ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

ARRÊTER ENSEMBLE...

Par Soso73 Posté le 02/03/2022 à 05h58

Aujourd'hui j'ai décidé de regarder en face mon problème avec l'alcool car cela dure depuis trop longtemps.

Il est 5 heures du matin et je me suis laissée entraînée par la bouteille hier soir. J'ai eu des palpitations cardiaques dans la nuit, ce goût atroce dans la bouche et cette grande tristesse au fond de moi.

J'ai pendant longtemps voulu me rassurer que non, je ne suis pas vraiment alcoolique car je ne bois pas forcément tous les jours, je n'ai pas de syndrome de manque lorsque j'arrête mais force est de constater que cela fait longtemps que je n'ai pas arrêté de boire plus de 7 jours d'affilé, que je peux m'enquiller très facilement une bouteille de rouge ou de bière en cuisinant, qu'il m'arrive parfois de m'alcooliser en journée, que je bois souvent en cachette et que je vais parfois planquer mon méfait en jetant les bouteilles au contener...

Bref, j'ai un problème avec l'alcool, depuis longtemps et ce problème commence à vraiment s'amplifier tandis que je prends de l'âge.

Je n'en ai pas encore de répercussions dans ma vie quotidienne ni au niveau de ma santé, car je gère plus ou moins, mais vu l'état dépressif dans lequel je me sens les lendemains de cuite, je sais très bien que cela peut arriver...

Qui est plus est je suis professionnelle de santé et je ressens une honte infinie.

J'ai aussi un rapport à la nourriture assez compliqué avec des phases d'hyperphagie.

Par contre j'ai vaincu le tabac il y a presque 20 ans déjà et je ne prends pas d'autres drogues ou médicaments (l'alcool me suffit comme psychotrope).

A présent je me sens très seule, car je sais faire très bonne figure!

Petit détail, je bois souvent à jeun car une fois que j'ai mangé l'alcool m'intéresse beaucoup moins (car beaucoup moins d'effet rapide).

Voilà en gros ma situation actuelle et j'ai vraiment envie de m'en sortir et de partager avec d'autres ce combat. Je ne veux plus être seule mais je ne le sens pas pour l'instant le besoin d'en parler à mes proches.

Je préfère trouver de l'aide avec des personnes qui vivent la même chose que moi et qui souhaitent également arrêter de boire.

C'est la première fois que je fais cette démarche, je pleure tandis que je vous écris dans la nuit de mon salon, mon mari et mes enfants dorment et je les aime infiniment.

Mon mari sait que j'ai un problème avec l'alcool. Je pense lui parler de ma démarche sur ce forum. Je sais qu'il me soutiendra d'autant qu'il boit très peu.

Merci à tous pour votre écoute et j'espère qu'on pourra bientôt démarrer ensemble un chemin sans alcool????

60 RÉPONSES

roland - 04/03/2022 à 11h50

Bonjour Soso73,

J'ai un peu d'avance sur toi, puisque je me suis inscrit sur ce forum il y a plus d'un an maintenant.

Et depuis environ un an je suis suivi par le CSAPA de ma région, tu en as certainement un près de chez toi, c'est gratuit, anonyme, et pour ma part j'en suis très content car cela commence à porter ses fruits.
Ils peuvent t'apporter un suivi spécialisé, addictologue, psychologue, et tout un tas de petits trucs pour se défaire de cette sale habitude.

Bref, tu te renseigneras toi même si tu veux, je pense qu'il est important de ne pas rester seule face à ton problème, et ils sont là pour ça 😊

Bon courage !

Soso73 - 04/03/2022 à 13h06

Bonjour Roland,

Merci pour ta réponse et tes conseils. J'ai pu le lendemain de ce message communiquer par chat sur ce site avec un écoutant formidable.

Cette personne m'a plutôt conseillé dans un premier temps de consulter un psychologue car elle pense que j'ai de bonnes chances de pouvoir améliorer ma situation sans forcément passer par un médecin addictologue pour l'instant.

J'ai donc immédiatement pris rdv avec un professionnel et le fait de pouvoir regarder en face ma situation et en parler franchement m'a fait faire un très grand pas.

Je suis vraiment heureuse de pouvoir communiquer avec des personnes qui peuvent m'écouter et me conseiller sans me juger et surtout comprendre qu'il n'y a pas qu'une question de volonté.

Comment te sens-tu aujourd'hui ? Cela me ferait plaisir d'en savoir plus sur ton cheminement ?

Je te souhaite une bonne journée

Carte - 04/03/2022 à 17h42

Bonsoir à tous

Courage et persévérance. C'est super d'avoir cette démarche et d'être aidé par des spécialistes. Ceci est une grande aide et qui permet de poser sur la table une situation de fait et ces spécialistes sont capable d'accompagner.

Perso j'ai rdv tout les 15 jours avec Psy et Addictologue je termine ma journée 46 sans un gramme d'alcool et enfin un équilibre s'installe

Plus de dépression, de bonne nuit et un physique sui vient à une vitesse incroyable

Alors accrochez vous à ces branches de spécialistes franchement cela est vraiment très utile

Bon wk à tous et courage dans ces moments très compliqués

Sy

Soso73 - 04/03/2022 à 18h11

Bonsoir Sy,

Oui tu as raison, c'est très important de se faire accompagner par des spécialistes.

Par exemple, mon mari qui n'a pas un profil addictif, a du mal à comprendre que je ne peux pas toujours maîtriser la situation.

Ce soir c'est le début du weekend et je constate à quel point je pense à l'alcool comme à une soupape de respiration. Je ressens déjà un peu d'anxiété à l'idée de ne pas pouvoir profiter d'un apéro comme d'habitude.

Même si je ne bois pas tous les jours, je constate vraiment que l'alcool fait partie de ma vie .

Bravo pour tes 46 jours!

---

roland - 04/03/2022 à 19h10

Bonsoir Soso,

Aujourd'hui je vais beaucoup mieux, merci, même si je sais qu'il faut encore faire attention, par exemple ce soir, c'est le week-end et je vais me retrouver tout seul car mes enfants retournent chez leur maman.
Je sais que c'est une situation à risque, mais depuis un an j'ai réussi à casser cette habitude de prendre un verre pour l'apéro, puis 2, puis .... d'ailleurs ce soir je n'ai pas d'alcool à la maison.
Les épisodes de craving sont moins fréquents et plus facile à gérer, et j'arrive à ressortir du supermarché sans bouteille d'alcool.
Je ne suis pas totalement abstinent, sur le mois de février par exemple, 22j sur 28 sans alcool.

J'ai rencontré un addictologue mais qui m'a dit que concrètement il ne pouvait pas grand chose pour moi, car je n'étais pas dans l'addiction physique, mais plutôt une addiction psychologique fortement ancrée.
Et pour l'alcool il n'y a pas de médicament de substitution comme pour les opiacés par exemple.
Il m'a quand même prescrit du selincro pour passer les périodes plus compliquées à gérer mais finalement j'en ai pris très peu car cela me rend encore plus malade que l'alcool 😒

Concrètement je suis suivi une fois par mois (avant c'était tous les 15j) par une infirmière spécialisée en addictologie et j'ai eu une première séance avec une psychologue, je la revois dans 2 semaines.

La méthode mise en place avec l'aide de l'infirmière a été de casser les habitudes, et d'essayer de diminuer les doses, ça a pris du temps, au début cela ne fonctionnait pas du tout, mais petit à petit j'ai remplacé les alcools forts par des bières (2 bières c'est quand même beaucoup mois de doses que 4 whisky maison ...), introduit des jours off, alors parfois il y avait rechute, une promo sur le whisky dans le rayon central et bam la bouteille atterrit dans le caddie !

La dernière était suite à une rupture sentimentale, elle a fait 2 soirées, autant dire que le week-end a été perdu, et je ne sais pas vraiment expliquer pourquoi, mais là je me suis dit que c'était complètement idiot, que d'une ça n'allait pas la ramener et que de deux, cela n'allait pas m'aider à aller mieux !
Et bizarrement depuis c'est beaucoup plus facile ... peut-être que je devrais la remercier de m'avoir largué finalement

Tout ça pour dire qu'il n'y a pas de méthode miracle, à chacun de trouver son chemin et sa solution

---

Lyna11 - 05/03/2022 à 07h59

Bravo pour être venue sur ce site...quand je suis venue il y a plus d'un an j'espérais me dire" tu vois au final tu n'as pas de soucis" et c'est bien entendu tout l'inverse qui s'est passé...quel choc!!!! J'étais bien addict à l'alcool!

Je n'ai pas bu depuis décembre 2021...j'ai vu une psy pendant un an et aujourd'hui je peux te dire (même s'il y a eu des moments compliqués) que pour rien ni personne je ne reprendrai de verre...

La vie aujourd'hui est tellement plus simple, mes idées tellement plus claires, je ne suis pas moins heureuse (grosse peur au départ quand l'alcool manquait cette sensation de vide était tellement intense) j'ai comblé les vides aujourd'hui et je suis en paix avec moi même qu'elle joie!

Je ne sais plus si c'est dans ce fil mais quelqu'un a comparé les autres aux mordus mais c'est tellement ça ils ne comprennent pas notre arrêt...ils essaient même de nous faire boire pour se sentir mieux je pense ....pour ma part mon arrêt a été violent pour mon entourage parce que je n'avais pas de pb pour eux, j'étais normale...mais on ne montre pas la vérité quand on est alcoolique on est très fort (que l'on croit, car aujourd'hui je nous repere a 5 mètres)pour cacher bien des choses.

En tout cas ce site m'a aidé à arrêter aucun doute la dessus, tous les témoignages m'ont fait comprendre mon pb alors merci à tous les sorciers de ce site et encore bravo à toi pour ta prise de conscience, tu as peut être déjà fais le plus difficile.

Soso73 - 07/03/2022 à 12h57

Merci Roland et Lyna11 pour vos précieux partages. Cela me fait tellement de bien de pouvoir échanger avec vous car j'ai l'impression d'avoir brisé une part de solitude.

