

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

BESOIN D AMI

Par **Profil supprimé** Posté le 27/01/2022 à 22h35

Bonsoir, je m'étais dit j'arrête de boire et j'ai replongé. Je n'arrive pas à passer une soirée sans boire un verre...

Je ne bois pas la journée sauf parfois le weekend ou le soir comme pour me sentir mieux...

Avoir plus confiance en moi. ..je sais pas

Si quelqu'un est dans la même situation que moi.

Merci de vos témoignages.

Désolé mais je n'arrive pas à me dévoiler complètement .

Merci

50 RÉPONSES

Pepite - 28/01/2022 à 09h48

Bonjour Luwin,

Bienvenue sur ce forum. Félicitations pour votre prise de conscience qui est un premier pas vers un autre chemin.

Donnez vous les moyens, le temps et la main avec douceur pour surmonter les obstacles inévitables.

Vous allez y arriver. Bonbonalamenthe, Salmiot, Olivier, Trekk et tant d'autres réussissent. Pourquoi pas vous ?

Vous lirez sur d'autres post que la motivation et la volonté sont nécessaires pour dépasser votre épreuve.

Ici vous avez la possibilité de vous exprimer librement, anonymement et en toute confiance. Chaque intervention est validée par un modérateur.

Ne vous en privez donc pas.

Essayez de trouver un groupe de paroles AA car le soutien, l'amitié, le réconfort sont des ressources indispensables pour affronter. Parlez en autour de vous.

En espérant vous donner quelques pistes,

Pépité

Jul77 - 31/01/2022 à 17h34

Bonjour Luwin,

Je te comprends... Ca devient tellement décourageant! On en vient même à penser que tout ça, les belles réussites, la vie sobre, la fin des démons et tout, c'est pour les autres; que nous, nous sommes trop faible pour ça!

Mais ce n'est pas vrai! Tous le monde a sa chance, tu dois y croire!

Un jour ce sera ton moment... Pour l'instant tu t'y prépares, voilà!

En attendant, tu pourrais écrire une liste de pourquoi tu veux arrêter la consommation d'alcool ? En quoi tu penses qu'être sobre pourrait t'aider à te sentir mieux?

Garde l'espoir!

Jul

Profil supprimé - 31/01/2022 à 21h31

Bonsoir, merci pour vos messages, je me sens un peu moins seule. C'est difficile de parler d'un problème avec l'alcool quand celui-ci est banalisé dans les repas de famille, les apéros...

Comment dire à ses proches non je ne bois plus du jour au lendemain sans se justifier ! C'est compliqué, la honte l'emporte !

On me dirait tu as tout pour être heureuse deux enfants, un conjoint (qui ne fait pas attention à moi depuis longtemps, à qui j'ai déjà essayé de parler de mon problème de l'alcool et qui l'a ignoré ...) Je pense que j'ai un problème d'addiction avec l'alcool depuis mes 18

ans , je me suis toujours senti plus en confiance en soirée quand je buvais pour faire des rencontres , me mettre ne avant ... J ai eu aussi une période où je fumais la cigarette et autres... (J ai arrêtais avec ma première grossesse et je me suis dis le fait de tomber enceinte m arrêterait de boire..nulle !)

Je sais que je de le faire pour moi , pour mes enfants.... Je pense que c est un long chemin.. et savoir m exprimer avec vous va m aider je pense.

Merci de votre attention, ...

Bonne soirée..

Pepite - 03/02/2022 à 09h32

Bonjour Luwin,

En effet, le milieu est un obstacle qu'il faut affronter pour vous imposer.

Ceux qui vous aiment et qui comptent pour vous auront peut-être une réaction inadaptée sur le moment parce que notre culture ne les informe pas, bien au contraire elle les pousse à consommer.

C'est ce consumérisme qui favorise l'addiction qui peut toucher tout le monde et qui est bien plus répandue qu'on ne l'imagine.

De plus notre culture évolue, elle change et la psychologie sera intégrée dans les consciences comme réponses face aux souffrances psychiques.

Vous verrez vos proches s'adapteront à votre besoin et vous verrez que votre abstinence leur profitera. Cela demande du temps pour eux comme pour vous de tricoter de nouvelles habitudes.

Osez partager votre dépendance à l'alcool et demandez leur de vous aider.

C'est votre santé et personne de mieux que vous ne peut en prendre soin.

Libérez vous de ce poids qui vous nuit.

Venez ici partager ce que vous ressentez avec ceux qui seront à vos cotés (ressource mentale) pour mettre en place votre nouvelle hygiène de vie.

Prenez soin de vous,

Pépité

Profil supprimé - 12/02/2022 à 13h41

Bonjour,

Merci encore pour votre écoute et vos messages.

Cela fait 9 jours que je n' ai rien bu !!!

Le fait de vous avoir écrit a peut être été un déclic .

Jul77 j ai écrit une liste avec les motivations et aussi ce que je ne voulais plus et ca m aide beaucoup.

Je vais tout faire pour tenir et essayer de reprendre ma vie en main.

Belle journée ensoleillée à vous.

Jul77 - 15/02/2022 à 05h44

Bonjour Luwin,

9 jours, c'est tout un départ! Toute mes félicitations!

Maintenant ne regarde plus en arrière et marche droit devant.

Content de savoir que la suggestion de faire une liste a résonné chez toi. De mon côté, on dirait que consulter cette liste m'aide à traverser les périodes plus difficiles en me rappelant pourquoi j'ai entrepris ce combat.

C'est agréable aussi de te lire nous souhaiter "une belle journée ensoleillée". C'est un signe que tu le vois, ce soleil. Alors que dans ton premier message tu ne semblais plus beaucoup le voir....

Une très très belle journée ensoleillée à toi aussi et à tout les autres!

Et surtout rappelle toi: c'est une journée à la fois!

Jul77

Profil supprimé - 17/04/2022 à 08h11

Bonjour,

Je vous écris aujourd'hui car je me sens tellement nulle .
Je me réveille fatiguée, honteuse ...
J'ai arrêté de boire 3 semaines et j'ai recommencé...
Tout a commencé avec un verre à un anniversaire et j'ai continué..
Je me déteste , pourquoi je fais ça ???
Je sais que ce n'est pas facile.

Aujourd'hui, je ne bois pas , je dois réussir.

