ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

QUI VEUT COMMENCER UN SEVRAGE AVEC MOI?

Par Eline Posté le 12/11/2021 à 10h14

Hello,

Je suis Eline, j'ai 52 ans et une fille de 12 ans.

Je travaille à plein temps et ma vie est plutôt sympa.

Mais.....j'ai un gros problème avec l'alcool!

Il y a 2 ans de par ce site j'avais réussi à ne plus boire pendant environ un an....

Formidable, fière de moi, moins fatiguée et tous les avantages de l'abstention...

Il y a environ 1 an....badaboum! Rechute!

Je bois tous les soirs, soyons clairs, je n'en peux plus.....

Qui veut commencer un sevrage avec moi??

Je pense que c'est une bonne idée de commencer à plusieurs, il y a deux ans, cela avait vraiment bien marché....

J'espère à très vite!

Eline

11 RÉPONSES

Louise59 - 15/11/2021 à 17h09

Bonsoir Eline,
Ça peut être une bonne idée!
Je suis preneuse!
Je consomme aussi beaucoup trop d'alcool.
Bonne soirée à toi

guillaume - 17/11/2021 à 04h20

Coucou Eline !

Aujourdhui est mon premier jour sans !!

Je serais ravi de devenir abstinent en meme temps que toi , c'est une bonne motivation suplementaire.

Guillaume

Vic28 - 17/11/2021 à 12h52

Bonjour Eline, bonjour à tous. Très bonne idée que vous avez ! Je me suis inscrite il y a quelques temps sur ce forum car j'ai aussi un problème d'addiction (kir ou rosé) depuis des années. J'ai 57 ans un mari qui ne bois jamais ou occasionnellement et non fumeur. J'ai depuis quelques temps des soucis de diarrhées après le repas de midi et au travail cela devient embetant.. J' aime prendre un verre quand je rentre du travail et les autres verres suivent..le week end je commence des 10h ! J'ai trop de fer dans le sang et j'ai peur pour ma santé.. Depuis lundi de la semaine dernière j'essayes de retarder le premier verre du soir et m'oblige a noter sur un papier mes consommations pour diminuer mais le week end c plus difficile... Alors pourquoi pas vous rejoindre histoire de me motiver davantage ?. Merci et souhaitons nous d'arriver au minimum à diminuer ensemble bonne chance à tous. Vic28

271612 - 18/11/2021 à 15h45

Bonjour,

Je me présente Elise j'ai 51 ans et aujourd'hui cela fait 25 jours que je n'ai pas bu une goutte d'alcool et j'en suis fière. Je pouvais boire 2 voir 3 bouteilles de Punch planteur chaque jours ou presque. Brûlure d'estomac, tachycardie et autres c'est tout ces problèmes et surtout mon mari et mes filles qui ont ete les déclencheurs. J'ai failli rester sur le carreau un soir alors je me suis dis tu es pas si vieille tes enfants ont besoin de toi et ton mari aussi donc stop l'alcool. Aujourd'hui, je me sens libre, heureuse fraîche sans ce poison dans mon corps, je dors mieux, je mange bien et j'ai perdu du poids quoi de mieux. Je suis sous Aotal et je ne ressent presque plus de manque, j'ai la chance que mon mari ne boit pas, jamais d'alcool et qu'il me soutient ainsi que mes enfants. je profite des soirées car je suis claire dans ma tête et je peux aider mes enfants pour leurs devoirs. Je vous souhaite de réussir car je sais très bien que le combat va être long mais je ne berçerai pas les bras j'ai envie de réussir pour moi et ma famille. Bonne chance

---

Bea - 18/11/2021 à 21h52

Bonsoir Éliane
Je suis partante pour une entre aide ... J ai aussi ce problème ... Seule c est difficile alors je prends toute aide qui me fera sortir de ce fléau
A bientôt de vous lire

