FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

L'ABSTINENCE APPORTE-T-ELLE SOLUTIONS ET RÉPONSES ?

Par Vivo Posté le 20/01/2021 à 01h24

Bonjour à tous,
Arrêter de boire, voilà ce que je me dis depuis très longtemps, ou au moins essayer.
C'est enfin arrivé, mais pour combien de temps? Nous le verrons ensemble.
Et pourtant je ne peux pas dire que ce soit le moment idéal, quoique peut-être, certaines fois c'est quand tout va mal que l'on se sort enfin les doigts…
Mon contrat de travail s'est terminé 2 mois auparavant, il n'a pu être renouvelé en vue de la crise sanitaire, merci COVID.
Donc chômage, total et non partiel, et pour trouver du travail avec des problèmes de santé d'ordre mécanique qui durent depuis plusieurs années, c'est plutôt coton surtout en ce moment et en plus en fin d'année. Quelque part cela peut être le moment propice pour arrêter de boire, pas de contrainte de réveil en cas d'insomnies, troubles d'humeur, tremblements ou autres.
Par contre avec des problèmes familiales au sein du foyer, ce n'est vraiment pas l'idéal, ça rajoute du stress, c'est extrêmement tendu, ma compagne et moi nous prenons souvent la tête (à cause de sa fille mais ça il ne faut pas le dire), on s'évite depuis 2 semaines mais ça devient une routine. Par conséquent elle n'est même pas au courant de ma démarche, depuis longtemps je voulais parler de ce projet avec elle, pour lui confier doutes et craintes, avoir une épaule sur qui m'appuyer, mais non, impossible de communiquer ce que je souligne depuis 1 an, je ne lui ai donc pas confié cette démarche, ou plutôt cette expérience.
Je vais affronter l'abstinence seul, sans aucune aide ni même extérieure, ce qui n'a pas l'air d'être conseillé…

Bref, cela fait 5 jours sans une seule goutte, 1ère depuis 20 ans, avec des hauts et des bas mais quasi 1 bouteille mini tous les soirs, 1 à 2 bouteilles de rosé le soir ces derniers temps.

Le déclencheur de l'abstinence: ce forum que j'ai consulté la semaine dernière en picolant, sans le savoir les derniers verres, et oui le lendemain je n'avais plus rien et là je me suis dis je ne vais pas au magasin juste pour m'en procurer! on essaie!

La raison: est-ce que sobre pendant plusieurs jours je penserai différemment?
J'avais besoin d'être parfaitement lucide sur ma situation personnelle, j'y vois avec plus de clarté mais c'est la même réflexion: je n'en peux plus de ma belle-fille, de cette vie à 3 où finalement au bout de 6 ans et demi j'ai l'impression d'être un intrus, elles sont 2 et moi je suis 1.

J'aime ma compagne et l'idée de la quitter me rend malade mais je ne supporte plus sa fille qui va avoir 18 ans, au début, les 2 premières années ça se passait très bien, puis au fur et à mesure qu'elle grandi...elle a eu de très mauvaises expériences avec son père et a même coupé les ponts avec lui, et non elle ne s'est pas tourné vers moi comme on pourrait le penser, je dirais plutôt l'inverse comme si elle transférait inconsciemment sa haine sur moi...

Dès qu'elle est dans mon espace vital je me tends, et c'est là que j'ai vraiment besoin d'anxiolytique, je veux sortir fumer et boire non pas pour le goût mais prendre une dose...enfin bon ce n'est pas le bon forum pour ça!

Sachant que ça va être la 6e nuit entièrement sobre, est-ce que d'ici quelques jours ou semaines ma réflexion sera différente? Par exemple je me dis en ce moment qu'on a essayé mais ça ne marche pas, habitons séparément en attendant que le petite foute le camp...et on verra après...
ou alors peut-être qu'avec quelques semaines d'abstinence je trouverai la force de continuer quoique j'ai l'impression que c'est l'alcool qui m'a donné la force de rester et continuer jusqu'à présent, oui en faisant l'autruche.

J'espère que je suis compréhensible au moins...désolé si c'est un peu long.

Si vous avez des commentaires, je suis tout ouie, merci à vous

PS: je vais boire un petit coup d'EAU

51 RÉPONSES

Olivier 54150 - 20/01/2021 à 15h35

Bonjour Vivo

Un grand bravo pour ta démarche qui montre une belle lucidité.
Si l'abstinence apporte solution et réponse, je dirais que oui bien sûr, et c'est tout l'intérêt.
Disons qu'elle apporte d'autres réponses que la consommation, des réponses plus sereine par définition.
Au premier abord, c'est plus des révélations que des réponses.

Alcool et autre psychotropes font baisser le stress instantanément. En buvant régulièrement ce qui cloche dans sa vie, ce qui ne nous correspond pas et masqué car le chimie du cerveau est modifié par le produit.

Personnellement, lorsque j'ai tout arrêté j'aurais voulus tout envoyé baladé. Travail, famille, région... Tellement mes zone de tolérance on été bafoué par l'alcool puis le thc... Ce que j'avais construit autour de moi ne me correspondait plus.

Donc oui, resté sobre, c'est supprimer le côté tricherie dans le système de récompense et cela permet de faire le point sur nos motivations, nos croyances, nos relations... Etc.
Pas de tout repos mais c'est un beau cadeau que l'on se fait... C'est devenir un peu plus authentique avec les richesses relationnelles que cela peu impliquer.

Ceci dit, il me semble que tu as déjà découvert tout ça. Reste peut-être à clarifier tes émotions, avec toi même, avec tes proches... là où la C.N.V prends tout son sens.

Pas de vérité ici, juste un ressenti en fonction de mon expérience.

Encore bravo.
Oliv

Vivo - 20/01/2021 à 16h51

Bonjour Olivier 54150,

Un GRAND MERCI pour ta réponse.

Ce que tu as écris, m'interpelle:

"Personnellement, lorsque j'ai tout arrêté j'aurais voulus tout envoyé baladé. Travail, famille, région... Tellement mes zone de tolérance on été bafoué par l'alcool puis le thc... Ce que j'avais construit autour de moi ne me correspondait plus. "

Qu'en est-il de la suite? "j'aurais voulus tout envoyé baladé", donc j'imagine que tu ne l'as pas fais, est-ce que en laissant le temps d'abstinence et en prenant du recul, ce que tu avais construit autour de toi te correspondait encore finalement? Enfin si je ce n'est pas indiscret.

Il y aurait donc, si je ne me trompe pas, une différence de la façon de voir les choses, entre (le début)quelques jours et plusieurs semaines de sobriété.?

Il me faudrait certainement laisser le temps au temps, plutôt que de recalculer hâtivement une autre vie...

PS: Qu'est-ce que la C.N.V?

Encore merci

Olivier 54150 - 20/01/2021 à 18h12

CNV: communication non violente.
Je l'ai découvert avec Jacques Salomé " le courage d'être soi" un livre choc pour moi car il m'a appris la responsabilisation.

Alors oui, j'ai tout plaqué, puis je suis revenu en arrière.
Ça remue beaucoup, pour soi, pour son entourage.
Mais je ne regrette rien tellement j'ai appris.
Pour le reste, c'est un cheminement et beaucoup de réajustements.
Mon manque de transparence m'a beaucoup coûté.
Chaque histoire est différentes, pas de méthode toute faite bien sûr.
Lorsque qu'on arrête les psychotropes, l'angle de vu change, et le truc, je crois, c'est de voir les choses sur un maximum d'angles.
Voici un petit site que j'ai créé où je met ce qui me fait avancer
https://olivierm54.wixsite.com/communications/news-and-events

Oliv

Cec - 21/01/2021 à 13h24

Merci Olivier
Ainsi que a tous ceux qui temoignent...
Moi je rêve de sortir de cette spirale..alors me voici ici.
En quête d echanges..de ressources..
Me sens honteuse..triste aussi..moi qui ne buvait pas une seule goutte il y a encore 6 ans...
Merci pour ton blog site Olivier
Merci

Onycrois - 21/01/2021 à 14h19

Bonjour Vivo

Eh oui, jamais facile et je ne prétendrais pas t'apporter la solution.

