ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

JUSQU'AU 48 MARS !

Par RK_Satie Posté le 26/03/2021 à 10h15

Bonjour à tous,

Déjà, je voudrais vous adresser un grand merci! Lire vos messages, que ce sois des témoignages, des messages de soutien, des conseils, me fait toujours du bien. Je me retrouve dans plein de ces mots et je me sens du coup bien moins isolé dans mon addiction..

Alors pourquoi j'écris ici? Eh bien pour partager avec vous mon expérience et tenir jusqu'au 48 Mars (on reparlera de cette date absurde un peu plus tard).

Comme beaucoup ici, début avec l'alcool vers mes 15 ans, puis années étudiantes bien arrosées, puis mariage et on vois pas mal les potes, puis les enfants arrivent mais "le week end on décompresse", puis à un moment on se dit "tiens, c'est trop quand même...". Première prise de conscience suite à quelques soucis: contact avec l'alcoologue et quelques RDV plus tard, pas de solution si ce n'est des médicaments et consciencieusement décrire sa consommation. Pas mon truc. Je me dis que je vais me calmer et que ça ira. Bon, ça a duré un temps et ça a repris. Angle d'attaque différent: la psychologue: après quelques noeuds au cerveau, le seul point positif que je retire de cette expérience est d'écrire un peu tout les jours le ressenti de la journée ou les lendemains de "merde j'ai déconné'. Encore une fois, je me dis, c'est bon, je vais gérer. Bon, quelques mois plus tard, ça reprend. Covid, confinement, enterrements aidant, les choses ne se sont pas arrangées. Jusqu'à ce jour des vacances ou j'ai failli avoir un accident avec mes enfants par la même occasion en conduisant dans un état inconsidéré. J'ai brulé mon Joker divin ce jour la je pense.

Le lendemain ils m'ont dit avec leur mère: "Papa, maintenant, s'il te plait, apéro Pulco/grenadine" pendant 40 jours. Nous étions, le 8 Mars, et un rapide calcul a informé mon fils le plus jeune que ça nous emmenais jusqu'au 48 Mars. C'est donc emplis du soutien familial que j'attaque cette épreuve!

Depuis, je tiens. Cela fait une 20 aine de jours sans alcool et peut être plus de 20 ans que mon organisme n'a plus expérimenté une telle sobriété. Comment: vélo d'appartement tous les jours 45 minutes à l'heure de l'apéro (héhé comme ça t'es occupé) et Ginger Ale ensuite(boisson fermentée au gingembre sans alcool et avec pas trop de sucre). Effet positifs: sommeil, digestion, réveil, souvenirs en plus. Potentiels zones difficiles à gérer: les repas de famille. Bon, j'en ai fait deux au coca et à l'eau, on m'a posé quelques questions mais ça passe. 😊

Alors je m'accroche. Et quand j'ai du mal, je lis des messages sur ce forum qui sont super. J'en cite juste deux qui me maintiennent à flots:
- "Juste aujourd'hui. Hier c'est trop tard et demain trop loin."
- "L'important n'est pas de chuter, mais de ne pas rester ou l'on a chuté."

Alors encore un fois, merci beaucoup à tous! J'espère que ce petit message permettra de remonter le moral à d'autres. Et lje pense que la solution est en nous.

RDV le 48 Mars.

😊

PS: une des questions qui me taraude depuis un moment est quand même "Pourquoi on se met dans de tels états?" J'ai l'impression qu'il faut arrêter d'essayer de chercher une vraie cause...

71 RÉPONSES

RK_Satie - 31/05/2021 à 09h58

Hier...

J'ai refait, ce que je n'aurais plus du faire...
Ca allait jusqu'au dessert...
Puis en rangeant je me suis mis quelques verres...
Y'avait des bouteilles pas finie, ça n'a pas mis longtemps à se faire...
Franchement, je désespère...
Que pensent mes enfants de leur père ...

Lyna11 - 01/06/2021 à 05h32

Tu as chuté ne reste pas là où tu as chuté.
Avance ne regarde pas derrière ça n'est pas là que tu vas.
Accroches toi !

RK_Satie - 04/06/2021 à 10h24

Merci beaucoup Lyna11 pour ton message de soutien. Ca fait plaisir.

J'ai tenu bon Lundi, Mardi, Mercredi et hier nouvel échec: "Aller juste un bière, un ti-punch et puis c'est tout ... zap: une demi bouteille de rhum"...

Bon, car il faut que j'avance, qu'est ce que je sors de positif de ça:
1) "Juste une bière" ça ne marche pas. Mais, je n'ai pas fini la bouteille...
2) Bravo à ma femme qui sans me comprendre ni me juger me soutient
3) J'ai vu le piège se refermer sur moi et j'ai pu en faire une analyse qui va permettre de m'aider la prochaine fois j'espère.

Le piège: Semaine stressante avec beaucoup de boulot et la pression du quotidien: journées non-stop de 6h30 à 21h ou les enfants sont couchés et pas de temps pour moi. Plus particulièrement hier avec un retour des enfants à la maison et la gestion de devoirs en parallèle du boulot tendue. Du coup une fois tout le monde douché, la maison rangée, le repas en train de cuire: je me pose et la commence le piège: la bière d'amorçage. La stratégie d'évitement que j'avais mise en place en Mars et qui m'avait permis de tenir plus de 40 jours (ce dont je suis assez fier) c'était de faire 30-40 minutes de vélo d'appartement à ce moment la à fond et de boire du Pulco ou du Ginger Beer ensuite. Ca marchait bien. Mais la je n'ai plus le temps, ou tout du moins je ne le prends pas...

Il faut sans doute que je me force à reprendre ce temps la, et globalement que je prenne du temps pour moi. Et aussi que j'oublie cette fausse idée d'une consommation raisonnée actuellement.

Merci pour votre lecture et n'hésitez pas si vous avez d'autres idées ou suggestions.

Moderateur - 04/06/2021 à 10h44

Bonjour RK-Satie,

Vraiment bravo pour l'analyse que vous faites de ce qui vous a amené à craquer hier. Vous vous armez pour mieux gérer les situations similaires et c'est exactement ce qu'il faut faire.

Voici quelques suggestions supplémentaires :

- Appelez notre ligne d'écoute quand vous sentez que cela ne va pas et/ou que l'envie de boire est en train de monter. Le fait d'en parler peut vous soulager et faire diversion. Nous appeler dans un tel moment à toute sa place dans nos appels.

- Faites la liste de vos bonnes raisons de ne pas boire ou reboire et gardez-là avec vous en permanence. Vous avez envie d'un verre ? Relisez lentement cette liste, pesez-en chaque item. Projetez-vous aussi dans la satisfaction que vous aurez le lendemain si vous avez su résister.

- Vous êtes chaque jour sur le pont de manière très intense. C'est peut-être trop. Vous avez déjà repéré qu'il faut vous ménager des temps pour vous. Mais peut-être aussi y a-t-il dans votre quotidien, au travail ou à la maison, des tâches qui pourraient être déléguées ? Le fait de relâcher la pression en délégant là où c'est possible pourrait rendre un peu moins forte l'envie de "décompresser" lorsque vous avez des moments de libre.

- Créez-vous votre boisson non alcoolisée mais "plaisir". Se créer un ou des substituts permet de ne pas renoncer à l'envie d'un moment de plaisir et de dégustation tout en évitant l'alcool. Si vous n'avez pas le temps certaines boissons du commerce pourraient peut-être faire office de substitut ?

Voilà, ce sont quelques suggestions parmi d'autres. En espérant que cela puisse vous aider.

Cordialement,

le modérateur.

UntilNextTime - 05/06/2021 à 19h31

Bonjour RK,

je me permets de te demander quel métier fais-tu?

Car je me reconnais dans tes propos et je commence à prendre conscience grâce à toi..

Merci par avance,

UNT

OzzO - 12/06/2021 à 16h45

Hello !

Dis-moi tu as tenu jusqu'au 48 mars du coup ? Et même jusqu'au 30 mai si je comprend bien, vu que tu dis avoir "craqué" hier le 31/05 ? Quelques soit le nombre de jour, sacré belle victoire !

J'ai entendu la claque de l'accident de voiture mais finalement as-tu défini un objectif précis ? Totalement abstinent ou contrôler ta consommation ?

Je me pose une question : pourquoi y a t il des bières au frais à dispo chez toi ? … Ultime tentation après une grosse journée ! Peut-être pour ta femme, pour les amis de passage …

Ce que tu décris m'inspire 2 ou 3 suggestions, un peu simpliste mais j'essaie :

1/ S'il "doit" y avoir des bières chez toi : pourquoi ne pas les laisser au cagibi ou au garage - les mettre au congélo une heure avant si ya un apéro en vue … Au moins toi tu ne les auras pas sous le nez au moment; et même si elles sont dispo quelque part, une bière chaude ça fait moins rêver
cependant si le but est l'abstinence je pense alors qu'il faudrait prévoir une organisation à terme pour qu'il n'y ai plus d'alcool chez vous constamment.

2/ Si le but est de contrôler ta consommation. Pourquoi ne pas prévoir un apéro de temps en temps avec ta femme, avec une dose prédéfinie et qu'elle t'aide à s'y limiter afin de sortir de la consommation seul et incontrôlable.

3/ Tu dis avoir pallier par des séances de vélo … Je comprend qu'en fin de soirée se motiver c'est chaud, voir impossible.
Mais dans l'idée, et pour le principe de marquer le coup : si une bière te fais de l'oeil à ce moment dis-toi qu'elle te demande de faire 10 pompes + 1 min de gainage juste là : devant le frigo !!
Fais-les ! Puis demande toi si elle - la bière - à le droit de te dire ce que tu as a faire !
Et penses à moi, l'inconnue du chat - en train de boire son pulco - qui t'aura fait faire 10 pompes devant ton frigo à 22h40 !
Alors, quand j'aurais envie de prendre ce verre de blanc bien frais, je penserai à toi, et me servirai un Pulco !

Je suis peut-être à côté de la plaque - j'espère au moins d'avoir fait sourire - mais je me dis que quand on est seul avec cette envie il faut créer un décalage et faire un truc qui nous rappelle à la réalité, qui nous rappelle à tout ce qu'on a déjà très bien rationalisé mais qui a ce moment n'arrive pas à raisonner assez fort.

Bonne journée !

