ALCOOL-IN

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

EN BONNE VOIE MAIS...

Par Artemis75 Posté le 27/11/2021 à 08h00

Bonjour tout le monde,

C'est un grand pas pour moi de me lancer sur le fil, après des mois de consultation de vos messages. Vous ne le saviez pas mais vous m'aidiez beaucoup au quotidien en partageant vos témoignages.
Aujourd'hui, je souhaite à mon tour partager car j'ai parcouru un long chemin : j'ai reconnu mon problème, j'ai arrêté le vin (je ne bois que ça) une première fois, puis repris de plus belle.Mon profil en quelques mots : comme beaucoup d'entre vous, je bois depuis l'adolescence dans ma sphère familiale, nous glorifions l'alcool en mode "bons vivants". Des épreuves difficiles et un tempérament excessif ont fait que je me suis mise à boire plus que de raison, et ce, depuis 20 ans. Avec un vrai amour du vin, et un vrai besoin de l'effet anxiolytique. Un jour je me suis retournée et j'ai constaté les ravages de l'alcool sur ma vie : des boulots ratés dans ma jeunesse car arrivée plusieurs fois saoule. Failli perdre mon conjoint après des disputes avinés, black out, mise en danger (conduire une grosse moto sans permis etc)...

Actuellement cela fait presque deux mois que j'ai arrêté de boire (à part un verre ou deux dans des moments de convivialité sociale).
J'ai 45 ans et un problème de santé qui m'a fait très peur et très mal (brûlure gastrique) me fait tenir pour arrêter (quand je vois un verre désormais je ressens la brûlure).
Je ne veux décourager personne mais je trouve cela vraiment très dur : je n'ai plus d'échappatoire, de moment de décompression. Avant, chaque soir, c'était le bruit réconfortant du bouchon qui sort de la bouteille après une dure journée de travail et l'accomplissement des tâches familiales. J'étais à peu près à une demie bouteille/ soir, parfois une bouteille le jeudi, vendredi, samedi (en ne voyant pas le souci pendant des années car j'ai toujours dit : mais je ne bois pas le matin quand même !). Depuis que j'ai arrêté, je me suis complétement repliée sur moi même et je vis comme une ascète car les moments où je craque sont les apéros. Je fais de longues marches d'introspection (j'avoue que je suis complétement auto centrée après n'avoir pensé qu'aux autres pendant des années). Honnêtement cette période d'ermite ne me dérange pas mais je suis triste de voir que je vais laisser des gens sur le bord de la route. Je suis complétement concentrée sur mon chemin intérieur si difficile pour moi et je n'arrive plus à répondre aux autres pour le moment (évidemment je suis toujours présente pour ma famille). Pour les apéros collègues, je précise que je réponds que je ne suis pas disponible mais évidemment je n'explique pas pourquoi car j'ai honte et que je ne me vois pas du tout dire "je ne sors pas car quand je bois, impossible de m'arrêter". Pour les amies, je leur dis mais je vois bien que ça les blesse. Je conserve quelques moments de "gouter" ou de balade avec mes deux, trois meilleures copines mais pas plus. En plus, j'étais plutôt marrante et les gens aimaient trinquer avec moi mais actuellement, le sevrage me fatigue énormément et contrairement à ce que je lis (regain d'énergie), moi, je me sens épuisée, toujours au bout de deux mois. Et souvent triste. Petit conseil au passage : une cure de magnésium commencée récemment me fait un bien fou ! Je n'ai pas non plus eu le côté "perte de poids" au début car j'ai compensé par les gâteaux délicieux...Cela dit, après deux mois, et grâce au magnésium, les fringales commencent à s'estomper. Je ressens également beaucoup de questionnements intérieurs, des remise en questions, j'ai l'impression de muter de l'intérieur (c'est un peu bizarre, je vais devenir une ALIEN 🙂). Dans les points positifs : ma première tentative d'arrêt, je cochais des cases chaque jour sur l'application DRY January, j'avais une envie irrépressible de boire et là non, j'ai accepté l'idée d'un arrêt définitif. J'ai les idées clairs tout le temps, je sens une force qui nait en moi et une confiance en soi aussi (mais qui n'est pas encore vraiment là, je sens que c'est en train d'arriver). Mes problèmes de santé ont disparu comme par magie. Et je retrouve mon visage comme beaucoup de personnes qui témoignent. Terminées également, les journées dans le coton, mal à en crever, les réveils nocturnes terrifiée, en me disant que je ne verrai pas grandir mes enfants. Et cette culpabilité d'avoir bu (qui est transposée par contre dans une culpabilité de ne plus voir personne). Voila, en écrivant tout cela j'ai envie de pleurer. J'espère tenir à Noël, j'espère y arriver...En bonne voie mais les démons ne sont pas si loin...Je vous remercie pour votre attention si vous avez lu mon message et au plaisir d'échanger, j'en ai marre de vivre cela toute seule...