Ce n'est pas toujours facile de demander de l'aide car comme tu le dis si bien Lyna11, on le tient bien notre rôle parfois.

La frontière de la dépendance est si mince! De l'alcool festif, on peu effectivement vite dériver vers une autre situation plus pernicieuse. J'ai souvent eu l'impression de maîtriser la situation car j'arrive à rester sobre pendant un temps, mais à partir du moment où on boit quelques fois en cachette et que ces quelques fois deviennent Hebdomadaires, un message d'introspection est offert.

J'ai réussi ce weekend à observer mon envie d'alcool avec bienveillance et autodérision, cela m'a permis de résister et de ne pas boire.

En général, une fois que j'ai commencé à manger, je n'ai plus envie de boire, cela ne m'intéresse plus car je sais que je n'aurai pas l'effet d'ivresse qui me plaît tant dans l'alcool.

Je vois pour la première fois le psychologue dans une dizaine de jours. D'ici là je continue à essayer de ne pas boire. Je verrai ensuite si je choisis l'abstinence totale ou la gestion de quelques verres de temps en temps.

L'air de rien on en apprend beaucoup sur nous grâce à nos addictions non?

Bonne semaine les amis

Moderateur - 07/03/2022 à 15h48

Bonjour,

Un petit mot d'encouragement pour vous, Roland et Soso73 et de remerciement pour vos partages et votre soutien, Lyna11.

Roland, réalisez-vous combien vous avez progressé lorsque vous êtes capable d'écrire ceci ?
"La dernière était suite à une rupture sentimentale, elle a fait 2 soirées, autant dire que le week-end a été perdu, et je ne sais pas vraiment expliquer pourquoi, mais là je me suis dit que c'était complètement idiot, que d'une ça n'allait pas la ramener et que de deux, cela n'allait pas m'aider à aller mieux !
Et bizarrement depuis c'est beaucoup plus facile ... peut-être que je devrais la remercier de m'avoir largué finalement blunk"
Vous dites en l'occurrence que l'alcool n'est plus une solution pour vous. Et à partir de là tout est effectivement bien plus facile. N'en soyez pas surpris si ce n'est que cela marque que savez maintenant compter sur vos propres ressources pour aller de l'avant. Vous reprenez le contrôle !

Soso73 votre texte marque aussi une belle prise de distance par rapport à l'alcool et vos envies d'en boire :
"J'ai réussi ce weekend à observer mon envie d'alcool avec bienveillance et autodérision, cela m'a permis de résister et de ne pas boire.
Cultivez cette bienveillance envers vous-même et les émotions ou envies qui vous traversent, elle est essentielle.

Lyna11 effectivement cela fait un certain temps que nous vous lisons. Votre clarté d'esprit retrouvée et vos partages sont une lumière pour ce forum. Merci beaucoup

Cordialement,

le modérateur.

Soso73 - 07/03/2022 à 16h01

Cher(e) modérateur,

Je suis vraiment émue de voir à quel point on peut être soutenu dans ce forum et sur ce Site tout simplement...

Cela montre la force de l'entraide et du partage !

Le travail que vous faites est formidable et expérimenter la chaleur humaine est une richesse inestimable !

Moi la soignante j'accepte d'être épaulée et cela n'a pas été simple de faire ce pas. L'anomymat est une bénédiction !

Avec sincèrité et amitié : MERCI

---

exmat - 08/03/2022 à 17h31

Bonjour Soso, bonjour à tous,

Courage à vous tous d'abord pour ce combat à mener et Dieu sait qu'il est long et difficile...

J'ai 37 cette année et, au fil du temps, ma consommation d'alcool s'intensifie...

Tout a commencé durant mon enfance... dans le frigo de mes parents, j'ai vu une bouteille de rosé et sachant que c'était une boisson "pour les adultes", j'ai eu la curiosité d'y goûter simplement pour voir ce que ça fait.
Puis, jeune encore, j'ai bu quelques verres de cidre doux...

Ma consommation s'est arrêtée jusqu'en 2015 à peu près où j'ai commencé à boire en cachette de mon ex compagne et, au fil du temps, ça s'est empiré. Je vis vraiment seul depuis 2019 et j'en suis à une bouteille de vin par jour ou presque. J'essaie de me restreindre mais ça ne va pas plus loin que 3 jours. Je replonge forcément dans la consommation d'alcool. Évidemment, quand une bouteille est entamée, je ne peux pas ne pas la finir.
Aujourd'hui, j'ai vidé une bouteille de rosé. Oups.

S'ensuit une sensation de culpabilité, de résolutions mais ça ne tient évidemment pas.
J'ai pris quelques kilos à cause de ça puisque cela m'entraîne à manger des choses un peu trop gourmandes en plus des calories ingérées de l'alcool.

Je n'ai parlé de ça à personne, pas même un psy ou un médecin. Ma compagne actuelle n'est, évidemment, pas au courant du problème.
Je suis assez craintif tant qu'à la prise de médicaments. Sortir de la dépendance de l'alcool pour être dépendant à autre chose, je ne sais pas si c'est une bonne idée.

Merci à vous de m'avoir lu...
Peut-être qu'un partage de nos expériences peut nous aider. ????????

AL-colette - 08/03/2022 à 21h53

Bonsoir
Première visite sur ce site et comme tout le monde, je vois tellement de messages qui me parlent !
Je bois de la bière, tous les jours, genre un litre, pas de la Pils, non de la bière qui gramme, sinon, ça n'a pas d'intérêt. Je suis consciente de mon alcoolisme depuis plusieurs années. J'ai réussi à arrêter pendant un an, juste pour voir. Et puis au bout d'un an, j'ai repris pour être dans a convivialité. Les mois de confinement n'ont pas aidé, inutile d'être à 0 gramme d'alcool au réveil, puisqu'on ne conduit pas. J'ai eu des matins compliqués pendant cette période, vraiment en vrac, mais qui pour le voir, j'étais en télétravail, seule à la maison, devant mon PC, l'essentiel étant d'être connectée, répondre aux mails, être connectée aux réunions Teams, faire des blagues pour garder l'esprit d'équipe. Personne n'a pu me prendre en défaut.

Et pourtant, je me réveille au milieu de la nuit, la gorge en feu par mon estomac qui se rebelle. Cette nuit, réveillée à 4h par mon coeur qui s'est emballé. Je me suis dit, "ça y est, c'est la crise cardiaque", j'ai un terrain, je l'attends, je vis seule, c'est mon destin. Et puis non.

Et chaque matin, se dire "mais pourquoi j'ai fait ça ?, ce soir j'arrête". Je ferais des courses et je n'achèterai pas de bière. Et puis je trouve toujours une excuse pour en trouver. Lundi, je suis allée dans une jardinerie. J'ai trouvé une plante et 4 bières. Je sais à quelle heure ferme la station service qui est ouverte tard et qui vend des bières, j'alterne les supermarchés pour ne pas me faire repérer. Par qui d'ailleurs ?
Et tous les après midi, ça recommence. J'ai vu une blague "Je me demande si la bière pense à moi pendant que je travaille", elle me fait rire parce que oui, quand je travaille, je pense à la bière. Mais quelqu'un qui ne boit pas ne peut pas rire à ça.

En septembre, j'ai voulu faire un Dry september, j'ai tenu 25 jours.
Et puis j'ai repris. En janvier, mon entreprise nous a demandé de rester à nouveau à 100% en télétravail... open bar.
J'avais 10 kg à perdre, puis 13, puis 16, j'en suis à 18. Tous les matins, je fais la grimace quand je me pèse. Et tous les soirs, j'évite le

vélo elliptique pour aller directement ouvrir le frigidaire et décapsuler une 75 cl à 7 ou 8°.

Alors oui l'envie de chaque matin, c'est de ne plus boire. Refaire du sport, perdre du poids. Mais j'ai zéro volonté une fois la journée terminée.
Lire les messages peut aider, j'y retourne, je suis loin de ceux qui annoncent 4 mois, X années.
j'ai arrêté de fumer du jour au lendemain. Facile. Il suffit de ne plus acheter de cigarettes et trouver quoi faire quand on a un moment de "creux".

Mais arrêter de boire, c'est un autre niveau. Il faut être un warrior

Merci à tous ceux qui ont partagé leur expérience
Force et volonté à tous !!

Kat29 - 09/03/2022 à 14h25

Merci pour ton fil Soso73...

En tant que soignante moi aussi,la culpabilité et la honte de ne pouvoir consommer de temps à autre, pour le plaisir...

La honte et la culpabilité de n'avoir pas vu venir l'addiction quand le "petit verre du soir" pour décompresser devient la "petite bouteille du soir"..
Jamais ivre morte, jamais d'alcool en journée,toujours au top et motivée au boulot qui,d'ailleurs, est plutôt une véritable vocation..
Mon compagnon est top et n'a pas ce souci,mes "grands" enfants(19 et 21) adorables et faciles ..bref,en théorie, tout va bien...
Mais non:il y a un truc qui cloche..pourquoi un verre semble me "detendre" alors que je sais pertinemment que c'est absolument illusoire...ce qui ne m'empêche pas de m'en resservir un autre...
Je crois donc que la question est : qu'est-ce qui me fait souffrir et chercher un apaisement dans la bouteille ?

Carte - 09/03/2022 à 14h53

Bonsoir à tous

Je sui désolé, j'ai été absent un moment du site car j'avais besoin de prendre des forces pour moi même. Mais je lis le soir vos écrits et je suis heureux pour vous tous.... C'est un combat mais qui mérite d'être le plus fort possible.
Je termine aujourd'hui ma journée 50 sans un gramme d'alcool et le soir ce n'est forcement simple en vivant seul de trouver des alternatives pour reposer son cerveau du stress. Mais en relisant vos écrits, cela me motive de ne pas reprendre un verre. Je sais que la remontada ans sera encore plus difficile.
A ce jour, ls nuits sont calmes, l'appétit est bien présent "trop lol" pas grave.
L'énergie est de retour et l'envie de vivre pleinement en étant lucide le soir est vraiment un cadeau du ciel

Alors courage à tous et tenez bon... pas facile c'est certain mais effectivement e suivi Addictologue et Psy me permet de tenir le coup chaque jour

Bon courage et soyez fier de votre parcours
Sy

Soso73 - 09/03/2022 à 15h06

Bonjour Exmat, Al-colette et kat29 (trop rigolo de se parler en pseudo!),

Bravo à vous de partager le coeur ouvert vos expériences de vie avec vos amies bouteilles!