Bonne journée

Vivrelibre - 19/04/2022 à 03h13

Bonjour Luwin,

Ne te mets pas trop de pression. Ce n'est pas grave de tomber. L'important, c'est de se relever et de continuer d'essayer. C'est ce que je fais. Je n'ai rien bu depuis 10 jours. Ça fait 2 ans que j'essaie de reprendre mon abstinence (j'avais arrêté pendant 1 an).

Je me pensais bien bonne, bien forte. Un verre, ce n'est pas grave, me suis-je dit. Et au fil des mois, l'alcool est revenu dans ma vie 😞

Mais je travaille fort sur moi, je lis sur l'alcoolisme et l'aide que je peux recevoir, je médite et je ne cesse d'essayer.

Un jour à la fois on va y arriver.

Je pense à toi! 😊
MP

Jul77 - 19/04/2022 à 05h21

Bonjour Luwin,

Content d'avoir des nouvelles de toi!

Bon, c'est certain que c'est dommage mais ne te décourage pas et recommence, c'est tout !

Ta dernière période de sobriété devrait te convaincre que tu es capable de te rendre à trois semaines... C'est déjà ça !

De toute façon tu n'as pas beaucoup d'autre option que de tenter le coup jusqu'à temps que ça réussisse. Es-tu encore heureuse dans ta relation avec l'alcool? On dirait bien que non...

Rappelle-toi pourquoi tu le fais et ne perds jamais de vue que tu te sentiras tellement mieux quand tu seras libéré.

Il y a une clairière ensoleillée derrière cette sombre lisière de forêt...

Bonne chance!

Jul

Profil supprimé - 21/04/2022 à 20h23

Bonsoir Jul77,

Merci pour ton message.

Il me fait du bien

Je me sens moins seule et j'ai l'impression que les seules personnes à qui j'arrive à me confier c'est vous .
Je sais que je ne serais pas juger

Merci d'être là.

Je vais tout faire pour voir cette clairière ensoleillée !

Même si en ce moment je n'ai pas trop le moral.
Je vais tout faire pour y arriver.

Jul , je me demandais qu elle était ton histoire . Je ne veux surtout pas t embêté .

Encore merci d'être là.

Luwin

Jul77 - 23/04/2022 à 02h49

Bonjour Luwin,

Je suis touché de savoir que mon message t'a fait du bien.

Aussi, je peux bien sûr te parler un peu de moi, de mon combat, ça ne m'embête pas du tout.

Mon histoire ressemble un peu à la tienne je pense; un bon travail, une belle vie de famille, une bonne santé, rien pour me plaindre! Mais l'alcool à toujours fait partie de ma vie. J'ai aussi eu d'autres dépendances par le passé (cigarette, marijuana...) que j'ai toutes laissé tomber avec les années. Mais la boisson, elle, est toujours restée. Comme si je me disais que, celle-là, j'avais le droit de la garder pour moi...

J'étais certe un bon buveur, mais un buveur que l'alcool rendait joyeux, jovial, un bon vivant quoi! Et dans mon coin de pays (je vis au Québec) les gens n'ont pas la même relation avec l'alcool que vous. Elle ne fait pas partie du quotidien et elle est plutôt réservée aux fêtes, aux occasions spéciales. Alors, en général, il y a une forte pression sociale pour bien contrôler sa consommation. Sinon on est rapidement étiqueté comme "ayant une mauvaise relation avec la bouteille". Mais bref, de mon côté mon entourage ne m'avait jamais perçu comme tel (peut-être parce que je savais bien cacher mon jeu...).

Mais voilà, les choses ont un jour changées; la quarantaine, un accident de travail, la pandémie... Surtout la pandémie! Soudain tout s'est assombri et j'ai tout naturellement utilisé l'ivresse pour mettre un peu de lumière dans mes cieux parce que tellement de choses devenaient grises. Et je suis graduellement tombé dans le "pattern" de la culpabilité, de la gueule de bois 2 à 3 matins par semaine, des pertes de mémoire, des sautes d'humeur, des cachotteries, des bouteilles vides jetées en secret pour éviter d'éveiller les soupçons... En somme ce que tout les buveurs connaissent si bien. Je perdais l'estime que j'avais de moi-même. Je m'enfonçais.

Alors le matin du 28 octobre 2021 je me réveillais encore avec la gueule de bois parce que la veille on avait célébré mon 44ieme anniversaire. Et en repensant à cette soirée, à mon gâteau de fête, je me suis aperçu que je n'étais plus du tout capable de me rappeler ce que j'avais souhaité en soufflant les chandelles. Et j'avais beau chercher, je n'arrivais pas à me rappeler. Ça été le déclic ! Quand on ne peut plus se rappeler le souhait que l'on fait qu'une seule fois par année, à notre anniversaire, parce qu'on a encore pris quelques verres de trop... Franchement !! Et si j'avais souhaité que ma fille soit heureuse pour le restant de ses jours? Et si j'avais souhaité que ma mère reste en bonne santé pour longtemps encore? Et là je ne m'en souvenais plus? A cause de l'alcool encore une fois??

C'est à ce moment que j'ai décidé que j'en avais plus qu'assez et que j'allais me faire un merveilleux cadeau pour mon prochain anniversaire: quand j'allais souffler les chandelles, à mon 45ieme anniversaire, j'allais aussi célébrer ma première année de sobriété et je serais enfin fier de ce que je suis devenu. Je serais libéré! Et Jusqu'à maintenant je tiens le coup; ça fera 6 mois le 28 avril prochain. Je le fais pour moi, pour ma fille, pour l'avenir.

Voilà mon histoire, mon combat. En lisant les autres fils de discussion sur ce forum, je m'aperçois que toutes nos histoires se ressemblent. Je m'aperçois aussi que nous ne sommes pas des faibles ni des monstres, mais seulement des personnes qui ont un jour pris une mauvaise direction, qui se sont un peu égaré. Mais de se rendre compte qu'on est perdu est au final la seule chose qui compte. A partir de ce moment-là on peut s'arrêter, évaluer la situation, se recentrer et commencer à s'en sortir. Sinon on continu à marcher dans le vide, complètement désorientés, et à tourner en rond!

Je pense que c'est ce que tu fais toi aussi; tu sais que tu ne pourras pas continuer éternellement dans cette avenue, à tourner en rond, et que tu devras tôt ou tard t'arrêter pour retrouver ton chemin. Ce jour-là, je suis certain que tu sauras t'orienter au travers tout les sentiers et les cul-de-sac que tu auras piétiné en vain. Les échecs passés te montrerons quel chemin tu devras prendre. Et oui, tu dois y croire, tu vas la trouver toi aussi la clairière ensoleillée!! Il ne s'agit que de commencer à avancer.