14 RÉPONSES

Pepite - 29/11/2021 à 19h23

Bonsoir Artemis75,

Je viens de vous lire. Votre récit est courageux, mûri et je perçois votre fragilité.
Nous avons tous nos vulnérabilités.

Vous appréhendez les fêtes. Moi non, ils le savent, c'est 0 alcool. J'ai affronté les questionnements, les surprises, leurs croyances.
Aujourd'hui ce sont eux qui diminuent leur consommation.

Partagez avec vos proches sur ce que vous ressentez. Inutile de vous faire des vélos dans la tête, c'est votre vie et personne mieux que vous n'en prendra soin.
Vous êtes humaine, vous surmontez cette épreuve alors préservez vous.

Si vous ne vous sentez pas suffisamment en confiance ou en sécurité pour vous exprimer alors écoutez votre corps et mettez en avant votre santé et votre volonté de prendre soin de vous.

Comment vous êtes vous sentie après avoir écrit ce post ?

Pépite

Artemis75 - 30/11/2021 à 06h38

Bonjour Pépite,

Merci beaucoup. C'est un pas de publier mais c'en est encore un de recevoir une réponse. Je me sens un peu bizarre d'avoir regardé mon problème en face. J'ai failli tout supprimer et remettre tout ça sous le tapis. Mais votre message me fait du bien... J'avance dans le noir, je ne sais pas quelle sera la prochaine étape mais je tiens le coup tant que je ne sors plus... J'attends des résultats de santé. J'espère nee pas avoir arrêté trop tard ! Si tout va bien, je le prendrai comme un cadeau. Une très bonne journée sobre Pépite

Lyna11 - 30/11/2021 à 06h53

Bonjour Artemis les premières semaines ne sont pas les plus simples c'est certain...cette introspection va se poursuivre...oui on perd certaines personnes c'est inévitable mais c'est surtout nous notre pire ennemi. Fais toi confiance, tu vaux bien plus que ce que tu crois, si tu es plutôt marrante, tu vas le rester ne t'inquiètes pas. Il y a des gens qui ont été gênés par mon arrêt au début et maintenant c'est normal...on ne me propose plus à boire et ça va bientôt faire un an...
Cette introspection va te permettre de retrouver celle que tu étais il y a longtemps et la honte va te quitter progressivement ça facilitera aussi les choses. Ce que tu fais est très courageux et tu t'en remercieras dans quelque temps...allez accroches toi le meilleur est à venir.