La seule chose que je peux t'affirmer pour le vivre actuellement, c'est que le fait de rester sobre t'éclaircit énormément l'esprit et qu'au fil des jours (j'en suis au 16eme), tu t'aperçois que ta capacité réflexion est grandement amélioré, que ta perception des choses est différente et que ton rapport ave les gens change également.

Continue, tu n'es que sur le début du chemin, mais là ou tu vas, tu t'apercevras qu'en fin de compte c'est beaucoup mieux !!

Courage à toi.

Onycrois

Vivo - 23/01/2021 à 13h08

Bonjour,

Samedi 23, 9 jours 9 nuits sans une goutte, le réveil est toujours long, les yeux rouges et le visage un peu bouffi, mal de crâne, comme si j'avais un peu abusé la veille...curieux pour un 10e jour d'abstinence, l'organisme doit avoir ses habitudes peut-être?

Côtés positifs: une fois réveillé, je trouve que la peau de mon visage est moins grasse et plus douce, les traits un peu moins tirés et le blanc des yeux redevient blanc!
Effectivement la réflexion grandie de jour en jour, la saisie au clavier se fait sans encombre.
1er jour d'abstinence où je me sentirais presque d'humeur conciliante (concernant ma vie familiale), à voir durant le weekend, moment le plus redouté!

Petite réflexion du matin: je me demande, et ne me demandez pas pourquoi, si je ne me suis pas nourri de la colère pour franchir le cap et trouver la force de continuer...???

Bon weekend et courage à tous!

Vivo - 01/02/2021 à 11h41

Bonjour,

19e jour d'abstinence, sans un seul écart! 1 semaine après mon dernier message je fais le point sur mes réflexions:

-combien de temps rester abstinent? Je ne sais pas, ce n'est pas facile mais ça fait du bien, je projette à plus ou moins moyen terme de me former sur un autre métier, peut-être en cours du soir, et ce n'est pas en buvant que j'y parviendrai! Serai-je capable de déguster une bonne bière d'abbaye ou un bon verre de vin seulement de temps en temps? A voire il est encore trop tôt.

-côté vie familiale…maintenant 1 mois que c'est froid entre nous, non, voyons le positif: avant c'était glacial et aujourd'hui c'est froid…de l'amélioration quand même! Ma compagne et moi nous nous aimons encore, oui encore est le mot, les sentiments sont là mais l'étincelle n'est plus! Sachant que je ne supporte plus sa fille, et c'est réciproque, reste-t-il d'autre solution que de vivre séparément? Nous n'échangeons que très peu, je ne sais pas ce qu'il se passe dans sa tête et elle ne me le demande pas non plus si je ne fais pas le 1er pas.

Je n'ai donc pas de réponse à ma question du fil, j'y voie plus clair qu'avec l'alcool mais c'est uniquement la forme qui change, le fond est le même, pas de solution supplémentaire pour le moment, ceci-dit j'affronte ce contexte familiale avec beaucoup plus de sérénité.

Bon courage

Vivo - 11/02/2021 à 00h41

Bon ben voilà, 28èmè jour!
Bravo et bon anniversaire à moi-même, 40 ans fêté au champomy…….c'est pas croyable!
Quel anniversaire pourri, ma belle-fille était de soirée (heureusement), ma compagne a mangé à 19h et moi plus tard comme d'habitude…certes sans prise de tête mais je ne me suis jamais senti aussi seul que ces derniers temps.
Je me serais bien bourré la gueule je dois l'admettre, mais non même pas, et j'en suis content car au final ça n'aurait rien changé!
Ah il n'est pas facile de gérer l'abstinence sur le chemin de la séparation…j'en suis toujours au même point sur ma façon de voir les choses.
Je ne pensais pas rester sobre aussi "longtemps", pas de promesse pas d'objectif, un jour après l'autre…je verrai bien où cela me porte.
Bon j'arrête de parler tout seul, dès fois je me dis que je suis plus dingo sans qu'avec alcool…
Allez à l'eau et au dodo.

---

absti - 12/02/2021 à 06h15

salut Vivo,

quand tu dis :
Je me serais bien bourré la gueule je dois l'admettre, mais non même pas, et j'en suis content car au final ça n'aurait rien changé!
tu as tout compris je crois et c est ce qu il faut se dire...

dans ton dernier message apres 1 mois d abstinence, de toute facon tu as l air mieux, a l aise dans tes pompes. Ca m encourage car moi je suis a 4 jours et je vai reprendre le travail. Le travail ca me fait boire car j en ai besoin pour decompresser le soir et me detendre. On verra bien... Et je suis pas tout seul, j ai ma femme et ma fille sur qui m appuyer.

Moi j ai compris avec l alcool que tu peux avoir la meilleur determination pour arreter, il y a aura toujours un evenement dans ta vie qui peux te faire replonger. Il faut le mental d acier et je crois que tu l as Vivo.

courage

Vivo - 16/02/2021 à 22h56

Bonjour,

34 e jour, ça me fait bizarre de me dire que cela fait 5 semaines- 1 mois et une semaine- OUAHAHH- que je n'ai pas bu une goutte, même pas juste...une tite goutte...Certains jours je ne compte plus je ne pense pas vraiment au compteur par contre curieusement depuis 1 semaine je pense beaucoup plus à la boisson, ça m'obsède toute la journée alors que de toute manière je buvais principalement le soir-hormis le weekend,il y a une voie dans ma tête qui dit: "ouah qu'est-ce que j'ai envie de boire...mmh c'est tellement bon, de la bonne bière d'abbaye et du bon vin..."
et là il faut s'accrocher, je me dis oui c'est bon c'est vrai mais ce n'est pas pour moi puisque je ne me contenterai pas d'un seul verre alors NON.

Vivo - 16/02/2021 à 23h23

Re-bonjour, ou bonsoir...

abtsi: merci pour ton message, ça fait plaisir, "mental d'acier": je t'en remercie, c'est possible car ce n'est pas la première fois que l'on dit ça de moi, en d'autres circonstances. D'un côté ça ne paraît pas si compliqué puisque ça se fait, mais d'un autre comme je disais plus haut la boisson m'obsède quand même, je ne dirais pas qu'il faut y croire, parce qu'il est évident que c'est possible de vivre sans consommer, mais qu'il faut le vouloir! ce sera ma petite phrase philosophique de ce soir.
Et toi? où en es-tu,tu tiens bon? as-tu repris le travail? Je te comprends quand tu dis que le travail te fait boire...d'ailleurs ça me travaille, aurais-je la même volonté une fois que j'aurais repris? Les réflexes ne reviendront-ils pas en force? E même temps j'ai un peu hâte de reprendre maintenant que j'ai les yeux grand ouvert toute la journée et bien blanc même le matin...énergie et vivacité d'esprit retrouvées, il y a de quoi accomplir des miracles...

Bon courage

---

forgot - 17/02/2021 à 20h03

Oui Whaoooooooo!! bravo à toi pour ton courage, ta détermination, le maintien du cap , ton engagement face à toi même. Tu t'en sors Vivo c'est génial.
Bien sûr la question du lien amoureux avec ta compagne ne se résout pas dans l'échéance que tu aimerais mais les questions amoureuses sont toujours compliquées ! avec ou sans alcool .
Penser à soi, prendre soin , tel que tu le fais , c'est à mon avis la voie la plus féconde pour être heureux avec les autres aussi !
Encore bravo à toi et tous mes encouragements. Ne lache rien !!!