RK_Satie - 15/06/2021 à 16h25

Bonjour à tous,

Déja, merci Mr le Modérateur pour les encouragements et pour les suggestions:
- dégager des moments pour moi, c'est une des clés je pense
- déléguer: pas évident du tout ni au taff ni à la maison
- boisson non-alcoolisée "plaisir": j'étais sur le Ginger Ale et la je bascule sur le Kombucha

Ensuite merci UNT pour ton message: mon métier consiste à gérer pas mal de projets en parallèle et les problèmes associés donc oui, ça occupe l'esprit et c'est pas très fatiguant physiquement.

Enfin, merci OzzO pour ton message qui m'a fait sourire et n'est pas à côté de la plaque.
- j'ai tenu 40 jours à partir du 8 Mars donc oui jusqu'au 48 Mars. Après, ça allait avec une conso modéré, et à partir de mi-Mai c'est parti en vrille. En tout cas, t'as raison 40 jours c'est cool déja!
- les bières et le bar c'est pour les amis et la famille de passage. Dur de ne rien avoir à portée de main! Par contre j'arrive à ne pas acheter d'alcool quand je fait les courses. Donc des fois ça se tarit vraiment pas mal.
- les pompes, c'est bien comme idée! Et le vélo ça marche pas mal car en réalité c'est vraiment sur les coups de 19h que l'envie arrive. J'essaierai les deux!

Affaire à suivre...

RK_Satie - 24/06/2021 à 09h14

Bonjour à tous,

Hier, mauvaise journée. Seul et en TT, j'ai bu toute la journée.
Je lance donc officiellement l'opération 48 Juin.
En aurais-je la force? Je l'espère...

Bon courage à tous, et bonne journée!

Moderateur - 24/06/2021 à 09h21

Bonjour RK_Satie,

Prenez les choses "un jour après l'autre", vraiment. Ne vous demandez pas si vous en aurez la force ou pour combien de temps vous y arriverez mais concentrez-vous juste sur la journée en cours.

Aujourd'hui vous ne buvez pas.

Demain est un autre jour mais venez nous raconter

Courage à vous surtout et si c'est difficile appelez-nous pour en parler (avant de boire).

Le modérateur.

RK_Satie - 24/06/2021 à 10h54

Cher Modérateur,

Merci pour tes encouragements. Tu as raison, un pied devant l'autre et un jour après l'autre. Aujourd'hui j'ai besoin d'écrire, à personne en particulier mais pour moi.

Alors commençons par cette fameuse liste. Les points positifs et négatifs de la boisson de mon point de vue.
1) Pourquoi c'est mieux quand je ne bois pas?
- Je dors bien et je me réveille en forme
- Je laisse une belle image de moi à mes proches
- Je prend soin de mon corps
- Je suis fier de moi
2) Pourquoi je bois?
- J'éteins mon cerveau
- Je décompresse
3) Les palliatifs à la boisson alcoolisée: le Kombucha. Je le produit moi même et c'est bon. Donc, le réflexe à prendre, c'est ça pour l'apéro! Pour décompresser, le vélo d'appartement, ça marche. Second réflexe à prendre. Pour éteindre le cerveau, je n'ai rien trouvé encore. Des idées?

Aujourd'hui, pas de soucis, je gère. Pourquoi les autres jours vont s'avérer compliqués? Vendredi, pot de fin d'année entre collègues. Habituellement, on envoie des litres à cette occasion. Stratégie de contournement: j'amène du Kombucha et je ne m'éternise pas trop. Samedi soir: on reçoit des amis qui adorent les cocktails. Stratégie de comportement, je fais des cocktails pour les autres et je ferai un cocktails pour les enfants et pour moi. Dimanche, on reçoit des amis pour un repas Latino. La, je pense tourner au Kombucha et ça passera impeccable. Je n'y pense pas pour l'instant, on verra. Prochain point de situation, Lundi.

Je bloque quand même sur la raison profonde qui motive mon attitude. Mais bon, est-ce que trouver une raison va m'aider. Je ne suis pas sur.

Passez une bonne journée et n'hésitez pas à commenter ou partager vos expériences!

Lyna11 - 25/06/2021 à 05h45

Bonjour Rk,

Cette phrase "éteindre" son cerveau résonne bcp en moi...j'ai souvent dis cette phrase...je ne veux plus réfléchir...depuis un an j'ai changé de stratégie et au lieu de vouloir l'éteindre j'ai essayé de comprendre ce que je cherchais à faire oublier à mon cerveau.
Je vois un psy depuis plusieurs mois et comment dire je comprends mieux...
Mon inconscient et moi-même avons encaissé une foultitude de choses depuis des dizaines d'années, des choses qui finalement n'étaient pas si "encaissées"que ça, quand tu les ajoutes les unes aux autres et que tu entasses et bien...ça fait un énorme tas de linge sale et ça fini par exploser dans ta tête, et mon seul moyen de mon sentir mieux était d'éteindre de plus en plus souvent.
Depuis plusieurs mois j'ai vidé mon sac , j'ai pris la pile en entier, je l'ai mise à plat et j'ai regardé presque chaque détail, agen c'est moins deforme, un peu moins moche, il reste des plis mais je les accepte.

L'alcool rend triste à la fin et après six mois je ne suis plus triste, je regarde le passé en face et surtout chaque nouvelle épreuve me semble surmontable pour l'instant. L'alcool déforme tout mais je ne t'apprends rien. Bonne journée à toi et Bravo pour les subterfuges prévus

---

RK_Satie - 25/06/2021 à 15h01

Merci Lyna11 pour ton commentaire.

Effectivement, éteindre mon cerveau, c'est ce que je trouve de mieux pour "expliquer" la situation.

Bon, le psy j'ai essayé pendant un an. Ca m'a couté cher en temps et en argent pour des résultats discutables. La chose que je retiens de cette expérience est de coucher par écrit mes ressentis. Ca m'aide et me fait du bien, particulièrement les lendemains difficiles. Mais je pourrais aussi le faire, les bons lendemains ce serait sympa aussi. Pour le reste, bon...

En tout cas hier, j'ai testé une citronnade au gingembre bien bonne. frais et dispo au matin, ça fait plaisir. Faut que je passe la soirée maintenant, puis le week end.

A bientôt et merci.

RK_Satie - 28/06/2021 à 09h48

Bonjour à tous,

Alors, voici mes retours mitigés sur ma gestion de l'empoisonnement et ma volonté de ce week end. Du bon et du moins bon.

Le Vendredi, soirée entre collègues tant redoutée, j'ai tenu bon au Kombucha et n'ai cédé qu'à deux bières. Du point de vue "tolérance zéro", le compte n'y est pas. Du point de vue de la comparaison à l'habituel, c'est beaucoup, beaucoup mieux. A la fin de la seconde bière, j'ai vu qu'il fallait que j'arrête sinon ça allait partir en vrille, et j'ai filé.

Le Samedi soir, bonne gestion. Une bière et deux verres de vin. Cela faisait longtemps qu'on ne m'avait pas dit "je te ressert un peu de vin?" Habituellement, je me remplis continuellement mon verre. Donc la encore, pas "zéro" mais bien mieux que d'habitude.

Le Dimanche: foirage complet. J'ai attaqué l'apéro sur du Sky et c'était l'erreur débile. Donc la, j'étais dans l'habituel sans aucun progrès avec une bouteille moitié vide le soir. Ce que je note, c'est que si je pars dans les alcools forts, ça part à 100% en vrac. A proscrire vraiment. J'ai quand même réussi à lire l'histoire à mes fils le soir.

Mon épouse très encourageante sur le Vendredi et le Samedi et pas de commentaires sur le Dimanche. Elle est top!

Bon, je sors d'une petite heure de vélo détox, j'ai 5L de Kombucha en préparation, et j'attaque la journée.

Je constate quand même que dire "non" en société c'est dur, très dur. Le gens ne comprennent pas les changements d'habitude.

---

roland - 28/06/2021 à 13h18

Bonjour RK,
Bonjour Lyna,

Alors RK, déjà bravo pour le chemin accompli, je me permets un petit rappel de ce que tu as écrit le 26/03 :
"L'important n'est pas de chuter, mais de ne pas rester ou l'on a chuté."

J'écris ici car j'ai trouvé mon maitre absolu, celui que je dois arrêter de tester, j'ai nommé le whisky.
Et sans doute que cela s'applique aux autres alcools forts, mais moi c'est le Sky.

J'arrive plus ou moins bien à gérer si je bois un peu de bière ou de vin, mais un whisky et c'est fini, 4 ou 6h plus tard, je suis raide....
100% de chance !

Le combat du moment est donc de passer au supermarché et de ressortir sans bouteille de sky !!

J'ai la même expression "éteindre mon cerveau", et je ne sais pas pourquoi, je ne pense pas avoir de traumatismes graves, comme tout le monde à 44ans j'ai un vécu derrière moi, mais je n'ai pas été abusé ni battu étant petit .. alors pourquoi, peut-être ce tas de linge sale comme dit Lyna, ça me ressemble bien en effet, laisser trainer des trucs en espérant qu'un jour ils se rangent tout seuls ...

Ah et merci pour la découverte ... le Kombucha, je fais de la ginger beer depuis quelques temps mais je commence à me lasser, alors comme j'aime bien le thé glacé, je me dis que le Kombucha ça pourrait être bien pour varier un peu !

Lyna11 - 04/07/2021 à 07h20

Bonjour Rk et Roland,

Alors comment s'est passé ce week-end?
Pour ma part je me découvre à avoir du mal à supporter les gens alcoolisés, ce week-end j'ai eu deux grosses occasions avec de l'alcool qui coulait a flot, pas eu forcément envie de boire, leur comportement m'a tellement déçu..
Pourtant ces gens c'est avec eux que je passais mes meilleures soirées avant...mon envie de boire dépassait sans doute mes convictions les plus profondes...et ça fait mal de s'en rendre compte...
Un peu paumée là tout de suite en fait, je vois des alcoolo dépendants partout...un sixième sens qui me pousse à mon tour ou simplement quelque chose qui me rassure dans mon choix?
J'espère me retrouver à nouveau bien dans une soirée et je pense devoir accepter définitivement que mes copains de beuverie n'étaient que des copains de beuverie...pas facile quand même.
Bon j'ai quand même pas craqué et ça c'est le plus important!