Je trouve que le fait d'écrire noir sur blanc son histoire avec l'alcool est déjà un pas de géant pour avancer vers une libération.

Il faut en avoir du courage pour sortir de sa coquille et venir sur ce site.

Vous en avez conscience les amis?

Nous avons osé taper les mots-clés ou les phrases " j'ai un problème avec l'alcool", "suis-je dépendant ?", "Alcoolisme", "Comment arrêter ?"

C'est un processus qui demande parfois du temps, avec des rechutes, des moments de découragement, mais oser le partager et demander de l'aide c'est déjà énorme !

Alors félicitations à tous!

Voilà une semaine que j'ai eu mon premier échange avec un écoutant en chat sur ce Site et que j'ai envoyé mon premier appel à l'aide !

Je n'ai pas bu d'alcool depuis une semaine et grâce à ces échanges j'ai pu réellement admettre mes moments d'envie de boire et le prendre avec un peu de dérision.

J'arrive à regarder ce vide qui me traverse et qui demande à être combler rapidement grâce à l'alcool.

La prochaine étape est le travail que je vais commencer avec un psychologue et hypnothérapeute la semaine prochaine.

Mon projet n'est pas forcément l'abstinence totale mais l'arrêt de l'alcoolisation à jeun et seule. On verra ce qui est possible ! Je fais

également un travail sur la nourriture puisque j'ai un problème assez similaire de remplissage qui calfeutre l'émotionnel.

L'idée est de ressentir plutôt que fuir en ce qui me concerne ! Chacun a sa propre problèmatique et doit trouver la solution qui lui convient pour vivre au mieux sa relation à l'alcool.

Faire appel à un professionnel pour être accompagné me paraît une bonne idée.

En tous cas le chat de ce site m'a énormément apporté de bienveillance car l'écoute est fine et très ciblée. Je vous le conseille si vous n'avez pas encore essayé.

Soyons fiers de nous, même si nous nous écartons parfois du chemin. Restons en contact car l'isolement est la pire des choses avec l'alcool!

Courage les amis, on avance !

Kat29 - 09/03/2022 à 15h32

C'est vrai qu'il faut un peu de courage pour admettre que l'on se perd, mais tu as raison Soso73,qu'il est doux de pouvoir enfin en parler sans crainte de jugement et de ne plus se sentir seul face à cela!
Chacun de nous a effectivement son chemin qui l'a amené à cette impasse qu'est l'alcool (...ne jamais laisser le GPS nous guider sans une vigilance humaine, cqfd!)...

J'ai également pris l'option hypnothérapeute dans un 1er temps, je peux ne pas boire quelques jours sans aucun symptôme de manque...(d'ailleurs, hier soir,apres 3 jours sans,3verres de vin(standards!),et j'ai très mal dormi..,quelle andouille!)
Je me rends compte que je ressens le besoin de consommer pour une raison bien précise,ça y est,j'ai mis le doigt dessus..et ça pique..je ne sais pas comment l'exprimer pour m'en libérer sans faire de la peine...
Sans doute qu'une visite chez une psychologue pourra me donner le début d'une réponse
Merci à tous ,pour ce soutien (même silencieux:votre présence ici,aide tout le monde à se sentir moins seul!)

---

exmat - 09/03/2022 à 15h42

Bonjour Soso,

Et à mon tour de te remercier pour ta bienveillance.

En effet, il est tellement plus facile de pouvoir se confier à des personnes qui nous comprennent et qui partagent les mêmes inquiétudes, les mêmes souffrances quant à l'addiction à l'alcool même si nos chemins de vie sont différents.

Le premier pas est fait, celui d'être conscient que le problème existe et ne pas le renier, tout comme le deuxième pas d'avoir osé demander de l'aide.
Je te félicite aussi pour tes initiatives de te faire aider par un ou des professionnels. Ce n'est pas encore mon cas mais j'y songe.
Pourquoi pas commencer par des consultations en visio afin d'y aller pas à pas...
Si quelqu'un a des conseils ou des recommandations, je suis preneur.

La solidarité dans les moments difficiles est toujours un plus qu'il ne faut pas négliger, bien au contraire.
Ensemble, on est plus forts comme on dit.

Bonne journée à toi.

Soso73 - 09/03/2022 à 16h09

Cher Exmat,

Ce n'est pas toujours facile de choisir le professionnel le plus adapté !

Sur ce site, tu peux communiquer directement avec l'onglet "chat" avec une personne formée et de manière anonyme. Elle va te poser des questions sur ton parcours et te donner des conseils par rapport à ta situation.

Par exemple dans mon cas, elle m'a plutôt conseillée un psychologue et non un addictologue car cela dépend aussi de la tolérance physique au sevrage.

J'ai trouvé super de communiquer en direct avec quelqu'un par écrit car je suis à l'aise avec cet outil (j'ai le sentiment que cela devrait bien t'aller aussi).

J'ai pu pleurer un bon coup derrière mon téléphone sans que personne me voit et ça m'a fait beaucoup de bien!

Cela peut être un premier pas? Qu'en penses-tu?

LIs2302 - 09/03/2022 à 16h25

Bonjour, je me sens un peu dans votre situation. Je sais que j ai un soucis avec l’alcool depuis un moment je sens que ça empire. Pour que je passe le cap d’écrire sur un forum c est que je sens bien que je ne gère plus du tous. Je suis dans le même cap, tous les matins

je culpabilise, je passe une mauvaise journée et je me dis c est bon j'arrête, aujourd'hui je bois pas mais malheureusement je me trouve toujours une excuse pour aller m acheter une bouteille avant de rentrer. J'attend ce fameux déclic qui me fera réagir mais j'ai l'impression qu il n'arrivera jamais.

---

exmat - 09/03/2022 à 17h01

Soso,

Oui, je peux commencer comme ça d'abord, tout en échangeant avec vous tous, histoire de me sentir écouté et soutenu dans ma lutte contre cette sale addiction...
Et voir par la suite, qui sait.. peut-être trouverais-je un peu de sérénité grâce à tout cela avant d'aller consulter quelqu'un.

Mais tu as raison, je suis bien plus à l'aise à l'écrit, bien plus prolifique. Je ressens beaucoup d'aisance avec cette forme de communication.

Merci à toi pour tes conseils

Carte - 09/03/2022 à 17h04

Lis2302. je peux te rassurer sur un point, ce moment va arriver. Tu es déjà sur le forum pour en parler et c'est un début de changement pour toi.... Laisse le temps faire son oeuvre.... A un moment mais avec une équipe pour t'aider, tu trouveras la force et à un moment il y aura un déclencheur

Courage Maus rien n'est impossible. cette situation que tu décris, je l'ai connu pendant très longtemps. Et à un moment, "sans avoir vraiment la raison pour moi" la décision a été prise

Courage mais surtout garde la tête haute.... Rien n'est simple et bon nombre de personne sont dans cette situation.

Je te souhaite d'être accompagné car vraiment c'est une aide primordiale

Sy

Soso73 - 09/03/2022 à 17h08

Bonjour Lls2302,

Bravo pour ta venue sur le forum !

Tu dis que tu attends le déclic mais ne crois-tu pas que tu as déjà eu une belle prise de conscience en venant t'exprimer ici?

Tu vas être surpris (e) de voir le pouvoir du partage sur ce forum et le soulagement de se sentir compris sans jugement...

Félicitations donc pour ce premier déclic

---

exmat - 09/03/2022 à 17h34

Lls2302

Je suis dans le même esprit que toi, des sensations et des ressentiments reviennent incessamment : la notion de culpabilité la nuit quand je me réveille après avoir vidé une bouteille la veille au soir, le sommeil qui ne revient, cette même culpabilité le matin au réveil en me disant que c'est bon, que j'arrête et la rechute plus tard dans la journée
Me concernant, il suffit que j'aille au magasin faire mes courses et c'est foutu dans 90% des cas

---

AL-colette - 09/03/2022 à 18h46

Bonsoir Lls2302, bonsoir exmat, bonsoir à tous,

Vous n'êtes pas seuls ! Non, nous ne sommes pas seuls !

Nous pouvons ici partager nos mêmes constats, sur nos manques de volonté, la facilité de trouver de l'alcool, les ruses parfois pour ne pas se faire démasquer, ou pour s'approvisionner, les réveils au milieu de la nuit et surtout la culpabilité au réveil.

Et ça fait du bien de ne pas être seule sur ce coup là. Merci pour vos messages depuis hier. C'est idiot, mais en voyant dans ma boite mail 13 fois "une nouvelle contribution a été publiée..." , ça m'a fait du bien.

Merci Soso73, oui rigolo de s'appeler par des surnoms, merci d'être revenue dire que ça faisait 7 jours sans ! Un grand bravo à toi. Cette année, mon record, c'est 2 jours.

On essaie ? En gérant un jour à la fois.

Il y a une heure, un mail du comité d'entreprise "Vente de vins et de bières", j'ai ouvert le mail, c'est un approvisionnement facile... et puis non, corbeille (tout en me disant que je saurai où le trouver si jamais).

Mon message est décousu, c'est que l'on est à l'heure H : pas d'alcool à la maison, et encore le temps d'aller en chercher.
Alors ça m'occupe de vous écrire ma lutte intérieure :
j'arrête ?
je sors ?
non j'arrête !
il reste 30 min pour Intermarché, il reste 1h pour Super U, tic tac...

On n'en a pas parlé, mais... sortir le verre tous les 4 jours, c'est du boulot aussi !