J'espère que tu trouveras quelque chose d'encourageant dans mon témoignage. C'est la première fois que je me racontais sur ce sujet. Merci de m'avoir demandé de le faire.

Jul

Profil supprimé - 25/04/2022 à 14h24

Salut Jul !

Merci pour ton témoignage , il m a touché , j en ai même pleuré . Peut être parce que je me reconnais tant dans ton histoire et cela me fais prendre conscience que je peux arriver à reprendre ma vie en main.

Je sais que ma vie de couple est à l origine de mes problèmes et qu il faut que je gère ça. Et ca m angoisse tant de ne pas y arriver , que mes enfants ne comprennent pas .

Je sais que l alcool n est pas là solution c est pour ça que je dois arrêter de boire.

Je pense que quelque part je suis faible c est pour ça que j ai " plongé " dedans. Je n' ai jamais eu vraiment confiance , j ai toujours été discrète ... Et l alcool en soirée m aidait à aller vers les autres. Au final , les personnes ne savaient pas qui j'étais vraiment.

Je sais maintenant que je veux à nouveau être libre, libre d être moi même, heureuse tout simplement . Je veux ressentir cette légèreté

que j avais en moi il y a longtemps !!

J ai pris rdv avec une psy pour m aider à avoir plus confiance en moi ... Je ne sais pas si je vais y aller encore car c est tellement plus simple de me confier ici ...

Je sais qu il faut que ma vie change pour moi pour les enfants , je travaille à l hôpital et je vois tous les jours les dégâts de l alcool sur la santé et je ne veux pas que ça m'arrive .

Je suis contente pour toi que tu es arrêté depuis 6 mois bientôt , j imagine que ce n' est pas évident tous les jours mais aussi que tu dois ressentir peut un bien être de reprendre sa vie en main !

Merci d être là ton histoire me donne du courage et du baume au coeur pour affronter ce qui m'attend

Encore merci de t être confier et de me lire .

Belle après midi à toi même si pour toi ce n'est peut-être pas l' après midi au Québec

A bientôt .

Luwin.

Natou - 26/04/2022 à 02h32

Bonsoir luwin j'ai été interpellée par ton témoignage car je me suis reconnue dans ton cas je consomme par moment hier je me suis disputée très fort avec mon fils de 23 ans ça était très violent dans les mots je vais essayer d arrêter de consommer mais je suis aussi malheureuse en couple donc c est pas très facile j aurais besoin d'un soutien merci d avance than

Jul77 - 26/04/2022 à 04h59

Bonjour Luwin,

Je suis content que tu ai lu et apprécié mon témoignage même si mon objectif n'était pas de te faire pleurer, je t'assure, mais plutôt de t'encourager... En même temps je comprends que quelques fois il faut ressentir ces émotions pour que les choses bougent.

Si tu me permets, j'aimerais revenir sur une partie de ton dernier message: tu disais que tu es "faible" parce que tu as plongé dans l'alcool pour fuir des choses que tu n'aimes pas dans ta vie, dans ta relation de couple. Je comprends ce que tu dis et c'est vrai que c'est ainsi qu'on se perçoit souvent face à notre problème de consommation mais ne soit pas trop dure envers toi-même. L'alcool est un adversaire très opportuniste et surnois qui sait prendre l'avantage de toutes les brèches dans nos défenses. Ce n'est pas d'être "faible" que d'avoir plongé dans l'alcool pour fuir, pour te reconforter, pour te donner confiance; c'est seulement d'avoir baissé la garde devant un rival qui n'attend que ça pour frapper. Et malheureusement il est plus fort que la plupart de nous en ce domaine.

Aussi, c'est très bien que tu décides de parler de ce que tu vis avec un professionnel. Je pense que ça fait partie du processus de guérison. Cela t'aidera sûrement à trouver tes "vides" et à travailler sur ce qu'il y a de beau en toi.

Garde le courage!

Jul

Profil supprimé - 27/04/2022 à 15h40

Salut jul !

Ton témoignage m encourage beaucoup. Je suis quelqu'un un de très sensible et j ai été très touché . Encore merci de l avoir fait partagé.

Tu as raison l alcool est un rude adversaire qui se fait passer pour ton amie quand ça ne va pas. Je dois le combattre et j y arriverais , je le sais au fond de moi .

Tout ce que tu dis m aide beaucoup .

Merci

Luwin

Profil supprimé - 27/04/2022 à 15h49

Bonjour natou,

Si tu veux je suis là si je peux t'aider même si moi-même je suis perdu dans ma vie .
L'alcool m'aide à affronter des moments difficiles de la vie de couple même si je sais que ce n'est pas la solution.

Parler sur ce forum m'aide beaucoup et j'ai l'impression d'avoir trouvé de l'attention, de la compréhension, de ne pas être jugé.

Il y a qu'ici où j'arrive à m'exprimer sans avoir honte.

J'espère que toi aussi tu te sentiras mieux.

Bon courage à toi.

Luwin

Jul77 - 27/04/2022 à 18h31

Bonjour Natou, et Luwin,

Natou je t'offre également mon support si jamais tu ressens le besoin de te confier sur ta consommation. Je pense que la première étape (et ça semble être ce que tu fais présentement) est de prendre conscience que notre relation avec l'alcool ne nous apporte plus beaucoup de bonheur mais plutôt des tracas, des regrets, de la honte. Ensuite c'est d'élaborer un plan de match pour finalement plonger dans l'abstinence. Et, petit à petit, tu verras que les choses commenceront à devenir plus claires. Tu découvriras beaucoup d'aspects de toi-même que tu avais un jour laissé de côté, les bons comme les moins bons... Mais tu ne pourras plus te cacher, tu devras enfin les affronter. Je me dis souvent que c'est un peu comme une odyssée. Mais il ne faut pas voir trop loin: une étape à la fois!

Garde le courage!

Jul

Profil supprimé - 28/04/2022 à 12h36

Bonjour Jul !

Je me suis réveillée ce matin plein de courage, le soleil brille ..
Je me sens bien.

J'ai aussi eu une pensée pour toi en ce 28 avril !!

Passe une belle journée !

