ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

BESOIN DE CONSEILS, D'ACCOMPAGNEMENT EN DÉBUT D'ARRÊT

Par ddaniele Posté le 03/06/2022 à 18h27

Bonjour à tous et toutes,
Cinq jours que mon deuxième sevrage a commencé. Deuxième car il y a eu plusieurs essais vite avortés et un sevrage réél de deux/trois mois il y a un peu plus de dix ans.
Plus de 30 ans que je bois (j'ai 51 ans), l'alcool est devenu quotidien il y a 26 ans, il est vraiment excessif depuis 6/7 ans.
Depuis un an ou deux, je remarque l'épuisement de mon corps, le poids pris, l'essoufflement, les pbs gastriques..., je sens que si je continue ma fin va vite arriver. Je veux me donner une dernière chance avant le point de non-retour.
Alors, malgré tous les avantages que je trouve à boire pour gérer mon quotidien, ma vie, j'ai décidé d'arrêter.
Trouver le moment du déclenchement est bien difficile, repoussé...jusqu'à ce jour où on me conseille une intervention chirurgicale assez lourde, indépendante de l'alcool, qui m'obligerait à ne plus boire.
Je saisis alors la perche, avec peur, questionnements, regrets?...je sens que c'est une question de survie et "qu'on" m'envoie le déclic nécessaire, qu'il est temps...
Et tout se passe au mieux : opération réussie, pas de symptômes de sevrage, pas tellement de manque psychologique, une sorte d'acceptation.
Mais voilà, 5 jours sont passés, je suis rentrée chez moi et là ça se complique. Les envies sont là, la peur de ne pas résister aussi, alors j'écris ce message, peut-être qqs-uns d'entre vous étant passés par là pourront me soutenir un peu durant les qqs semaines à venir, me conseiller, me réexpliquer le pourquoi du comment...
Je veux arriver à une abstinence totale et définitive.
Merci de m'avoir lue et peut-être de m'aider.
Danièle

33 RÉPONSES

Carte - 06/06/2022 à 07h16

Bonjour ddaniele

Bienvenue à toi sur le forum et oui je pense que tu vas recevoir une aide importante pour t'aider dans ta démarche.

Perso je suis aussi dans cette démarche de ne plus boire quoi que ce soit. J'ai aussi 52 ans et alcoolique depuis plus de 3 ans.

Alors quoi te dire. Dans un premier temps, avoir une aide d'un Addictologue, de ton médecin traitant et d'un psy pour t'accompagner car eux sont des professionnels de cette addiction comme d'autre et peuvent avoir les clés pour t'aider fortement dans ta démarche.
Après tu as les aides médicamenteuses qu'iront aussi importante (son mon avis perso)

Après la démarche de ne plus boire pendant 5 à 7 jours, tu n'es plus dans le manque physique mais maintenant dans la partie psychologique qui est à mon sens la plus compliqué. Perso j'attaque ma journée 134. sur ces 134 jours, je n'ai consommé que 16 fois.
Le but est de ceux satisfaire de son parcours et de se féliciter soi même.
Je suis aidé par un traitement de médicament, une visite chez l'Addictologue 1 fois par mois et le psy toute les semaines. La partie psy est importante pour travailler le fond de cette addiction et d'essayer de se retrouver soi même. Comme ont dit, il faut s'aimer soi même avant d'aimer les autres.... Donc trouver le calme dans sa tête et apprendre à vivre différemment. Tu verras ce n'est si difficile que cela, mais il faut se remettre en cause soit même et changer peut être sa façon de vivre, de côtoyer les autres pour que demain l'alcool soit un loin souvenir.

Courage à toi, mais la chose la plus importante à mon sens c'est que tu as décidé d'arrêter ceci est le plus important. Avec cette envie et cette force, tu vas trouver les solutions pour te libérer.
Mais fais toi aider, c'est encore pus simple

Bonne journée à l'eau fraiche, coca, chocolat, sport, sortie, cinéma,activité ect ect etc ect

Sy

ddaniele - 07/06/2022 à 12h43

Merci beaucoup pour ta réponse Carte.
Je suis suivie par un addictologue, et ayant déjà fait un sevrage il y a 10 ans, vu beaucoup de thérapeutes/intervenants...
J'ai encore en tête ce qu'ils m'ont dit de mettre en place pour "penser " à autre chose.
Je les mets en place comme je peux, mais ça ne me suffit pas, c'est pour ça que je pense que vos retours peuvent encore plus m'aider.
Mes pensées réclament en effet toujours de l'alcool, j'ai même rêvé que je rebuvais cette nuit...j'étais déçue de moi.
Là il est midi, je n'ai envie que d'une chose, un verre.

Je ne sais pas si je vais réussir à tenir, j'ai peur d'échouer encore. Je sais que je ne dois plus rien boire.
Quand tu dis "mais il faut se remettre en cause soit même et changer peut être sa façon de vivre, de côtoyer les autres pour que demain l'alcool soit un loin souvenir" ça me parle tellement...saurai-je le faire? saurai-je changer mes habitudes et accepter de gérer autrement mes soucis, mes angoisses, mon ennui?
il me manque tellement ce "soulagement, apaisement, cette bulle de plaisir" qu'est l'alcool pour moi. Est-ce que ça passe un jour ce manque? trouve-t-on un palliatif pour le même plaisir?
Bonne journée et encore merci.

Carte - 07/06/2022 à 15h57

Bonsoir ddaniele

Merci pour ton retour. Et oui ton ressenti est celui de l'ensemble généralement des alcooliques.
Cette envie de boire qui apaise l'esprit... c'est le plus compliqué à gérer à mon sens car c'est le serpent que se mange la queue. Cercle vicieux qui est très difficile à rompre et donc de casser ses habitudes
Après que tu es des rechutes ou des faux pas... C'est pas très grave... Nous en avons tous, il faut les assumer et repartir le lendemain dans le combat.... A force de tomber, à un moment, tu trouveras la force pour combattre cette maladie.... C'est une maladie et tu n'y es pour rien. C'est comme ça et tu n'es pas seul.

Et oui pour te rassurer, après un temps qui est propre à chacun, ton cerveau va te laisser tranquille.... Dans mon message j'écrivais alcoolique depuis 3 ans, LOL il manque un zéro c'est 30 ans.. j'ai été abstinent pendant 5 ans de 2013 à 2018 et j'ai le souvenir que l'alcool n'était plus dans mes pensées.... Alors oui, plus les jours vont passer sans alcool et plus facile sera le combat. Mais comme toute chose, il faut du temps. Demande pas à ton cerveau de te laisser maintenant au calme. Cela fait des années que tu lui donnes sa donne, il est habituer et de plus il aime ça... Enfin c'est l'idée que nous nous donnons. En réalité, c'est un poison, qui dérègle tout...

Donc courage à toi, persiste dans l'effort et soit toi même ta propre satisfaction... Vivre sans alcool est faisable, souhaitable et le meilleur est devant toi.... Mais jour par jour, avoir des objectifs atteignable et faire les choses par étape.

Cette phrase est importante pour moi; à méditer
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. avec l’expérience en plus.