271612 - 30/11/2021 à 10h43

Bonjour Artemis 75 et les autres,

Dans ton témoignage je me reconnais complètement car je suis toute nouvelle dans le forum cela va faire 37 jours sans un verre d'alcool et franchement je me rends compte de ce que c'est de vivre sans ce poison dans mon corps. J'avais comme toi des brûlures d'estomac atroces et des RGOS tout le temps mais je me voilai la face, je continai à me détruire pendant 10 ans et le déclic à été mes enfants et mon mari que je faisais souffrir chaque jour. J'ai failli mourri un soir après avoir consommé 2 bouteilles de punch planteur, j'ai fais une tachycardie et là j'ai dis stop, je veux voir mes enfants grandirs, garder mon mari et vivre. Donc je ne te dis pas que cela est facile tous les jours mais je m'accroche à mon image le soir ou j'ai failli partir avec des pompiers qui m'ont soutenus ainsi que ma famille en me disant que j'avais pris la bonne décision. Aujourd'hui je suis suivie par mon médecin traitant je prends de la vitamine B ainsi que de l'Aotal et franchement cela se passe très bien, j'ai même perdu 3kgs c'est beaucoup mais cela fait du bien au moral quand on se regarde avec un teint frais et des yeux petillants et une pêche d'enfer. Je suis aujourd'hui une maman heureuse, épanouie et je ne regrette en aucun cas ma décision même si cela sera difficile pour les fêtes mais j'ai la chance d'avoir un mari qui ne boit pas et de vivre dans un milieu ou l'alcool est proscrit tu comprendras . Je te souhaite une réussite à tes actions et un conseil vie au jour le jour c'est important tu en sortiras grandie et fière de toi car cette décision t'appartient et tu dois en être fière. Bon courage et personne te jugeras si tu fais une entorse mais garde dans ton esprit que 0 alcool c'est important car un verre en appel un autre. Bonne chance à tous.

Pepite - 30/11/2021 à 11h35

Bonjour à vous 2,

Un grand merci Lyna11 pour vos encouragements. Cette plateforme a besoin de vous si vous voulez bien y apporter votre contribution.

Vous avez changé le plomb en or. Maintenant il faut stabiliser la matière et cela demande un entrainement quotidien et un soutien. Votre intervention est donc une mine d'or.

Artémis, déesse de la chasse et de la nature, reconnectez vous à cette dernière. Marchez et regardez la en pleine conscience. Ressentez ce qu'il de passe en vous et autour de vous.

Venez ici partager ce qui vous plombe. Vous aussi vous avez la capacité de faire de l'or.

Prenez soin de vous et partagez +++.

Bien à vous,

Pépite

Artemis75 - 30/11/2021 à 19h22

Bonjour Lyna, un an... cela me laisse admirative, c'est merveilleux. Et aussi de voir que vous avez traversé une période difficile également et que votre vie a repris de plus belle. J'en suis plus au stade de 271612, à compter les jours. C'est super que votre famille vous suive. Mon conjoint boit presque tous les jours mais mon arrêt commence à le questionner... Il diminue sa conso... Je suis également plus attentive aux personnes qui ne boivent pas (il y en a beaucoup plus que je ne le croyais). Aujourd'hui je pense que je suis sevrée physiquement mais niveau moral, j'ai un blues qui ne me quitte pas... Merci pour vos messages. C'est très agréable. Et merci Pépite, j'ai envie de vous baptiser bonne fée.
Bonne soirée et bon courage, que la force soit avec vous !

Pepite - 01/12/2021 à 10h33

Bonjour Artemis,

Que raconte ce blues ?

"La force soit avec vous", j'adore Yoda dans cette saga. Mais chaque personnage est utile même celui sui nous irrite. Yoda tout seul, bof.

C'est super que votre mari s'y mette. Enlever toute tentation favorise hautement le sevrage.

Entendez vous la campagne du moment sur les ravages de l'alcool ?

Je re viens sur ma 1ère question, que raconte ce blues ?

Pépite

Lyna11 - 02/12/2021 à 19h21

Bonsoir à tous,

Artemis tout le monde a continué à boire autour de moi, mon mari cependant bois bcp moins...les gens autour de moi aussi. On m'avait prévenu ma démarche va avoir des conséquences autour de moi...alors j'ai perdu des "amis" que visiblement mon autosauvetage dérange puisque je ne les vois plus...j'en ai trouvé de nouveaux que je trouvais tristes et inintéressants jusque là...
Mon mari boit bcp plus de soft et me soutient dans ma démarche même si cette année a le regarder prendre ses apéros Le week end à parfois été frustrante. Mais au final il a diminué sa conso par deux ou trois je dirais donc c'est top.
Pour rien au monde je ne veux reprendre un verre car aujourd'hui je suis à un niveau de décompression jamais atteint...il a fallu quelques temps évidemment mais je n'ai plus peur de dire ou faire des bêtises, de gâcher les soirées, de ne pas me souvenir...de savoir que j'ai été ridicule mais quelle simplicité la vie sans alcool sérieusement.