Kaourintin29 - 19/11/2021 à 08h31

Bonjour Eline, Louise, Guillaume, Vic et 271612,

Me retrouvant dans plusieurs points de vos témoignages, je souhaite, moi aussi, me lancer dans l'abstinence. Ce peut-être une belle histoire collective si nous parvenons à fréquenter régulièrement cet espace et, surtout, à ne pas rester seul(e) face à cette fichue addiction à l'alcool. Le chemin sera, à mon humble avis, long. C'est une drogue dure, ne nous voilons pas la face mais j'imagine déjà les victoires que seront ce jour, cette semaine, ce mois, puis ce trimestre durant lesquels nous aurons reconstruit notre estime de nous-mêmes et reconstruit la confiance de nos entourages.
Je ne fréquente ces forums consommateurs que depuis quelques jours. Ils sont très riches et montrent aussi à quel point les addictions sont à la fois diverses tout en ayant un point commun. Aussi, j'ai choisi pour ma part, de ne pas me disperser et de me limiter à trois forums (dont celui-ci) afin de mettre en place une régularité qui me paraît ici essentielle. J'en parle en connaissance de cause car, malgré un suivi par un médecin, une psychologue et un traitement sous Naltrexone (qui m'a aidé) depuis plusieurs années j'ai vécu et vis des rechutes. Je m'aperçois aussi ici qu'écrire est plus facile que de dire tout ce qui nous traverse et même nous transperce. Ces forums sont en tout cas une chance et peut-être même le début d'un printemps en cette fin de novembre! En vous remerciant de m'avoir lu et en espérant avoir le plaisir de vous lire et surtout d'échanger!

Daniele - 19/11/2021 à 18h05

Bonsoir à tous j'ai beaucoup hésité à écrire sur le forum je sais que je bois trop mais je n'arrive pas à trouver le courage de m'arrêter . Toujours demain j'arrête et le lendemain je me sert à boire j'en ai marre ! Comment trouver le courage aider moi !! Je compte sur vous et vos expériences. Merci

---

Claracol - 21/11/2021 à 06h55

Coucou,

Super idée ! J'ai aussi envie d'arrêter. J'ai déjà réussi pendant les confinements et pas bu durant 7 mois puis l'été est passé par là et rebelote...

Alors je veux bien me joindre à vous, d'ailleurs où en êtes-vous ?

Lorsque j'ai arrêté la dernière fois, je n'ai pas réfléchi, j'ai dit stop du jour au lendemain et bizarrement l'alcool ne m'a pas manqué, je n'en avais pas envie. Je n'ai pas eu de symptômes de sevrage, à part quelques maux de tête pendant la première semaine mais cette fois-ci, ça m'angoisse, je crains les symptômes, je ne sais pas pourquoi.

Bon courage â tous et à bientôt

Celie - 21/11/2021 à 19h39

Bonjour
Je me présente celie 57 ans ,ça fait des années que je bois seule surtout le soir à 19h après le travail, j'ai arrêté le vin la semaine, mais je bois de la bière 500 ml, le week-end c'est plus dur aujourd'hui j'ai bu une bouteille de rose, pendant que je prépare le repas pour mon fils ,il a 18 ans et me reproche, donc je me cache et souvent on se disputé s'il me fait une réflexion, j'ai vraiment envie d arrêter le week-end et faire des choses, mais souvent j ai besoin d alcool pour me poser sur mon canapé devant la télé
Je veux bien être avec un groupe pour en parler et être sobre
J'arrive à ne boire 1 bière le soir mais je ne pense qu'à ça
J'ai honte du regard de mon fils et je voudrais que ça s'arrête
Merci de m'avoir lu
Bonne soirée

Daniele - 22/11/2021 à 10h19

Bonjour, pour répondre à claracol je n'ai pas encore arrêté de boire mais je sais que si je m'arrête je prends de l'aotal et tiapride pour ne pas avoir l'effet de manque il vaut mieux que tu en parles à ton médecin avant ça peut être dangereux d'arrêter sans rien. J'ai 55ans et je ne suis pas à ma première tentative d'arrêt. Et si quelqu'un décide d'une date pour l'arrêt je suis partante.

Kaourintin29 - 24/11/2021 à 08h11

Bonjour Célie, Eline, bonjour à toutes, bonjour à tous,

J'ai 54 ans et deux enfants de 20 et 18 ans. Je me reconnais donc dans plusieurs points de ton témoignage et ai moi-même totalement dérapé ce week-end. Si nous nous nous fixions pour objectif simple d'être abstinent(e)s jusqu'à la fin de cette semaine et de faire le point vendredi ? Moi aussi j'ai envie d'en finir avec cette spirale et qu'il faut commencer par de petits objectifs qui, à force d'être renouvelés, deviennent grands! Combien de fois n'aurais-pas fais de grandes déclarations, me serais-je fixé des objectifs inatteignables pour, au final, tomber encore plus bas. Bref, l'"approche" des petits ruisseaux qui font de grandes rivières. Vendredi, donc après-demain, nous réfléchissons à notre week-end. En vous remerciant de m'avoir lu, bien à vous, Kaourintin.