Courage force et persuasion

Sy

---

ddaniele - 09/06/2022 à 12h26

Merci Carte, tes retours m'aident beaucoup.
10 jours sans alcool, ça ne m'était pas arrivé depuis plus de 10 ans...
Les avantages: je suis plus calme, j'échange mieux avec les autres, je n'ai plus besoin de faire une sieste l'après-midi, je sens que mon corps s'allège, je digère beaucoup mieux, je me sens moins essoufflée.
Les inconvénients : tendance à ressentir de l'ennui, du vide, la lutte lancinante contre mes envies de prendre un verre, j'ai faim tt le temps, le manque d'ivresse, d'euphorie planante...
J'ai lu bcp de fils et je m'y retrouve tellement, c'est dingue en effet ce retour des autres, étonnés de ma sobriété (pourtant personne ne sait pour l'alcool) et cette propension à me faire du coup boire "juste" un verre...je n'ai jamais autant entendu parler d'alcool que depuis que je n'en prends plus.
Un jour après l'autre...éternelle question : vais-je réussir cette fois-ci?
Bonne journée à tous.

Carte - 09/06/2022 à 15h10

Bonsoir ddaniele

Le plus important est d'être heureuse.

Demande à une personne de la rue qui n'a rien, pas de logement, pas de vie de famille, pas de travail, pas d'argent, pas de copain, pas d'avenir en fin de compte... C'est quoi le mieux pour lui? Boire et oublier ? ou rester sobre?
Question d'un anthropologue qui a écrit un livre sur l'accompagnement des alcooliques dans notre société Française.

Cela me laisse toujours dans la méditation car je n'ai pas trouvé le juste milieu

Courage à toi, temporise et relativise... Le meilleur est devant toi et avec toi

Sy

Abby77 - 10/06/2022 à 10h09

Bonjour Ddaniele,

Je suis comme toi, en début d'arrêt avec de sérieuses difficultés à tenir...on peut peut-être s'entraider ?

Perso j'ai 40 ans, je bois de manière excessive depuis une vingtaine d'années. Je n'ai réussi à m'arrêter que pendant mes grossesses...puis repris aussitôt à chaque fois. De la bière, rarement des choses plus fortes, mais tous les soirs, et souvent le midi aussi...ce qui entraine des après-midis complètement saoule, avec les enfants et même au boulot. Il faut que j'arrête, pour mes enfants, pour mon mari, pour moi...j'en suis à mon deuxième jour et déjà sur le point de craquer ce midi. Du coup je suis venue ici pour vous lire et retrouver un peu de volonté...ce qui accentue encore un peu la difficulté, c'est que je suis femme de brasseur, et que je vis dans les bouteilles et les odeurs de fermentation. Même pas besoin de sortir acheter un pack ! Mon mari est capable de boire un verre et de s'arrêter, moi non...

Pour le moment je n'ai pas encore trouvé la force de consulter, mais je crois bien qu'il le faudra si je n'arrive pas arrêter seule cette fois-ci. Vous lire fait un bien fou, on se sent moins seule !

Allez, prochain combat, ce midi, et ensuite ce soir, ce sera plus dur...

Bonne journée à tous et courage !

---

ddaniele - 10/06/2022 à 11h51

Bonjour Abby,
Je serai ravie qu'on s'entraide en effet.
Comme toi, je me suis arrêtée pdt ma grossesse et ai repris ensuite.
Je buvais dès 10h00, pfs même avant, au travail aussi. Comme je tiens bien l'alcool il me fallait au moins 30 cl pour que je change de comportement, mais je n'ai jamais eu une réflexion ni un soupçon énoncé. Après le repas du midi (le plus repoussé pour pouvoir boire plus longtemps) je m'arrêtais mais avais besoin d'une sieste. Je reprenais vers 17h, 18h...merci aux pastilles à la menthe...je m'arrêtais après le dîner, plus envie.
Je me suis occupée de ma fille en étant alcoolisée, j'ai conduit alcoolisée, j'ai travaillé alcoolisée...
J'avais (ai) honte, mais j'y trouvais tellement de bien-être malgré tt.
Cela faisait des mois que j'avais envie d'arrêter mais n'y arrivais pas et cette immobilisation forcée par cette opération fut la meilleure des opportunités, je l'ai saisie.
Tu peux être très fière de cet arrêt que tu arrives à faire ainsi, de toi-même, il faut bcp de courage.
Tu n'es pas aidée par le contexte en effet! Mais tu verras au bout d'un moment tu n'aimeras plus sentir l'odeur de cet alcool, et tu te demanderas peut-être comment tu as fait pour sentir ça toi-même, sur toi.
Ton mari se doute-t-il de qqchose? qqn d'autre? qui pourrait t'aider et te soutenir?
Moi non, donc en effet ce forum est libérateur et soutenant.
Je me suis longtemps fait suivre (addicto, psy, sophro, aide-éduc...), et suis toujours suivie par un addictologue. J'ai essayé plusieurs traitements, ça ne marche que si tu es déterminée à ce que cela le soit, en tt cas pour moi. D'ailleurs là j'y arrive sans aucun médicament alors que sous j'ai bcp échoué.
Mais toi, si tu n'as jamais essayé d'arrêter je te conseille de consulter (ça reste entièrement anonyme), des médicaments peuvent t'aider à passer cette épreuve, des conseils, du soutien, de la bienveillance sont salutaires également et font tenir. ça m'a bcp aidé.
Bon courage pour ce midi, bois un jus (de tomates pour moi), de l'eau pétillante, un soda...et mange rapidement, l'envie va passer. Pareil pour ce soir.
Au plaisir de lire de tes nouvelles.
Danièle

Carte - 10/06/2022 à 12h05

Bonjour Abby77

Bienvenue à toi

Je suis aussi alcoolique depuis plus de 30 ans et les rechutes ont été permanentes

Je suis suivi depuis 146 jours avec un spécialiste addiclogue , plus une psychologue Un travail de fond et le parcours du combattant mais faut avoir confiance et l'estime de soi.

Sous médicament, je suis heureux aujourd'hui de n'avoir consommé que 16 soirs en 146 jours,

Rien de gagné, juste maintenant le force de continuer dans le combat.
Après je l'espère , cette envie disparaitra et je serais passé à ne plus y penser, ni même de calculer les jours

A chaque jour suffit sa peine

Courage à toi. mais je t'assure que cela est faisable

Sy

---

ddaniele - 11/06/2022 à 19h49

Quelle journée difficile pour une alcoolique...premier barbecue, la famille autour de moi, du rosé, tt ce que j'aime...et j'ai du boire de l'eau. Un manque énorme...
Là, tt le monde est parti mais l'envie d'un verre reste là, j'en viens à me dire "et si, plus tard, je rebuvais un peu, seulement pdt ces repas

festifs?", et je repense à ce que vous mettez sur vos fils : rechutes immédiates, profondes, allergie à l'alcool, ne plus boire du tout pour que le cerveau n'en réclame plus...
Demain sera pire, mon frère nous rejoint, avec du champagne, et l'alcool va couler ds les verres...vais-je résister encore? pour combien de temps?
Danièle

Abby77 - 13/06/2022 à 14h47

Bonjour Danièle,

Et désolée pour l'absence, je pensais venir pendant le weekend mais je n'ai pas tenu le vendredi soir...et le samedi a suivi, puis le dimanche...et ce matin la honte, les doutes...bref retour à zéro en ce qui me concerne...