RK_Satie - 05/07/2021 à 09h25

Bonjour roland et Lyna11,

Merci beaucoup pour vos mssage, cela fait plaisir à lire!

Alors la gestion du week end, pas satisfaisante mais rien à regretter.

Le Vendredi soir, je suis sorti avec des potes et on a bcp bu. Mais côté assez lucide de la chose, je leur ai parlé un peu de mon action pour me limiter/stopper ma consommation et leur ai fait part de mes efforts de début d'année. Donc très bonne discussion.

Le Samedi on recevait des gens, qui boivent très peu voir pas du tout. La j'ai carrément raté le coche. Sous prétexte de faire passer la soirée de la veille, j'ai reconsommé. Bon la journée s'est bien passée et le seul point négatif est que je sentais l'alcool tte la journée.

Du coup Dimanche, je me suis accordé une bière et un verre de vin à midi (ce que j'aurai aussi pu éviter), mais surtout j'ai repris mes efforts détox avec deux séances de vélo. L'une le matin et l'autre en fin de journée à l'heure de l'apéro ou l'envie de consommer piquait fort.

Bilan des courses: opérationnel ce matin, même si j'aurai pu m'abstenir bcp plus ce week end. Et je parle de ce problème autour de moi plutôt que de me replier sur ma conso.

Et effectivement Lyna, je constate aussi que quand je suis a jeun j'ai un sixième sens qui me fait savoir qui est sous emprise ou non en particulier via l'odeur corporelle ou la diction. Très désagréable. Ca me fait penser aux anciens fumeurs qui ont des gens qui fument à côté d'eux.

Et Roland, Kombucha top. Samedi, ça m'a limité car j'intercalais toujours un mug de Kombucha entre deux boissons alcoolisées. Les invités ont bien aimé. Et en plus ça a une action probiotique pour les intestins et globalement les défenses immunitaires. Tu peux le faire toi même en commandant une mère sur internet.

La la semaine va être speedos car il y a de la famille lointaine de passage, donc apéro et repas de famille tous les soirs. Mes objectifs sont: du sport tt les jours. Deux repas de famille sans alcool. Conso très limité pour les autres: une bière, un verre de vin. Cela me permettra de voir de quoi je suis capable dans ces contextes.

Je vous souhaite une excellente semaine en tout cas!

---

roland - 05/07/2021 à 13h01

Bonjour RK et Lyna,

Pour ma part, je suis plutôt content, ça avance. Mais avec une béquille, car je suis sous selincro depuis le week-end dernier. Malgré un démarrage un peu délicat, maux de ventres, sommeil perturbé, je commence à mieux supporter le traitement et surtout ... bah .. cela semble fonctionner.

Ce week-end, j'ai réussi à ne pas acheter d'apéro et au final, 2 bières et 1/2 bouteille de vin blanc entre Vendredi soir et Dimanche soir, ce qui est plutôt pas mal je trouve, surtout que la semaine précédente a été bien aussi.

Donc je continue le traitement, le véritable test sera les vacances qui arrivent dans 15j, mais pour l'instant le Selincro fait son boulot, je ne sais pas comment, mais en tous cas après 2 ou 3 verres maxi, c'est fini je n'ai plus envie, alors qu'avant c'était juste l'amorçage !

Bon courage à vous

Lyna11 - 18/07/2021 à 06h52

Bonjour Rk et Roland,

Rk je trouve que le fait d'en parler autour de soi est peut-être le plus dur...leur regard peut-être tellement incompréhensif (je ne sais pas si ça se dit mais j'ai rien de mieux qui vient) ce qui est parlant c'est que ce sont souvent les plus concernés par le problème qui réagissent le plus mal... en tout cas Bravo !pour moi ça montre une belle volonté de t'en sortir c'est le dernier verrou à la réussite à mon sens. Pour ta soirée du lendemain c'est juste ton corps qui réclamait la dose qu'il n'avait pas eu la veille, quand je me suis rendue compte de ça, je me suis sentie trahie par mon cerveau et comme je déteste être manipulée j'ai tout fait pour ne plus céder...c'était pareil pour mon arrêt de la cigarette, je faisais tout (inconsciemment attention) pour me fâcher avec quelqu'un pour pouvoir dire "bon vous avez gagné je vais fumer une clope" Je suis fière comme un coq et c'est sûrement grâce à ça que je vais tenir

Roland,

Tu sais à la fin on ne comptera pas les points et on ne remettra pas de médailles, donc béquille ou pas une seule certitude : la victoire sera belle et peut importe les moyens employés !
Bravo à toi pour cette baisse significative de ta consommation, tu ne dois pas être loin de ton départ en vacances, donc bonnes vacances à toi!

Pour ma part premier barbecue à rallonge ce week-end et très bon moment de passé, je suis partie quand les discussions devenaient gênantes et inutiles...mais j'ai passé un bon moment...eux ne retiendront peut-être que le fait que je sois partie plus tôt...j'espère juste qu'un jour ils comprendront...
J'ai trop de respect pour eux pour les voir comme ça.
Allez bon dimanche à tous les deux et aux autres. Pour ma part je trouve très sympa ce fil.de discussion, ce site est probablement ma béquille la plus importante Roland

---

RK_Satie - 28/08/2021 à 11h36

Bonjour à toutes et à tous,

J'espère que vous avez passé un bon été. De mon côté, je me suis trop éloigné de la sobriété mais malgré j'ai passé de bonnes vacance. Le retour est catastrophique en termes de consommation d'alcool. Je fonce dans le mur. Je suis alcoolique. Alors il est grand temps de repasser abstinent pour moi.

J'en ai marre:
- de boire une bouteille de rhum/vodka/pastis tous les deux jours
- de boire en cachette

- des petits déj pastis doliprane pour faire passer la cuite de la veille
- de mal dormir
- des regards de mes enfants et de ma femme qui ne comprennent pas

J'ai envie:
- de bien dormir
- d'avoir bonne haleine
- d'être en pleine forme
- de me rappeler de tout
.
Donc, c'est reparti. J'ai déjà tenu 40 jours, donc je sais que je peux le faire.

Aujourd'hui je ne bois pas.

Courage à tous et au plaisir de vous lire!

RK_Satie - 02/09/2021 à 08h49

Alors les zamis,

5 jours sans poison, 5 jours avec du sport, 5 jours avec des bonnes nuits, 5 jours avec les idées clairs, 5 jours à faire des choses avec mes fils, 5 jours à ne pas m'endormir comme une merde la moitié de l'apm et le soir et à passer de bon moment avec mon épouse.

Comme dirait notre célèbre ami caféinomane "What else?"

En plus j'ai commencé par un piège le week end dernier avec un week end en famille. Bon bah gestion impeccable. Je leur ai que je passait en mode détox. Et à moi les kéfirs et autres ginger ale. Next challenge, la belle famille le week end prochain. Easy?

Je vous souhaite une bonne journée et du courage en fonction de la ou vous en êtes dans vos cycles personnels.

Lyna11 - 18/09/2021 à 07h53

Quelles nouvelles RK?

RK_Satie - 20/09/2021 à 08h31

Bonjour à tous,

Je poursuis tranquillement mon bonhomme de chemin avec un peu plus de 20 jours d'abstinence et tout va bien pour l'instant. Bonne forme physique, car reprise du sport également, bonne forme morale, la pêche et la banane avec ma famille. Que du positif!

En termes de gestion du "Non merci, sans alcool aujourd'hui." pas mal de progrès. Les repas entres amis ou en famille se passent super bien, même s'il y a quelques remarques vite balayées d'un "j'ai des pb de tuyauteries en ce moment, relfux gastriques, etc... et je préfère sans alcool pour mimiter les dégats" (ce qui par ailleurs est vrai). Une réelle amélioration pour moi ces repas ou je finissais généralement bien sec après deux/trois apéros et pas loin d'une bouteille de vin: la je mange moins, et je digère mieux, et je sers à quelque chose après le repas: jeux avec les neveux, sorties, etc...

Sinon, le plus gros moment de doute n'a pas été un moment de convivialité et il m'a pris par surprise. En effet ma femme est partie faire un week end entre copines et je me suis retrouvé seul avec les enfants un Vendredi soir: à l'époque, ça aurait été synonyme de gros apéro solo. J'ai vraiment failli craquer. Un démontage du sèche linge en panne, une commande de la pièce défectueuse et 40 minutes de vélo d'appartement plus tard ça allait mieux. Mais je suis vraiment passé par une phase ou je voulais me la coller. Ca m'a fait bizarre. En tout cas j'en sors avec une réelle satisfaction d'avoir su me gérer ce soir la.

Enfin, je viens de percuter que ça fait bien longtemps que je je ne bois plus pour le gout, que je m'en fous de savoir si c'est bon ou pas, tant que j'étais bourré. La, je redécouvre des sensations en testant toutes les boissons sans alcool fermentées et bizarres des magasins bio alentour. Assez marrant de ne plus dégommer son verre pour en prendre un autre le plus vite possible, mais de se poser des questions sur le gout et tout ça.

Pour moi, prochaine étape critique: déplacement professionnel début Octobre. La, normalement, c'est l'orgie. Il va falloir passer entre les gouttes.

Voici pour mes états d'âme, j'espère que vous allez tout bien et je vous souhaite le meilleur quelque soit votre phase dans ce périple commun que nous traversons!

RK

RK_Satie - 04/10/2021 à 10h03

Bonjour à toutes et à tous,

Quelques nouvelles de mon aventure et réflexions associées. Cela fait plus d'un mois que je suis abstinent, 35 jours je crois, et je n'ai jamais fait ça de ma vie. Côté motivation, je reste fort et ça se passe vraiment bien je trouve. Je voulais vous faire part de mes réflexions

sur deux points, et éventuellement avoir vos retours d'expérience.

Cette fois-ci, j'ai choisi de ne pas arrêter de boire "en cachette", c'est à dire dans une période ou je savais que je ne verrais pas grand monde (confinement par exemple). Au contraire, j'ai choisi d'arrêter en sachant que tous les week end je verrai des amis et/ou de la famille. Cela m'inquiétait un peu, et en fait c'est beaucoup mieux. Bon, il faut passer par le fait de dire qu'on ne boit plus, ce qui dans 9 cas sur 10 se passe sans questions en expliquant que c'est médical. Et une fois ça passé, eh bien je passe d'excellentes soirées. Donc finalement, se confronter aux autres dans ces périodes est peut être mieux de mon point de vue que de rester cloitré chez soi.