Allez, un soir, je sais faire ça.
Il suffit de ne pas sortir. Oui, le coup des courses avec forcément de l'alcool, tout pareil que toi exmat !). Mais alors, le jour où j'y arrive, la fierté quand je sors ! Enorme ! Championne du monde !
Bon, j'y retourne le lendemain, forcément.

Par contre, pas envie d'aller en parler avec des pros. Pas le temps. Non, pas envie de parler.

C'est fou quand même... pourquoi ça revient cette envie en cours de journée ? Alors que le matin, on est catégoriques. Nauséeux, assoiffés d'eau, mal au bide, mais catégoriques. Mémoire de poisson rouge ?

Lls2302 - 09/03/2022 à 19h06

J'ai écris sur cette discussion en me disant que j'aurai pas de réponses et je me sens limite bête de l'avoir fait. Mais merci en tous cas à vous d'avoir pris le temps de répondre. Effectivement me faire suivre serait là meilleure solution mais c est comme tous je commence certaines démarche dans des moments où la dépression est un peu plus accentuée mais je lâche vite l'affaire. Et j essais de cacher beaucoup à mes proches. Ma maman ayant vécu avec mon papa alcoolique toute sa vie j essais de la préservée au maximum même si je pense que dans le fond elle à très bien compris. Ça fait en tous cas du bien de voir qu on est pas seule à être comme ça. Bon courage à tous.

---

roland - 09/03/2022 à 21h28

@Lis2302,
tu as fait un premier pas, celui de sortir du déni, d'accepter de regarder les choses en face et de reconnaitre qu'il y a un problème, le reste suivra, ça demande du temps, il y aura des obstacles, des chutes, des reprises et des rechutes, mais tu as pris la bonne direction, fais toi confiance !

@exmat
Ce problème des courses au supermarché est difficile à gérer, il l'est moins pour moi aujourd'hui, mais combien de fois je suis rentré dans le magasin plein de bonnes volonté et ressorti avec du whisky ....
Ce que je faisais pendant un moment c'est passer par le drive, comme ça je ne rentrais pas dans le magasin et n'étais pas attiré par les bouteilles en promo en tête de gondole

---

Soso73 - 10/03/2022 à 10h33

Bonjour les amis,

Cela me fait toujours plaisir de discuter avec vous! Hier, j'ai réussit à ne pas prendre la coupe de champagne du midi proposée par des collègues d'un réseau professionnel. J'ai bien sentie que j'en avais envie et en même temps je n'aime pas le champagne.

Je me suis rendue compte que ça donnait une sacrée sensation de liberté que de sentir monter l'envie de boire, de prendre le temps d'observer cette envie (suspendre le temps, appuyer sur le bouton pause), d'imaginer le goût âpre de l'alcool, le coup de barre qui s'en suit et décider que finalement ça ne va rien apporter dans la journée.

La frustration s'en est allée et je n'y ai plus pensé.

En ce qui concerne les achats, c'est effectivement une sacrée problématique. Il est assez rare que j'aille exprès au magasin acheter de l'alcool, j'ai une dépendance qui reste assez modérée donc je me contente des réserves de la maison.

Je fais essentiellement mes courses au drive car je déteste les supermarchés (c'est limite un peu phobique en ce qui me concerne), c'est donc effectivement plus facile de ne pas cocher la case bière et vin. Mais je sais bien que si l'envie est là, c'est comme aller acheter un paquet de clope, on est prêt à tous les détours.

Je pense sincèrement que ce n'est pas la volonté qui est en jeu dans une addiction. Il y a des mécanismes inconscients et involontaires qu'on ne peut pas maîtriser dans le faite de noyer ses émotions dans l'alcool.

Il s'agit d'une fuite car la souffrance est trop grande! Alors certains boivent, d'autres prennent de l'héroïne, d'autres cours des kilomètres (cela peut aussi être une addiction même si ça passe mieux socialement et que c'est meilleur pour la santé), d'autres jouent aux jeux vidéos, d'autres vont sur des sites pornos...

A un moment, il s'agit d'aller explorer cette souffrance pour s'en sortir...

Seul c'est difficile et c'est pour cela, dans un deuxième temps, qu'un professionnel bienveillant peut vraiment nous aider à y voir plus clair...lorsqu'on est prêt.

En attendant, continuons à ne pas rester seuls dans nos souffrances, explorons-les et partageons les!

Je vous envoie à tous Lis2302, Sy, Exmat, Roland, AlColette, pardon à ceux que je ne mentionne pas, mes meilleures ondes pour cette journée.

---

exmat - 10/03/2022 à 13h14

Merci à tous pour vos messages, je m'y reconnais tellement facilement.
Je prends conscience que nous vivons les mêmes choses et éprouvons les mêmes ressentiments face à cette "tare" qu'est l'alcoolisme ou du mois la dépendance à l'alcool.

Au supermarché, effectivement, quand l'envie me vient le soir de boire et que je n'ai rien chez moi, je regarde l'heure, j'essaie de résister à aller m'acheter une bouteille et, bien des fois, je n'y résiste pas... dans la majeure partie des cas. Je regarde l'heure et, bizarrement, je me sens rassuré quand je vois que le supermarché ne ferme pas encore parce que je me dis que je ne dois pas prendre rapidement une décision et que je sais que, quand arrive bientôt 20h, je ressens une certaine pression... "j'y vais, j'y vais pas"... et c'est compliqué. Quand je ne résiste pas, je m'achète d'autres choses en même temps pour éviter que, à la caisse, on se dise "tiens, il fait ses courses uniquement pour acheter de l'alcool, il doit avoir un problème", ce qui fait que je m'achète de la bouffe, de la bonne bouffe et ce n'est pas du light. L'envie de boire amène, chez moi, l'envie de manger un truc bien consistant...

Roland, tout comme toi, quand je fais mes courses, je suis de bonne volonté. Je me dis que je m'achète juste ce dont j'ai besoin et, bien souvent, je ne résiste pas... Je vois le rayon, je vois toutes ces bouteilles et tant pis, je fonce tête baissée. Après les achats, quand j'ouvre le bouteille, je ressens une certaine forme d'adrénaline et, même à cet instant-là, je me dis que j'ai bien fait de me prendre quelque chose alors que, finalement, au fond de moi, je ne sais que ce n'est pas le cas.

Le cerveau fonctionne de manière contradictoire, nous fait faire des choses qu'une autre partie du cerveau sait mauvais, et on se rend compte, toujours trop tard, qu'il ne fallait pas.

Hier, je n'ai pas bu, nos échanges me motivent, je n'ai personne à qui en parler, et j'espère réussir à tenir aujourd'hui encore. Normalement, il est prévu que je participe à un dîner en famille ce week-end mais, pour éviter de boire, je pense refuser. Je ne me verrais pas leur dire que je ne bois pas d'alcool, ce serait un comportement qui donnerait lieu à trop d'interrogation de leur part.

Carte - 10/03/2022 à 14h49

Bonsoir à tous

Et oui l'ensemble de ces écrits sont la réalité de ce que vivons tous sans exception presque.

Pour info hier, après 50 jours sans un gramme d'alcool , je me suis offert une belle bouteille de grand cru pour fêter mes 50 jours d'abstinence. Ceci en pleine conscience car ce n'était pas une crise de Craving. Juste un test avec moi même. Comme quoi il faut être Maboul. Le but étant de me rappeler pourquoi je me bagarre tout les soirs avec moi même pour ne crains consommer. Résultat, je n'ai pris aucun plaisir "2 verres pas plus" vider le reste de la bouteille ce matin dans l'évier et j'ai passé une nuit et une journée très désagréable. Ceci est peut être une persécution que je voulais m'infliger. Soit.... Et bien je repars maintenant pour 50 jours d'abstinence.... Avec encore plus de motivation.....

Courage à tous pas simple mais plus nous résistons et plus le cerveau nous oublie.... Il faut un temps relativement long mais ceci est faisable. Alors je vous souhaite à tous de trouver les parades pour sortir de cet enfer.

sy

---

exmat - 10/03/2022 à 15h12

Il m'est arrivé de vider tout un cubi dans l'évier après avoir bu quelques verres... durant le moment, le matin, où je prenais conscience du caractère presque diabolique que peut avoir l'alcool sur ma vie...

Le fait que tu n'aies pris aucun plaisir t'aide peut-être dans ta résolution à continuer cette abstinence ?

Courage à toi aussi... courage à nous tous.

Carte - 10/03/2022 à 16h11

Exmat

Oui c'est une bonne nouvelle de ne pas avoir pris de plaisir. ce soir c'est reparti à l'eau.
je me sentirai encore mieux demain

Bon le test était à faire, c'est fait, maintenant je sais que mon cerveau décroche doucement.

Bon courage à tous. le temps est un copain qu'il faut garder en tête

Sy

Soso73 - 10/03/2022 à 17h06

Je trouve ça très positif ce que tu as fait Sy! Boire 2 verres et jeter le reste de la bouteille, c'est super de se tester et surtout d'observer ce qui se passe, comment tu réagis !

Moi je te dis bravo!

Carte - 14/03/2022 à 08h04

Bonjour à tous

Une pensée pour vous tous afin que vous trouviez la force pour combattre cette maladie et d'en sortir la tête haute.
Après mon faux pas du jour 50 " 2 verres"
J'attaque donc mon jour 56 - 1 LOL 55. et l'envie disparait..... Doucement mais surement.

Courage à tous, nous pouvons nous en sortir.

La bonne et mauvaise nouvelle quand on arrête l'alcool. La mauvaise c'est que nous avons perdu la guerre et la bonne c'est que la guerre est fini. Et ceci peut être utilisé pour bien d'autre situation. Bonne analyse du modérateur.

Perso, j'ai bien compris que j'avais perdu la guerre mais j'ai retrouvé ma liberté de mouvement.

Courage à tous. ensemble nous sommes plus fort

Sy

---

exmat - 14/03/2022 à 12h59

Bonjour Sy,

La guerre ne trouve son plaisir que quand elle existe. N'étant plus, ne pouvant plus faire de ravage, c'est peut-être qu'elle a perdu. Peut-être qu'on l'a perdue dans le sens où on ne sait pas où elle est...