Félicitations en tout cas d'avoir tenu le coup samedi ! tu peux être fière de toi ! C'est tellement difficile de tenir quand on voit les autres boire autour de nous ! Comment ça a été dimanche ? Ta famille est-elle au courant de toutes les difficultés que tu traverses pour arrêter ? Ils te soutiennent ?

Pour moi mon conjoint s'en rend bien compte et me fait une réflexion de temps en temps, mais rien de plus...c'est presque un sujet interdit en fait, il évite de l'aborder et je fais pareil. Un jour il faudra bien que je lance cette discussion que je repousse, que je lui dise à quel point c'est arrivé, tout ce que j'ai pu boire sans même qu'il s'en rende compte...

Merci Carte pour tes conseils et ton recul, effectivement pour moi qui suis encore en plein dedans je peine à sortir la tête de l'eau plus de 48h...et pour ce qui est de l'estime de moi, un gros travail à faire également. Mais c'est bon de voir des témoignages de gens qui s'en sont sortis ! J'espère bientôt pouvoir en dire autant !

Abby.

Carte - 14/06/2022 à 07h01

Bonjour à vous deux,

Je ne suis pas certain que nous puissions nous en sortir (dans le sens philosophique du terme).
La maladie reste et restera gravé dans notre subconscient.

La différence est qu'il faille ouvrir une nouvelle page à notre histoire personnelle.
De façon pragmatique, je dirai que les 2 premiers mois semblent être les plus facile car la force d'arrêter est très forte. De 2 à 4 mois, le cerveau ne comprend pas et passe son temps à réclamer ce que nous ne voulons plus lui donner.
De 4 à 6 mois, la situation semble s'assagir avec enfin cette sensation de pouvoir contrôler les journées d'abstinence totale plus facilement.

Après c'est un travail purement psychologique, changer ses habitudes, faire du sport, avoir des occupations, respecter les règles de ne plus avoir d'alcool chez soit pour éviter les tentations. Le cerveau est un petit coquin.

L'estime de soit, l'envie d'aller vers l'avenir avec un esprit clair et revivre comme un humain qui n'a pas cette maladie.

C'est un long travail sur soit et les embuches sont nombreuses. Mais sortir de l'alcool n'est pas une ligne droite entre boire et ne plus boire. C'est l'inverse, c'est une trajectoire totalement biscornu avec des hauts et des bas.
Il faut surtout accepter ces moments compliqués et ne pas les rejeter. Ceci fait parti de notre processus.

C'est pourquoi, l'aide d'un psychologue, Psychiatre et groupe de parole sont important, car cela permet de reprendre confiance en soit et d'aller chercher peut être un élément du passé qui est la cause de ces sensations de déprime, de mal être, d'être seul, de s'ennuyer, de ne jamais pouvoir faire ce que nous avons envie de faire...

La société ne nous aide pas avec notre façon de vivre totalement porté sur la consommation et les codes que nous poussons être les bons à présenter.
Hors tout ceci et totalement faut.

Vivre en pleine conscience, avoir l'estime de sa personne, retrouver un sens à se vie et surtout vivre pleinement pour retrouver la joie de vivre... Voilà les axes importants à retrouver.

Mais nous sommes capables d'y arriver... A nous de nous bousculer pour parvenir à notre propre satisfaction.

Ce n'est pas simple car rien n'est simple, mais j'oserai dire que le passé est derrière (tu ne peux le changer) l'avenir tu ne le connais pas, alors vivre le présent est la seul chose qui va te permettre de retrouver l'envie de te retrouver et vivre ce que tu aimes.

Courage à vous deux mais soyez fier de votre démarche et des prises de décisions que vous avez prisent.

Sy

Carte - 14/06/2022 à 08h14

Re bonjour,

J'invite à lire ce livre que vous pouvez trouver un peu partout
" Avoir le courage de ne pas être aimé" le titre est provocateur. mais je pense que vous pourriez trouver des réponses divers

Bonne journée

Sy

---

ddaniele - 21/06/2022 à 12h19

roc Stéphane me demande un peu mon ressenti depuis mon arrêt et pq je l'ai fait alors voilà:
Je bois depuis plus de 30 ans, au début occasionnellement, puis tous les week-ends et puis tous les jours (au moins une bouteille de vin/jour, quelque soit le moment de la journée, mon travail, la présence de mes enfants, de mon mari...mais toujours en cachette) depuis 20 ans environ avec deux, trois pauses qd même (ma grossesse et allaitement, et deux sevrages de durée maximale de 2 mois je crois...).
Depuis 2012/13, impossible de ne pas boire chaque jour, besoin pour "tenir" ma famille recomposée, pour être pleine d'énergie, de joie (que je crois...). Personne ne le sait, ne le voit.

Une des principales explications de mon désir d'arrêter : J'adore mon mari et j'ai eu très peur qu'il finisse par s'en rende compte et ça je ne l'aurais pas supporté. Lui non plus je pense...
La deuxième : j'ai pris 15 kgs en 10 ans. Je déteste mon physique actuel.
La troisième : je sens que je suis de plus en plus en danger physiquement (à 51 ans je me sentais comme une petite vieille le matin, mal partout, essoufflée...)., pbs intestinaux, peur à chaque prise de sang, angoisse/à mon foie, au cancer, etc..

Suivie depuis 2019 par un centre d'addicto, rendez-vous tous les mois environ, je discute souvent avec le doc d'un désir de ne boire que le week-end, ou qqs soirs, et seulement 50 cl maxi... évidemment j'ai tjs échoué, je sais que je ne peux me limiter et qu'il faudrait que j'arrête complétement.
J'ai essayé tous les traitements (sauf les cures, vu que je ne veux pas que ça se sache) et rien n'a vraiment fonctionné. Et puis... on m'incite à subir une opération du pied, je sais que ça signifie plus d'alcool pdt plusieurs semaines car comment l'acheter, le cacher, s'en servir en cachette...avec un pied "en moins"?
Et là, un déclic : je me sens heureuse étonnamment car je sens qu'"on" m'offre la possibilité d'arrêter enfin. Cette chance je ne la laisse pas passer, même si ça me panique, m'inquiète, m'attriste aussi... je dis oui à l'opération.
J'ai eu très peur de faire un délirium, une mauvaise réaction à l'hosto et puis pas du tt.
Immobilisée, soignée pour mon pied, j'ai appris à m'occuper sans alcool et là, depuis, je bois de l'eau même si à côté de moi on prend un apéro.
Les premières heures : rassurée de n'avoir aucun symptômes. Ensuite, gérer le manque, attendre que ça passe, boire de l'eau, manger, dormir...
Les jours passent, le craving est là, sournois, mais je suis décidée. Je tiens, je me rends compte des changements en moi : je suis plus posée, en présence, je dégonfle déjà du ventre, je digère bien, je dors merveilleusement bien, je suis fière de moi...et j'ai peur aussi, car j'entends la petite voix qui me dit "après tu pourras reprendre un verre de tps en tps, ça ira, trop dommage si tu ne bois plus jamais, etc..."c'est comme ça que j'ai échoué mes deux précédents sevrages, je sais qu'il ne me faut plus une goutte d'alcool (comme il ne me faut plus une taffe de cigarette depuis que j'ai arrêté). J'espère pouvoir tenir ainsi pour toujours mais ne sais si j'y arriverai, alors je vis un jour après l'autre, en essayant de rester consciente des dangers à venir malgré tout. Je verrai bien.
Bon courage à vous tous

---

ddaniele - 26/06/2022 à 12h11

Un peu tristounet de n'avoir aucun retour, sur aucun fil depuis deux jours...