Deuxième point qui me fait réfléchir, c'est les effets de bord du fait que je ne boive plus pour l'instant. Je met "pour l'instant" car quand on me dit "tu ne boit plus jusqu'à quand?" je répond encore "je ne sais pas, on verra". Bon déja quand je compte les bouteilles à la fin du match, je m'aperçois qu'il y en a moins. Au début je me suis dit "c'est ma part qu'il reste". Mais en fait, il y en a bcp moins. Donc j'ai aussi l'impression que le fait de ne plus boire fait que mon entourage bois moins également. Il faut dire que je suis d'un naturel enjoué et bon vivant et donc que je ne laissait jamais de verres vides autour de moi. Vu que je ne me ressers plus, je pense moins à resservir les autres. Est-ce une bonne chose? Je pense que oui. Et d'autre part, la parole se libère. J'ai eu des retour de ma famille sur ma consommation, des amis qui m'ont dit "franchement c'est bien ce que tu fais, moi aussi je ferais bien une pause". Donc finalement, tout ce microcosme qui gravite autour de nous (en plus de la famille proche) est finalement aussi impacté, bénéfiquement je l'espère, par cette décision.

Voila pour moi.

J'espère que tous va bien pour vous également.

RK

RK_Satie - 08/10/2021 à 10h34

Cher tous,

Témoignage d'une sortie de route. En déplacement professionnel, je n'ai pas su dire non... avec une consommation modérée au début puis beaucoup moins contrôlée par la suite...

Je suis déçu de moi même, mais je tire quand même du positif de cette rechute de quelques jours. Déjà, je constate que je perds tous les bienfaits de l'abstinence liés au bien être physique et moral. D'autre part, je confirme que je ne sais pas avoir une consommation raisonnable, malheureusement. Du coup, ça me remotive pas mal, et je repars sur mon chemin sans alcool.

Reste à réfléchir sur pourquoi je me suis relâché et comment gérer ça différemment la prochaine fois.

En vous souhaitant une bonne journée!

Moderateur - 08/10/2021 à 10h55

Bonjour Rk_Satie,

Vous êtes forcément un peu déçu de cette re-consommation (et non rechute) mais sachez que vous repartez du bon pied. Vous vous posez les bonnes questions, vous ne quittez pas votre objectif et vous avancez dans la compréhension de vous-même et de ce que vous devez faire.

C'est une expérience décevante mais c'est aussi une expérience positive pour la suite parce que vous êtes dans la disposition d'en tirer les enseignements.

Alors j'ai envie de vous dire "haut les cœurs" ! Vous êtes déjà différent de celui que vous étiez hier, plus fort certainement, plus résolu.

Cordialement,

le modérateur.

Lyna11 - 10/10/2021 à 07h24

Tu l'as dit Rk c'était une sortie de route...il y a une phrase qui dit un truc du genre "si tu tombes ne reste pas là où tu as trébuché". Il me semble que ce déplacement professionnel t'inquiètait déjà non? Peut être ta chute est liée au fait d'être avec tes collègues, je ne sais pas quel métier tu fais mais parfois il y a un genre de compétition (gentillette attention) sous jacente qui fait qu'on a peur de perdre la face? Et ne pas boire avec eux aurait peut être été trop difficile à expliquer ?

Lyna11 - 20/10/2021 à 20h06

Rk comment ça va ?

RK_Satie - 05/11/2021 à 11h55

Mes chères et chers lecteurs, lectrices, Lina11,

Je rebascule dans le mal. J'ai cru pouvoir, mais je ne peux pas. Visiblement il faut que je constate que je suis incapable d'une vie avec alcool. Fort heureusement, sans conséquence néfaste pour l'instant et mon épouse et mes enfants m'épaulent fortement malgré

ces quelques jours de dérapage. Il faut donc que je me reprenne en main car comme dit ailleurs, moi seul ai les clés de cette délivrance. Vous pourrez arguer que les psys et autres pourront m'aider. J'ai donné, sans succès. Je suis la, vous etes la.

Le point positif est que je sais pourquoi cette sortie de route: je ne supporte pas de voir des proches à l'hôpital et la c'est compliqué. J'encaisse mal le stress lié à la gestion familiale ou j'ai l'impression (fausse) d'être seul et la gestion professionnelle ou c'est le bordel mais c'est normal. Enfin j'ai besoin de temps pour moi. Sans boire, j'ai su le prendre, alors on recommence. Ce chemin est dur et parsemé d'embuches. Des fois j'aimerai être déconnecté de la vraie vie. J'adore maintenant le regard des gens quand ils te disent "ah mais c'est sans alcool?". Ils ne comprennent pas. La société entière ne comprends pas que c'est un poison.

Dans tout les cas, je ne m'arrête pas la et je vous souhaite le meilleur: la volonté. Je trébuche mais ne tombe pas.

Et vous autres, comment cela se passe t il?

Lyna11 - 07/11/2021 à 18h56

Bonjour Rk ,
Contente d'avoir eu de tes nouvelles, je sais désormais que tu n'es pas convaincu par l'approche "psy" donc aucun intérêt de t'en reparler...chacun a sa propre issue ou solution par rapport à ce poison, la bonne manière sera celle qui fera que tu te sentes apaisé...même s'il faut en tester plusieurs.
Je comprend tellement ce souhait de se déconnecter de la vraie vie...j'ai tellement ressenti ça avant...un travail avec des objectifs très stressants plus une pression de tout bien faire comme il faut dans tout ce que j'entreprends...bref...
Aujourd'hui c'est différent je me sens justement hyper connectée à la vraie vie aux vraies choses importantes..et pour autant très apaisée.
Un sentiment de clairvoyance dingue...bref je ne bois plus depuis dix mois.
Ta femme et tes enfants ont l'air hyper bienveillants avec toi et çà c'est probablement ce qui fera que tu finiras par y arriver Rk. Tu n'écris pas que tu ne veux pas arrêter tu écris que tu souhaites y arriver mais on sait tous à quel point le combat est dur ..nous n'avons pas le choix que d'être humble face à cette torture.
Je t'envoi tout le soutien d'une galérienne de l'alcool qui a fini par arrêter de râmer pour admirer le paysage et se laisser porter, en te souhaitant la même vue quand tu seras prêt.

RK_Satie - 08/11/2021 à 11h44

Merci Lyna11 pour ton retour.

La vraie vie ou la déconnexion, ce n'est effectivement pas facile à gérer et c'est plus facile à évacuer dans l'excès. Moi ce n'est ni le psy, ni les groupes. C'est le temps pour moi, la musique, le sport. On va s'envoyer des photos de paysages à admirer d'ici peu, ne t'inquiètes pas.

J'ai su arrêter deux fois plus d'un mois complètement, c'était des des coups d'essais, les prochaines fois seront meilleures sinon les bonnes. De toute façon, je pense que je n'ai pas le choix.

Olivier 54150 - 09/11/2021 à 09h11

Bonjour RK Satie, bonjour tous.

J'ai lu votre fil avec grand intérêt.
Que de luttes, de courage, de remise en questions... Il n'y à pas d'autres façons de faire, je crois.
Vous manquez de temps, d'espace, de paix pour traverser cette océan intérieur qui vous mènera vers une non consommation heureuse.
Pas de conseils, de combines à vous offrir, juste mon expérience.

Pour moi, l'alcoolisme, les addictions était quelque chose de très loin de moi. Je buvais car c'était normal.
Faire la fête, se détendre, se réconforter, cela faisait partie de la vie, pour tous, sauf peut être ceux qui ne tenais pas l'alcool.

Désemparés par mes volumes consommé, j'ai consulté.
Lorsqu'un médecin m'a dit :
"pour vous ce sera un sevrage de dix jours à l'hôpital et cinq semaines de post cure et surtout ne plus jamais boire une goutte de votre vie"
Mes bras sont tombés.

Une épouse qui comptait sur moi, deux enfants en bas âge, des dettes à régler, un boulot où les arrêts maladie sont très mal vu... j'ai dis non, impossible.
Je voulais juste qu'il m'aide à gérer cette boulimie éthylique.

Pas d'alternative pour moi, sans d'autres solutions j'ai accepté. Je ne voulais plus rouler un œil fermé avec les enfants à l'arrière, faire attendre des heures ma femme le temps que je vide le compte pour faire vivre un débit de boisson...bref

Dix jours à l'hôpital pour le sevrage et constater d'éventuelles dégâts dans mon corps puis, direction les Alpes où j'ai appris tout les mécanisme de l'alcool, à 700km de mon foyer.
J'en ais bavé, physiquement et psychologiquement, je peux le dire.

C'était en 1998, j'avais 28 ans. Je n'ai jamais retouché une goutte d'alcool, malgré les déprimes et les coups durs qui on suivies du genre un fils dans le coma entre la vie et la mort plusieurs semaines.

Je me fiche du regard des autres, je sais ce qu'est l'alcool, je connais la bête.
Certains peuvent en boire, et par chance, moi non.

C'est une une révolution personnelle, une autre vie, pour rien n'y personne je ferais marche arrière.

Voilà voilà. C'est possible.

En s'y prenant assez tôt, avant que la dépendance soit trop inscrite, certains arrivent à se maîtriser, gérer leurs consommation abusive... Peut être vous aussi...mais... Un peu stressant, non ?

Dans tout les cas bravo pour ce parcours. Je vous invite aussi à relire vos post... et pourquoi pas le fil "jour J"

Bon courage
A bientôt
Olivier.

RK_Satie - 09/11/2021 à 10h51

Merci beaucoup Olivier pour ce retour d'expérience qui complète celui de Lyna11.

Au delà de vos encouragements respectifs, ils m'inspirent quelques commentaires qui me montrent que j'ai (fort heureusement) avancé sur la voie commune que nous cherchons.

Déjà, tu me parles de "non-consommation heureuse". Ce terme m'aurait fait rire il y a 6 mois, tant j'étais coincé dans ma tête. Aujourd'hui, à l'aune de deux "petits" (???) arrêts d'un peu plus d'un mois, je sais que je peux vivre une non-consommation heureuse, et que ce bonheur est transmissible à mon entourage. Maintenant, je peux dire que sais gérer les repas familiaux et amicaux sans alcool, et que c'est super. Et tout récemment, je sais que je ne sais pas reconsommer. Il fallait sans doute que j'échoue pour en être sur.

