ALCOOL-IN

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

JE COMMENCE UN SEVRAGE

Par Naslie11 Posté le 15/02/2023 à 07h31

Femme alcoolique, je bois depuis quasiment 20 ans, j'en ai 36. Parfois seulement le soir mais très régulièrement dès le matin. Ma seule période d'abstinence a été lors de ma grossesse en 2012 et suite à une hospitalisation pour la grippe en 2016 où bien évidemment on a trouvé mon problème, j'ai été sevré et tenu 3 mois. Dimanche dernier j'étais au plus mal (depuis déjà plusieurs semaines) et ai demandé à mon compagnon de m'emmener aux urgences qui m'ont mis sous Valium et un jour d'arrêt, j'ai réussi à avoir la fin de la semaine en arrêt parce que shootée au valium, j'ai du mal. Pour le moment ça va, mais je sais que ça va être très compliqué. Si d'autres personnes sont dans ma situation…

288 RÉPONSES

Fleurdelys - 15/02/2023 à 11h01

Bonjour,

J'en suis à mon J3,je vais pas te dire que c'est facile,toujours un peu angoissée mais je compose avec.

J'étais une grosse consommatrice comme toi, dès le matin,il me fallait ma dose.

Allez on se soutient et on tient bon,on en sortira plus forte de cette épreuve.

sem1979fr - 15/02/2023 à 11h23

bonjour ,
idem moi aussi je commence pour la 2 fois le sevrage

j'ai ete pendant 5 semaines au centre alpha a Royan en 2019 mais au but de 6 mois j'ai repris

pour l'instant j'ai du serestat qui m'ide a m'endormir puis le 14/03 j'ai rdv au chu pour faire le point

c'est difficile j'ai pleur quand je vois tous mes collègues au bureau qui ont pas mon problème qui vivent serein

je suis que au 2 eme jour; j'espère que je vais trouver la force

Naslie11 - 15/02/2023 à 11h54

Merci pour vos réponses, étant en arrêt, c'est plus facile mais j'appréhende la reprise ou la moindre contrariété, tout m'angoisse et c'est tellement plus facile après un deux, voir trois verres juste pour avoir « l'air normal ».
Ça me rassure de ne pas me sentir seule.

sem1979fr - 15/02/2023 à 12h19

ce soir je reprend mon sport , je me sent déjà un peu plus en forme après même pas 48 heures que j'ai pas touche l'alcool ,

j'ai un peu peur pour samedi et dimanche ,
j'ai fait le nécessaire pour supprimer ma carte bleue , arrêter le sans contact de la carte a ma femme et cacher le chéquier ,
j'ai plus une seule goute d'alcool qui traine à la maison et j'ai fait la réserve des sodas et des bonnes choses que j'aime manger

Fleurdelys et Neslie11 j'espere de rester accroche à vous
déjà voir que on est 3 qui commencent le sevrage ca motive un peu

P.S dsl si j'écris male mais je ne suis pas français j'ai déménage ici il y a 22 ans....

Toutirabien17 - 15/02/2023 à 12h21

Bonjour à tous,

Félicitations déjà pour vos premiers jours ! Ne pensez pas trop loin au futur !

Si je peux me permettre de vous donner un conseil, vous avez déjà franchi un gros pas en vous inscrivant ici, maintenant je vous propose de le consulter comme une référence.

Pour moi, la fait d'avoir lu en long et en large tous les forums de discussion (consommateurs ou entourage), de voir tant de gens comme moi s'en sortir et de me reconnaître parmi tant de témoignages que cela m'a donné la force et le courage de me lancer dans mon abstinence (13 mois).

Il y a pleins de réponses à nos questions ici, pleins de personnes avec des conseils avisés. Ne restez pas cantonné dans votre fil de discussion ! Allez à la découverte des autres. Cela ne peux que vous aider ! Je vous le promets.