Abby77 - 27/06/2022 à 17h56

Bonjour Daniele,
Pour moi je me contente de vous lire depuis quelques jours car j ai perdu la bataille cette fois-ci encore...chaque jour je me dis que j'arrete...puis le soir je remets au lendemain...
J'attends le vrai declic, celui qui sera assez fort pour me faire franchir le premier pas...il faut que je consulte.
Mon conjoint n'est conscient que de la partie visible de l'iceberg, et comme toi je ne veux pas qu'il en sache plus. Et pourtant il faut que j'avance, je suis tellement fatiguee de cette vie.
Te lire, et les similitudes entre nos deux cheminements, me donne espoir. Merci pour ton recit

---

ddaniele - 28/06/2022 à 14h34

Perdre une bataille n'est pas perdre la guerre Abby.

En effet, il faut le déclic (et parfois le provoquer un peu : faire des examens de santé, oser aller qqpart où on ne pourra pas boire ex pour moi l'hosto,...), j'ai essayé plein de fois, le matin est tjs plein de motivation et ça se dégrade au fil de la journée, c'est normal.

Comme dit Carte un peu au dessus "C'est un long travail sur soit et les embuches sont nombreuses. Mais sortir de l'alcool n'est pas une ligne droite entre boire et ne plus boire. C'est l'inverse, c'est une trajectoire totalement biscornu avec des hauts et des bas.
Il faut surtout accepter ces moments compliqués et ne pas les rejeter. Ceci fait parti de notre processus.

C'est pourquoi, l'aide d'un psychologue, Psychiatre et groupe de parole sont important, car cela permet de reprendre confiance en soit et d'aller chercher peut être un élément du passé qui est la cause de ces sensations de déprime, de mal être, d'être seul, de s'ennuyer, de ne jamais pouvoir faire ce que nous avons envie de faire..."

Tant mieux si mon récit t'aide un peu.
Hier j'ai eu qqs soucis avec ma fille, dc gde montée de stress et du coup...craving immense et tte la journée, avec un très petit moral, j'ai tenu bon mais je sais que ds d'autres circonstances (fatigue, soirée et propositions, ...) j'aurais cédé.

Depuis que je ne bois plus, je suis hypersensible, ai envie de pleurer pr un rien.
Et pourtant je me sens très bien aussi. Sensation bizarre.

Bon courage.

Olivier 54150 - 08/07/2022 à 11h35

Bonjour à tous
Et bravo pour vos parcours et vos partages.
J'ai lu ce fil avec beaucoup d'admiration.

Il est beaucoup question de "déclic"
Je me souviens l'avoir tellement attendus, c'était très frustrant.
Le "déclic" ... L'attendre un peu comme quelque chose de magique... Finalement ça ne m'a pas beaucoup aidé.
C'est après moulte problème causé par l'alcool, voiture détruire, travail manqué, compte en banque vidé... mais surtout mare d'en avoir mare d'en avoir mare, ce fut mon déclic.

Daniele, c'est pour ça, que j'aime quand tu dis qu'il est bon de le provoquer.
Car ques-qui vas le provoquer ce déclic ? Un accident de la route, une maladie, une séparation, un licenciement... Ben voui, ce sont rarement des évènements agréable qui provoque ce déclic.
Donc oui, c'est mieux de le provoquer, au moins il est possible de "choisir" 🙂
Dans ce domaine, le déclic est une prise de conscience.

En fait, je n'aime pas trop ce mot à cause du côté soudain et fantastique qu'il sous-entend, on peut l'attendre longtemps alors disons plutôt "opportunité"
Cette hospitalisation à été une chouette opportunité je trouve, bien saisi, bravo Daniele.

Pour arrêter l'alcool, je n'y serai jamais arrivé sans une vraie prise en charge médicale, c'est à force de consulter que j'ai franchi le pas pour partir en cure. Des médecins à l'écoute, un diagnostic sans ambiguïté, des soins sérieux, ce fut une belle opportunité.
Il y a toutes une machinerie derrière le clic de déclic.

Pour le thc ça à été un peu plus laborieux, j'arrivais pas à me défaire de ce truc. Pas grave, les évènements s'en sont chargés, disons plutôt les autorités 🙂 . Après le coup de massue que provoquait mon retrait de permis, jme suis dis : enfin l'opportunité d'arrêter pour de bon. Ça fonctionne aussi mais trois mois sans permis, mille euros d'amende ça fait un peu cher le déclic.

Je savais bien que je fumais trop de clopes, au moins 30 par jour. J'attendais le "déclic", la motivation pour arrêter.
Il y a quelques mois, j'ai craché du sang. Panique, examens (la total mais rien trouvé), surtout une belle opportunité pour arrêter la clope, tellement j'ai eu peur.

Je ne sais pas d'où vient cette manie d'attendre les extrêmes pour changer les choses. C'est assez humain je pense. Mais où plaçons nous la barre ? Là aussi chacun est différent.
Il n'est pas rare de lire ou d'entendre des témoignages style : "j'ai commencé à apprécier la vie lorsque j'ai appris que j'avais un cancer."
Attendre d'être condamné par une maladie pour enfin lâcher prise du futile et passer du temps avec ses enfants, son partenaire ou soi même...

J'ai souvent un peu peur de somatiser tant je manque de joie de vivre. Rien arrive par hasard. Sans psychotropes j'arrive quand même un peu à prendre du recul, à dédramatiser à savourer mon abstinence, mais bon, j'ai encore du boulot.

Sadhguru l'explique bien, "garder à l'esprit que vous êtes mortel et vous n'aurez plus le temps de vous disputer ou de vous battre..."

Pour en revenir au titre de ce fil, daniele,
"simple" et efficace pour maintenir sont abstinence, sa motivation, surtout au début est de lire chaque jour des témoignages qui parle d'alcool et d'addiction mais ça va au-delà. Se reconnaître, voir tout un processus psychologique en synergie autour des psychotropes, c'est se découvrir à travers les autres. De beaux cadeaux.
Écrire et mettre ses propres mots renforceront votre détermination. Tu le fais déjà...ne lâche rien. Merci pour ce fil.
Oliv

---

ddaniele - 08/07/2022 à 18h49

Bonjour Oliv, et merci pour ton message.
Je trouvais que j'avais du mal à exprimer ce que je ressentais, que mes mots étaient un peu sans intérêt (ah on ne se refait pas, l'alcool n'est pas venu m'aider pour rien), donc ça m'a fait plaisir que tu aies apprécié ce fil.