Ensuite, suis-je dépendant. Très certainement, même si mon principal soucis et je le lis souvent ici est de ne pas mettre les doigts dans la prise avec ce fameux premier verre. Au niveau sécurité physique et financière, j'ai su mettre des gardes fous qui font que j'ai très peu dérapé. Cet exemple ou tu parles de dormir d'un oeil avec les enfants derrière me fait cependant tristement sourire.

Alors, qu'est ce qu'il reste? Ecrire, et vivre. Lyna11, en fait le psy, c'est simplement qu'il ne me sert pas. Moi j'ai besoin d'écrire et vous me répondez et combien d'autres nous lisent. Oui Olivier, lire les autres fils, je l'ai fait. Bcp m'ont marqué, Barti, les TotemDeLespoir, nos amis canadiens que j'embrasse s'ils atterrissent par ici. Mais la je ne peux plus lire, plus être passif. Je dois tracer mon échec, ma demi victoire, et me sortir de la. Grace à vous, et grâce à moi.

Alors pourquoi je pète les plombs, je ne sais pas. Le savez vous maintenant de votre côté? De Jeudi soir à ce matin, je ne sais plus bien ce qu'il s'est passé. Si ce n'est qu'hier j'ai voulu lever le pied et que ce matin quelques nouvelles bouteilles étaient vides. Soirée adorable avec mon épouse car j'avais dessoulé, mais peu dormi de la nuit.

Changer de vie: non. J'aime bcp la phrase de Lyna11: changer son regard sur la vie. Je vais transformer bcp de "Ah merde fais chier faut que je m'en occupe" en "c'est pas grave". Etant (me considérant?) modélisant pour ma famille dans le sens ou tout le monde m'appelle pour les problèmes et les conseils, j'ai trop d'empathie. Maintenant ce n'est pas grave, je vais suivre le conseil d'une autre amie qui me disait "Devient égoïste, penses à toi". C'est en droite ligne avec les mots de mon épouse "Si tu n'es pas heureux, notre famille n'est pas heureuse".

Alors mes derniers mots seront pour vous remercier d'être heureux, et pour vous assurer que moi aussi j'aspire à ça. Toutes mes félicitations pour vos parcours, merci pour vos encouragements, sans vous nous ne sommes rien, nous n'avons pas de mémoire.

Je remercie également les modérateurs. On se fait une soirée Pulco?

Olivier 54150 - 10/11/2021 à 15h54

RK Satie

Merci pour ton retour.
Oui, changé de regard sur le vie est la clef.
C'est Franck Lopvet que j'aime beaucoup qui en parle le mieux... pour moi.

"Une non consommation heureuse" là aussi, de bien grands mots. Voir une personne qu'on apprécie devant son miroir, c'est déjà pas mal. ☺

Pourquoi on pète les plombs ? ...je pense que tu parles de "craving" j'aime pas trop ce mot, mais pour décrire ces envies irrésistible en addictions, c'est celui là, ou besoin compulsif.

Prendre la décision, si tenir, prévoir, éviter, pensé à autre chose... déjà c'est pas facile. Mais alors les craving ça peux être violent et super dur à gérer.
Sans ça, les rechutes seraient divisé par dix, je pense.

C'est un peu comme un muscle, plus on passe à travers, moins c'est dur par la suite.
Mangé ou boire qqc peut suffire à l'évacuer, mais réfléchir, bien réagir dans ces moments est une autre histoire.

On peut les anticiper pour les éviter, changer ses habitudes, les situations, les lieux où on consommais, là aussi, facile à dire.
Trouver un truc à faire le temps que ça passe. Ils ne dure pas très longtemps en faite.
Trouver ce qui nous convient pour vite penser à autre chose.

Dans cette article que je viens de voir,
trois types de craving :

"le craving « hédoniste » ou de « récompense» (recherche d'une sensation agréable),
– le craving de « soulagement » (désir de soulager une tension),
– le craving « obsessionnel » qui monopolise les pensées d'une personne.
"http://www.clinique-du-chateau-du...jeure-du-processus-alcoolique/"

Mais qui l'a vécu sais très bien que la plupart du temps, c'est les trois en même temps.

Côté psy, j'ai eu plusieurs expériences.
L'affinité et primordial et pas toujours aisé à trouver. Une sorte de complicité doit pouvoir s'installer rapidement.

La meilleur thérapie pour moi est aussi l'écriture.
Deux façons : témoigné, comme ici.
Et évacué sans retenu, sans même relire et on brûle après.

Pour finir :
Pulco citron, un peu de sel et Perrier.
Attention ça mousse

Et pour ce refaire un santé : extracteur de jus... Voir Thierry Casanova.

Belle fin de journée
Oliv

Lyna11 - 12/11/2021 à 07h03

Bonjour Rk,

Une phrase m'interpelle "j'ai trop d'empathie" je me suis souvent fait la même réflexion, d'ailleurs tellement d'empathie que je peux me rendre plus malade que les gens qui devraient l'être j'ai découvert cette année à force de recherches internet que j'étais Hypersensible comme 25% de la population...une chose est sûre pour moi et mon cerveau en marche forcée constante l'alcool était la seule bulle d'oxygène (avant bien sûr depuis j'en ai trouvé plein d'autres)Car une fois bien imbibée j'arrivais à arrêter de réfléchir voilà pourquoi je petais les plombs...voilà ce que je recherchais un débranchement de cerveau juste pour une fois être comme tous les autres...bon le bilan n'a jamais été fameux car arrivée dans cet état là j'étais intéressante pour personne et le lendemain ma phase de culpabilisation a son paroxysme.

Il ne s'agit que de piste mais ce sentiment d'avoir trouvé peut être libérateur alors au cas où

RK_Satie - 25/11/2021 à 08h59

Bonjour à tout le monde et bonjour Lyna11,

Oui, ton analyse est juste et j'étais déjà arrivé à cette conclusion: débrancher le cerveau, arrêter de réfléchir.

Bon la ce n'est pas formidable de mon côté...

Passez une bonne journée et tachez de garder la pêche.

RK_Satie - 26/11/2021 à 09h40

Cheres lectrices et chers lecteurs,

Je suis dos au mur face à l'échec. Ayant cru pouvoir être raisonnable, je ne contrôle plus rien et ait perdu 3 jours. Black out complet sur 72h. Il n'y a donc qu'une solution, capituler. Ce n'est pas grave, c'est mieux. Bonjour Tourtel et Kombucha. Mon entourage tremble de peur, et à juste titre. Moi bientôt je tremblerai face au manque probablement. Donc, ce témoignage pour vous dire que j'ai vraiment raté, mais que l'histoire n'est pas finie, loin de la. Nous sommes fort(e)s et vous êtes fort(e)s. Bon courage à toutes et à tous. Nous en reparlerons bientôt. Il y a vraiment des journées de merde.

Olivier 54150 - 26/11/2021 à 13h31

Bonjour RK_Satie
Bonjour tous

Avec l'expériences que tu as, tout ces questionnements, t'a méthode, y a pas de raison que tu n'arrives pas à tes fin.

Jsuis pas pour les trucs qui font semblant de ressembler à l'alcool, tourtelle, pacifique... Ça rappel trop notre pêché pas mignon du tout.
De plus il y à toujours un peu d'alcool dans les bières zéro.
Tu ne le sent pas mais tes cellules les captes. Elles, elles savent.
Je suis un puriste de ce côté et tant pis pour ceux que ce foutent de moi.
J'ai souvent été privé de desserts dans les mariages, les gâteaux contiennent souvent de l'alcool.
Pas de sirop pour la toux non plus.

Même pas un "mon chéri" je dis souvent.
Et y vont se faire voir avec leurs gèle hydroAlcoolique.
La molécule d'éthanol est si fine qu'elle traverse tout. Elle arrive même à titiller l'ADN, aucune autre drogue ne fait ça.

Ne pas pouvoir consommer au quotidien n'est pas toujours facile, sûr, mais si tu n'as plus à te poser la question si tu pourras un jours reboire un verre ou pas... Quelques part, c'est un poids en moins, une question en moins, c'est déjà ça

Bernard Werber à dit: écrire un livre, c'est 25 ans de psychanalyse. Lâche toi et partages nous t'es plus belle proses.

En savoir un maximum sur l'addiction, l'alcool et ses ravages et aussi assez aidant je trouve. J'ai créé un p'tit blog dans ce sens.
https://olivierm54.wixsite.com/communications/news-and-events

A bientôt.
Oliv

Lyna11 - 29/11/2021 à 06h57

Allez maintenant il n'y a plus qu'une direction possible : remonter !

Tu as comme nous tous voulu tester tes limites...pas évident mais tu les as trouvé c'est plutôt une bonne nouvelle pour la suite! Ces trois jours peuvent être le début de quelque chose de nouveau...je t'envoie tout mon soutien.

Ma pire cuite à été la dernière...aujourd'hui sans ça je boirais encore alors je ne me pardonne pas encore cette soirée mais j'arrive à la transformer petit à petit en positif, en point de départ.

RK_Satie - 02/12/2021 à 09h04

Réveil après une nuit sans faim

Ce matin, pour une fois d'humeur guillerette et serein,
Ca fait assez longtemps, si je me rappelle bien ...
J'ai, je l'espère pris la bonne route au dernier carrefour,
Et, sans vous mentir, il a été dur de tenir ces derniers jours.
Mon corps semble maintenant être redevenu le mien,
De nouveau: je pense, je souris, j'ai envie, j'ai faim.
Mes pensées nauséabondes, nul besoin d'en faire encore le tour,
Moins omnubilé par tout ces subterfuges pour ne plus être à court.
Alors, j'aspire à regarder plus sereinement demain,
A me rendre heureux et prendre soin des miens.
Il n'est absolument pas question de faire demi tour,
Et encore moins d'envisager un petit detour.
Je suis en vie, en bonne santé, libre de mes deux mains.
Comme vous toutes et tous, j'y vois un début plutôt qu'une fin.

RK

Lyna11 - 02/12/2021 à 19h06

Superbe réponse Rk !