Luwin

Jul77 - 28/04/2022 à 14h58

Bonjour Luwin,

Je suis heureux de savoir que tu semble mieux aller, c'est encourageant!

Merci d'avoir eu cette pensée pour moi en ce 28 avril: j'ai franchi la barre du 6 mois! Pour tout dire, j'ai douté tellement souvent que je n'y parviendrais jamais. Que c'était trop! Que je n'aurais jamais le courage... Aujourd'hui je regarde en arrière et je me dis que, c'est vrai, c'était vraiment un gros défi et qu'au départ je n'avais peut-être pas toutes les ressources pour y arriver. Mais malgré tout j'ai continué à avancer: c'est la seule chose que je pouvais contrôler.

Et ce matin il y a un beau soleil !

Bonne journée et garde le courage!

Jul

Profil supprimé - 28/04/2022 à 17h44

Re bonjour !

Je suis sincèrement contente pour toi d'avoir eu ce courage et d'y être arrivé !

Ce matin, je me sentais bien , ce soir je viens de rentrer du travail et je me sens pas bien , le quotidien qui est là entre ma fille ado qui ne

veut pas faire ses devoirs, les tâches quotidiennes....et tout le reste .
J ai comme une boule au ventre et l envie de boire une bière !!
Cette pensée qui est là...
J aimerais tant ne plus y penser !!!

Je vais essayer d y faire face mais je ne sais pas si je vais y arriver.

Je prend de tes encouragements !

Bonne soirée

Profil supprimé - 28/04/2022 à 21h49

Bonsoir Jul,

Je ne veux surtout pas t embêter . Je voudrais te demander si tu serais d accord pour une l on parle en dehors du forum . Si je te demande c estparce que je me sens en confiance avec toi et je ne veux pas que tout le monde lise ce que dis .
Comme mon titre de forum le dis c est " besoin d ami "

Je comprendrais si tu ne veux pas. Et je te remercie d être là.

Bonne soirée

Jul77 - 29/04/2022 à 05h29

Bonjour Luwin,

Tu dois essayer de comprendre pourquoi tu ressens le besoin de boire à ce moment-là? Pourquoi lors du retour à la maison?

Il y a une raison que tu dois trouver. C'est toujours comme ça: l'alcool trouve toujours une opportunité pour remplir un vide, pour combler un manque, pour offrir une voie de sortie, pour insensibiliser, pour plein de différentes choses! Et chaque moment d'envie de boire a son histoire, ses racines.

Ma façon à moi de combattre est d'essayer de comprendre d'où proviennent mes envies. Mais les réponses ne viennent pas nécessairement du premier coup. Il faut juste rester à l'écoute.

Garde le courage!

Jul

Moderateur - 29/04/2022 à 09h20

Bonjour Luwin,

Nos forums sont anonymes et nous ne permettons pas l'échange de coordonnées. Il n'est donc pas possible de parler en dehors de ces forums. Je comprends votre envie d'en dire plus sans que tout le monde le lise mais sachez que cet anonymat vous protège et qu'il n'empêche pas l'entraide.

Courage dans votre démarche et merci à Jul pour le soutien qu'il vous apporte !

Cordialement,

le modérateur.

Farandole - 29/04/2022 à 12h21

Bonjour

J' ai lu votre fil Luwin

C ' est compliqué d ' arrêter brutalement

De mon côté je me sens perdue actuellement sans alcool

J ' envisage de déménager ou prendre un antidépresseur qui ne fonctionne jamais sur moi

À vous lire

Jul77 - 30/04/2022 à 05h07

Bonjour Luwin,

Tout d'abord je voulais te dire que j'ai été très touché de constater que nos échanges compte pour toi et que tu te sentes en confiance. En même temps, je suis d'accord avec le modérateur que nos interventions sur ce forum doivent rester anonymes. Sinon trop de gens hésiteraient à se confier. Aussi tu n'es pas obligée, si tu ne te sens pas à l'aise, de dévoiler des choses que tu ne veux pas. À la fin c'est toi qui trouvera les réponses et toi, ces choses, tu les connais... Alors, si tu veux bien, je reste ton allié si tu désires toujours poursuivre nos entretiens sur ce forum.

Dans un de tes derniers messages tu as mentionné que tu souhaiterais te libérer de l'alcool pour retrouver ta "légèreté" d'autrefois. Si ça ne t'embête pas, je me demandais ce que cela signifiait? Pourquoi considères-tu que tu as un jour perdu ta légèreté?

Garde le courage !

Jul

Luwin2 - 12/06/2022 à 10h38

Bonjour !

C est moi qui est créé ce fil de discussion il y a quelque moi car j avais besoin de parler de mon problème avec l alcool sans être jugé et surtout être écouté.

J au supprimé mon compte car j ai pris peur , je sais pas , c est moi des que je fais quelque chose qui me fait du bien j arrête, je fuis...

J ai lu plusieurs fois nos discussions et je m'en veux d avoir arrêté . Jul77 je m en veux d avoir arrêté sans explications , ton soutien compte beaucoup .

Sinon en ce qui concerne ma consommation je n' ai pas encore réussi à arrêter , mais j ai cette sensation en moi de plus en plus forte qui me dis d arrêter .

Bonne journée.

Jul77 - 13/06/2022 à 16h19

Bonjour Luwin,

Si tu savais à quel point j'ai été content de te lire ce matin et de savoir que tu étais de retour! Tu sais ton départ m'as beaucoup surpris et a laissé comme une vide; je me suis aperçu que discuter avec toi m'aidais moi aussi et du coup je me suis senti comme seul à nouveau dans mon combat. Mais même si je ne comprenais pas je t'ai respecté dans ta décision de couper les ponts en supposant que tu avais tes raisons et qu'elles t'appartiennent. Mais bon, ça c'est du passé! Reprenons là où nous nous sommes laissé.

Je constate que l'idée d'arrêter la consommation d'alcool à continuer à faire du chemin chez toi? C'est une bonne nouvelle! Est-ce que qu'il y a des choses qui ont changé depuis les derniers mois? Je veux dire sur le plan personnel, dans l'acceptation, la pression sociale?

De mon côté je n'ai pas lâché. J'ai franchi la barre de 7 mois 1/2 maintenant. Et il y a encore des épreuves, des journées de tentations. Mais sommes toutes elles s'espacent de plus en plus et sont plus facile à gérer.