Merci Pépite pour tes gentils mots et pour ton témoignage.

Je suis à un mois de mon anniversaire et j'aime la vie aujourd'hui, je suis devenue presque hyperconsciente de toute la vie autour de moi, cette vie que je ne prenais pas le temps d'apprécier. Petit conseil si ça peut aider comprendre les mécanismes de ce poison, regarder des reportages sur Laurence Cottet entre autres, m'a beaucoup aidé en période de craving (moi c'est surtout le vendredi soir) mais ça s'estompe. Accrochez vous vraiment vous le méritez.

Artemis75 - 02/12/2021 à 20h55

Bonsoir @Lyna11
Bravo pour ton 1er anniversaire ! Ton témoignage est très intéressant car cela confirme mon intuition : arrêter l'alcool, cela change la vie en profondeur. Je ne connaissais pas le mot "craving" je suis allée voir la définition et je dirais que moi c'est dans les apéros que c'est le plus difficile. D'ailleurs, c'est fou à quel point, les gens (en tous cas dans mon entourage actuel) ne se retrouvent qu'autour de l'alcool : apéros, dîner, pots entre collègues...Actuellement je fuis tout cela. Je ressens des choses assez violentes envers les personnes qui m'invitent à boire, boire, boire...(cela passera je le sais mais je suis en rejet total, c'est très nouveau et déstabilisant pour moi).
Mon astuce : je propose en retour : balade, expo ou gouter. Résultats : je ne vois plus que mon cercle ultra restreint mais tant pis...
Cela m'interroge vraiment sur notre société et la nature de nos relations...Arrêter de boire rendrait philosophe ?
@Pépite, pour le blues, honnêtement, je cherche mais je ne comprends pas encore, je dirais que le masque de l'alcool étant tombé, la confrontation à la réalité est plus difficile, j'ai vieilli, j'ai grossi, j'ai perdu du temps. Et puis, c'est une réelle rééducation de voir la vie sans les vapeurs d'alcool, j'aimais être dans le coton, anesthésiée, m'endormir habillée : en attendant je ne pensais à rien et les lendemains en radars, on est aussi beaucoup moins connectée à la vie. Enfin, je regarde le chemin devant et n'ai aucun regret. Mais je ne suis pas arrivée à l'harmonie de Lyna...Ps : d'ailleurs, merci d'être encore sur le forum pour partager ton année de sevrage avec les nouveaux...
@Pépite, je vais mettre un message sur les alchimistes ! Depuis quand as-tu arrêtée toi ? Très bonne soirée

---

Pepite - 03/12/2021 à 11h30

Bonjour Artémis,

Je n'ai pas eu de consommations abusives mais suffisantes pour nuire à ma santé. La bière du week-end, les verres de vin occasionnels, la coupe de champagne évènementielle.

Cela faisait quelques années que je consommais avec "modération" même si c'était 0 enceinte et allaitante.

Pendant 20 ans j'ai vendu des produits néfastes pour la santé (sodas, aliments gras et sucrés, alcool) et j'en ai consommé. J'avais une hygiène de vie déplorable. Je travaillais dans le secteur des Café Hotels Restaurant et pour un viticulteur également.
J'ai tout arrêté en 2009 après un burn out et surtout parce que ma santé déclinait à cause du stress lié à mon commerce.
J'ai ensuite repris mes études.