RK_Satie - 10/01/2022 à 09h30

Chers vous,

Déja, je vous adresse mes meilleurs voeux pour 2022. Je vous souhaite une belle année, nous en aurons besoin.
Ensuite, petit point d'étape me concernant: c'est bof. Conso (il)limitée au week end qui déborde sur le Jeudi. Le regard de mes enfants, de ma femme, qui en dit long. C'était mieux quand j'étais sobre. Je vais y revenir tranquillement.

Je reste quand même révolté par les lobbys de l'alcool et le fait qu'on laisse ce poison, cette drogue dure, mise sur le marché entre les chips et les concombres. Je souhaiterai que mes enfants ne soient jamais tentés par ce vice. Comment gérez vous ça de votre coté?

En vous souhaitant une bonne journée.

RK.

RK_Satie - 31/01/2022 à 07h51

Bonjour à tous,

Je réalise à présent que je suis à deux doigts de tout perdre. Je capitule donc aujourd'hui. L'alcool est trop fort.
Je me reprend en main et aujourd'hui c'est le premier jour.

Bon courage à toutes et à tous dans vos combats.

RK

Pepite - 31/01/2022 à 12h42

Bonjour RK_Satie,

"Entre les chips et le concombre". Que c'est drôle.

Dans mon hypermarché, le rayon alcool a triplé de surface. Il m'arrive régulièrement de m'imaginer passant dedans et faisant tomber toutes les bouteilles en souriant, sautant de joie.
Voilà, c'est mon petit délire intime qui me va très bien.

De mon côté je sème des bulles...de réflexion aux autres. Cela donne des résultats. Je n'attends pas la lune. J'évite les invitations repas. J'organise des cafés, thé infusion avec parfois des pâtisseries. Au moins on partage de vrais moments plutôt que de courir à cuisiner.

Je ne bois plus une goutte d'alcool depuis qu'on m'a annoncé le cancer.
C'était "festif", la bière ou 2 le week-end et du vin pour les occasions. Mon oncologue m'avait dit que l'alcool faisait bien partie des facteurs combinés favorisant la maladie.

Mon père lui a bu intensément et avec passion un alcool anisé pendant 50 ans dont 30 intensément. Vonsequence mineure, un incident cardiaque voici 20 ans, il fumait aussi 2 à 3 paquets par jour.
75 ans désormais, il a tout arrêté du jour au lendemain voici 5 ans. Bon, le médecin donnait des anti-depresseurs, il est aussi dans un mauvais état physiques. Il en paraît 90.

Mes parents, psychologiquement, vont mal. L'alcool les a détruits. Nous 3, on s'est construits sur une base liquide. On s'en sort plutôt bien.
Une fin cataclysmique du couple est envisageable à moins que ma mère soit hospitalisée. A cause de leur vécu relationnel, elle délire et s'en prend à lui. Je pense à la paranoïa mais seul un professionnel pourrait poser un diagnostique.
Je les vois le moins possible.

Je vous remercie de me permettre de m'exprimer.
Vous avez de la joie en vous et votre expression ici montre votre prise de conscience. Mon père a toujours nié, même ma mère niait pendant des années.

Cette conscience vous amène sur un chemin luminieux où la volonté et la motivation seront le socle de votre avancée malgré les embûches qui sont inévitables.

Seule l'intention compte.

Prenez soin de vous,

Pépite

Olivier 54150 - 31/01/2022 à 14h08

Bonjour RK sati.
Bonne année, TON année.

"Capituler" c'est un bien grand mot.
Ce que je voudrais dire, c'est que lorsque j'ai j'ai fait mon sevrage et tout ça, ben, malgré l'abstinence qui s'en ai suivi, je n'avais pas vraiment capituler.

Capituler c'est accepter que le produit est plus fort que sois, qu'on à perdu. Ok

Hélas, beaucoup capitule et reviennent quand même à la charge, pensant avoir repris assez de force et d'armes pour pouvoir lutter de nouveau.

C'est juste mon expérience, pas une généralité ni une vérité, seulement, quand j'y pense, c'est après plusieurs années d'abstinence que j'ai vraiment capitulé.

Et je me méfie toujours aujourd'hui après 22 ans, du pouvoir de provocation qu'a un verre d'alcool, même s'il n'est plus mon ennemis.

Tu disais ce début de mois:

""Je reste quand même révolté par les lobbys de l'alcool et le fait qu'on laisse ce poison, cette drogue dure, mise sur le marché entre les chips et les concombres""

Oui, leurs techniques de vente sont souvent aberrantes, surtout lorsqu'il visent les jeunes en habillant les bouteilles comme des paquets de bonbons... entre autres.

J'ai longtemps diabolisé l'alcool aussi et d'une certaine façon, c'est aidant. N'hésite pas

Seulement il reste ton ennemis, et un ennemis c'est toujours dangereux.

Pour moi, capituler veux dire simplement que je suis allergique à l'alcool et que si j'y retouches, je meurs.

On n'a pas supprimer les cacahuètes des rayons à cause des gens qui sont allergiques au arachides.

Perso, lorsque j'achète un gâteau ou des chocolats, la première chose que je regarde, c'est si il y à de l'alcool dedans.
J'insulte pas le gars qui va m'offrir un boîte de mon chéri, ou encore la caissière du magasin qui offre une bouteille de cidre à 2 degrés pour la chandeleur après 50€ d'achat

Dieu merci la plupart de gens savent consommer, savouré, et même beaucoup, sans pour autant être dépendant au point de détruire leurs vies, leurs entourage.
Tant mieux pour eux.

Moi non. Si je bois un Ricard aujourd'hui, je sais que dans six mois, un ans, je serai une épave ou six pieds sous terre.

J'ai longtemps pris celà comme une malédiction.
Gagnes du temps, de l'énergie en pensant le contraire. C'est une bénédiction.
L'arrêt définitif de l'alcool fait bien plus que préserver sa vie et son entourage.

Les prises de consciences qui accompagne le processus sont d'une richesse incommensurable.

Je sais à quel point ce n'est pas facile.
Bien que je ne fume plus, thc et tabac, je n'ai pas encore capitulé.
Tu me le rappel avec ton récits, c'est de l'or pour moi.
Pour dire que les échanges, les partages à cœur ouvert, aussi anodins qu'ils puissent paraître peuvent créer des éveils de consciences inimaginable.

Ceci dit, il y à bien des façons de "capituler". plus rapidement. Un AVC par exemple, un cancer, un grave accident de la route et que sais-je...

Donc, merci encore.
Je te souhaite toute la détermination nécessaire à ta démarche, il en faut plus que de force et courage. Soit: ne lâche rien.

Oliv

Olivier 54150 - 31/01/2022 à 14h24

Coucou pépite.
J'espère que ça va bien pour toi.
Nos posts ce sont croisés...(pas lu le tiens avant de poster) Mais quelle belle complétude je trouve c'est fou.

RK_Satie - 31/01/2022 à 19h06

Merci Olivier et Pépite pour vos supers messages qui me touchent et m'encourage. Oui Olivier, tu as raison, "capituler" c'est un peu fort. Et effectivement, on n'interdit pas les cacahouètes.

De mon côté la c'est dur ce J1. Mon épouse est très contrariée car j'ai passé le week end à faire n'importe quoi. Je ne sais plus quoi lui dire. Elle ne comprend absolument pas ce qu'il se passe dans ma tête. Et moi non plus d'ailleurs.

Je pense que je récolte le fruit d'une période dure à gérer et stressante et que l'alcool était devenu mon refuge, une façon d'éteindre mon cerveau et de ne plus réfléchir à mon quotidien, qui me rattrapait toujours le lendemain. Cela ne m'éclaire pas pour autant concernant la raison profonde de mon addiction. Et je suis très fatigué. Donc, repos, thé et discussions avec Madame pour repartir sur de bonnes bases. Fini les dolipranes le matin et les bières de 9h pour "faire passer", les moments ou je commence à lire une histoire à mes enfants mais qu'ils ne comprennent rien car je n'articule plus correctement...

Je vis cet instant difficile comme une excellente façon de reprendre le cap sur ma vie. Je suis en colère contre moi même.

Merci à vous pour vos lectures!

RK

Pepite - 01/02/2022 à 15h53

Bonjour RK_Satie,

Vous avez une chance inestimable : vous partagez ce que vous traversez avec vos proches ce qui facilite grandement votre décision.

Certes le chemin sera chaotique, certes il y aura des déceptions mais continuez à en parlez.
Racontez ce que vous ressentez, parlez de votre honte vis à vis de celles et ceux que vous aimez.

Ne vous jugez pas ou n'anticipez pas leur jugement. Soyez juste authentique, sincère et vous en verrez les bénéfices.

La fatigue fait partie des effets lorsqu'on change de fonctionnement. Moi je me couche plus tôt, on lit et je m'endors assez vite aussi. Mon

fils me donne des coups de coude. Lorsque je sombre, on éteint.

Gardez votre cap comme un marin. Un voilier avance avec le vent, il affronte parfois des tempêtes tout comme des mers calmes avant d'atteindre son objectif de départ.

Le 48 mars, vous arriverez à votre rythme, à bon port, le sourire aux lèvres avec un nouvel horizon comme contemplation.

Je vous fais un grand sourire,

Pépite

Olivier 54150 - 01/02/2022 à 16h40

Bonjour tous

... c'est quand même pas rien de se priver d'alcool du jour au lendemain, c'est sûr.
Tu en parle à ta compagne et ça, c'est super encouragent, aidant.
Quand j'ai arrêté l'alcool, c'était deux mois d'arrêt maladie.
Quand j'ai arrêté le thc la première fois, je sais plus, mais au moins quinze jours d'arrêt aussi.
Je ne sais pas si tu en as parler à ton médecin, mais normalement, il et là pour aider.

Je trouve plus serein de s'assommé un peu, beaucoup, p.. avec quelques anxiolytiques au début que de se taper la tête contre les murs. Ça fait moins mal.

L'abstinence chamboule plus qu'on ne le crois et on est perdu.
Par exemple, le temps ne s'écoule plus de la même façon. C'est bien de le réorganiser.
Surtout, l'ennui et craving bosse de mèche.
Les plannings, projets sont de bon outils.

Le cerveau devient un peu comme un gosse super méga capricieux. Il faut calmé ses colères et gérer ses caprices, détourner son attention.
Le récompenser pour ses efforts.
Pas bu une semaine ? Offre toi un super resto, un bouquin, un truc pour la maison, ou si tu est très riche, un plein d'essence
...