Jolie discussion autour du déclic, en effet on peut l'attendre tte sa vie et le trouver trop tard, c'est ça que je redoutais(redoute): arrêter parce qu'on m'annonce une cirrhose, un cancer...ou parce que mon mari a compris mon alcoolisme, je voulais m'arrêter avant tt ça.

Pour la cigarette, j'avais amorcé le sevrage (envie d'un enfant) avec des patchs et un suivi addicto, un an après (tjs avec patch mais aussi avec encore qqs taffes par jour) j'apprends que je suis enceinte, patch et cigarettes arrêtés direct, pas repris au jour d'aujourd'hui (ma fille a 19 ans). Je sais que je ne dois pas reprendre, mais c'est facile je n'en ai aucune envie.

L'alcool est venu la remplacer petit à petit, sournoisement, de + en +, alors j'ai essayé d'avoir un deuxième enfant (une grossesse qui me

ferait arrêter l'alcool, comme la première avait marché pour la cigarette)...mais mon couple était une catastrophe, le deuxième enfant n'est jamais venu, il a bien fait, je me suis séparée du père de ma fille.
Cette séparation a été le deuxième déclencheur de ma vie : j'ai arrêté l'alcool avec revia et suivi addicto!

Puis rechute qd j'ai eu trop de chagrin : devoir vivre sans ma fille une semaine / deux, je n'ai pas pu sans mon ami l'alcool...
Deux ans après, nouvel amour (mon mari), nouveau déclic, nouvel arrêt...tenu deux/trois mois avec une consommation très limitée...

Et depuis, des envies d'arrêter quotidiennes mais aussi un plaisir énorme à boire, à avoir cet alcool comme accompagnant ds ma vie...
Un problème aussi, je tiens très bien l'alcool, je n'ai pas ou peu de mauvais souvenirs de soirées comme bcp en ont (et peuvent y repenser pour tenir), je n'ai pas vraiment déconné avec mes proches, mes amis, j'étais juste un peu plus irritable, plus fatiguée, l'alcool n'est pas responsable de bcp de mauvais souvenirs, de mauvais trips, il m'a même bcp, bcp aidé à vivre, à avancer un pied devant l'autre.

Mais y a pas, je suis "trop raisonnable', et donc je cogite sur mes risques médicaux et sur celui que mon mari découvre tout. Je sais que c'est "anormal" de devoir boire tt le tps, que c'est dangereux (santé mais aussi conduite) et donc je me dis continuellement "faut que j'arrête".

C'est en effet cette hospitalisation qui m'a aidée, qd on me l'a proposée je me suis dit c'est à ce moment-là ou jamais...enfin, un signe sur mon chemin que je dois saisir, une chance.
Aujourd'hui, presque 6 semaines sans une goutte. Pourtant, mes parents, frères, autour de moi boivent l'apéro à ts les repas, je dis non, malgré l'envie.
Mais le manque est tjs là.

Je me sens bcp mieux, je m'aime bcp plus car me trouve "mieux" ds mon rapport aux autres, à la vie.
Mais je vis un moment sans souci, choyée et en "congé", c'est dans le fond assez facile...

Là dernier weekend ainsi, retour chez moi dimanche, retour là où je buvais le +, là où je cachais mes bouteilles, l'à où l'alcool était avec moi, au plus proche, présent pour tout, là où je prenais aussi plaisir à boire un verre avec mon mari (lui de tps en tps, moi en + du reste...)
Et j'ai peur.
Mon esprit pense "j'aimerais bien boire un verre de tps en tps seulement, avec mon mari, et plus rien en cachette, plus rien en semaine"...j'ai peur de céder à cette idée. La dernière fois que j'ai fait ça, l'alcool est revenu au quotidien.
Et en même tps j'ai envie d'essayer.
Cette inconnue (=vivre comme avant MAIS sans alcool du tout) me panique.
Peut-être vais-je tenir, peut-être vais-je demander de l'aide à ma psy, à mon addicto pour résister, peut-être vais-je craquer mais savoir resserrer les vis ensuite, et sinon...peut-être vais-je bcp regretter de céder...et ne plus trouver de nouveau déclic avant qu'il ne soit trop tard...
Je sais à présent que vous ne me répondrez peut-être pas avant lundi (modérateur en week-end oblige), alors je me sens un peu seule avec tt ça, mais ça m'a fait du bien de l'écrire.
Bises à tous.
Danièle

Olivier 54150 - 11/07/2022 à 17h13

Bonjour Danièle

J'ai bien ressenti cette "solitude" bien avant de lire la dernière phrase de ton post.
Pouvoir en parler ouvertement à ton psy me semble une évidence, même primordial.

Pas obligé de t'exposer dans ton entourage, tu peux simplement t'intéresser au méfaits de l'alcool sans te cacher... Articles, livres, témoignages, films, vidéos. Dire clairement, si ce n'est pas déjà fait que l'alcool te fais peur, que tu souhaites le banir de ta vie. Pas obligé d'avouer tes quantité consommé pour ouvrir une discussion.
C'est quand même pas rien de décider de ne plus jamais consommer. Tout change, c'est une révolution personnelle, c'est notre histoire.

D'ailleurs à propos de quantité, une études démontrent que l'alcool est un risque pour la santé dès la première goutte.
https://www.sciencesetavenir.fr/s...on-une-meta-analyse-du-lancet_126904

Je tenais aussi très bien l'alcool. En faite, pour que je sois "bien" il me fallait quatre Ricard au minimum. Le double pour commencer à être un peu soûl, le triple pour pouvoir dormir , chaque jour sans exception, c'est une horrible prison.
Tenir l'alcool est loin d'être une vertu, c'est juste le signe d'une tolérance élevé et donc d'une forte dépendance. Tolérance qui ne peut QUE augmenter, même après un arrêt de plusieurs années.

Six semaines sans une goutte, mille bravos. Plus tu en sauras sur l'alcool, ses dégâts causés, le processus d'addiction, les croyances et dogmes qui tourne autour, plus tu seras armé pour pérenniser cette abstinence.
Dans ce sens, j'avais rassemblé quelques trucs qui m'ont aidé sur ce petit site :
https://olivierm54.wixsite.com/communications/news-and-events

Garde bien à l'esprit comment ce truc empoisonne la vie, qu'il ne résout aucun problème.
Il nous a aider à un moment de notre vie, oui, mais ce qui était peut-être juste hier ne l'est plus aujourd'hui, bien au contraire.

Continue à écrire, partager ici tes doutes, peurs, craving, victoire... Pour moi, l'écriture est une vraie thérapie
Je vais aussi sur un groupe FB qui se nomme "La Vie Sans Alcool" j'aime bien.

Pendant les craving, les envie,
ne dit plus "il faut que j'arrête" dit: "j'ai arrêté et c'est la meilleur décision que j'ai pris de ma vie." Sois en fière, il y a de quoi. Repense au

mal que fais cette cochonnerie.

À très vite.
Oliv

---

ddaniele - 12/07/2022 à 12h19

Bonjour Olivier,

Merci pour ton message, il m'a fait bcp de bien. Je suis déjà allée voir ton site et j'ai adoré, et le petit "dessin animé" court-métrage...quelle belle métaphore, si parlante.
Lors de mon premier arrêt, j'ai lu et vu maintes choses sur l'alcool, l'arrêt...j'ai adoré le film "un dernier pour la route" mais surtout les échanges dans le bonus et le livre. Là j'ai moins envie/besoin même si je l'ai fait les premiers jours.