Knox - 22/02/2021 à 00h58

Bonjour vivo

Le récit de tes différentes étapes vers l abstinence me touche et je voulais simplement te féliciter et t encourager à poursuivre tes efforts, saluer ta détermination à arrêter.

Arrêter de boire.
Tu n as pas craqué alors que le jour de ton anniversaire, c était tentant, c était difficile sûrement ...
le plus difficile c est de ne pas craquer à chaque contrariété, chagrin, ou bonnes occasions pour faire la fête.

Arrêter de boire apporte une qualité de vie. De la sérénité, de l énergie à revendre une meilleure appréciation de notre entourage et nous aide à relativiser et prendre les bonnes décisions..

Continus. Tu te sentiras de mieux en mieux dans ta peau .

A bientôt

Thomas2Rijsel - 22/02/2021 à 04h39

Bonjour , @ tous , apres un dry january jusqu au 31(c est mon deuxieme que je fais) ! J ai replongé dans mes travers ! Pr info je bois que du rhum , du rhum pure avec du citron Donc mes travers sont le rhum la clope, le foot et la xbox . J ai ma femme et mon fils qui sont surement triste que j arrive pas a gerer . Donc je reviens sur le forum pr y trouver reconfort et motivation . J en ai parlé a mon meilleur ami de mon envie de refaire une abstinence , je lui ai dit que je me lancerai dès le 1er Mars . Mais mon envie est de commencer dès maintenant.
Enfin !!!!
Ça fait du bien d ecrire ! Mais surtout vous lire ! Jme relance dans l abstinence . Et vais tacher d ecrire un message par jour pr raconter

ce que je vis .
Donc , c est decidé ! J arrete la tise de mer2 ! On est le lundi 22 fevrier .
J espère y arriver de faire 0 alcool jusqu au 31 mars et continuer après cette date.
J espere retrouver vite une santé , gout a la vie , mais le plus dur reste á venir !! Je flippe grave cette semaine et surtout le week end !
Faut y passer de tte façon !
Bon courage @ tous !

Thomas2Rijsel - 22/02/2021 à 04h43

Et jvoulais egalement dire! Merci Olivier du 54 !
Et j ai une question à te poser !
Qu es ce qui te pousse a venir sur les forums , a repondre aux gens , mais egalement es tu tjrs abstinent ?

Knox - 22/02/2021 à 10h11

Bonjour cec

Sache que je comprends ta tristesse .. que si tu as besoin d échanger je te répondrai .. comme d autres ici sur ce site ..
mais je suis sensible à ce que tu as écrit . Je sens comme du désarroi .. et je le comprends . Moi aussi avant d entamer la descente aux enfers je n étais même pas portée sur l alcool .. c est une bête sournoise et pernicieuse ..

Prends soin de toi.

Bonjour Thomas,

Les challenges sont toujours bons pour le moral, et surtout celui la . Le plus important c est d avoir le déclic et tu l as. Tu as la chance d être entouré alors occupe toi l esprit , de ta femme , de ton fils , pour ne pas craquer ! Bravo d avoir décidé d arrêter de boire et j espère que tu continueras encore après le 31 mars. Il faut + de 3 mois au foie pour se régénérer complètement. Et cela ne fera qu embellir ta vie et celle de ta famille !

Tiens bon !

Tenons tous bon .

Thomas2Rijsel - 22/02/2021 à 10h42

Bjr knox

Merci pr ton message !!
Ça me motive encore plus

Knox - 22/02/2021 à 13h19

J en suis ravie ! Nous sommes là pour nous soutenir c est normal ..
la prise de conscience est primordiale. Comme tu le sais déjà, c est la première semaine qui est difficile ..
Insomnies , maux de ventre , grosse fatigue ..
mais remporter le défi chaque jour nous revalorise.
On y gagne en sérénité, en énergie, et meilleurs sentiments pour les autres et pour nous mêmes.

Buvons de l eau ! Aucun meilleur allié que l eau pour le corps et le cerveau .!

Olivier 54150 - 23/02/2021 à 01h02

Bonjour tous.

Thomas, je viens ici pour de multiples raisons, depuis 2017 je crois.
C'est un endroit sympa, quelques fois triste mais avec tellement d'espoir et de belles résolutions. Banir l'alcool, c'est sauver des vies.
Je ne sais pas trop expliquer se que je ressens lorsque je suis un fil où les personnes se sortent de ce guêpier, c'est si difficile.
Cela me réchauffe le cœur,
J'ai beaucoup souffert de mon alcool, de mon sevrage, des débuts dans l'abstinence.

Chaque témoignage ici est celui d'une personne qui à su se sortir du déni, donc des personnes lucides, intelligentes qui cherche le meilleur pour eux et donc pour les autres.

Cette addiction et devenue pour moi comme un mystère à résoudre, mystère différents pour chacun.
Je crois que c'est Hervé Chabalier qui à dit dans son livre "le dernier pour la route" : ""l'abstinence, il faut en faire sont histoire.""

Pour moi, ne plus penser qu'on à arrêté de boire, c'est replonger. L'alcool est partout, tout le temps, et si bien promotionné.
C'est si culturel et le lobby fait tellement bien son taf, que ne pas consommer fait de nous des personnes limite bizarres.
Certains adopte les AA à vie, d'autres écrivent des livres, deviennent médecin, se lance dans l'aide et la prévention...
Arrêter de boire, c'est en faire son histoire, cela ce vérifie souvent, bref.

Alors oui, je viens ici pour m'aider à rester loin du verre, témoigner qu'on peut rester 20 ans sans toucher une goutte et même moi j'ai encore du mal à y croire.

Si en plus j'arrive à aider un peu, alors c'est du super bonus.
J'aurais bien voulu avoir A.I.S lorsque j'ai arrêté, comme les AA, ce genre de site est vital, je pense.

Tu as réussi les janvier sans alcool, ça m'épate, moi qui étais incapable de rester une demi journée sans boire, mais quelques part c'est plutôt une chance, pas de demi mesure, pas de doute, pas d'alternative : zéro alcool ou mourir.
Es-que j'aurais arrêter si j'avais été capable de rester une semaine de temps en temps sans boire ?
Beaucoup arrête dix jours dans l'année pour se rassurer, ils maîtrise !?
C'est pas un mal, l'alcool est si diabolique pour le cerveau.
Un peu, beaucoup passionnément ou pas du tout, avec l'alcool, le plus important est de bien vivre la relation qu'on a avec en restant honnête, conscient de ce qu'est l'éthanol et de ses pouvoirs.

Bravo et
Bon courage à tous.
Oliv

Thomas2Rijsel - 23/02/2021 à 10h04

@ Oliv
Merci pour ton retour
Que ça motive !!
Mon objectif c est de faire un été sans alcool chose que j ai jamais faite .
Pour ton point de vue sur les lobby de l alcool , en France on est le pays du vin et de la bière , c est très dur de s y opposer.
Habitant dans les Flandres , la bière est partout. Comment l'ignorer ?
Je commence un long chemin et ....
Je souhaite que ma consommation d alcool reste à " 0 "
J espere me refaire une santé et de trouver une beauté exterieure mais surtout interieure lol
Je me suis jamais senti alcoolique , mais à l approche de mes quarantes années je me dis que je le suis.
Je peux boire une a deux bouteilles de rhum traditionnel en un week end . Voilà mon alcoolisme .
Et je veux en finir avec ça !
Et retrouver un second souffle , dans ce monde qui parait de plus en plus difficile dans les relations sociales , publiques etc ...
Ce forum est une très bonne chose à chacun qui s y retrouve.

Knox - 23/02/2021 à 12h34

Bonjour Olivier ..

J aimerais te poser une question car la j ai arrête de boire depuis 3 mois, mais je redoute la reprise du travail début avril normalement; avec son flot de tentations et d habitudes encrées de boire un verre après le travail avec les collègues des amis ou pour tt simplement décompresser une fois à la maison ..