J'ai été conçu, biberonné et j'ai grandi dans un environnement où je respirais du tabac, l'air ambiant était anxiogène, avec un père accro à l'alcool anisé mais non violent. J'ai bénéficié d'une éducation maternelle pauvre intellectuellement mais avec des valeurs. Mon frère et moi avions une grande liberté d'actions et une vie sociale riche, entourés d'une grande famille et évoluant dans une résidence sociale où les enfants jouaient dehors et où les voisins se parlaient, surveillaient les gamins des autres.

J'ai eu des blessures depuis mon enfance, comme beaucoup. J'ai acquis des facteurs de vulnérabilité mais aussi de protection. Je prends soin de moi depuis que j'ai eue un cancer agressif, en 2018.
Ce fût un choc lorsqu'on me l'a annoncé mais aussi un électrochoc pour tout suspendre et sauver ma peau. J'ai eu beaucoup de chance qu'on le découvre au bon moment grâce à la mammo. Un jour je vous raconterai toute l'histoire. Je suis bénie.

Ensuite j'ai voulu comprendre pourquoi moi. Qu'est-ce que j'avais fait pour avoir cette tumeur qui n'a pas de thérapie ciblée.
J'ai été parfaitement accompagnée et soignée par un institut à Bordeaux où j'ai rencontré des gens merveilleux. Certains ont rejoins le

paradis blanc. J'ai sympathisé avec mon oncologue et on a échangé sur mes questions (ce que je consommais, mon alimentation...)

Elle m'a répondue : c'est un ensemble de facteurs combinés.

De là me retrouvant corps et âmes dédiées à la cure éprouvante qui a duré 10 mois, j'ai accepté de me laisser faire : la tumorectomie, la chambre implantable, les facteurs de croissance, les 15 chimios hebdomadaires et les 33 radiothérapies dont 25 sous apnée pour préserver mon coeur. J'ai été partenaire de mes soins. Je suis fière de moi et si je devais recommencer, j'y retournerai.

J'ai traversé tout cela grâce aux soutiens de mon entourage, dont mon admirable mari et mon fils de 7 ans, en me documentant, en méditant avec C André (jour après jour) et j'ai découvert au travers de mes lectures, B Cyrulnik. Un état de grâce pour moi.

J'ai fait le point sur ma vie, mes valeurs, mes aspirations et surtout ce qui me plombait dont mon fils qui se drogue depuis 10 ans et qui aime cela. J'ai compris les dangers pour ma santé de ce que j'ingérais et dont je n'avais pas eu conscience ou connaissance : le tabac, l'alcool, l'alimentation plaisir, la pollution de l'air, le stress...
J'ai compris que je devais suivre une thérapie et modifier mon mental qui ruminait du négatif.

Aujourd'hui je suis en invalidité alors je rends service à ma façon parce que notre système de protection sociale m'a sauvé et me permet de remonter avec mes possibles.
Je suis suivie par le Médecin conseil de la Sécurité sociale, par un psychiatre avec lequel on travaille les traumas via l'EMDR et j'avance personnellement au quotidien grâce à deux personnes :

Boris Cyrulnik
Hélène Bonhomme

La personne qui a déclenché ce processus de résilience est Dominique qui en 3 longues séances efficaces en PNL m'a fait prendre conscience que je devais prendre soin de moi. C'était en 2019.

Aujourd'hui je découvre qui je suis et ce que je pourrai faire avec ce que je suis. J'aime les gens et ne me demandez pas pourquoi mais je crois aux possibles.

Ma devise est : j'irai chercher ton coeur si tu l'emportes ailleurs.

Voilà Artémis, merci car grâce à vous, j'ai pu faire un petit récit de mon cheminement qui m'a amenée jusqu'à vous
et pour laquelle je ressens une immense gratitude pour votre confiance.