Dans tous les cas, on est toujours là debout et volontaire

Merci à toi pour ton soutien.

Et bravo pour tes efforts ! J'aimerais arriver à 55 jours sans boire une goutte, ce serait un miracle.

Bonne journée à toi.

Soso73 - 14/03/2022 à 13h19

Bonjour les amis, bonjour Sy,

Comment s'est passé le week-end ?

Sy lorsque tu dis qu'on perd la guerre lorsqu'on arrête de boire, qu'entends-tu par là ? Ton point de vue m'intéresse...

Ce weekend j'ai ressenti l'envie d'alcool à plusieurs moments, j'ai réussi à la maîtriser.

Cela va bientôt faire 15 jours que je n'ai pris d'alcool et j'arrive à identifier les moments les plus déclencheurs et à ressentir ce que fait le vide ou le manque.

Je prends conscience que le fait d'avoir une vie de famille est dans mon cas une aide car je peux investir mes vides ou manques dans la relation avec mes proches.

Je vois le psychologue pour la première fois jeudi et j'ai hâte.

A bientôt

Carte - 16/03/2022 à 04h03

Bonjour à tous

Pour répondre à la question de Soso73. Cette phrase n'est pas de moi mais une proposition du modérateur qui posait une question ou plutôt c'est une approche psychologique qui laisse à réfléchir ou à analyser.

Lorsque un malade alcoolique devient abstinent il y a une bonne et une mauvaise nouvelle : la mauvaise, il a perdu la guerre contre l'alcool. La bonne, c'est que la guerre est finie !" Cela fait-il écho en vous ?

Pour revenir rapidement sur mon parcours et afin de ne pas casser les pieds à tous je vais être rapide. De 2010 à 2011 j'étais à (1 voir 2) litres de whisky par jour. De 2011 à 2013, après 2 cures et un suivi par un Addictologue qui m'a sauvé, en 2013 j'ai arrêté de boire totalement jusqu'en 2018 soit 5 ans d'abstinence. En 2018, après le décès de ma mère, un rentrant chez moi dans l'avion, j'ai pris un

verre de vin et rebelote la machine du cerveau s'est remis en route. Alors pas une consommation aussi importante qu'avant mais avec une moyenne de 3 à 4 verres de vin par jour (le soir de 18h00 à 21h00). Nous sommes en 2022, cela fait donc 4 ans que cette consommation empoisonne ma vie. J'ai essayé sur les 6 derniers mois de l'année de 2021 de baisser le nombre de verre et de descendre à 2 ou 3 verres maxi. Le 18 janvier 2022, l'analyse perso est que c'est épuisant de passer son temps à se contrôler. Enfin de compte je m'épuisais à lutter contre moi. Donc le 18 janvier j'ai décidé de stopper totalement car fatigué de 1/ De me battre 2/ de passer mes wk au urgence 3/ de voir filer jour après jour ce que je ne faisais plus comme le sport.
Nous sommes le 16 mars 2022, 58 jours sans alcool (sauf 1 à 50 jours 2 verres de vin pour revoir les démons) il apparaît au fur et à mesure que vivre sans alcool devient de plus en plus simple. Il faut du temps, de la force ect ect ect etc ...
Donc cette phrase est l'épilogue de cette bataille... L'alcool sera toujours plus fort que moi (pour l'instant) j'arrête de me battre (c'est la mauvaise nouvelle) la bonne la guerre est fini. Mon énergie est maintenant orienter vers autre chose.
Et quand parfois, l'envie est forte de boire un verre, je relis l'ensemble des parcours sur le forum. Cela permet de relire et de revivre ces situations de détresse des uns et des autres.... cela me permet de remettre le souvenir de ces moments affreux de manque... Voilà un petit résumé, (désolé j'ai été un peu long) j'attaque ma journée 59 sans alcool et c'est fini j'ai baissé les armes... Maintenant, mon copain c'est la bouteille d'eau fraiche qui m'accompagne toute la journée et mes soirées.....
Courage à tous je suis avec vous tous. Ensemble et avec de l'aide des spécialistes nous pouvons en sortir mais ne restez pas seul surtout.... L'accompagnement est primordial. Après chacun est libre de son choix, de ses décisions , c'est son libre arbitre.

Bonne journée à tous, battez vous, ne baisser pas les bras, relever la tête et soyez fort et fier pour l'ensemble des efforts que vous faites...
Sy

Soso73 - 16/03/2022 à 11h20

Bonjour à tous,

Un grand merci Sy pour ta réponse ! J'ai bien compris la proposition autour de perdre la guerre !

Je trouve génial que tu racontes ton parcours, c'est justement l'histoire que tu partages dans les détails qui permet à chacun d'entre nous d'avoir des repères et de l'espoir. Cela rend concret les choses car nous avons tous des parcours différents et des besoins différents.

Il peut sembler qu'il y ait différents degrés de dépendance, ce n'est pas faux, mais il y a quelque chose de commun c'est la souffrance psychologique.

Dans mon cas, lorsque que je me descends 2 grandes bouteilles de bière ou 1 bouteille de vin en une soirée, je ne pourrai pas boire pendant plusieurs jours derrière car ma sensation de gueule de bois est si importante que rien que la vue d'une bouteille m'écoeure.

Le danger lorsqu'on a comme moi une pseudo dépendance qui semble maîtrisée avec des quantités hebdomadaires qui peuvent paraître "pas si pire" et qu'on a pas de syndrome de manque physique, c'est de dédramatiser un peu trop son problème et d'avoir un risque de voir la situation se dégrader et de passer à côté de sa souffrance.

Pour moi, à partir du moment où on picole tout seul, ce qui est mon cas, il y a une alerte à prendre en compte.

J'ai pendant longtemps relativisé ma consommation en me disant que je maîtrisais la situation. Oui je pense que d'une certaine manière je maîtrise pour l'instant plus ou moins mais je vois aussi que la fréquence de mon alcoolisation hebdomadaire peut parfois s'intensifier et que cela impacte mon énergie, mes capacités cognitives, mon métabolisme, mon foie, ma santé émotionnelle.

La bonne nouvelle c'est que j'ai décidé grâce au partage avec vous tous de ne pas culpabiliser et de prendre soin de moi avec gentillesse et respect.

J'ai pris conscience que me traiter de "nulle", "sans volonté","faible", etc...n'avait aucun sens car je ne le dirai jamais à un proche ou une autre personne.

C'est difficile de bien se traîter et comme tu le dis Sy, l'isolement est la pire chose qui arrive avec la dépendance à l'alcool.

Partager notre vulnérabilité nous rend forts, courageux et respectueux de nous.

Alors continuons et acceptons les rechutes aussi, elles font partie du processus.

Affectueuses pensées à tous

Carte - 16/03/2022 à 14h10

Bonsoir à tous et Hello Soso73

C'est bien la difficulté de cette maladie. Comme nous sommes confrontés à un déséquilibre du cerveau, il est difficile et même pas possible de transcrire son parcours aux autres. Même si les dysfonctionnements de cette maladie sont les mêmes (il me semble).

Personne n'est nul dans cette maladie.... Et c'est une des raisons qui fait que nous devons être tous fiers de vouloir arrêter de boire. Comme disait Héraclite : on ne se baigne jamais 2 fois dans la même eau. Ainsi malgré les apparences rien ne se rejoue éternellement à l'identique. Les apparences peuvent être trompeuses mais le fond est toujours à se défaire et refaire. C’est peut-être là l’intérêt de nos vécus. La curiosité de ce qui change sous l’écume du temps. L’expérience en plus.
A tous de trouver Tranquillité et Paix en 2022.

Alors force et courage le meilleur est devant vous tous.

AL-colette - 16/03/2022 à 15h33

Bonjour à tous
Merci à Sy et Soso73 de continuer à partager vos expériences, impressions et encouragements.
Soso, je suis tout à fait d'accord avec toi sur le fait que la souffrance est la même quel que soit le niveau de dépendance. A partir du moment où l'alcool est plus fort que nous (si on boit tout seul ou en cachette, c'est déjà un signe), l'estime de soi en prend un coup. Et en effet, se traiter de « nulle » n'y change rien.
Je pense qu'il faut être prêt. Il y a un moment où un déclic se fait. Je suis heureuse qu'il ait eu lieu pour toi et que tu tiennes bon ! C'est encourageant pour tous ceux qui viennent sur ce site !
Sy, je ne sais pas comment tu as fait pour craquer volontairement !
Depuis mon premier post mardi dernier, je n'ai pas bu. Mercredi après vous avoir écrit, je ne suis pas ressortie acheter de la bière. Vendredi midi, j'ai pris un Coca avec mes collègues. Et hier, j'ai fait des courses en évitant soigneusement le rayon alcool (ô joie en sortant !). Que de petites victoires !
Ce soir en revanche, je suis invitée à un apéro. Et si je craque au 8ème jour… je ne suis pas certaine d'avoir encore la force de tenir, en particulier ce week-end où je n'ai rien de prévu.
Merci encore, vos messages participent à me faire tenir bon. Force et ténacité à tous !
AL

Soso73 - 16/03/2022 à 16h41

Bravo Al pour ces victoires, c'est déjà un très beau parcours! Jour après jour, pas après pas, on ne rejoue pas la même scène comme le dit Sy...

N'hésite pas à nous partager comment cela s'est passé dans les prochains jours.

On sera là pour t'écouter dans les émotions que tu traverses.

Forza

Carte - 16/03/2022 à 17h14

Coucou AL-colette
C'est avec les petites victoires que tu gagnes la guerre et lors de ton apéro de ce soir, reste à l'eau fraiche, au jus et pas d'alcool. Cette petite victoire de ce soir si tu y arrives sera pour toi demain matin une grande victoire. En analysant, il s'agit que d'un temps de 3 à 5 heures pour ne pas craquer. Pas facile dans un environnement ou généralement l'alcool est de toute manière présent. Mais cette situation, tu seras bien obligé de la vivre plusieurs fois. Invitation divers, anniversaire, fêtes , mariage ect ect ect C'est avec ce genre de situation que tu pourrais peut être avoir un déclic et de te retrouver demain matin en pleine forme et heureuse de ne pas avoir succomber. Après le faux pas (et non une rechute) ce n'est pas la même chose fait parti de l'apprentissage.