Depuis mon retour chez moi, quelques angoisses, de l'ennui, des cravings...mais je n'ai tjs rien bu. Il faut dire que j'avais jeté toutes mes boissons cachées. Le bar est encore plein, la cave a qqs bouteilles, mais je n'y vais pas. Pas tentée (pour l'instant).
Cependant reste le problème de quoi faire qd mon mari proposera un verre?

lui il fait attention à sa ligne donc suis la même lignée que moi pour l'instant : on ne boit que de l'eau depuis dimanche (mon retour auprès de lui). Mais il n'a, bien évidemment, pas conscience de mon abstinence qui se voudrait totale et définitive, il me dit "qd on sera en vacances on s'autorisera qqs verres, sans abuser. Et le week-end de tps en tps, le tt c'est de ne boire qu'un ou deux verres..."
C'est tellement tentant. J'ai réussi à dire non ailleurs depuis 6 semaines, mais là j'ai envie de dire oui et j'espère arriver à arrêter en dehors de ces "qqs verres avec lui".
Pourtant, qd je lis les témoignages, je sais qu'un verre fait replonger...et je ne le veux pas.

Un jour après l'autre, je verrai bien...
Belle journée.

Danièle

Olivier 54150 - 12/07/2022 à 16h57

Quand ton mari vas te proposer un verre, pense à tout ceux que tu vas boire en cachette ensuite... peut-être.
À moins que tu maîtrises enfin ?
Les témoignages sont une chose mais c'est ce que tu ressens toi qui compte.

Rien de plus facile de trouver une excuse pour ne pas boire, même sans mentir. Tu lui dis juste que tu as peur pour ta santé.

Je n'ai pas cette expérience de rechute. J'ai arrêté en 1998 et je n'ai jamais essayé de reboire un verre. J'ai bien trop peur de revivre l'enfer éthylique. Un verre aujourd'hui et dans six mois je suis une épave. J'en suis convaincu.

Malgré les années ça ne m'empêche pas d'avoir des envies. Je n'ai pas oublié à quel point l'alcool est efficace pour fuir, pour se "déconnecter", seulement il n'y à aucune négociation en moi, pas de "si" n'y de "pourquoi pas" je suis alcoolique, abstinent, celà fait partie de mon identité et je n'ai pas envie d'en changer, point.

J'ai aussi du mal à concevoir que tu laisses ton époux dans cette ignorance à propos de toi.
Là aussi, je n'ai pas d'expérience, marié depuis 31 ans cette année ma compagne sais tout de moi. Mes addictions, mes relations, mes rêves, mes utopies, mes écarts...
Chaque couple est différent, y a pas de règle, de bien ou de mal. Je sais juste que le dialogue est important, qu'il doit se réinventer en permanence et que la personne qui partage notre vie ne peux pas prendre le rôle de tout le village.
Là aussi c'est toi qui sait

Seulement arrêter de boire c'est aussi arrêter de jouer un rôle, en quelques sortes, sur bien des niveaux...je crois. Et c'est avec ce rôle que ton mari te connais. Ça me semble évident qu'il voit du changement en toi. Un changement bénéfique pour toi sans aucun doute, mais pour lui ?

Bon, c'est juste des idées, quelques réflexions qui n'engage que moi, j'espère ne pas être trop intrusif.
Oliv

---

ddaniele - 13/07/2022 à 15h24

Bonjour Oliv,
Tu n'es pas du tout intrusif, et au contraire tes questions me font cogiter.

Quand j'ai rencontré mon mari, je (re)buvais depuis un an environ, trois jours après notre rencontre j'ai arrêté de boire au quotidien, et ne me "satisfaisais que de qqs verres partagés autour d'un repas.
Je peux donc dire qu'il est tombé amoureux de moi abstinente ou presque, et m'a aimée les premiers mois qd j'étais sobre. ça c'est rassurant...

ça s'est gâté après, très jalouse et manquant cruellement de confiance en moi j'ai recommencé à boire bcp pour m'aider à "affronter" les autres, dont son ex-femme, pour me "donner de la force, de l'aplomb"...au début ça a marché, puis ça m'a plombée.
Je ne pense pas que mon mari se soit rendu compte de mon alcoolisme, je fus très discrète, sans être pratiquement jamais "grise" et lui me met sur un tel piedestal depuis tjs que je pense qu'il ne peut même pas l'imaginer.
D'ailleurs, je lui ai caché principalement parce que je sais qu'il ne l'aurait pas supporté: soit ça en aurait été fini entre nous, soit il aurait voulu trop m'aider (me surveiller, me conseiller...) et ça aurait fait pire pour moi. j'en ai d'ailleurs bcp discuté avec les divers thérapeutes que j'ai rencontrés., eux aussi surpris de cette situation.

Hier, premier repas type où on ouvrait une bouteille pour le dîner, j'ai craint ET pour autant espéré qu'il le fasse...
Arrive le moment où on met la table...il ne met pas de verres à vin...je lui dis "tu ne bois pas?" il me répond "tu m'as dit que tu voulais ne plus boire alors moi aussi, je ne vais pas boire tt seul"!
Je suis tombée des nues, sent-il les choses? a-t-il deviné que c'était plus qu'un petit arrêt pour ma ligne?
En tout cas, au lieu de me réjouir, ça m'a minée...je n'avais plus le moral, j'espérais au fond de moi boire un verre (grâce à lui)...cette déprime a persisté la soirée. Ce matin, le moral est revenu, un jour de + de gagné.

Bises
Danièle
Ps: merci de partager ces réflexions Olivier, toi abstinent depuis si longtemps pourrait avoir eu envie d'arrêter de discuter avec nous récents abstinents (ou à venir).

Olivier 54150 - 13/07/2022 à 17h29

Et bien bravo Daniele pour ce jour de plus. Et pas des moindres
Ce petit verre espéré qui te passe sous le nez..dur dur.
Je souris mais ne me moque pas. Tu as préfèré t'abstenir quitte à déprimé un peu plutôt que de boire en cachette, c'est très fort de ta part. Bravo.
Maintenant, s'il t'avais servi un verre ou même deux, esque cela t'aurais suffit ?
Quelle satisfaction sur le coup et quelle déception après ? Et dire que tu ne peux même pas le remercier car ce serait avoué ton addiction

J'ai arrêté l'alcool, j'ai arrêté le thc...je crois qu'une des clefs pour banir ces psychotropes et d'accepter, comme tu l'a fait, de déprimé un peu sachant que ça passe.
D'autre clefs ce présente à faire et à mesure qu'on avance sans consommer, sans fuir avec des produits... Des prises de conscience.
C'est le cadeau de l'abstinence.

Il me semble que l'image que tu donnes à ton mari est très importante pour toi.
On se créer un personnage pour plaire et pour retenir l'autre...et nous voilà piégé dans un rôle qui ne nous convient pas forcément, pas toujours.
J'ai envie de dire : vouloir être parfait tout le temps, c'est pas une vie, donc il faut pouvoir décompresser et l'alcool et magnifique pour ça.
La boucle est bouclée

De nouveaux, il ne s'agit que de mon expérience. Ce n'est peut-être pas toi, mais j'ai vécu ça, j'en ais souffert mais surtout la personne en face à fini par se sentir trahi, à juste titre.