Bien à vous,

Pépite

Lyna11 - 05/12/2021 à 07h46

Artemis ta manière de voir les choses est tellement réaliste...je suis passée par les mêmes phases de découverte , la plupart des gens aime boire ensemble ...il y a très peu de gens qui aiment vraiment passer du temps ensemble. L'arrêt de l'alcool rend philosophe c'est certain je dirais que pour ma part ça m'a rendu lucide sur ma relation aux autres et surtout que je cherche maintenant à faire des choses qui me plaisent vraiment. Avant peu importe le moment je m'amusais partout et d'ailleurs avec des gens avec qui je n'avais rien en commun au final. Oui la découverte de l'autre est intéressante mais tant qu'à faire autant être en adéquation avec soi même.
Au tout départ les gens qui continuaient à boire m'énervaient vraiment! Leur présence leur haleine leur connerie de personne imbibée me dégoutais, avec le recul c'est peut être de me rendre compte à quoi j'avais pu ressembler qui me déstabilisais..
Aujourd'hui j'éprouve une rage contre le lobby de l'alcool qui est partout et qui a réussi à s'immiscer même dans les calendriers de l'avent! Aux enfants le chocolat aux parents la mignonnette de vin ! Dans la tête des enfants tout ça est une situation normale...et ainsi de suite...bref
L'alcool est certainement à l'origine de bien des dépressions, des vies ratées et je me sens impuissante quand ça touche des gens que je connais, au départ j'ai essayé d'expliquer mais quand on est pas prêt ça ne sert à rien et on passe pour la rabat joie de service.
C'est pour ça que je reste sur ce site, je ne veux pas oublier d'où je viens et je veux aider ce qui en ont besoin.
En tout cas BRAVO pour tout ce que tu fais il fait une vraie soif de vivre et une grosse dose de courage pour se remettre en question.

Artemis75 - 05/12/2021 à 22h11

Bravo pour ce parcours et l'envie d'aider les autres !

J'espère que celles qui combattent les démons de l'alcool ont passé un week-end sobre. De mon côté, j'ai failli craquer à un repas samedi, mais finalement j'ai tenu le coup : je me suis servie un verre que je n'ai pas bu !
Personne n'a remarqué ! Personne ne m'a fait de réflexions : en fait quand on s'entoure de gens bienveillants il n y a aucun souci à boire ou pas...
Je suis très fière.
Très belle semaine...

Artemis75 - 08/12/2021 à 19h43

Bonsoir,

J'ai compris quelque chose de fondamental, là dans ma cuisine, quelque chose qui parait d'une évidence absolue. Mais que je n'avais jamais réalisé.
Et que je souhaite partager avec vous, on ne sait jamais si cela raisonne dans vos parcours.
Depuis que j'ai arrêté de boire, j'ai développé une socio phobie : c'est à dire que je crains toutes les interactions avec les autres (hormis

les très proches et les collègues (à condition qu'on aborde aucune question perso, de mon côté).
En fait je pense que je suis très timide et que l'alcool me permettait d'échanger avec les autres avec une carapace.
Voila, je suis timide.
C'est ce que j'ai compris aujourd'hui.
Je suis toujours en phase d'ermite pour le moment mais j'avance.
A très bientôt

Pepite - 09/12/2021 à 10h47

Bonjour Artémis75,

Quelle joie de lire votre éveil des sens.

Oui, l'isolement, les difficultés pour s'exprimer, le manque de mots nous affaiblissent. Parfois elle développe la paranoïa. On se fait les questions et les réponses.
Regardez la vidéo de B Flavien sur les accords toltèques pour augmenter votre confiance relationnelle.

J'ai été une enfant timide. Ce comportement m'a permis d'apprendre sur les autres que j'observais constamment.

Un jour, vers mes 20 ans j'ai décidé réellement de m'ouvrir au monde grâce aux modèles que je voyais. Je me suis mise en danger pour cela alors j'ai travaillé 20 ans dans le commerce. Puis j'ai changé de voie.

Ouvrez vous aux autres, parlez, échangez. Qu'avez vous à perdre ? Mettez vous dans une association. Faites quelque chose que vous aimez.

Je fais partie d'1 troupe les alchimistes : théâtre semi impro et chant. Je change le plomb en or.

Prenez soin de vous pour cheminer vers vous.

Pépite