Et oui tu as raison quel étrange manège dans ma tête pour avoir décidé en pleine conscience de boire 2 verres de vin à 50 jours d'abstinence... C'est comme ça, je ne me l'explique pas. Mais le résultat est vraiment top pour moi.
1/ je n'ai pas apprécié mes deux verres de vin et pourtant c'était pas de la piquette. 2/ J'ai très mal dormi et 3 ma journée du lendemain faut une journée affreuse... Ce résultat est pour moi enfin de compte une petite victoire. Ceci est donc un faux pas et j'ai repris le lendemain ma bouteille d'eau fraiche. Demain jour 59 et toujours à l'eau.

Je l'analyse uniquement par le fait que moins tu bois et plus ton cerveau enfin de compte te laisse tranquille. (enfin pas totalement) mais il n'est plus aussi demandeur. Bon je ne sais pas si mon analyse est juste mais pour l'instant je n'ai trouvé que cette raison. Après dans mon écrit de ce matin, j'ai retrouvé exactement la sensation que j'avais eu pendant mes 5 années d'abstinence. Un dégoût total de l'alcool et en plus du vin. Comme quoi, notre cerveau demande de l'éthanol et peut importe ce que tu bois.

Je suis entièrement d'accord avec l'approche que la souffrance est la même quel que soit le niveau de dépendance. L'alcool est un dépressif... Donc tu passes ton temps à tourner en rond.... Je bois et je suis malade, je bois et je suis malade. Le plaisir est après analyse relativement court... Au bout de 3 verres, généralement nous n'apprécions plus grand chose. Le cerveau ne répond plus, l'ivresse te gagne et le lendemain rebelote , tu recommence à être malade et ainsi de suite... Drôle d'affaire cette histoire.

Alors que dire, essaye ce soir de ne pas boire et demain matin tu seras le plus heureuse.... Et ainsi de suite le chemin de la liberté s'installe. Mais comme tu le dis si bien, il y a un déclic qui ne peut être décidé que par soi-même.
Héraclite dans cette phrase explique bien que rien se rejoue éternellement à l'identique. Le lieu, les personnes, le temps, l'ambiance de l'apéro de ce soir sera forcement différent que celui d'hier. Il n'y a que le vécu qui permet de prendre conscience et de pouvoir changer les choses.

Enfin, c'est mon approche et nous sommes tous libre de penser différemment

Alors courage à vous et essayons de garder un fil conducteur l'abtinence.

Sy

Soso73 - 16/03/2022 à 22h06

Beaucoup de finesse, de richesse et de sagesse dans tes propos Sy.

On sent à quel point tu as été l'observateur de ton paradigme sous emprise de l'alcool.

Oui c'est une histoire de cerveau tout ça ! Et cette prise de conscience sur ces quelques heures à tenir est vraiment très intéressante

pour permettre de prendre de la hauteur, faire un pas de côté...

J'ai déjà fait la fête sans alcool et on ne va pas se mentir, cette levée d'inhibition que provoque l'ivresse est quelque chose qui nous embarque. C'est une sensation de lâcher-prise qu'on aimerait revivre encore et encore...Un puissant décollage. Puis vient la chute mortifère et désastreuse : on l'a paye très chère la petite montée, à bien des égards !

C'est fantastique d'avoir ces descriptions d'autrui pour bien apprécier la sobriété à sa juste valeur. En attendant contempler ce vide en soi sans chercher à le combler d'office est un sacré défi mais au bout de ce chemin réside la liberté car la dépendance est une vraie prison...

Tiens-bon Al et raconte-nous ta victoire sur cette cochonnerie

---

Carte - 17/03/2022 à 09h27

Bonjour Sso73

Et oui c'est toute la difficulté de cette situation des premiers verres. Cette ivresse et ce lâcher prise... Compliqué de trouver une autre alternative à cette situation. C'est un travail sur soit, car le besoin de lâcher prise est le fait d'un besoin de décompression de notre vie à tous.
Pas simple mais si il y a une solution. Ceci est à prendre au troisième degré car il faut éviter d'être obligé de prendre ce médicament. Pendant ma cure de 2011 à 2012, j'avais un médicament que s'appelle le XEROQUEL dose à 600mg le soir pour moi à l'époque. J'en rigole encore car après ce traitement de cheval qui a duré 3 mois, je taquinais mon Addictologue pour m'en prescrire de nouveau. LOL avec ce médicament, je peux t'assurer que tu touches les nuages du lâcher prise.. Bon surtout ne pas prendre sans autorisation c'est un médicament dangereux. Mais j'en garde un super souvenir.

Journée 60 pour moi. Très calme, pas envie de boire autre chose que de l'eau. Le moral est bon et l'envie de vivre pleinement est bien présente.... Avec le temps, je sais que le moment de 18h00 à 20h00 ou l'envie du lâcher prise s'installe et que mon cerveau aimerai bien se poser, va au fur et à mesure disparaitre au profit d'une bonne lecture, de profiter de mes enfants, d'aller au cinéma et de faire du sport.

Le chemin n'est pas simple mais enfin de compte après 30 ans de vie sous l'emprise de ce poison, retrouver le joie après 60 jours de rien.... Franchement, notre corps est une merveille de technologie. Essayons de ne pas l'abimer trop pour éviter de ne plus pouvoir le récupérer

Courage à tous et soyez heureux

Sy

Soso73 - 17/03/2022 à 19h17

Bonjour Sy, bonjour à tous,

Aujourd'hui j'ai eu ma première consultation avec l'hypnotherapeute. Très bon contact, il m'a fait tester l'hypnose profonde pour voir si j'y étais sensible

La technique m'a beaucoup plus !

J'aurais ma vraie séance d'hypnose dans 15 jours.

En attendant, je continue de tenir bon! Pas bu depuis 16 jours.

Je me sens bien

Bonne soirée et à bientôt

Carte - 18/03/2022 à 09h16

Salut Soso73 et bonjour à tous

Hummm c'est top 16 jours maintenant tu n'es plus dans le manque physique.... Il va valoir travailler le mental.
Dis-toi que chaque journée gagné sera une sortie du tunnel et la diminution du stress.

Alors courage à toi et tiens nous informé de ta séance d'hypnose. moi j'ai essayé malheureusement absolument pas réceptif...

Bon demain ma journée 60. pas de verre pour fêter ça. LOL

Courage à tous

Sy

Renau12345 - 18/03/2022 à 13h36

Bonjour à tous,

J'ai lu votre fil de discussion que je trouve très inspirant, merci de nous inspirer !

Cette expérience de reboire après 50j, je la trouve courageuse, je pense qu'il ne faudrait pas la tenter trop tôt,
ce qui est inattendu et fascinant et ce résultat de non plaisir !

Si je pouvais en arriver là ce serait formidable
Pour ma part je n'en suis "que" à 5j d'arrêt, mais je pense que pour moi compter les jours ne m'intéresse pas c'est plutôt la date de mon arrêt que je vais retenir, ça évite de compter
Je me sens vraiment mieux chaque jour c'est impressionnant, et on me dit que j'ai meilleure mine, quel cadeau ce compliment !

Hier en voiture j'ai eu un petit craving sur le chemin du retour à la maison, il m'a suffit de lui crier dessus (j'ai trouvé ça avec mon addicto), je visualise le craving comme une sale chien fou qui me harcèle dans ma tête pour aller acheter, je peux lui crier dessus quand je suis seule "va te faire ***, ta g***, NON j'irai pas acheter de l'alcool !!!! sale chien fou !!
Et bien ça marche et aussi ça soulage de brailler seule dans sa voiture !

Ce soir ce qui me fait un peu peur c'est que c'est vendredi, il fait beau, je rentre tôt du boulot, il n'y aura personne chez moi.... et je sais que rebelote, dans la voiture, Pluto le chien Fou va venir me harceler les oreilles pour acheter, en passant devant le magasin ce sera pire, il va me trouver 1000 excuses,
jusqu'à ce que je cède OU que je lui gueule dessus un bon coup pour l'envoyer dans les cordes. Un vrai match de boxe mental qui ne dure que 5 mn environ... interminables parfois.

J'espère ne pas céder d'autant qu'au fond de moi je n'ai vraiment pas envie de ce goût d'alcool, j'ai envie de me sentir bien et fière de moi demain matin. Je m'accroche à l'image du reflet de mon miroir lundi matin : serais-je ou non fière de mon weekend ? C'est ce que je veux !!

Bon courage à tous ☺

Soso73 - 18/03/2022 à 13h56

Bonjour Sy, bonjour tout le monde,

Effectivement l'hypnose n'est pas adapté à tout le monde. Il y a aussi des techniques qui ne fonctionnent pas lorsqu'on prend certains traitements comme les anxiolytiques, les antidépresseurs et anti-psychotiques.

J'ai la chance de ne pas avoir besoin de prendre de traitement et de pouvoir voir une nette amélioration de mon anxiété grave à la méditation notamment.

J'ai l'air de bien répondre à l'hypnose profonde (c'était d'ailleurs assez rigolo de voir mes mains se fermer toutes seules sans pouvoir rien y faire. J'ai eu un gros fou rire puis après quelques larmes de lâcher prise étonnantes).

Aujourd'hui, un de mes patients âgé m'a invité au traditionnel apéro du dimanche soir chez lui. J'étais très emmerdée car je n'ai pas l'impression que je vais avoir du mal à résister au verre de porto ou la bière mais j'ai peur qu'il ne comprenne pas pourquoi je veux un jus de fruit à l'apéro.

Pour eux c'est leur moment plaisir une fois par semaine avec l'infirmier et cela fait partie de la culture terroir .

Bref! C'est bien d'être confronté à ces difficultés et de voir combien l'alcool est hyper intégré dans nos sociétés.