Je t'avais aussi demandé ce que signifiait: "retrouver ta légèreté"? Y avais-tu réfléchi?

Merci d'être revenu sur ce forum!

Jul

Luwin2 - 14/06/2022 à 11h37

Bonjour Jul !

Merci d être encore là ! Je suis contente que tu m es répondu .

C est dernier temps, je n allais pas trop bien moralement je pense que le fait de continuer à boire n aide pas.

Je me sentais souvent triste, un peu angoissée... Du coup le fait de boire un verre me faisait me sentir mieux..

Même si je sais que ce n' est pas le cas.

Quand je parle de légèreté je pense que

J ai besoin de me retrouver car je me suis perdue ... J ai l impression d avoir toujours fait ce que les autres attendaient de moi . J ai toujours fait passer les autres avant moi . Et je me suis oubliée.

Je pense que je dois essayer de faire les choses qui me rendent vraiment heureuse sans me soucier des autres ou des remarques que je peux avoir.

En tout cas le fait de t avoir écrit m'a motivé, hier je n' ai pas bu d alcool ! Et ça m'a fait du bien .

Je suis contente pour toi que tu n es pas lâché.

A bientôt.

Luwin

Luwin2 - 14/06/2022 à 18h39

Re bonjour,

Je t'embête à nouveau ...

Je suis rentrée du boulot , j'ai eu une dure journée et sur le trajet du retour je pensais que j'avais envie d'une bonne bière bien fraîche car en plus il fait chaud !!!

Je me demandais comment tu t'occupes au début que tu as arrêté ou ce que tu faisais pour te changer les idées.

Je vais essayer de m'occuper , de penser à d'autres choses ...

T'écrire me fait du bien et partager ce que je ressens aussi, je me sens moins seule..

Bonne soirée !

Jul77 - 15/06/2022 à 02h31

Bonjour Luwin,

Content de savoir que tu retrouves ta motivation avec nos discussions; si je peux être un support pour toi ça me fait toujours un grand plaisir!

Si je comprends ce que tu veux dire au sujet de retrouver ta "légèreté", c'est que ton existence te semble comme alourdie parce-que tu es obligée d'être, de faire, d'agir comme une personne que tu n'es pas réellement, ou encore comme si tu jouais le rôle d'une autre personne? Comme dans un film qui ne te rends pas tout à fait heureuse? Crois-tu que c'est pour cette raison, pour t'évader, que tu bois souvent ?

Je reviens là-dessus parce que cette question de "légèreté" me revenait beaucoup à moi aussi avant de prendre une pause avec la consommation. Je me sentais lourd. J'ai fini par comprendre que je n'allais pas très bien (mon non plus...) et que ce n'était pas seulement à cause de l'alcool. J'avais d'autres choses à guérir, à exorciser. Mais dans mon cas l'alcool ne m'aidait pas du tout à y voir plus clair et à supporter ce poids qui voilait de plus en plus mon esprit. Il m'enlisait. J'ai souvent remis en question mes choix, ma vie de famille... Je me sentais pris dans une spirale qui me menait nulle part. Mais j'ai compris maintenant que la source du problème est en moi et que ça aurait été une erreur de tout foutre en l'air.

Je ne sais pas si c'est comme ça que tu te sens mais je tenais à te partager mon expérience.

Garde le courage!

Jul

Luwin2 - 15/06/2022 à 17h24

Salut jul !

Merci de partager ton expérience.

Tout ce que tu dis c'est ce que ressens , j'ai l'impression de ne pas être vraiment moi-même , d'être comme prisonnière de ma vie sans que je ne puisse rien y faire ! Et j'ai beau crier de l'intérieure personne ne voit que je vais pas bien .

Je sens bien que je vais pas trop bien ,hier j'ai eu un entretien avec ma cadre et je l'ai mise à pleurer quand elle m'a demandé si tout allait bien . .

En parlant de légèreté , j'aimerais tant ressentir cette sensation que j'avais et j'ai l'impression que c'est tellement loin ou je rigolais , ou je me sens Joyeuse , car je suis quelqu'un qui voit la vie du bon côté , de souriante, agréable, qui aime les choses simples de la vie .

Je pense que ma vie de couple en est pour quelque chose et je ne sais pas quoi faire .

Je voulais te demander depuis que tu as arrêté de boire est-ce que tu te sens mieux ? As-tu trouvé des réponses à ce mal-être ? Est-ce que tu en as parlé à quelqu'un ?

Aussi que fais-tu pour te changer les idées au début de l'arrêt de l'alcool ?

Merci de ton soutien, ça m'aide beaucoup.

Luwin

ddaniele - 15/06/2022 à 19h35

Bonjour Luwin,

Lisant un peu tous les derniers fils, je me permets d'ajouter un mot dans celui-ci.

Je suis en début d'arrêt, j'occupe mes pensées par tt ce que j'aime faire et que je n'avais jamais le temps (ou en tt cas bcp moins) de faire sous alcool : lire, regarder la télé, faire des puzzles, téléphoner à des amis éloignés, dormir...

Je bois de l'eau plate ou gazeuse, du jus de tomates, du café, des tisanes..., qd c'est trop dur je me dis que je ne dois pas amorcer la pompe par un verre (comme j'ai lu sur un des fils) sinon tt repart à zéro, et le moment déclencheur d'arrêt est trop rare pour que je le gâche.

C'est dur mais faisable. Etre accompagnée par doc ou psy aide bcp aussi.

Lors de mon premier sevrage (il y a plus de 10 ans), j'avais retrouvé mes idées claires, une estime de moi et ai eu alors la force (sans alcool!) de quitter mon compagnon de l'époque, le père de ma fille...

Je retrouve lors de ce dernier sevrage la joie de vivre que j'avais perdue et que je pensais récupérer ds l'alcool, c'était l'inverse.

bon courage à toi

danièle

Jul77 - 15/06/2022 à 22h46

Bonjour Luwin,

Tout d'abord je dois te dire que ton dernier message m'as beaucoup touché. J'ai l'impression que tu t'es vraiment ouverte en te confiant sur les souffrances que tu vis. Je voulais te dire de ne jamais oublier que tu n'es pas seule et que tu as le droit de ressentir ces émotions qui te déchirent. Personne n'as le droit de les minimiser, de te convaincre que tu n'as pas raison de te sentir comme ça; ce que tu ressens tu le ressens pour vrai! Quand on souffre et qu'on est perdu les gens qui nous entoure ne saisissent pas forcément notre détresse mais il ne faut pas leur en vouloir car chaque situation est unique et quelque fois insondable. Tu dois croire qu'un jour tu te sentiras mieux, et ce même si présentement tu n'y crois pas vraiment. Un jour tu iras mieux...