Je le redoute ces moments ..
J y pense de plus en plus .

Comment es tu parvenu à résister.?
As tu tenu bon d emblée ...?
As tu rechuté...?

Merci Olivier .

Olivier 54150 - 25/02/2021 à 15h12

Oui, j'ai tenu bon d'emblée et jamais rechuté.
Dépressif et très dépendant physiquement j'ai fait mon sevrage à l'hôpital (10 jours) puis partie direct en cure à 700 km de chez moi (5 semaines) laissant mon épouse deux enfants en bas âge et mon boulot.
C'était donc un grand investissement dans le sens où mon abstinence prenait une grande valeur. (Pas financièrement bien sûr mais plutôt "de vie" tout simplement.)
Arrêter était une question de survie pour moi. Bref.

En cure, j'ai appris beaucoup de choses sur l'alcool, l'addiction, les rechutes... Pourquoi cela pouvait être une vraie maladie, neurologie, Psychologie, aspect social etc... tout y est passé.
Bien connaître son ennemie aide.

Surtout un arrêt super dur qui donne pas envie de recommencer.

L'arrêt n'a pas soigné ma dépression, mais c'était une étape indispensable, bien sûr.
Je ne voulais pas de traitement prozac, valium et compagnie. Pas très efficace pour moi et j'en ais une mauvaise image.

J'ai découvert le thc en cure et je trouvais que ça m'allais bien au début.
Mais à la longue, j'y suis devenu très dépendant. C'était pas vraiment une bonne idée. Seulement je ne touchais plus à l'alcool et c'est tout ce qui compte pour moi.
Aujourd'hui je lutte encore. De 15 joints par jour en 2005 en passant par un arrêt de plusieurs années, des rechutes et des reprises toujours plus raisonnable, je fume un joint le soir et pas tout les soirs.
Le CBD devenu légal m'aide pas mal.

Il peut m'arriver de prendre un valium quand ça va vraiment mal (crise d'angoisse) mais c'est rare. (La semaine dernière au décès de

mon papa, par exemple)
Histoire de "lisser" la douleur, qui doit être vécue de toute façon.

L'alcool est partout, comment l'ignorer ?
Les premières années, pour le tenir loin, je l'ai diabolisé.
Fête de fin d'année, repas de famille ont été longtemps des corvées déprimante pour moi. Jusqu'à ce que je réalise vraiment que ne pas boire est une chance.

Je vivais très mal les tentations les premiers mois, mais je préfèrerais déprimé que replonger, trop dur d'arrêter, trop dur d'être dépendant à l'alcool.
Tu vois le truc ?

Pour moi, Je ne pense pas qu'un psychotrope soit mauvais en lui même. Ce qui tue c'est d'y revenir sans arrêt. C'est ce besoin de compenser trop souvent. C'est cette incapacité à apprécier ma vie comme elle est, sans rien. Me sentir obligé de tricher en fumant un peu pour pouvoir me détendre ou chercher des sensations fortes.

Que ce soit pour un produit, des personnes ou pour des sensations, je crois que les dépendances révèlent chez moi un manque de compréhension, un manque d'autonomie, quelques choses que je n'ai pas encore compris ou tout simplement un système de pensée qui ne colle pas avec ma réalité, un déséquilibre.

Boire un verre le soir pour décompresser d'une dur journée, purée, quoi de plus légitime ?! C'est quasiment culturel.
Mais pourquoi sommes nous si compressé, finalement ?
Olivier

Knox - 25/02/2021 à 17h52

Bonsoir Olivier,

Je te remercie pour ton écrit, c est sincère.. et ça donne matière à réfléchir.

je te présente mes condoléances également pour ton papa..

Décompresser avec un petit verre avec les collègues oui quoi de plus de normal sauf ..
Que je suis et j ai toujours été dans l excès .
Je ne sais pas m arrêter alors ..et tout y est passé..

Coke, herbe, alcool..

Pour moi l alcool ça été le pire de tout.

Et je me sens encore très fragile par rapport à lui.
Je sens que c est précaire et qu il suffit que je craque pour réduire à néant tout mes efforts..

Je fuis tout les repas
Tout les apéros
Toutes les petites sorties depuis que je suis sobre ..

Mais je ne vais pas continuer de vivre recluse sous prétexte que je ne bois plus ...!?
Je suis assez nerveuse de nature..
Le sport a l époque me canalisait puis j ai basculé vers des substances qui me permettaient de m évader, de m apaiser,
De m anesthésier pour vivre la réalité autrement.

La j ai repris le dessus..
mais je me sens très seule. Je suis en meilleure santé mais paradoxalement je me retrouve isolée.

J ai lu qque part je ne sais plus où que tu comptais écrire un livre .?

Vivo - 26/02/2021 à 10h35

Bonjour à tous,
J44
Cette 7e semaine s'est plutôt bien passée, la boisson ne m'a pas obsédé, je repends goût à cuisiner (j'aime cuisiner et bien manger) et apprécier les bonnes choses sans trop penser à la bonne bouteille qui accompagnerait tout ça…sans me resservir un verre tous les ¼ d'heure en surveillant la cuisson…au début de l'abstinence le repas était un vrai calvaire alors je mangeais tard et très vite fait, maintenant je me pose tranquillement et profite du dîner entre 45 minutes et 1 h!
En revanche, je fume beaucoup, et tôt, bois énormément de thé et infusion (je m'y suis mis pour éviter la théine), jusqu'à 19h, après, principalement de l'eau, mais j'ai tendance à grignoter (à la place des verres de vin…) en préparant le repas, et quelquefois à prendre un peu de chocolat, à fort pourcentage de cacao, le soir avant de me coucher…
En arrêtant l'alcool je pensais perdre du poids, du fait, ce n'est pas le cas, mais je n'en prends pas non plus car je surveille la balance, je ne pèse que 61 kg pour 1,76 m, je suis de nature sèche, mais si je prends un peu de surplus c'est directe au ventre et non réparti sur tout le corps, ce qui me déplait, je tiens à garder un minimum de ligne.

Faut-il s'accorder ces quelques plaisirs superflus ou tout supprimer?

""Pourquoi ne pas s'accorder un peu de réconfort? Si tu arrêtes tu replongeras…
Pourquoi as-tu besoin de ça? Tu n'es pas assez fort?
Oui arrête la tisane c'est pour les mamies! Soit un homme comme dans le temps et remet-toi à l'alcool, un homme ça boit! Prend l'apéro et grignote si tu veux on s'en fout!!! Profite de la vie et enivre-toi…oublie cette vie de merde!!""

C'est dingue les pensées contradictoires et paradoxales que l'on peut avoir dans son cerveau, à croire qu'on est plusieurs…

Vivo - 26/02/2021 à 13h21

Le 7e weekend approche avec ses appréhensions, notamment la plus redoutée de tous, celle de ne pas boire là on a le plus envie de lâcher les fauves…c'est ancré dans la mémoire, le cerveau, mais pourquoi ne veut-il pas laisser tomber? C'est fini, il est tellement plus agréable de dormir en toute sobriété, de se lever de bonne heure et en forme près à accomplir plein de bonnes choses durant ces 2 jours. Eh ben non…le goût de l'alcool revient, l'odeur chatouille les narines, les sensations de l'ivresse se font attendre…

Peut-être est-ce dû au fait que tous les membres du foyer se retrouve dans l'habitat, ma compagne et surtout sa fille…vivement lundi, la tranquillité.

Demain sera notre anniversaire de rencontre…que dire? Que penser? Que faire?

Il y a 2 semaines je me suis senti seul comme jamais alors que c'était mes quarante ans, demain devrait être nos 7 ans de vie de couple…le cerveau n'est-il pas aussi imprégné/influencé de toutes ces publicités sur la crise existentielle des 40 et les 7 ans de vie commune? 2 en 1, à 2 semaines d'intervalle.