C'est risqué de se montrer telle qu'on est, oui, il faut prendre pas mal de recul, regarder sa dépendance affective avec douceur et y mettre des mots. Un très beau sujet pour nos thérapeute

C'est normal de se créer un personnage, il faut bien être quelqu'un mais celui-ci doit nous convenir, surtout il ne doit pas être figé.
Si ça te dit, c'est Franck Lopvet qui parle bien de tout ça (youtube)

Encore bravo pour ce jour de plus.
Oliv

PS: il s'agit d'un échange. Les témoignages m'aide beaucoup dans mes réflexions. J'aime écrire et partager, c'est un petit moteur pour moi merci.

Delph - 14/07/2022 à 05h49

Bonjour
Je ne pensais pas un jour consulter ce type de forum pour demander de l aide. Ma consommation est excessive depuis 10 ans environ… pas tous les jours mais presque. J ai grossi un peu forcément mais autour de moi les gens s en rendent compte. En fait quand je commence je n arrive pas à m arrêter .et l été c est pire . Enfin je dis ça mais y a pas de saison en fait et les occasions trop nombreuses. Pourtant je suis mariée deux enfants magnifiques. Je souhaite m arrêter et tenir … pouvons nous nous entraider ?
Del

---

ddaniele - 18/07/2022 à 11h16

Bonjour Delph,
Ecrire sur ce forum, demander de l'aide, c'est un premier et énorme pas. Bienvenue à toi.
Est-ce que tu pourrais expliquer un peu plus qui tu es et pq tu penses boire?

C'est vrai que l'été est une mauvaise saison pour les alcooliques qui voudraient diminuer ou arrêter leur conso, bcp de sollicitations, de sorties, de bars et terrasses, de restos, d'invitations entre amis, de rosé bien frais (ou de bière/pastis...)...
L'alcool m'a bcp fait grossir, dès qu'on arrête on perd qqs kilos, ça fait du bien et tenir un peu mieux dans la durée, ça faisait d'ailleurs partie de mes motivations pour arrêter.
Après, en effet, je ne diminuais pas tellement les autres saisons, il y avait juste plus d'alcoolisation seule...

Je n'ai pas donné de nouvelles depuis mercredi dernier car je ne savais si j'en avais envie, que dire? que j'ai rebu un verre? je n'en étais pas très fière.
Et pourtant...voilà arrivé un jour où mon mari me propose un verre pour une fête bien spéciale (rien bu depuis fin mai), difficile de dire non sans qu'il ne s'interroge vraiment, difficile de dire non pour mon cerveau qui le réclame depuis des semaines...j'ai tellement peur alors car partagée entre l'expérience que j'ai envie de vivre et la crainte de faire tt échouer.
Alors, je réfléchis à ce que j'ai lu ici, me questionne avec sincérité et en résulte le désir de voir ce que ça fait de reboire "juste pour une soirée, et en me limitant à qqchose de très raisonnable", en ouvrant tous les sens pour mieux comprendre ce que m'apporte l'alcool.
Cette soirée s'est bien passée. J'ai bu deux/trois petits verres (on a bu une bouteille de rosé à 4), j'ai remarqué que ce n'était pas très bon en fait, ça sent mauvais l'alcool, et les effets apportés (que j'ai trouvés très faibles voire inexistants ce soir-là) ne valent pas une rechute.
J'ai donc pu dire stop au dernier verre proposé et ai vécu pleinement cette expérience, en tte conscience et en n'occultant pas le risque énorme que je prenais.
Depuis, mon mari m'a reproposé de boire un verre de rosé ce samedi, j'ai dit oui mais n'en ai bu qu'un. Hier pareil, mon mari voulait se resservir (et dc moi aussi) je l'ai convaincu que non, et nous en sommes restés là.
Aujourd'hui, la bouteille entamée est ds le frigo, je suis seule à la maison, mais je sais que je ne vais pas boire, je n'en ai pas envie, je n'ai pas envie de risquer la rechute.
Je sais que je dois rester hypervigilante, là le risque c'est le tps libre et les propositions, ds qqs semaines ce sera le retour au travail et à son stress, de savoir aussi passer à de nouvelles habitudes ds ce quotidien parfois lourd.
Je vais tenter de continuer ainsi, ne pas boire seule, ne pas boire la semaine, mais m'autoriser (en tte conscience) de prendre un ou deux verres lors d'occasions spéciales. En gardant en tête que je ne veux pas retomber comme avant, qu'il faudra être vraiment totalement abstinente dès que je sentirai que ça déraille.
Voilà mon expérience au jour d'aujourd'hui. Comme le dit Olivier "Les témoignages sont une chose mais c'est ce que tu ressens toi qui compte".
Belle journée à tous, au plaisir de vous lire.
N'hésite pas à revenir sur ce fil ou à créer le tien Delph.

---

ddaniele - 22/07/2022 à 12h24

Delph, pas de nouvelles?
Moi, je continue mon bonhomme de chemin, je suis consciente que de m'être permis de reboire occasionnellement me demande un nouveau chemin de "sevrage", d'abstinence, entre chaque, cela demande de la motivation +++, de la conscience de ce que ça apporte (ou plutôt pas) mais ça marche pour l'instant.
J'ai vraiment décidé de ne pas replonger dans une suralcoolisation cachée. Je trouve d'autres façons de vivre mes émotions, et pour l'instant ça marche. De nouveau abstinente.
Bon courage à vous tous.
Danièle

---

ddaniele - 25/08/2022 à 16h08

Cela fait 4/5 jours que je reviens sur ce forum, vous lire et ... me relire.
Je me sens coupable, nulle car je ne suis plus abstinente et n'osais donc pas reparler ici.
Je passe enfin le cap de cette honte, en espérant que ça me fasse du bien.

J'ai repris un verre mi-juillet et ai réussi à arrêter de nouveau ensuite. Puis est arrivé un week-end, et j'ai eu envie de reboire un verre.
Cela a fait ça plusieurs fois, mais à chaque fois plusieurs jours sans alcool entre deux verres, toujours accompagnée.
J'ai cru que je maîtrisais.
Puis nous voilà partis une semaine de vacances, et là rosé à tous les repas...
J'arrivais à me limiter à un ou plutôt deux verres, mais le craving est revenu très puissant.
Par contre, les autres années je buvais en cachette ds la journée, puis une bouteille avec mon conjoint à chaque repas (stt moi), là non et je restais donc encore assez fière de moi, vu la quantité en moins d'alcool bu quotidiennement.
Puis retour à la maison, et là ce craving haï est revenu en force, à tous les repas.
Mon mari ayant prévu de réduire la conso car plus de contexte vacances, j'ai cherché toutes les excuses pour qu'on ouvre une bouteille: une fête, une récompense, on est encore en vacances,envie d'aller au resto...
Tout est prétexte.
Et là je vois la rechute arriver...plus aucun repas sans alcool, envie de boire en cachette, déprime tant qu'on n'ouvre pas une bouteille...
Je me suis un peu reprise en main, voilà 3 midis sans alcool, les soirs un ou deux verres avec mon mari me suffisent si je mange en même tps.
Mais je sens que c'est une bataille, que ce n'est pas aussi "facile" qu'avant qd je ne buvais plus rien.
Je reste très ambivalente entre mon envie de continuer ainsi (= ne plus jamais rien boire en cachette, accepter qu'il n'y ait pas d'alcool à chaque repas, accepter qu'il y ait plusieurs jours sans rien! mais boire encore de tps en tps) et l'envie de ne plus avoir à me battre, dc être abstinente de nouveau....
Voilà où j'en suis: 5 belles semaines sans aucun alcool, puis de nouveau trop, puis à présent un peu mais raisonnablement, mais en me bataillant intérieurement...
Je vais revois bientôt docteur addicto et psy, j'espère que cela continuera de m'aider.
Je ne veux surtout plus jamais boire en cachette, seule. Si je le refais ce sera le début de la fin...pas sûre d'oser revenir en parler ici...
Bonne chance à vous tous
Danièle