RK_Satie - 07/02/2022 à 19h43

Bonjour à toutes et à tous,

Petit point d'étape à J7: le cap est tenu.

Les trois premiers jours assez galère, mais je connaissais déjà: pas d'appétit, nuits agités, transpiration/froid bizarres, mais c'est passé sans médocs et sans avoir besoin ni envie de me taper la tête sur les murs. De façon surprenante, pas de gros craving pour l'instant. Pourtant mes affaires de sport et mon vélo d'appartement étaient prets chaque jour dès 18h30 pour le faire passer. Je sais qu'il va me tomber dessus un jour ou l'autre, donc je me tiens en alerte. Le week end au poil avec un repas de famille sans alcool ou j'ai juste dit que je recommençait une période sobre. Pas de questions, fin de la discussion. J'ai regardé les dates, je vais pouvoir enchainer carême et ramadan comme excuses, ça va être au poil (oui quand on me voit on ne sait pas et je peux cocher les deux cases).

Au niveau personnel, ça va mieux en particulier côté sommeil et motivation et ça c'est cool. Au niveau familial, tout se passe également mieux et ça n'a pas de prix. Donc, je continue mon bonhomme de chemin jour après jour, patiemment, sans trop y penser.

Egalement j'ai remis au gout du jour certains projets: bricolage et rédaction d'un manuscrit que je repousse depuis longtemps. A suivre...

Pas bu une semaine: je pense que je vais m'acheter une voiture. Ca fait des mois qu'on en parle, mais vu que j'arrivais plus à aligner mes yeux passé 21h, c'était compliqué de choisir. La ca va avancer!

Et vous comment allez vous?

RK_Satie - 10/02/2022 à 13h09

Bonjour à toutes et à tous,

J10 et la c'est vraiment dur aujourd'hui. J'ai recroisé hier (sans consommer) des amis ayant assisté à mes derniers déboires et ça ne m'a pas fait du bien. Ils s'inquiètent pour moi et ça m'a fait très bizarre ("Dis-nous si qqc ne va pas? l'autre chose, ce n'était pas toi". Du coup, mauvaise nuit et ce matin sentiment d'avoir la gueule de bois sans avoir bu. Pas envie de consommer mais vraiment pas la pêche. Bon, le bon côté des choses est que le problème est à présent connu.

Du coup je me suis questionné sur l'isolement et l'alcool. Quand je lis les différents messages du forum je vois qu'il y a différents liens entre l'alcool et l'isolement: certains boivent quand ils sont seuls, d'autres se retrouvent seuls car ils boivent, et enfin certains boivent en société pour se couper de la société. De mon côté, je bois (buvais?) quand j'étais seul pour arrêter de penser à mes problèmes et aussi en société pour me couper des autres et me réfugier dans ma bulle (dans mes bulles?).

Bon courage à toutes et à tous.

RK

Olivier 54150 - 10/02/2022 à 15h41

Bonjour RK sati
Bonjour tous

Bravo pour ces dix jours, c'est génial.
Ton corps est sevré en les premiers symptômes arrive : des questions philosophiques.
Ça va durer mais c'est passionnant.

L'alcool isole bien sûr, mais il rassemble aussi grâce à sa soi-disant convivialité.
Question de dosage.
Nous, on sait pas doser et la seul chose à faire est de ne pas consommer.
C'est pas une punition, au contraire.

Sur "jour J", Barty en a parlé à plusieurs reprises. Isolement Solitude...
le 23 Nov, et le 3 février.
Je te laisse découvrir ou redécouvrir.

Bon courage et encore bravo
Oliv

Pepite - 11/02/2022 à 11h17

Bonjour RK_Satie, bonjour à tous,

Je suis impressionnée par votre avancée et surtout par votre humour. C'est une force qui vous permet de mettre une distance avec votre ressenti.

BRAVO pour votre cou rage. Tenez bon et continuez à cheminer autrement. Olivier connait bien les étapes et je sui sûre qu'il saura vous guider ou vous rassurer dans vos questionnements.

La solitude est selon B CYRULNIK la pire des maltraitances qui vient des autres mais AUSSI de soi. On peut être son propre bourreau, son détracteur intime (je suis minable, ce qui m'arrive je le mérite...).

Sortez vous de cette prison mentale.

Vous écrivez "mauvaise nuit". Que s'est il passé ?

Enfin, vous avez des désirs, c'est génial ! N'attendez pas pour le sport, le vélo, vos projets. Ecoutez-vous !

Je vous souhaite à toutes et à tous un agréable week-end,

Pépite

RK_Satie - 01/03/2022 à 10h20

Bonjour à tous,

M1 et tout va bien.

Bonne gestion des week end et de la semaine de vacances avec des amis qui sans trop être portés sur la bouteille sont quand même de bons candidats pour se la coller. Pas trop de questions, mais l'argument de "je prends soin de moi, je me nourris sainement" semble être convaincant. En tout cas je me sens bien. Je commence à ne plus être omnibulé par "ça" et je gagne en sérénité. Quelques petits craving ont fini par faire leur apparition en matinée étonnamment. Un coup de sport et c'est passé.

Cela fait aussi quasiment 1 an que j'ai posté mon premier message ici. Si je fais le bilan de l'année passée, tout n'est pas rose, mais je comptabilise quand même quasiment 3 mois d'abstinence donc c'est un bon début je trouve. Certes avec des rechutes, mais ne vaut il pas mieux se focaliser sur les succès que sur les échecs? Cet objectif du 48 Mars est toujours la. Et ma femme m'accompagne toujours, sans poser de questions, très discrètement. Je sens qu'en me faisant du bien, je fais du bien également à mon entourage.

Je vous souhaite une bonne journée et adresse mes encouragements à ceux qui en auraient besoin, mes remerciements à ceux qui ont lu / liront ou ont répondu / répondront. Je reste également vigilant, car je sais très bien que la partie est loin d'être jouée et que la sortie de route me guette à chaque virage.

A bientôt.

RK

Pepite - 03/03/2022 à 10h48

Bonjour RK_Satie,

Je partage vos progrès qui sont indéniables, louables et encourageants pour toutes celles et ceux qui doutent.
Vous, vous êtes passé à l'action. Le premier pas a été fait et vous avancez à vote rythme en cumulant les petits victoires. Bravo.

Vous êtes un espoir pour toutes celles et ceux qui nous lisent et qui eux aussi franchiront un jour le rubicon.

Je vous remercie de laisser la place aux possibles.
Je vous remercie de partager votre aventure ici sur ce forum.

Au plaisir de vous lire,

Bien à vous,

Pépite

Lyna11 - 05/03/2022 à 08h08

Salut Rk,

Ça fait plaisir de te lire, je suis vraiment contente de voir que tu t'accroches: il en faut de la volonté et du courage pour vivre dans la peau d'un alcoolique je trouve mais la récompense est à la hauteur et c'est bien ça le principal.

Ce qui compte ça n'est pas de chuter ce qui compte c'est de ne pas rester ou l'on a chuté...

Tu as déjà arrêté alors tu sais mais la vie est beaucoup plus simple sans alcool j'en suis à bientôt quatorze mois et c'est encore plus vrai aujourd'hui. Aller voir comment les mécanismes de l'alcool m'a beaucoup aidée à relativiser pendant les phases de craving (euh relativiser n'est peut être pas le mot le plus approprié disons à passer les phases de craving.

Bravo pour ton premier mois! Bravo pour ta détermination !

RK_Satie - 13/05/2022 à 10h10

Bonjour à toutes et à tous,

Je me suis cru fort.

Mon épouse m'a dit allez reprend un verre, tu es sorti d'affaire.
En fait non, 15 jours après de nouveau c'est le dawa.
Mon vrai problème maintenant est de faire comprendre à ma femme, qui était en partie à l'origine de mon arrêt, que je ne peux pas reprendre. C'est ON/OFF pour moi comme pour vous. J'ai pas le bouton du milieu. OFF c'est mille fois mieux.

Alors me mettre en OFF ok je sais faire et c'est ce que j'ai de mieux à faire, mais mon épouse, je lui dit quoi?

Vous êtes fort-midables.

RK

Carte - 13/05/2022 à 10h46

Hello RK-Satie

AH ah sacré dilemme....
Perso, je dirai. j'ai pas envie de mourir trop tôt.....

L'alcool est un poison et le moindre verre est un risque pour tes organes.
Nous alcoolique nous ne pouvons pas faire 2 verres et 2 verres 5 jours après. L'alcoolisme est une maladie et seul l'abstinence est ta porte de sortie....

Courage à toi, mais il est préférable de bien dormir, faire du sport, avoir une bonne alimentation et être heureux que de faire plaisir aux autres

Bye

Sy

Olivier 54150 - 13/05/2022 à 12h45

Que tout le monde peut se tromper. Même elle
Pouvoir maîtriser une consommation modéré n'est pas donné à tout le monde.

C'est chouette de réagir si vite après une
re-consommation.

Je comprends qu'on peut avoir un doute sur le fait d'avoir atteint le point de non retour ou pas. C'est normal. Et comment savoir si ce n'est en essayant ?

Perso, j'en ai tellement bavé pour arrêter que je prendrai pas le risque. Même si au bout de 24 ans d'abstinence j'ai encore des craving. Faible et très court mais des craving quand même.
Comme un mantra je me dis que
Si je bois un Ricard aujourd'hui, dans six mois, un ans, jsuis une épave ou mort.

L'abstinence m'a appris beaucoup, pour ça, je ne regrette pas mon alcoolisme.
Pas toujours facile mais c'est une belle aventure, je trouve.

À très vite RK.

Today - 13/05/2022 à 17h53

Bonjour.

Peut être lui dire juste que l'alcool te rend fort-minable et que le sans alcool te fait te sentir formidable !
Que c'est pas pour toi et que tu ne veux plus prendre le risque du 1er verre.

Bonne suite

Lyna11 - 13/05/2022 à 19h18

Qu'a telle dit suite au dawa cette fois ci? Nos proches ne veulent souvent pas voir que la maladie est bien présente, je ne leur reproche pas...car beaucoup de choses vont changer pour eux aussi c'est inévitable. Mon mari avait une consommation problématique également, il boit beuacoup moins depuis bientôt dix huit mois, sa vie à lui a complètement changé aussi. Il n' a pas épousé cette femme là ...j'avais tellement peur de ça...je lui ai demandé plusieurs fois mais il est très heureux comme ça et je le crois.