Pas facile à gérer les moments sociaux non?

Donc en ce début de weekend, je vous souhaite comme d'habitude du courage!

Une petite eau gazeuse avec une rondelle de citron pour tes soixante jours Sy?

Carte - 18/03/2022 à 16h35

Hello Soso73

Et oui l'alcool c'est sociétal et ceci est bien un problème, car nous pouvons vivre sans.
C'est carrément de l'anthropologie cela vient de loin

Je te souhaite de ne pas craquer et de rester sans alcool car nous vivons mieux sans alcool. Même si nous savons tous que c'est difficile de perdre nos mauvaises habitudes

Oui moi demain il n'y aura pas de verre de vin pour fêter mes 60 jours. ce sera sport , ciné et eau fraiche.

Bon courage à tous

Sy

AL-colette - 18/03/2022 à 17h26

Bonjour à tous

Bravo à tous de tenir bon !

J’ai réussi également ! A ma soirée « apéro resto » j’ai demandé du soft, réponse « ah ? Tu fais un mois dry ? »
Oui en quelque sorte… et c’est passé tout seul. Soso a tenter aussi ? Le plus dur c’est d’oser dire non, ensuite l’entourage se montre finalement compréhensif sans être insistant (bon… n’ai aussi dû dire non au vin à table, mais le plus dur avait été fait)

On m’a demandé si j’avais maigri, j’ai répondu « pas encore » histoire de laisser ouvert aussi la possibilité d’avoir arrêté pour cette raison là. (Et je n’ai en effet pas maigri !)

Comme toi Renau12345 j’appréhende ce vendredi soir. Parce que rien de prévu, parce que le week-end est un moment de forte consommation habituellement, parce que je vais aller faire des courses alimentaires donc la tentation sera sur mon épaule à me chuchoter « aller, juste une bouteille ou deux »

J’ai de la chance depuis mardi nous sommes dans le challenge « course de la jonquille » au profit de l’Institut Curie. Alors on marche! 28 km en trois jours ! Du coup ça m’occupe bien et pendant ce temps là je ne pense pas à boire et j’ai des endorphines !

Je vais essayer de tenir ce week-end en pensant aussi à la fierté qui revient le matin

Bon week-end,
AL

Soso73 - 18/03/2022 à 18h20

C'est super Colette,

Félicitations pour cette grande victoire ! C'est pas mal le coup du dry month, je vais l'utiliser en tous cas au début !

La marche est un excellent remède aussi. Je suis une grande marcheuse et avec le retour du printemps nous allons retourner marcher le weekend en famille dans la campagne et montagne environnante.

La nature est une source inépuisable de bien être !

En tous cas merci pour toutes ces bonnes nouvelles ! Sinon comment te sens-tu physiquement du coup?

Claire33 - 21/03/2022 à 22h37

Bonsoir à tous, je viens de m inscrire, je vous lis depuis quelques temps et vos messages donnent plein d'espoir...un grand merci, vous lire fait du bien... écrire sera peut-être encore mieux... à bientôt.

Julien80 - 22/03/2022 à 09h00

Bonjour,

Merci pour vos parcours et témoignages.

Depuis longtemps je pense également à arrêter.

Ma conso a commencé il y a environ 15ans ou je buvais en sortie soirée le vendredi ou samedi et était souvent malade je n'ai jamais bu avant mes 25ans.

Ensuite une habitude c'est mis ou je buvais le weekend (parfois juste le vendredi/ samedi) ensuite progressivement c'est devenu une habitude le weekend et même parfois plus rarement en semaine par périodes.

Également en vacances (même si là ça fait plusieurs années que je n'ai plus pris de vacances) je bosse énormément.

Cette période était avec des alcools sucrés de type 30 / 40° en général 1/3 à ½ bouteille par soir verre pure avec glaçons, en général j’étais souvent malade.

Ensuite depuis 8 ans je suis passé à la bière forte 33cl 9° à la place et je n’ai jamais vraiment été mal les lendemains avec ça.

Il y a environ 6ans j’étais entre 2 et 3 bières le vendredi et samedi soir et maintenant je suis plus vers les 4.
Je ne bois jamais en journée, ça m'est arrivé peut-être une ou deux fois lors d'évènements et ça casse bien la fin de journée.

En 2018 j'ai pu arrêter pendant 3 mois net juste par la décision de le faire, jusqu'aux fêtes de fin d'année il fallait bien un champagne....

J’avais été suivi par internet par un autre organisme que ici j’avais droit à un chat par semaine durant 1 mois et demi ensuite ils ont dit que le temps était passé , j’aurai donc du essayé de faire un suivi avec un médecin dans le domaine.

Sinon de manière générale je consomme uniquement le vendredi et samedi soir seul chez moi, et je me limite entre 3 et 4 plus rarement 5 bières fortes 9° de 33cl par soir. Même si j'en ai plus de réserve je n'y touche pas je bois à mon rythme et m'impose de pas dépasser 2h du matin debout.

Cela est étalé sur toute la fin de journée 17/18h à minuit / 2h donc en moyenne 1 bière 33cl 9° par 1h30/2h00 de temps.

C'est vraiment l'état de décompression, d'ouverture aux autres sur internet puisque je reste chez moi, avant en sortie aussi ça m'aidait énormément au niveau ouverture aux autres.

Pour les lendemains je ne suis jamais malade et jamais un mal de tête depuis plusieurs années contrairement aux premières années ou j'ai commencé, je suis un rien fatigué mais sans plus je dors un peu plus je pense aussi que je vais dormir trop tard pour savourer ma soirée.

Donc n'étant pas malade je me dis que je n'exagère peut-être pas tant .... Mais bon ça fait 1,2L à 9° x 2 soirs de weekend tout de même. Bon étalé tout de même.

Je suis aussi plus joyeux que négatif et je me mets enfin à parler beaucoup contrairement à d'habitude.

J'ai un peu cherché pour trouver qu'est-ce qui peut fournir cet état (j'avais vu des cocktails qui font l'effet de hit de l'alcool dans la gorge mais ça n'a pas l'effet relaxant que procure l'alcool) mais impossible de trouver et je ne veux pas commencer avec des médicaments.

Il m'arrive parfois d'être lancé aussi pendant la semaine là en général c'est deux ou 3 bières maximum (des périodes je dirais tous les 1 à 3 mois ou je continue pendant une semaine jusqu'a 6x semaine)

Je cherche aussi un moyen de remplacer au moins par un liquide plaisant pour remplacer ce geste de boire (smoothie ? bière sans alcool ?) (je bois déjà que de l'eau en semaine) rien d'autre depuis plusieurs années et exceptionnellement un soda le midi en weekend.

Si vous avez des idées pour remplacer ce serai bien j'avais lu du Schweppes citron.

Aussi j'ai entendu parler de groupes de parole, ça me stress avec la période sanitaire aussi mais c'est une idée qu'on vois dans les films et à laquelle je n'avais pas pensé aussi.

Je me dis essayer de diminuer marchera pas chez moi s'il me reste une bière chez moi je préfère ne pas la boire sachant que ce ne sera pas assez, deux sont le minimum mais je serai frustré si je commence et que je dois m'arrêter à la seconde un soir de weekend.

Je vais donc essayer de ne pas boire ce weekend du 25/26

Merci encore pour vos témoignages

Carte - 22/03/2022 à 18h18

Hello Julien80

C'est difficile de contrôler les volumes d'alcool. Pour cette raison l'idéal effectivement est de ne pas d'avoir d'alcool chez soit.
A titre personnel, l'eau froide est un super substitut à l'envie de boire de l'alcool. Évite si possible la bière sans alcool. Enfin regarde, bien souvent il est indiqué - de 1% hors il faut absolument ne pas donner d'info au cerveau et le moindre taux d'éthanols le cerveau va donc rester en veille. Hors ill est important "il me semble" que le cerveau oubli , afin de te laisser tranquille avec le temps.

Courage à toi mais tu es dans la bonne direction

Bonne soirée

Sy

AL-colette - 22/03/2022 à 20h51

Bonjour à tous,

Bienvenue à vous Claire33 et Julien80 !
Le WE s'est bien passé, je n'ai pas craqué. J'ai marché (27 km dans le week-end).

Pour te répondre Soso, physiquement ce n'est pas le renouveau miraculeux que certains annoncent. Ça va bien, mais ce n'est pas non plus un énorme changement par rapport à avant (sans bien sûr, le réveil au milieu de la nuit).

Et toi ? Comment ça se passe ? Es-tu allé à l'apéro du dimanche soir de ton patient ?

14ème jour sans alcool, c'est une forme de deuil, j'accepte pour la première fois l'idée que je ne boirais plus d'alcool. Les deux fois précédentes, je savais que c'était temporaire, dès le départ (un an, puis un mois). Cette fois-ci, l'approche mentale est différente.
C'est progressif.
J'essaie d'imaginer comment sera cette nouvelle vie, évidemment je pense aussi qu'il va falloir justifier ce refus d'alcool « Non, je suis allergique ! », « Ma religion me l'interdit », « c'est pas compatible avec mon traitement », « je suis au régime »….
En vérité, je pense plutôt que j'ai déjà bu tout mon quota pour une vie entière.

Paradoxalement, je trouve que le temps passe plutôt vite. Lorsque j'avais fait « september dry », chaque jour me semblait durer une semaine et ce mois de septembre avait été très, très long. D'ailleurs, j'avais craqué au 25ème jour.

Julien80, je reconnais plein de choses dans ton témoignage. Le fait de compter les degrés et la contenance des bouteilles pour avoir une forme de maitrise de ma consommation (j'en étais à 75 cl + 33 cl à 8,5°, chaque soir, en étant « bien » le lendemain ; mais pas à jeun pour autant), la conviction qu'une seule 33 cl ne va pas suffire.
J'ai aussi cherché une autre boisson. En ce moment, en rentrant de marcher, je prends un sirop d'anis avec du Perrier, mais tout dépend de tes goûts. J'ai voulu conserver des bulles !