Pour répondre à tes questions, je ne sais pas si d'avoir arrêter la consommation d'alcool a fait en sorte que je me sentes mieux aujourd'hui? Mais ce que je sais c'est que les choses semblent désormais plus claires. Je vais mieux, oui, de façon générale. De consommer de l'alcool ne me rendait peut-être pas forcément dépressif ou mélancolique, mais au final cela ne m'apportait plus beaucoup de bonheur. J'ai tenté ce grand virage pour essayer de m'en sortir car j'avais la conviction que si je ne faisais rien j'allais rester prisonnier. Je n'avais plus beaucoup d'autres options de toute façon! C'est comme une relation amoureuse qui bat de l'aile: on fait la liste des pous et des contres et on prends la décision s'impose. J'ai décidé que tout valait mieux que de continuer à vivre cette relation toxique.

Au sujet des moyens pour te changer les idées quand l'envie de prendre cette "maudite" bière qui est si bonne et si apaisante qu'on tu rentres à la maison après le boulot, pour moi ce qui a fonctionné c'est de boire une autre boisson désaltérante mais sans alcool, comme un coca sur glace (diète...) une limonade bien glacée (et sucrée...), un thé glacé... selon tes goûts. Mais surtout tu dois travailler à apprendre que revenir à la maison et reprendre ta "vie" n'est pas si monotone et sans saveur que ça. Ce n'est pas quelque chose de nécessairement triste ou déprimant. Ça devrait être un beau moment au fond, le retour au calme, le "home sweet home". Mais avec les années tu as peut-etre utilisée la bière ou l'apéro pour amortir ce sentiment négatif que t'inspirait le retour aux responsabilités et à la vie de famille. Je dis ça comme ça, pour moi c'était ça. Tu dois apprendre que tu n'as pas besoin d'alcool pour être bien. C'est difficile, mais ça s'apprend. Tout les gens qui sont passé par là l'on appris. C'est possible pour toi aussi!

"Un éléphant ça se mange une bouchée à la fois!" C'est une drôle de phrase mais ça peut donner du courage quand on entreprend un grand défi.

A bientôt!

Jul

Luwin2 - 16/06/2022 à 14h36

Bonjour Jul !

Je ne sais pas pourquoi mais tout ce que tu dis c est vraiment ce que je ressens et tes conseils m aident beaucoup.

Ce matin je me suis levée fatiguée, honteuse d avoir bu hier ...

Je n' avais pas trop le moral.

Ce midi j ai fini ma journée de travail, et je me suis posée, j ai pensé à ça qui me ferait du bien, pour le changer les idées, me sentir mieux.

J ai relu tes messages

et je me suis allongée dehors car il fait beau en fermant les yeux , j ai écoute une musique relaxante et j ai respiré profondément, je me suis assoupie

La je me sens mieux.

Demain après midi, j ai rdv avec une sophrologue, (j avais pris rdv chez un psy mais j ai annulé car je ne me voyais pas parlé à un inconnu et ici c est plus facile pour moi.) Pour retrouver confiance en moi et me sentir mieux dans la tête , mon corps ...

J espère que ça m aideras

Je vais suivre ton conseil avec le proverbe de l éléphant que je ne connaissais pas.

Une étape à la fois.

Je suis contente d avoir écrit sur ce forum qui m a permis de te rencontrer car tu m aides beaucoup.

Belle après midi ensoleillée !

A bientôt

Luwin

Luwin2 - 17/06/2022 à 16h10

Bonjour !!

Je sors de ma séance de sophrologie.

J ai du expliqué ma démarche , j ai surtout parlé de mon manque de confiance, de me sentir pas souvent heureuse , de mon mal être ...et au final je me rend que ma vie de couple y est pour beaucoup . Je n' ai " bien. Entendu " pas évoqué que j ai un problème avec l alcool ... Trop dur encore ...

Mais je remarque que le fait de boire m aide à mieux supporter ce quotidien qui ne me convient plus je pense

En tout cas j ai encore pleuré et j aime pas être comme ça !!

On verra si ça m aidera à me sentir mieux.

Ddanièle je pense que d arrêter de boire m aidera a y voir plus clair et a prendre les bonnes décisions pour moi . Merci pour tes conseils et courage à toi.

Bonne nouvelle hier je n' ai rien bu ! Je vais essayer de faire pareil ce soir !!

Bonne après midi !

A bientôt. !

Luwin

Luwin2 - 19/06/2022 à 10h40

Bonjour !

Je vous écrit aujourd'hui car je me sens pas trop en forme !

Vendredi soir fête de la musique, j ai pas su résister à la tentation et hier soir pareil soirée entre amis...

Et ce matin je m en veux ! Pourquoi toujours la même chose !

Aujourd'hui je travaille, je sais que je ne vais rien boire, il faut que je continue demain . Je dois le faire pour moi, mes enfants. ...

Bonne journée !

Jul77 - 20/06/2022 à 00h34

Bonjour Luwin,

Je ne connaissais pas la sophrologie mais c'est important de trouver des moyens pour se sentir mieux. J'espère vraiment que cela t'aidera. Aussi, tu ne devrais pas hésiter a parler de tes problèmes en lien avec l'alcoolisme. Tu n'as pas à avoir honte: honte de quoi de toute façon? De constater que ta consommation est peut-être devenue un problème et que tu voudrais te prendre en main? Je suis d'avis que cela est très loin de ce qui pourrait être attribué à un comportement honteux; c'est plutôt très valeureux et requiert beaucoup de courage.

N'hésites-pas à donner des nouvelles sur tes progrès!

Garde le courage!

Jul

ddaniele - 20/06/2022 à 12h36

L'alcool est partout autour de nous, c'est considéré comme une belle récompense après des journées de travail, synonyme de fête, anobli par l'Etat et les lobbies...très difficile de se positionner comme non buveur, non seulement c'est très/trop tentant de boir pour nous alcoolique mais en + si on prend un jus de fruits on nous regarde bizarrement...

Donc ne te juge pas sévèrement, un jour après l'autre, c'est une dure et longue bataille mais c'est faisable.