Carte - 25/08/2022 à 16h53

Bonsoir Danièle

Cette situation est absolument normal; J'ai presque vécu 1 an dans cette situation. La sortie de l'alcool n'est pas une ligne droite bien au contraire. Surtout pendant les vacances.
Ne pas oublier que tu ne recommences pas à ZERO.
L'aide de ton médecin et une remotivtion va te permettre de repartir du bon pied.
Faire confiance en soit. Nous avons tous connus cette situation. Il n' y a rien d'alarmant
la seul règle est de remettre dans ton approche de ta journée de boire beaucoup d'eau et de bien t'alimenter.
Perso je tiens un tableau chaque matin que je rempli avant de suivre mes journées
En fin de mois, je fais le point en nombre de verre, nombre de bouteille, soir d'abstinence et soir avec alcool.
Je calcul même les volumes en ML
Voilà des petites solutions pour te donner du courage chaque matin afin d'attaquer ta journée
Ne pas oublier une journée après l'autre. demain ne compte pas. il n'y a que ce jour 25 aout qui compte pour l'instant. demain tu attaques de la même manière

Sylvain

ddaniele - 26/08/2022 à 17h54

Merci beaucoup pour ton message Sylvain. Il me fait beaucoup de bien.
Je vais faire aussi un tableau, ça sera bcp plus représentatif pour moi de la réalité des choses.
Bon week-end à toi, je reviendrai donner des nouvelles.
Danièle

ddaniele - 31/10/2022 à 09h56

Bonjour,
Me voilà de retour à vous lire, enfin un peu de courage de ma part, et un bon signe.
L'engrenage de l'alcool a repris son cours, et me broie petit à petit. Depuis qqs semaines, l'alcool caché est de retour, avec ts ses inconvénients et tte ma honte. Quel gâchis, j'étais si bien partie, 6 semaines sans une goutte.
Là j'en ai de nouveau marre, alors accompagnée par un addicto je commence doucement le "révia". ca m'avait réussi il y a qqs années, puis j'avais mal réagi. Là je retente, à très petite dose pour ne pas être trop malade. Mon souhait? ne plus boire. j'ai compris que je ne pouvais pas être ds la modération. Si j'essaie de me convaincre du contraire, merci de venir me remonter les bretelles, je vous en serai reconnaissante.
J'espère que le révia ne me rendra pas malade, car je vais avoir du mal à ne plus rien boire du jour au lendemain.
Bon courage à tous.

Today - 31/10/2022 à 14h43

Bonjour Danièle.

Un jour à la fois.
De ce que j'ai lu dans vos précédents écrits, vous semblez appréhender le fait de ne plus jamais boire de votre vie.
Ne regarder pas le sommet de la montagne pour la gravir, avancez juste un pas après l'autre....une journée après l'autre. Pas plus. Sinon ça peut être ressenti comme une pression trop importante, et lors de l'arrêt, il vaut mieux éviter de se mettre trop de pressions.
Vous avez en plus déjà réussi à ne pas boire sur plusieurs semaines, donc si cela a été possible, ça l'est encore aujourd'hui.
Les cravings, envies sournoises, idées d'alcool....vous le savez, elles seront là, fortes au début, une période "euphorique" ensuite où vous n'en ressentirez plus l'envie..et ensuite une période de "ras le bol" où la vie semble terne sans alcool et là les envies reviennent....mais il faut se dire que ce ne sont que des envies, elles sont éphémères et le savoir permet de les laisser s'en aller come elles sont venues.
Il faut beaucoup de temps "sans alcool" pour vraiment en ressentir les bienfaits et se défaire de cette emprise psychologique que nous avons avec l'alcool.

J'en suis à 13mois et quelques....des arrêts et essais de modération avant.
Il y a eu des caps à passer.....et il y en aura sûrement d'autres à venir. Je ne me bagarre plus avec. Et si l'idée de savoir gérer maintenant me vient en tête, je jette juste un œil derrière moi. Non j'y retourne pas. Je sais au plus profond de moi que je ne saurai pas "boire normalement".
Dépendante un jour, dépendante toujours.

Outre votre addictologue, avez-vous un suivi avec psychologue par exemple ?
Ce peut être intéressant pour vous aidez dans votre reconstruction....savoir /comprendre le "pourquoi" et le "pour quoi ?.

Courage et à bientôt

Carte - 31/10/2022 à 15h56

Bonsoir à tous

Courage et bienveillance Danièle. Paris ne s'est pas fait un jour.

La sortie de l'alcool est un processus long et lent... Comme le mentionne Today, il y a des étapes à passer.
Une après une... ne vas pas trop vite, tu vas te fatiguer avant l'heure.

Jour après jour, l'oiseau fait son nid...

Le vais terminer mes 9 mois sans alcool et j'ai encore le soir vers 18h00 l'envie de me boire un bon verre de vin.. Malheureusement je sais que la bouteille va y passer... Alors je regarde derrière moi et je vois les années de détresse.

Personne ne sort en ligne droite vers le sommet en une seul fois, cela n'existe pas à mon sens.

Alors reprends ton souffle, respire et tu vas y arriver à ton rythme.

Bonne fin de journée à tous à l'eau bien fraiche

Sylvain

---

ddaniele - 06/11/2022 à 10h58

Today et Carte, merci beaucoup pour vos messages. Ce retour plein de gentillesse, d'encouragements et d'expérience fait du bien à (re)lire.
Je n'ai pas supporté le revia (malade pdt une semaine après seulement la prise d'un quart de cachet..., nausées+++, maux de tête, fatigue, mauvaises nuits, déprime...), il faudra trouver autre chose.
Qd je me suis arrêtée en juin, je n'ai rien eu à prendre d'autre et du coup je n'avais que les avantages de l'arrêt (meilleures nuits, moins de dépression, bonne digestion...), là avec ce médoc c'est tt le contraire, je préfère encore boire, ou bien sûr ds le meilleur des cas arrêter de nouveau sans médoc.
A voir, là je ne suis pas encore tt à fait prête.
Bonne semaine à tous, bon courage aussi.
Danièle