Vivo - 26/02/2021 à 13h23

L'abstinence apporte-t-elle solutions et réponses ?

44 jours et 7 semaines après:

A ce jour je dirais que non, toujours pas.

L'alcool aide à oublier, s'évader dans un autre monde, un idéal, un rêve, à fuir mais pas à affronter la réalité.

En revanche il décuple les émotions, que ce soit joie ou colère, amour ou haine…et certaines fois on peut se retrouver, comme moi, dans les 2 situations en simultané, pris dans un étau, partagé entre l'amour que je porte à ma compagne et celui que je ne porte pas à sa fille…mais cette situation n'est pas constructive, elle n'apporte pas le bonheur, comment être heureux dans un amour impossible?

Je pense la même chose avant/après, avec /sans alcool!

Aujourd'hui je me pose 2 questions:

1/Reprendre la boisson et me bourrer la gueule pour oublier et supporter cette vie en attendant le jour ou enfin sa fille vivra sa vie? Mais elle sera toujours dans cette vie, fêtes familiales…sera-t-elle différente par la suite? Prendre le risque de ne jamais être heureux et me bousiller la santé…

2/Ou rester abstinent, si j'arrive à surmonter les épreuves, assumer et partir, certes être malheureux, mais comme maintenant de toute manière, et essayer de refaire ma vie en espérant être heureux un jour?

N'est-ce pas une manière de m'imposer un ultimatum? Ce choix ne serait-il pas un peu draconien?

Je ne trouve pas encore la bonne issue, la bonne bifurcation, il existe peut-être encore d'autres portes…mais comment faire?

Si je procède comme suit, je pose le problème et les contraintes:

1/Je ne veux plus être dépendant de la boisson pour me détendre et affronter les problèmes.

2/Je ne veux pas vivre sans ma compagne, la flamme n'est plus là, l'attirance est affaiblie, quelque chose est cassé, mais à l'intérieur de moi il y a un sentiment très fort, je l'aime.

3/Je ne veux absolument plus vivre avec sa fille, je ne veux plus avoir à la voir/supporter.

Et si j'inverse les façons de dire: je remplace "je ne veux pas" par "je veux"…certes c'est plus positif mais cela revient au même…je suis dans une impasse.

Je sais que c'est assez personnel ce que j'écris mais ça me fait du bien, peut-être que quelqu'un pourra s'y retrouver…

Knox - 26/02/2021 à 16h05

Bonjour vivo ..

Je comprends que tu entendes le petit diable que ton épaule a l approche des Week end et des dates qui ont de l importance pour toi. ..

Je me permets de te faire une suggestion ...

Tu aimes ta femme..
Maintenant tu es sobre..
la confiance le dialogue la compréhension est sûrement plus facile ..

Pourquoi ne pas entamer une thérapie tout les deux avec ta belle fille chez un psychologue spécialisée dans la famille.?
Cela t aiderait beaucoup je pense ..
ainsi qu a elles ...
Peut être que vous souffrez tous de cette situation ..
Une aide extérieure compétente apporte souvent des solutions, un autre regard;
Insuffle, conseille, Indique des marches à suivre , des comportements à éviter ou bien au contraire à adopter pour améliorer la vie de famille .. ainsi instaurer un climat plus serein et épanouissant pour tous ...

Qu en penses tu ...?

Olivier 54150 - 26/02/2021 à 17h35

Le témoignage de ce type lorsque j'étais en cure dans les Alpes m'avais marqué. Il avais décroché de l'héroïne mais c'était réfugiés dans l'alcool. Pour lui, c'était clair, c'est au moins aussi difficile d'arrêter de boire que de stopper l'héroïne.
Bien sûr, il y à plusieurs degrés de dépendance, quelque soit le produit mais effectivement Knox, l'alcool, ça peut être vraiment du costaud.

Alors oui, j'écris un roman, au plutôt une nouvelle, un témoignage sur mon chemin avec l'alcool... J'ai bien avancer durant le confinement de 2020. Mais encore du boulot. Passe par mon site si tu veux en savoir plus, je serai ravi de partager et d'avoir d'autres retours de lecture.

Vivo, je rejoins Knox en se qui concerne ton couple. Il ne faut pas hésiter à le réinventer en fonction des évolutions... Il y à des solutions, c'est sûr. (J'aime assez Véronique Kohn pour ça, et Laurent Martinez sur youtube)
J'ai aussi été voir des pro avec mon épouse, en 22 ans de vie commune on à traversé pas mal de trucs. Et oui, le dialogue, y a rien de telles.
Bon weekend
Oliv

Stefane - 27/02/2021 à 09h08

Bravo vivo
Tu as fait le plus dur.

Malgré un contexte stressant tu as su t'extraire et sortir jour après jour du négatif.
L'alcool comme l'arrêt de l'alcool ne resoud pas les problèmes sentimentaux ou familiaux.
Néanmoins tu gagnes tout a continuer! En effet, tu IRAS mieux. Tout simplement. Ton esprit est plus clair.
Mentalement ta motivation c'est ton couple, ta situation. Essaie de ne penser que à toi pour l'alcool. C'est un cadeau que tu te fais d'arrêter !

Vivo - 17/03/2021 à 01h20

Bonjour,

J 63, 9e semaine…ça commence à faire dis-donc…

Merci pour vos commentaires, oui je suis bien d'accord sur le fait que la communication est primordiale, réinventer le couple et rallumer/alimenter le feu de l'amour…seulement pour communiquer il faut être plusieurs à le vouloir…et je crois que c'est bien le problème, comme j'ai pu le voir sur une des conférences de "Véronique Kohn" – merci Olivier - : si l'un se remet en question, va en thérapie etc…mais que l'autre ne bouge pas, ne se remet pas en question, n'est plus dans la séduction…: et ben c'est mort le bateau coule!!!

J'ai arrêté de boire pour avoir les idées plus claires et ne plus me voiler la face, et non parce que l'alcool mettait mon couple en péril (à moins que je sois dans le déni???), même si en fin de soirée il pouvait m'arriver de temps en temps de fondre un fusible face à sa passivité justement, et même maintenant que je suis complètement sobre il peut m'arriver de m'emporter…ce qu'elle me reproche…alors je prends sur moi pour prendre des gants mais comme je lui dis: c'est vraiment dure et insupportable ce silence…on s'adresse tout juste la parole par politesse, quelques petites attentions, mais c'est tout, même plus un geste tendre, aucun contact.

Il lui faut du temps il lui faut du temps…ouais…mais combien de temps? C'est qu'il tourne le temps, depuis plus de 2 mois, le 1er janvier! Au 1er confinement on s'est fait la gueule 3 semaines, on avait déjà battu notre record mais alors là!!!

A croire qu'elle ne me voit plus de la même façon depuis que j'ai arrêté de boire???

Serait-ce possible qu'elle préférait lorsque je buvais?

J'aurais cru l'inverse…faut que je lui demande, mais avec TACTE ce qui n'est pas vraiment mon fort…je suis plutôt tac au tac, alors que elle c'est du genre Winnie l'ourson (mais qui peut être sacrément blessante)

Knox - 17/03/2021 à 15h20

Bonjour !

Contente d avoir de vos nouvelles ...
Peux tu me donner l adresse de ton site Olivier stp ?
J aimerais beaucoup lire ce que tu écris ..

L héroïne je n y ai jamais jamais touché ..
Le reste oui.. coke herbe autre produits et j aimais vraiment ça ..
Mais comme je le disais ..
Pour moi l alcool est la pire drogue de toute ..
Peut être est ce parce que c est légal et plus facile à se procurer ..
Socialement,
Plus évident d en consommer et d être dans la norme ...
En plus ...!

Je trouve aussi que l alcool provoque des comportements dangereux pour soi et pour notre entourage .
Cela ravage notre corps notre cerveau notre apparence
Notre vie toute entière.
Ce poison est horrible, traître, sournois..
Comme une relation toxique, un pervers narcissique.