Demande de l'aide (psy, sophro, amis...), accepte que ça prenne du tps, la délivrance n'en sera que meilleure.

Bon courage

Luwin2 - 22/06/2022 à 08h43

Bonjour !

Jul merci d'être toujours là !
Ça fait du bien d'écrire et de savoir que je ne suis pas seule.
Même si par moment je me dis que je vous "embête" à raconter ma vie !!

Je suis dans une phase où je bois un soir sur deux. C'est vrai que la tentation est tellement présente ! Je suis dans le Nord est nous sommes de bon vivant, tout est bon pour boire un coup !!
J'ai toujours bu un verre du coup directement comme ce weekend, on me propose un rosé ? Une bière ? C'est plus facile de dire oui...
Et qu'avec mon conjoint c'est des hauts et des bas et quand ça ne va pas je bois un verre pour mieux supporter cette situation.

Ce qui est le plus dur dans le fait d'arrêter de boire c'est de faire le deuil de cette sensation agréable, de relâchement, de gaieté que tu peux avoir quand tu bois un verre, ..quand tu sais maîtriser ta consommation, ce que j'ai beaucoup de mal à faire.

Par contre, j'apprécie tellement les matins où je me lève quand je n'ai pas consommé la veille.

Je sais qu'il faut que j'arrête pour voir plus clair dans ma vie.
Pour moi et mes enfants.
J'espère que la sophrologie va m'aider à me sentir mieux, j'ai beaucoup d'espoir et je sais au fond de moi que je vais y arriver.
J'ai envie d'apprécier la vie pleinement, en me retrouvant, en étant libre !

Ce matin, je suis pleine d'espoir, le soleil brille ...

Bonne journée !

Luwin

Carte - 22/06/2022 à 10h50

Bonjour à tous et bonjour à Luwin2

D'avoir déjà envie de s'en sortir et la base du socle psychologique pour se battre au fil des jours.
Et tu as raison sur un point, le plaisir de se lever le matin la tête claire et pleine d'énergie.
Rien que de prendre son lit le soir sans avoir consommé pour lire un livre et passer une nuit de sommeil reposante sont des choses qui peuvent permettre le soir quand nous sommes dans l'envie de trouver la force de résister

Courage à tous, soyez fier de vous, de votre combat et de tout les jours à l'eau fraîche.
La rechute fait parti de l'apprentissage et il n'y a aucun regret à avoir. Le combat continue pour le soir qui arrive.

Perso j'attaque ma 179 journées de combat et en résumé j'aurai consommé 36 soirs et donc 9 bouteilles de vin en 6 mois. Soit donc 143 journées sans alcool. rien n'est gagné mais le soir et surtout le matin, je suis heureux de ne pas avoir consommé.

Bon courage à tous

Sy

Luwin2 - 29/06/2022 à 14h24

Bonjour !

Voilà 2 jours que je n'ai pas bu, je travaillais du soir du coup ça aide !
J'essaie de me sentir mieux dans ma tête, de positiver, et aussi de respirer ..
Ce soir, je vais essayer de continuer, de m'occuper pour ne pas y penser.
Ce qui n'est pas évident car mon conjoint continue de boire l'apéro tous les soirs !!

Par contre jeudi midi, pot au boulot. J'appréhende un peu. ..

J'espère Jul que tout va bien pour toi. Je ne me vois pas en parler ailleurs que sur ce forum, trop compliqué à assumer pour moi.

Et Sy, merci pour tes témoignages sur les fils, ils nous encouragent et nous donnent plein d'espoir.

Et Danielle, bon courage à toi aussi.

Bonne journée à vous !

ddaniele - 30/06/2022 à 12h27

Merci Luwin! Pour l'instant je tiens (moi aussi j'ai des gens qui boivent autour de moi tous les jours et c'est dur en effet, par contre parfois je sens l'odeur de leur vin et je trouve que ça sent vraiment mauvais... 😞
Tu dis ne pas vouloir en parler ailleurs, pour moi ça a été très utile (par contre j'ai demandé un anonymat total), j'ai pleuré, expliqué,

confié, chuté, été soutenue, jamais décriée ni jugée. ça nous oblige encore plus à vraiment faire face à cet alcoolisme, à l'entendre, l'accepter, pour un jour arriver à le soigner...

Bonne journée

Luwin2 - 23/09/2022 à 22h02

Bonsoir,
Je sais que ça fait longtemps que je n'ai pas écrit, je suis toujours dans mon mal être de vouloir arrêter de boire complètement pour me sentir moi-même et libre !!

Jul77 je pense souvent à ce que tu m'as dit et de voir cette clarière ensoleillée. J'espère que tu vas bien car tu m'as fait beaucoup de bien dans tes paroles et je regrette de ne pas avoir d'ami comme toi.

C'est tellement compliqué !

Je sais que je vais y arriver, je suis encore en train de travailler.

Mais je sais que je dois changer et cette envie est de plus en plus forte.

Jul77 - 26/09/2022 à 15h27

Bonjour Luwin et à tous les autres,

Content d'avoir des nouvelles de toi!

À ce que je vois tu es toujours en réflexion sur ta consommation? C'est un long combat qui mérite une bonne réflexion alors prends ton temps...

Tu vois, moi de mon côté, les derniers mois ont été un peu pénibles. J'ai essayé de me garder à flot, la tête hors de l'eau mais je n'y parvenais plus. Alors j'ai flanché! Je le dis sans honte parce que j'ai eu à un moment l'impression que c'était trop, que je n'avais pas ce qu'il fallait, que je n'étais peut-être pas prêt. Certaines personnes sur ce forum, "Carte" entre autres je pense, mentionne souvent qu'il faut être accompagné par des professionnels ou des groupes de soutien pour y arriver; je crois bien qu'il a vraiment raison. C'est certainement possible d'y arriver seul, mais un jour on constate ce que l'alcool comblait, guérissait, traitait, allégeait... et à ce moment-là il se peut que la volonté seule ne suffise plus.

Par contre je dois dire qu'après presque 11 mois d'abstinence totale je reprends la consommation d'une façon beaucoup plus avertie. La sensation d'ivresse ne m'enchantait plus autant qu'avant. J'ai constaté que le vin, en apéro, c'est un peu trop et qu'un verre pendant le repas est suffisant. J'ai perdu ma résistance à l'alcool et ça frappe beaucoup plus vite. Ça me plonge dans un état vaporeux et un peu inconfortable (peut-être de mauvais souvenirs...). Mais c'est tant mieux ainsi. J'alterne un bière légère et une (ou deux) sans alcool pour ne pas me retrouver en état d'ébriété. Je souhaite que ça va continuer comme ça le plus longtemps possible et sinon je verrai ce jour-là.