Claire33, comme le faisait remarquer Soso il y a quelques posts, c'est déjà super d'avoir atterri sur ce site, ça veut dire que tu as cherché « comment arrêter » sur ton moteur de recherche, c'est un énorme pas ! Ça va cheminer en toi

C’est un travail sur le long terme qui est lancé. Un jour après l’autre !

Courage, patience, et force à tous !!
AL (non, non, je ne m’appelle pas Colette !!)

Soso73 - 22/03/2022 à 22h35

Bonjour Claire et Julien,

Bienvenus sur ce forum de partage qui vous fera sans doute beaucoup de bien et participera à vous accompagner dans votre démarche de mieux être vis à vis de l'alcool.

Julien c'est super courageux de raconter ton parcours.

Tu souhaites tester un weekend sans alcool et c'est une super idée car cela va te donner une bonne impulsion pour la suite.

Quel est ton objectif ? Arrêter complètement ou avoir une consommation raisonnée et plutôt dans un contexte amical ?

Par exemple en ce qui me concerne, l'on objectif serait de pouvoir consommer un verre de temps de manière festive et ne plus boire seule des grandes quantités d'alcool.

N'hésite pas à expliquer ta situation sur le chat de ce site qui est vraiment très bien pour t'orienter.

Hâte que tu nous racontes ton expérience du weekend.

Bon courage et à bientôt

Julien80 - 23/03/2022 à 21h55

Carte,

Je note pour l'eau froide, j'ai trouvé des boissons à faire à base de gingembre qui semble donner un peu l'effet de l'alcool le hit et effet de bien être d'après une bloggeuse qui raconte son aventure avec humour, je vais tenter ça ce weekend pour remplacer déjà mon habitude par une nouvelle.

Ok pour les bières sans alcool j'avais regardé et il me semblait qu’il n’y avait vraiment rien dedans, mais effectivement s’il y a un résidu je préfère alors éviter pour déprogrammer ce cerveau

Al colette,

Oui le sport 27km ça me parait déjà énorme , effectivement il faudrait aussi que je m'y remette, pourquoi pas si le weekend je me retrouve plus en forme et dois pas trop travailler, du vélo.

Effectivement avec les sorties quand elles seront à nouveau à plein régime (crise sanitaire…) il faudra surveiller, je me souviens ne pas avoir bu à une soirée avec des amis pendant mes 3 mois d'abstinence et c’était la cata je me suis ennuyé .... En plus étant une personne très réservée c'est encore pire

Pour le perrier et sirop je vais voir comme prochaine boisson je le note, je vais tenter de faire chaque weekend une boisson de test pour ne pas non plus rester dans un cercle avec le gingembre.

Oui l'effet bulles avec du spa intense, parfois j'aime aussi prendre ça un soir ou j'ai envie de boire à la place.
Et puis surtout ne rien avoir en stock chez moi sinon parfois c’est tentant.

Soso73,

Je ne souhaite pas diminuer, car pour moi boire une bière autant mieux pas en boire, il me faut un minimum de deux pour me sentir bien, mais si c'est un weekend je vais être frustré car à 21h je n’aurai déjà plus rien et je resterai debout encore 2 à 4h l'effet va descendre.

Je pense aussi niveau santé je préfère arrêter et tenir ... y-a-t’il un vrai délai ou le cerveau oublie ?
j'ai lu que non en général, donc par exemple si dans un an je décide de dire ok je peux boire une fois mais uniquement en sortie et une fois ponctuellement j'ai peur après de tout de même replonger comme ça été avec les 3 mois d'abstinence aux fêtes de fin d'année.

Sinon oui je ne dirai pas non d'une fois boire comme ça si seulement j'étais sûr que je ne retombe pas.

Avec le soda connu, j’en buvais 2 fois par jours jusqu’à mes 25ans, et la depuis quelques années j’en bois parfois le midi le weekend mais je peux m’en passer parfois j’oublie que j’en ai.

Pour le tchat je vais voir, j'essaie de me renseigner un max avant pour éviter de déranger.

Merci énormément à vous d'avoir répondu.

Carte - 24/03/2022 à 09h11

Salut Julien80

C'est top de vouloir sortir de cet enfer. Si je peux t'aider, je vais essayer de te répondre en fonction de mon vécu et cela concerne que moi. Comme nous sommes tous différent, il n'est pas raisonable d'avoir des convictions pour tout le monde.
J'ai 52 ans et 30 ans d'alcool derrière moi.
L'idéal est de ne rien prendre, pas un gramme d'alcool et cela pendant un temps le plus long possible.
Moins tu auras d'alcool dans le sang et plus ton corps et ton cerveau surtout se remettra de ce produit toxique.
Il faut au minimum 90 jours pour évacuer totalement ton foie des toxines.... Et le gras qui entoure ton foie et qui est une cause dangereuse d'accident.
Pour ton cerveau, je te dirai qu'il n'oubliera jamais... Il restera une veilleuse. Mais avec le temps, tu pourras vivre sans y penser. Le temps pour arriver dans cette situation est propre à chacun. Je te dirai que quand tu arrives à 4 mois... Tu seras très calme avec ce besoin qui taraude ton cerveau tout les soirs.
J'ai été abstinent pendant 5 ans et j'ai eu le malheur un soir de reprendre un verre de vin et la machine est reparti de plus belle.
A ce jour j'attaque de nouveau l'abstinence totale... J'en suis à 66 jours et les soirées sont déjà beaucoup plus calme.
Après, je ne pense pas que soyons forcement alcoolique toute notre vie et il y a surement moyen de retrouver une liberté avec ce produit pour en apprécier de temps à autre le plaisir de consommation. Mais ceci est un travail personnel et il faut du temps.
Donc en résumé, pour l'instant n'essaye même pas à te poser ce genre de question. Tu vas fatiguer ton cerveau. Essaye de rester à ZERO GRAMME. et dans le futur tu pourras te reposer la question
Enfin c'est mon approche et je prêche que pour ma paroisse. Courage à toi force et persuasion car le meilleur est devant toi
Sy

---

roland - 24/03/2022 à 10h06

@Julien80,

Quand j'en ai eu marre des boissons à base de gingembre, je suis passé au "Virgin Mary"
C'est un Bloody Mary sans alcool

Tabasco1 cl
Sauce Worcestershire1 cl
Jus de citrons jaunes1 cl
Jus de tomates15 cl
Poivre1 pincée
Sel de céleri

Tabasco et Worcestershire à doser en fonction ... quand je suis tendu, j'en mets un peu plus

---

BlueMonday - 12/05/2022 à 19h04

Bonjour à tous, Soso je réponds à ton invitation. Je me reconnais tellement dans ce que tu écris.
Aujourd'hui, belle gueule de bois, mon fils malade donc pas de travail ni de collège pour lui. Fatiguée de devoir faire bonne figure au boulot alors que je me traîne 3 jours sur cinq. Fatiguée de payer pendant 24 heures les 5 heures d alcoolisation. Fatiguée du schéma qui se répète. Mes enfants sont tristes de me voir si vulnérable, mon mari se réfugie dans le mutisme. Physiquement, psychologiquement j ai l'impression d'avoir tellement changée et pas favorablement. Stagnation professionnelle et personnelle depuis des années en grande partie à cause de l'alcool car je n'arrive pas à me projeter au-delà de la journée. Après la gueule de bois et la déprime, hop pleine de bonnes résolutions, j'entame une nouvelle journée confiante et optimiste jusqu'à m'autoriser une petite boisson et rebelote.
Là, je joue le jeu et les victoires racontées par les camarades de forums m'encouragent à tenter avec sincérité cette nouvelle aventure.
Merci Soso, merci à tous. A bientôt,

Soso73 - 13/05/2022 à 17h52

Bonjour Blue Monday,

Je me rends compte que cela fait un paquet de temps que je n'ai pas alimenté ce forum.

Cela fait plus de deux mois que j'ai engagé cette démarche de prise de conscience de mes alcoolisations fréquentes.

Après un échange sur le chat de ce site et des séances d'hypnose profonde, je gère très bien ma prise d'alcool. Je ne souhaitais pas spécialement être complètement abstinence mais plus garder une possibilité d'alcool convivial et festif (ce n'est pas adapté pour tous les profils mais pour moi ça l'était).

Au début j'ai complétement arrêté pendant un mois, je précise ! Il fallait vraiment que je prenne de la distance, que j'étudie mes réactions émotionnelles.

Je ne bois donc plus qu'occasionnellement, jamais seule, jamais en semaine et raisonnablement.

Cela se passe très bien pour l'instant ! J'ai également entamé tout un processus de réconciliation avec la nourriture et mon corps: reprise du Yoga et du sport mais avec plaisir et sans contrainte.

Je me sens beaucoup mieux c'est sûr.

Je continue de penser qu'il est très utile de consulter un professionnel pour se faire évaluer et accompagner afin de trouver ce qui convient.

Pour certains cela passe par un arrêt total de la prise d'alcool. Cela dépend vraiment de l'histoire et du profil addictif de chacun.

Par contre, l'abstinence totale est une première étape pour faire ce travail de compréhension de son lien à l'alcool.

Bravo à toi pour ce chemin que tu entames. Tu vas découvrir plein de belles choses sur ta route, sois-en certaine!

N'hésite pas à t'appuyer sur tes proches, ils vont beaucoup t'aider.

Tu as beaucoup de courage

A bientôt

BlueMonday - 30/05/2022 à 10h25

Bonjour Soso 73, je te remercie pour tes mots d'encouragement.
De mon côté y a du progrès mais ce n'est pas gagné. Je prends mes distances avec le produit mais il y a toujours des excès.
Je vais comme toi, tenter l'abstinence totale durant au moins un bon mois. C'est de toute évidence que par ce biais que l'on peut faire le point et ressentir les bienfaits et les difficultés avec lucidité. Mauvaise humeur en vue mais bon on a rien sans rien. Je te donnerai des nouvelles.
Pas de prise en charge médicale en projet mais je ferme pas la porte si besoin.
Merci encore et bonne journée