A fuir !

Vivo,

Si tu penses que ta femme n est pas encline à aller consulter un thérapeute de couple ..
Pourquoi alors ne pas retenter de la séduire tout simplement ?
Un week end ..
Une petite semaine loin de la maison..
A la mer, la montagne où la campagne ..

Sache que je suis persuadée qu'elle ne regrette absolument pas le temps
Ou tu buvais !!!
Peut être que le spectre de l alcool est tj présent ..
Peut être qu elle a peur d y croire ..
D être déçue ..
Peut être que la confiance n Est plus la ..

Mais elle est toujours à tes côtés !

Et c est positif !

C est très très dur de supporter un alcoolique ..
Ses déboires ..
Ses humeurs ..
Ses phases ..
Ses mots ..

Sois patient ..
Montre lui que tu as envie de tenir tes engagements .
Et que ce qui compte maintenant pour toi .
C est de prendre soin D elle, de votre couple ..

Bonne continuation et du courage !

Olivier 54150 - 17/03/2021 à 15h46

Bonjour tout le monde,
Knox,

https://olivierm54.wixsite.com/communications/news-and-events

---

Knox - 18/03/2021 à 10h48

Bonjour !

Je suis allée sur ton site Olivier !
En effet,
Il est très bien réalisé, les ouvrages intéressants !
Bravo !

Très instructif et met en lumière l ancrage de l alcool dans notre mode de vie notre société en général.

J ai bcp aimé.!

Merci
Bonne journée à tous !

Vivo - 05/04/2021 à 23h57

Bonsoir,

Ouf, le week se termine enfin…ça a été rude ces quelques jours, l'envie de boire est revenue en force, il ne me reste que de l'alcool fort en réserve et j'en ai eu envie!!!

Pourtant je n'étais pas en famille où la tentation aurait été trop forte, non, à l'appartement tranquille mais quand le cœur a ses blessures, le cerveau ne pense qu'à se déchirer…mais non, heureusement je n'ai pas cédé même si j'ai vraiment cru ne pas réussir, je ne pensais qu'à ça, ça me hantait même aux WC, sous la douche…la journée je m'imaginais en réunion familiale, comme dans le temps, long repas, apéro-vin-dijo puis bière après la marche avant de recommencer et finir les restes le soir…et le soir je voulais noyer le chagrin et panser les blessures avec du rhum et du cognac…et ben non, ce fut thé infusions et chocolat…et des clopes…

Comme quoi, bientôt 3 mois d'abstinence, mais ce n'est que le début du chemin…

Vivo - 15/04/2021 à 00h39

Bonsoir,
J90 !!! 3 mois d'abstinence totale, le foie devrait s'être régénéré il me semble.

Et côté réflexion…ou en suis-je 3 mois après? Si je reprends mon premier post:
"""La raison: est-ce que sobre pendant plusieurs jours je penserai différemment?
J'avais besoin d'être parfaitement lucide sur ma situation personnelle, j'y vois avec plus de clarté mais c'est la même réflexion: je n'en peux plus de ma belle-fille, de cette vie à 3 où finalement au bout de 6 ans et demi j'ai l'impression d'être un intrus, elles sont 2 et moi je suis 1.

J'aime ma compagne et l'idée de la quitter me rend malade mais je ne supporte plus sa fille…
Dès qu'elle est dans mon espace vital je me tends, et c'est là que j'ai vraiment besoin d'anxiolytique, je veux sortir fumer et boire non pas pour le goût mais prendre une dose...enfin bon ce n'est pas le bon forum pour ça!

Sachant que ça va être la 6e nuit entièrement sobre, est-ce que d'ici quelques jours ou semaines ma réflexion sera différente? Par exemple je me dis en ce moment qu'on a essayé mais ça ne marche pas, habitons séparément en attendant que le petite foute le camp...et on verra après...
ou alors peut-être qu'avec quelques semaines d'abstinence je trouverai la force de continuer quoique j'ai l'impression que c'est l'alcool qui m'a donné la force de rester et continuer jusqu'à présent, oui en faisant l'autruche."""

Et bien non, la réflexion est toujours la même, en revanche depuis une dizaine de jours je comprends mieux mes émotions, mon cœur s'est mis à parler, ou j'ai accepté de l'écouter…l'expression "le cœur a ses raisons que la raison ignore" prend tout son sens, jusqu'à présent je ne la comprenais pas vraiment. Ma tête me dicte de partir quoiqu'il en coûte afin de ne plus souffrir alors que mon cœur lui me dit d'essayer encore.

Qui écouter? La tête ou le cœur? N'est-il pas possible de lier les deux?

Ma belle-fille, c'est sûre que je ne pas la sentir, j'ai beau imaginer que la situation pourrait s'améliorer et rester zen…dès qu'elle arrive je me sens mal, énervé, négatif, je n'ai qu'une hâte c'est qu'elle passe son chemin…je suis un "hypersensible empathique" et elle serait pour moi un vampire énergétique, ce ne sont pas des âneries, vu avec ma thérapeute l'an passé, et même ma compagne me comprend sur ce point, elle le voit bien.
Donc si je reste avec ma compagne et sa fille, je souffrirai.
Si je perds ma compagne je souffrirai aussi, à moins de prendre chacun un logement et se voir le weekend. De toute manière ma compagne n'est plus sûre de rien sauf pour le logement séparé…

Le positif dans tout ça est que ma compagne et moi arrivons enfin à parler calmement en s'écoutant sans partir en match de ping pong, je lui ai exprimé par écrit ce que je ressentais, comme ça j'étais sûre qu'elle n'allait pas m'interrompre et que je n'allais pas m'emporter…résultat le soir on échange un peu depuis 3-4 jours, et ça fait du bien, comme si le corps était lavé des toxines, la même sensation des premiers jours d'abstinence mais juste en parlant, ça fait du bien, la situation reste la même mais avec moins de tension.

Olivier, oui comme tu as avais dit au début du fil: l'important est de clarifier ses émotions, mais ça prend du temps.

Olivier et Knox, oui la communication il n'y a que ça, mais il y a du chemin, je crois que nous avions cessé de communiquer il y a bien longtemps…

Toujours ni réponse ni solution, mais moins de tension, un corps et un esprit plus serein et zen, c'est de nouveau encourageant car honnêtement je ne voyais plus l'intérêt de continuer l'abstinence je me demandais si je n'allais pas déposer les armes.
Merci et bon courage

Vivo - 15/04/2021 à 00h59

Je me demande quand même: pourquoi cette soudaine clarté d'émotion? vous devez me prendre pour un fou mais c'est vraiment comme si mon cœur m'avais parlé, à contre sens de la raison.

Y-a-t-il un rapport avec 3 mois d'abstinence? Est-ce par rapport à ma situation personnelle, le fait d'avoir 40 ans, les 7 ans de vie

commune, une influence des confinements, est-ce un tout? ou rien à voir?

Et surtout, cela va-t-il durer, s'arrêter?

Olivier 54150 - 15/04/2021 à 12h13

Bonjour tous, bonjour Vivo.

"le cœur a ses raisons que la raison ignore"
Voici une petite analyse de cette citation de Pascal fait par le "précepteur" que j'aime beaucoup :
https://youtu.be/CNr84ZlVfVY

Écrire et parler est vraiment la bonne façon d'avancer. Peut être écrire aussi à ta belle fille vous apaiserais aussi...
Même sans lui faire lire ça aide car tu auras déjà les mots si besoin de faire passer quelques choses.
Qu'es qu'elle réveil en toi ?
Elle semble avoir beaucoup de pouvoir sur toi, c'est peut-être intéressant de voir pourquoi.
(Une ado se doit d'être rebelle, c'est son rôle.)