Aussi l'abstinence mais ouvert les yeux sur une tonne de choses que j'avais toujours fui dans l'ivresse. J'ai compris que j'avais une voix intérieure qui me parle et qu'il faut que j'écoute. Ce n'est pas tout de lui dire constamment: tais-toi et avale ceci ou cela! Boire devrait être synonyme de joie, de plaisir, de bons moments; sinon on va devoir payer les comptes un jour ou l'autre. Ce que l'on fui dans l'alcool nous rattrapera tôt ou tard.

Au sujet de la "clarière ensoleillée" c'est drôle que tu en parle toujours. Je la cherchais aussi et je ne l'ai peut-être pas trouvée comme je l'imaginai... J'avais peut-être beaucoup trop d'attentes? C'est possible. Mais j'aurai essayé de la découvrir et je pense que j'ai quand même découvert des choses en chemin.

Garde le courage et à bientôt!

Jul77

Carte - 26/09/2022 à 15h48

Bonsoir à tous

Je rebondis sur le message de Jul77 qui est très intéressant.
Avant toute chose, BRAVO pour tes 11 mois c'est déjà une belle étape qui te prouve à toi-même que tu peux y arriver.
Après, ne boire avec modération ce n'est pas le plus important à mon sens. Ce qu'il faut éviter avant tout c'est la rechute complète.
Et je rebondis car tu mentionnes "résistante à l'alcool" Et oui en 11 mois, ton cerveau c'est rééquilibrer lui-même et n'étant plus agressé le soir, il n'anticipe pas le verre d'alcool. "Ceci est une image" mais cela prouve que tu avais retrouvé un équilibre cérébral.
Alors quoi te dire, essaye de ne pas perdre le fil conducteur qui t'a permis de rester sobre pratiquement 11 mois.
Essaye de consommer un soir "maxi 3 verres" et de rester sobre pendant 4 à 6 jours. Facile à écrire mais bon ceci est juste pour t'aider.
Le combat est rude, difficile, la montagne haute mais gardons à l'esprit tous que le premier verre est celui qu'il faudra ne pas prendre.

Courage à tous dans cette épreuve. Mais gardons à l'esprit les nuits de sommeil récupératrice, l'appétit qui revient, conduire sa voiture sans crainte, lire un bon livre le soir en ayant l'esprit clair et vaillant avec l'énergie du matin sans compter cette satisfaction d'avoir gagné 1 journée

Courage à tous

Sylvain

Luwin2 - 27/09/2022 à 10h30

Bonjour !

Je suis contente jul77 que tu m'es répondu et d'avoir de tes nouvelles.

C'est bien que tu es fait 11 mois d'abstinence ! Comme dis Sylvain ton cerveau a perdu cette habitude quotidienne d'avoir besoin d'alcool et c'est que je recherche aussi.

Pendant cette été j'ai réussi à ne pas pas boire pendant 3 semaines puis je suis partie en vacances, l'apéro le soir, on profite ...mais j'étais toujours raisonnable. Et depuis début septembre, j'ai repris cette mauvaise habitude de boire seule. ... Après j'étais pas trop bien émotionnellement et cela a joué à augmenter ma consommation.

J'y ai beaucoup pensé, ce que recherche c'est d'arrêter de consommer la semaine, de boire un verre ou deux le weekend pour fêter un événement ou au resto comme tu dis il faut que ça reste festif et raisonnable ! J'aimerais trouver cet équilibre. Ça paraît si simple quand je l'écris !!

Je sais que pour avoir cet équilibre il faut que j'arrête un certains temps pour me retrouver, je suis quelqu'un d'hypersensible je pense et je pense que cela joue dans le fait que je ne sais pas toujours maîtriser les émotions et l'alcool m'aide à me sentir mieux sur le moment. Je travaille là dessus...

Le fait d'avoir de tes nouvelles me fait sincèrement plaisir.

J'espère Jul que tu vas continuer comme ça.
N'hésite pas aussi si tu en as besoin.

Passe une belle journée !

A bientôt.

Luwin2 - 10/04/2023 à 19h39

Bonjour à tous,

Cela fait longtemps que je n'avais pas écrit sur ce forum.

Depuis mon dernier message en septembre 2022, j'ai eu des hauts mais surtout pas mal de bas... L'alcool m'a vraiment fait perdre pied, je somnais un peu plus chaque jour. J'avais de plus en plus des blackouts, je donnais une mauvaise image de moi à ma fille. Jusqu'au 25 février où j'ai eu comme un déclic, la veille je ne me souvenais plus comment je mettais retrouvé au lit et là j'ai dit stop.

Aujourd'hui cela fait 45 jours d'abstinence, je me sens un peu mieux chaque jour.

Je me sens libre, je ne dois plus me cacher dans tous les sens du terme.
Je retrouve ma forme petit à petit, j'avance 24h à la fois sans me mettre la pression. J'essaie de reprendre ma vie en main.

Je ne sais si Jul tu viens toujours sur ce forum mais ça me ferait plaisir d'avoir de tes nouvelles.

Bon courage à tous

Luwin2

Jul77 - 14/08/2023 à 22h14

Bonjour Luwin,

Ça fait un bout de temps n'est-ce pas ? J'étais curieux : es-tu toujours abstinente ? Comment ça va la vie de ton côté ?

Jul

Luwin2 - 08/03/2024 à 10h07

Re ...

Et toi Jul 77, comment vas-tu ?

Luwin2

Bonjour,

J avais écrit un premier message qui ne s est pas publié...

J ai repris une consommation d alcool reguliere , il y a plus plusieurs mois , pensant que je gérermais non depuis un mois , je gère de moins en moins, je bois plus , en cachette a nouveau...et je m en veux....

Ce matin je me lève fatiguée, pas en forme....et j en ai marre ...

Avec mon conjoint s est compliqué, et j ai l impression que je bois pour mieux supporter ma vie de couple...pour oublier ..pour avoir la sensation que tout va bien....

Je reviens ici pour m aider , et en parler me fait du bien et prendre conscience qu il faut que j arrête ce poison...

Bonne journée à tous

Luwin2