Je te souhaite plein de bonnes choses pour la suite

Farandole - 19/05/2022 à 09h59

La rechute n ' est pas un échec si on se relève

C ' est juste un accident

RK_Satie - 05/08/2022 à 17h01

Bonjour chères toutes et chers tous,

La vie est pleine de mystères, l'alcoolisme en est un.

De mon côté, pas de miracles, je monte, je descend, je suis calme, je suis fou.

Je sais ce que j'ai à faire et ce que je ne dois pas faire. Ma formation de magicien n'étant pas validée, je n'arrive pas à transformer mes ratés. Grosso modo, j'ai plus réussi que raté ces derniers temps. L'abstinence, j'aime mas je me heurte au protocole social. Et sitôt le premier heurt, c'est parti. Je bénéficie d'une attention toute particulière de mon entourage qui croit en moi.

Prenez soin de vous, et à bientôt.

RK

RK_Satie - 08/11/2022 à 08h20

Bonjour à toutes et à tous,

Quelques lignes pour alimenter ce fil ou je décrit depuis quelques temps mes aventures contre vents et marées en route vers le 48 Mars.

Cet été a été un été plutôt bon sur le point de vue du moral, même si il y a eu des grosses consommations qui laissaient entrevoir que tout n'était pas au beau fixe (ceci, je m'en rend compte après coup). Ainsi, des bonnes grosses vacances avec la famille et les amis, du soleil et du repos, et de l'alcool, mais sans faire n'importe quoi.

La rentrée a été une autre histoire. Repartir de front avec les enfants, le taff, les responsabilités, ... la les week end c'était n'importe quoi. Jusqu'au jour ou je devais aller avec mes enfants chez de la famille et ou qqn m'a eu au téléphone avant et a tiqué que je ne devais pas conduire. Element déclencheur, je me suis écroulé et j'ai beaucoup parlé à ma famille de ce problème. Le mauvais côté "ils sont au courant". Le bon côté "ils sont au courant".

Du coup, ma réaction a été différente des fois précédentes: j'ai accepté l'idée d'en parler à mon généraliste et de recevoir un suivi médical (seresta etc...). Les bilans sanguins et échographiques sont bons. J'ai pris quelques Seresta, mais je n'en ressent pas le besoin.

Ainsi, le Mardi 11 Octobre, j'ai déposé les armes. Et depuis quasiment un mois maintenant, tout se passe bien. Je n'ai qu'à me relire plus haut ou à relire les posts de vous autres qui êtes dans la même situation pour me convaincre que c'est dans cette voie qu'il faut que j'aille.

Le fait que j'en ai parlé à ma famille a été très dur mais libérateur pour moi d'un truc. Ils m'ont en quelque sorte désacralisé, moi qui n'avais jamais eu d'ennuis et qui réussissait. Ils n'ont pas compris sur le coup. Mais ils sont bcp plus présents maintenant et ils essayent de m'accompagner.

Reste la question de l'accompagnement psychologique: j'ai déjà tenté, j'ai eu le sentiment de perdre temps et argent. Je ne veux pas recommencer. Néanmoins, j'ai l'adresse d'un CSAPA et une ordonnance associée. Je me dit que les groupes de paroles peuvent m'aider en cas de doutes. Je laisse cette porte entrebâillée pour l'instant.

Maintenant, allons y, occupons nous d'aujourd'hui. Déplacement pro chez nos amis belges ces jours-ci, eau gazeuse, kombucha et bière 0.0° seront mes alliées. Demain, on verra.

A toutes et à tous, je vous envoie des sourires pour une belle journée.

RK

Moderateur - 08/11/2022 à 09h50

Bonjour RK_Satie,

Je vous suis (évidemment) depuis longtemps maintenant et ce message est une excellente nouvelle. Je suis / nous sommes vraiment très heureux pour vous. C'est probablement une évolution majeure et pour le meilleur.

Pour l'accompagnement dites-vous que vous êtes maintenant dans un nouvel état d'esprit et que justement c'est ce qui va faire toute la différence.

Bravo et merci pour ce message encourageant pour tous. Vous êtes notre soleil aujourd'hui.

Bien à vous,

le modérateur.

Lyna11 - 09/11/2022 à 18h32

Tellment contente de lire ca ! Énorme ce pas que tu as fais alors Bravo! Le dire aux gens, l'avouer a ses proches est pour moi le plus difficile après se l'être avoué à soi même ..., tu ne fermes plus définitivement la porte de l'accompagnement psy...Quelque chose s'est donc passé...tu as accepté de te montrer vulnérable, tu as accepté d'avoir besoin d'aide...si tu es quelqu''un qui ne supporte pas de ne pas maitriser les situations, j'imagine tres bien l'abnegation dont il a fallu faire preuve. BRAVO et bienvenue dans un monde où on va s'occuper de toi un peu et où tu vas penser un peu plus à toi...parce que si on en est là c'est qu'on s'est oublié soi même souvent. Je radote mais je te souhaite le meilleur pour tes prochaines 24h

---

RK_Satie - 14/11/2022 à 10h57

Bonjour à toutes et à tous,

Merci Mr/Mme le modérateur pour votre lecture suivie et vos encouragement.

Merci à Lyna11 pour ton commentaire et ton soutien. Les mots que tu écrits son d'une extrême justesse. Soit ils sont un peu aussi les tiens, soit tu m'as très bien cerné par mes écrits. Ils m'ont bcp touché dans tous les cas.

Me concernant, je sors victorieux de deux situations à énorme risque (déplacement pro et soirée avec des amis ou on avait l'habitude de bcp consommer). J'ai tenu ma sobriété dans les deux cas tout en passant de bons moments. D'une façon étonnante, le déplacement pro a été plus dur à gérer par les remarques des collègues que la soirée avec les amis qui se sont contentés de dire "OK, super, prends soin de toi." et de continuer avec moi dans la bonne humeur.

Passez une bonne journée et bon courage à tous et à toutes.

RK

RK_Satie - 11/02/2023 à 17h36

Bonjour à tous,

Aujourd'hui, cela fait 4 mois tout rond que j'ai décidé d'arrêter. J'ai tenu bon. Une bière et deux verres de vin de en 4 mois. Sans plaisir. J'estime que c'est une victoire!

J'ai changé mes habitudes, j'ai un regard différents sur pas mal d'évènements sociaux, et j'ai élargi le nombre de gens de mon entourage au courant de mon problème. Cela fait du bien. On ne peut pas gérer seuls. Il faut le dire aux autres: nous sommes malades, pas de quoi en faire un flan. Juste faire attention.

Sur le plan physique, pas de grosses différences si ce n'est que j'ai grave repris gout au sucré. Re-bonjour le gouter et les jus de fruits. Très bonne forme également avec des nuits de sommeil reposantes, plus besoin systématiquement de faire la sieste et de l'énergie pour les projets. Sur le plan moral, tout va bien également. Cependant, ce n'est pas toujours évident de gérer les remarques de l'entourage

qui est au courant et qui me demande si ça va. C'est gentil, mais j'ai envie qu'on me laisse tranquille gérer mon truc. Ca changera peut être avec le temps.

Au final, je n'ai aucun regret sur mon passé, je suis content de ce que je vis aujourd'hui, je regarde demain droit dans les yeux.

Bon courage à toutes et à tous dans vos quotidiens respectifs et n'oubliez pas qui vous êtes!

PS: A la question, fréquente, "mais tu ne reboira plus jamais?", je répond "on verra", entre autre pour ne pas me décevoir.

RK_Satie - 25/09/2023 à 19h24

Bonjour à toutes et à toutes,

J'approche des fatidiques "un an" et j'en profite pour donner quelques nouvelles, très bonnes dans l'ensemble.

Cet arrêt m'a fait beaucoup de bien et j'ai pu réaliser pas mal des projets que j'avais en tête. Ca c'est le premier point très sympa.

Néanmoins, tout n'est pas tout rose, et j'ai quand même eu deux soirs ou j'ai reconsommé. Un soir seul. Un soir avec un ami avec lequel nous avions l'habitude de consommer. Les deux fois sans plaisir aucun. Deux fois sur un an, c'est pas parfait, mais j'en suis satisfait. Ca c'est le point moins sympa.

Dans tous les cas, fini les envies irrépressibles, ces fameux "cravings" qui étaient durs à gérer au début. Par contre, je suis plus explosif au niveau du caractère, la ou je pense que je laissais largement plus couler auparavant. C'est comme ça, je suis moins endormi par l'alcool chers amis. A présent vous me subirez diraient certains.

En conclusion, ça vaut le coup! Je me suis même surpris à me trouver beau gosse dans le miroir, c'est pour vous dire. Ca vaut le coup surtout pour vous. Le regard des autres en fait, je suis vite passé à autre chose, ce n'est pas le plus dur à gérer. Je reste toutefois bien sur mes gardes et j'espère continuer dans cette voie!

A bientôt et amitiés à toutes et à tous.

RK

Sunshine - 25/09/2023 à 23h22

Bonjour RK_Satie,

Bravo pour ton parcours et merci de venir nous le faire partager!
J'ai mis beauuuucoup de temps avant d'accepter de dévoiler cette maladie autour de moi, mais je le fais de plus en plus. Sans me soucier d'être jugée.
Notre bien être est bien plus important que ce que peuvent penser les gens, j'ai mis énormément de temps à le comprendre et l'admettre. Maintenant que j'y suis vraiment, c'est salvateur.
Plus de honte, je me sens entière. Et ça m'aide à avancer sur le chemin de la guérison.
A bientôt pour des nouvelles le 48 du mois
Merci encore pour ton partage

---

roland - 26/09/2023 à 09h09

Bonjour RK_Satie,

Merci pour ces bonnes nouvelles et cet état d'esprit qui encourage ceux comme moi qui n'ont pas encore franchi le cap à se dire que c'est la voie à suivre !
J+2 ici

Bonne journée à tous

Lyna11 - 29/09/2023 à 18h52

Ça fait tellement plaisir de lire ça !

Très contente pour toi Rk !

Moi je me dirige tranquillement vers les trois ans et même si parfois il y a quelques envies, elles passent très rapidement.

Je te rejoins pour ce côté explosif, j'ai un tantinet plus de caractère aussi.

Bonne continuation à toi et à vous tous