La communication est la première chose que j'ai voulu travailler en sortant de cure. Avec Jacques Salomé (méthode espere). Je suis un infirme de ce côté mais c'était encore pire avant.

La théorie semble si simple... Dans la pratique cela peut être très difficile... Mais jamais mortelle

Je pense vraiment que l'arrêt de l'alcool joue un grand rôle dans cette clarté dans les émotions. C'est une petite révolution intérieur, de nouvelles façons de penser, on se détend, on est plus serein.
En parlant de nouvelles façons de penser et de ce détendre, je propose Franck Lopvet qui vient de sortir un livre. Il y a aussi des centaines d'heures sur youtube.

Il dirais que quelques soit ton choix, chaque direction t'offre la possibilité du meilleur comme du pire... Bon, là, du coup c'est pas très aidant

Ceci dit, c'est juste des idées, pas les solutions ni la vérité. Je n'ai pas bu depuis 22 ans mais j'ai pas mal compenser avec le cana, pas très bon comme exemple.
J'ai aussi pas mal de pb de communication, j'arrive pas à relier de lien avec mon fils de 30 ans qui me boude depuis presque 4 ans suite à de grosses remises en question dans mon couple dont il c'est mêlé.
Bref.
Dans tout les cas bravo pour ces trois mois, c'est énorme vu ce que tu traverses.
Oliv

Vivo - 21/04/2021 à 00h48

Bonjour,

Olivier, merci pour ta réponse et désolé pour le souci avec ton fils, j'espère pour vous que cela va s'arranger.

Je continue l'abstinence, et pourtant ce soir c'est rude, envie de noyer les émotions dans l'alcool. Ma compagne et moi continuons de communiquer, même si ce soir n'est pas aussi positif que ces derniers jours, cette bonne entente faisait renaître des sentiments forts, rallumait la petite étincelle en petite flamme, mais c'est en sens unique…c'est sûre je suis le seul à ramer donc ça tourne en rond, non pas qu'elle n'accepte pas de se remettre aussi en question, je dirais même enfin, mais trop tard le bateau a coulé…elle a des sentiments mais impossible qu'elle dise "je t'aime", il faudrait que j'attende bien sagement de mon côté (dans un autre logement) qu'elle y voie plus claire, je précise qu'elle suit une thérapie, et rien à voir avec l'alcool apparemment…je sais que c'est ma propre décision et qu'elle ne m'a jamais rien reproché à ce sujet mais elle ne voit même pas de changement de comportement depuis 3 mois…j'ai essayé de lui ouvrir les yeux mais non, là je suis franchement sur le cul…

J'avais arrêté pour y voir plus claire, les 2 premiers jours d'abstinence elle n'avait pas vu/remarqué que je n'avais rien consommé, et en 3 mois, peu de conversation certes mais encore moins de prise de tête comme elle en est persuadé, c'est moi qui buvais mais elle qui voit des disputes partout, je n'en reviens vraiment pas, avec qui je vis en fait?
Vu nos âges et le fait qu'elle avait déjà une fille, à un moment donné j'ai fait le choix de rester avec elle, quitte à ne pas avoir d'enfant, j'ai renoncé au désir de la paternité parce que je ne pensais pas que cela aurait une bonne chose pour "cet enfant", je ne voulais pas faire l'égoïste, j'avais enfouis ça au fond de moi et ça ressort ce soir, comme un regret de ne peut-être pas avoir pris la bonne décision quelques années auparavant, bon on ne peut pas réécrire le passé, mais elle au moins elle a sa fille, pour moi il est trop tard…cela me laisse un goût amer.

Je comprendrais qu'elle me dise, comme Knox le disait plus haut, qu'elle n'a plus confiance à cause de l'alcool, qu'il faut du temps, mais non, j'aurais continué que cela n'aurait rien changé, je suis littéralement perdu.

Et évidemment le reprise du travail est difficile en ce moment, à part du job de bourrin y a pas grand-chose, oh elle ne veut pas que je sois à la rue, si elle trouve un appartement, avant que je trouve du boulot et donc un logement, elle m'emmène avec sa fille comme elle dit, mais je ne suis pas un bagage, c'est déjà assez dure de dormir à côté de la femme qu'on aime alors que elle ne sait plus où elle en est, j'en ai assez de me sentir humilier, franchement il faut que je trouve une solution ultra rapide, un logement coûte que coûte mais sans travail…et si je prends n'importe quel job avec 3 hernies et une tendinite au bras je ne vais pas faire long feu.

Et pas moyen de me réfugier quelque part avec ce confinement de 10 km.

Je vous embête avec mes problèmes qui ne sont pas vraiment ceux de l'alcool finalement, mais ça fait du bien de poser ça par écrit.

Gabdji - 24/04/2021 à 17h11

Bonjour Vivo , en lisant ton témoignage qui m'a touché j'ai commencé l'abstinence dimanche passé, j'en suis à mon septième jour je suis très content.
Ton témoignage m'a fait écho et m'a fait prendre conscience.
Merci tout simplement

Vivo - 26/04/2021 à 17h10

Bonjour Gabdji,

Bravo pour tes 7 jours, et un grand merci également, ton témoignage me fait beaucoup de bien, en cette période où il ne m'est pas facile de voir le positif, si j'ai pu aider quelqu'un est vraiment une récompense pour moi, au moins je sers encore à quelque chose et ou quelqu'un.

Je te souhaite tout le courage dont tu as besoin.

Vivo - 10/05/2021 à 00h53

Bonsoir,

A l'approche de mes 4 mois, l'alcool m'obsède moins mais il n'y a pas un seul jour sans que j'y pense, et c'est sans compter les publicités, les promos dans les magasins, la télé…dur dur d'être abstinent.

Je ne pensais pas pouvoir ressentir à ce point les émotions, les problèmes de cœur font vraiment mal, je n'ai jamais autant chialé que ces derniers mois…il y a des jours comme aujourd'hui où je voudrais vraiment m'anesthésier, rire et sourire intérieurement des mauvais sorts, me sentirais-je moins seul? Chienne de vie.

Je pensais prendre confiance en arrêtant de boire mais impossible, je n'arrive pas à faire abstraction des soucis personnels et me focaliser sur la vie professionnelle, je sais que j'ai loupé un entretien d'embauche à cause de cela, je n'ai pas su me vendre, pourtant le temps m'est compté, je dois dégotter un contrat pour obtenir un logement.
Ah putain ce que j'aimerais me saouler!!!Mais ça ne servirait à rien, juste passer un bon petit moment…

J'ai voulu essayé d'arrêter de fumer cette semaine, j'ai tenu 21h, c'est mieux que rien mais je crois que je ne suis pas prêt pour une autre abstinence, les émotions sont trop fortes contrairement à mon mental.

Et pourquoi continuer l'abstinence de l'alcool??? Après-tout, ma compagne ou ex m'a dit ne pas avoir vu de changement de comportement, alors…"tu n'es pas quelqu'un de mauvais alors l'alcool ne te rend pas mauvais" qu'elle m'a dit.
Non c'est un piège de mon foutu cerveau, quel con celui-là!

Bon, à l'eau et au dodo

Vivo - 16/06/2021 à 00h21

Bonjour,

Un peu plus et j'allais oublier mes 5 mois d'abstinence!!! 154e jour!

Ce weekend a été le premier en contact avec des amis, repas grillade apéro…j'appréhendais et finalement ça s'est bien passé même si j'étais un peu obsédé quand même par la boisson, les odeurs, mais non je suis resté au Perrier citron (on dirait de l' Efferalgan), jus d'orange du vendredi au dimanche…je suis fier de moi car si j'avais cédé je ne me serais pas arrêté à un verre, résultat le matin j'étais frais comme un gardon prêt à faire une marche matinale et capable de prendre le volant à toute heure sans me soucier de l'envie de pisser dans la nuit à cause de toutes les bières, et la chaleur est plus facile à supporter, je me souviens de tout ce qui a été dit, et lundi matin une pêche d'enfer plein d'énergie.

Moderateur - 16/06/2021 à 10h04

Bonjour Vivo,

Bravo à vous ! Je suis sûr que vous allez donner du courage à certains, vous montrez que c'est possible

Merci pour vos témoignages.

Le modérateur.

Vivo - 18/06/2021 à 23h49

Bonjour,

Merci modérateur,

Oui, c'est possible, il va me falloir résister aux tentations qui vont être quotidiennes: ce weekend je me rends sur mon futur lieu de travail et logement, je vais faire la saison estivale dans un centre de vacances pour enfant.

Cela me permettra de prendre de la distance par rapport à ma situation personnelle, m'éloigner de ma compagne et sa fille, de cette relation toxique.
Mais étant logé sur place, je me retrouverai entouré d'autres saisonniers…qui auront la gachette facile tous les soirs…me coucher seul et ne pas céder à la tentation, voilà ce qui m'attend chaque jour pendant 10 semaines, et il ne faudra peut-être pas compter sur la connexion internet.

Après l'abstinence malgré une situation déprimante et toxique, rester abstinent au milieu d'autres "alcooliques" non abstinents (sans préjugés bien entendu) sera le 2e challenge de cette année!!!

Bon courage à tous

Vivo - 13/07/2021 à 16h42

Bonjour,

Demain, cela fera 6 mois sans une goutte!!!

Depuis 3 semaines je travaille et loge dans ce centre de vacances, je revis, les débuts n'ont pas été faciles, voir les autres se servir et se voir proposer bières apéro vin…déclinant gentiment tout en proposant à mon tour mes boissons non alcoolisées, certains ont une réaction un peu bizarre comme si je n'étais pas normale mais la plupart reconnaissent que c'est une bonne chose et qu'il faut du courage, bien que je n'aime pas trop l'expliquer je n'ai pas honte de dire pourquoi pour le moment je ne veux pas boire: j'ai été trop gourmand, je ne suis pas certain d'être capable de me contenter d'un seul verre alors NON.

Cela ne m'empêche en rien de profiter de saucisson et même de proposer l'apéro, rester à table longtemps à discuter ou écouter, je suis le premier réveillé et levé, le seul à être parfaitement frais au petit matin, je suis libre de pouvoir prendre le volant en pleine nuit pour aller chercher quelqu'un, à rendre service.

Ne plus boire n'est pas seulement se rendre service, c'est aussi rendre service aux autres.

Et curieusement certains sont inspirés pour se limiter également…

Le goût me fait envie, mais quand la tentation est trop forte je m'isole ou vais faire un tour.
J'ai pu rentrer chez moi pour mes 2 jours de repos et demain matin je repars, mais ce soir je vais profiter d'un bon apéro sans alcool et d'un bon repas avec ma compagne, 3 semaines de distance ont apaisées les tensions, profitons-en.

Bon courage à tous

---

milima - 18/07/2021 à 10h12

Bonjour Vivo
Bravo pour votre courage et votre volonté.
Vous pouvez être fier de vous.
Ne lachez pas
Vous nous donnez plein d espoir..
J ai mon fils de 22 ans qui travaille dans la restauration et qui est tombé dans l alcool.
Il doit changer de milieu bientôt mais refuse de voir sa dépendance... il est dans le déni.
J espère lui faire partager votre expérience un jour.
A très vite et plein de bonnes choses pour la suite...

Moly - 20/07/2021 à 14h08

Bonjour Vivo !
J'ai hâte d'avoir de vos nouvelles, mener tous ces fronts à la fois révèle un courage et une perceverence exemplaire !

Je me retrouve dans votre histoire notamment avec votre belle-fille... j'ai exactement le même problème et ça n'aide pas au niveau du couple.

Quelle tristesse cet anniversaire solo, vous avez assuré grave comme on dit.

Je voudrais arriver, moi, à arrêter un début d'addiction, j'espère être aussi forte que vous.
Amitié

Jetehaine2x - 24/07/2021 à 22h06

Merci pour votre témoignage qui je suis sur en aide plus d'un/une.

Mon conjoint a arrêté plus de 15 jours
15 jours de bonheur pour notre fils et moi, et pour lui aussi, je pense plus de clarté, retrouver la mémoire, ses repères, revivre ..
Et puis un verre, deux le lendemain et l'engrenage recommence..

Pourtant je suis sure qu'il peut arrêter et être abstinent, peut-être qu'en lisant votre témoignage il y trouvera la force.

merci de témoigner et de montrer que c'est possible

Vivo - 28/07/2021 à 22h51

Bonjour,

Un petit mot vite fait depuis mon téléphone, je ne peux utiliser mon PC en wifi, ici, peu de connexion mais ça fait du bien, dans la nature au bord d'un lac, à deux pas de l'océan, que demander de plus. Le travail est varié, je me sens de nouveau utile, après le travail je n'ai qu'à traverser la route pour plonger dans l'eau...royal!
C'est une très bonne expérience pour l'abstinence, j'appréhendais beaucoup, cela n'a vraiment pas été facile au début car tous les soirs on se retrouve autour d'une table...et vous connaissez la suite, avec le temps cela commence à devenir presque naturel de rester à l'eau, quoique rien que tout l'heure les collègues degustaient une bonne bière au houblon...humm j'en salivais et en salive encore...
Bref je vous voulais vous remercier pour vos témoignages/posts, que mon expérience puisse servir à d'autres est vraiment une belle récompense pour moi, ça me donne du courage, je vous en souhaite autant que possible à vous et vos proches.
A bientôt

Vivo - 10/12/2021 à 09h25

Bonjour,

Bientôt le 11e mois sans une goutte, d'ici 4 jours, donc bientôt 1 an sans alcool. Le temps passe vite, à partir du moment où les problèmes sont derrière !

Je pense que passer l'Eté entouré de saisonniers assoiffés a était pour moi comme une thérapie qui a accéléré le processus, supprimé les appréhensions-par rapport au reste du monde-de boire des jus de fruits...Malgré pertes de proches, obsèques très émotives la semaine dernière, retrouvailles avec la famille éloignée, tout ce passe très bien sans alcool, le stress se gère plus facilement.

Côté vie familiale et amoureuse, des hauts et des bas, oui il y a eu quelques envies de picoler mais très brèves, je suis maintenant paramétré pour affronter et résoudre les problèmes, lâcher prise-méditer-marcher dans la forêt quand ça ne va pas...plutôt que de faire l'autruche dans la bouteille, et ça porte ces fruits, aujourd'hui nous sommes plus dans les hauts qu'en bas !

Et pourtant la vie n'est pas plus simple pour autant, la santé ne s'améliore pas forcément, j'ai pris la décision de prendre un temps partiel pour avoir le temps de prendre soin de moi, ce qui veut dire salaire partiel également !!! Mais en cessant de culpabiliser parce qu'on est pas ce qu'on aurait voulu être ou ce que l'on pense que les autres voudraient que l'on soit, et bien tout est plus simple. Je suis ce que je suis, et j'emmerde ceux à qui je ne plais pas.

Je ne sais pas si j'aurais la chance de pouvoir déguster un bon vin ou un magnifique picon-bière sans pour autant « replonger »dans la gourmandise excessive, je ne me pose pas trop la question, ne m'impose pas de date ou d'ultimatum, ce serait le meilleur moyen de me rajouter du stress, je fais au jour le jour, je verrais bien demain.

Que dire de plus pour le moment, hormis bon courage à tous, que chacun trouve ces propres outils.

« Chacun sa route, chacun son chemin, passe le message à ton voisin... »

Pepite - 10/12/2021 à 12h55

Bonjour VIVO,

VIVa la vida

VIVe votre vie.

BRAVO. Vous m'inspirez. Continuez à être vous.

Pépite