Courage à nous tous

Profil supprimé - 15/02/2023 à 13h23

Bonjour Naslie
Je suis abstinent depuis maintenant 8 semaines.
Je t'avoue que les 15 premier jours n'étaient pas facile j'avais des "crises" de manque que l'on appelle le "craving"
maintenant les envie ce font de plus en plus rare mon cerveau commence à comprendre qu'il n'aura pas ce qu'il veut.
j' bois toujours de la bière mais sans alcool ainsi qu'un apéritif également sans alcool.
j'ai découvert que certaines fleurs de bach pouvait m'aider a supporter le manque et maintenant je n'en ai presque plus besoins.
Tout vas meix dans ma vie privé avec mon épouse je n'ai plus de sauts d'humeurs, je n'ai plus l'haleine d'alcool .
je suis franchement plus zen.
Donc l'arrête et bien ça vaut vraiment le coup.
Courage tiens le coup ça risque de ne pas être facile mais ça en vaut vraiment la preine.

---

sem1979fr - 15/02/2023 à 14h39

Bonjour Toutirabien17 , merci pour l'encouragement

Naslie11 - 15/02/2023 à 14h51

Le manque physique (mal être, nausées, étourdissement, l'impression de mourir) est quasi parti avec le Valium mais c'est surtout le manque « festif, deshinibant » qui me manque le soir

---

sem1979fr - 15/02/2023 à 14h53

Bonjour myaguy ,

bravo 8 semaines c'est énorme en pensant que je suis seulement au deuxième

Just un conseil puis chacun fait comme il veut s'il est bien

lors de ma première hospitalisation au centre Alpha à Royan du 17/11/2018 au 04/01/2019
Le jour que je suis sorti il mon dit et fortement conseillé d'oublier aussi le bière sans alcool car contient toujours un petit % d'alcool ,

---

sem1979fr - 15/02/2023 à 15h38

Naslie11

tu vas le retrouver ton sourire et amusement il faut pas avoir peur de ça

c'est dans notre nature humaine
exemple les bébés ;
ils rigolent ils s'amusent sans alcool ou autre.....

Profil supprimé - 15/02/2023 à 16h05

Bonjour Sam 1979
Merci pout l'info pour la bière mais en Belgique pour être considérer comme bière zéro % elle ne peut que contenir que 0,5% d'alcool c'est infime.
Je pense que le bière que je consomme est vraiment à zéro %.
Mais merci pour l'info elle peut servir à d'autres.
Bonne journée.

Naslie11 - 15/02/2023 à 16h07

Merci 1979fr, lors de mon premier arrêt de 3 mois, effectivement ça allait, j'avais retrouvé de la vitalité, je n'étais plus fatigué en permanence, j'avais enfin du temps pour mon fils sans être soit de mauvaise humeur, soit l'euphorie de l'alcool , mais qui ne durait pas longtemps. Il a 10 ans, je sais très bien qu'il s'en rend compte. C'est peut être bête ou cru, mais la peur de sentir moins de sensations charnelles car moins deshinibée me fait peur aussi. Bref, ça va bientôt faire 36h, c'est déjà un cap, même mon compagnon est fière de moi.

Naslie11 - 15/02/2023 à 16h45

Merci sem1979fr
Lors de mon premier arrêt de 3 mois, j'étais heureuse, j'avais retrouver la forme, l'envie de faire des choses, surtout de mieux m'occuper de mon fils, qui a 10 ans maintenant, il qui voit très bien ce qui se passe. Mais l'esprit fête me manquait.

---

sem1979fr - 15/02/2023 à 17h02

de rien Myaguy

c'était juste ce que il mon dit à ma sortie du centre Alpha ,
je veux pas donner ou faire de leçon à personne j'espère que tu l'as pas pense ca

je pense seulement que si t'es bien Com ca il faut pas changer t'es a 8 semaines!!

moi à 18h00 je suis a 48h00 sans alcool

bonne journée

Fleurdelys - 15/02/2023 à 17h38

On est tous bien motivés la !

Sem1979fr,48hr tu vois,un jour après l'autre,je suis sûre que tu es fier de toi,on va tous continuer comme ça !

Un jour après l'autre.

Une bonne soirée la bise à tous

Naslie11 - 15/02/2023 à 18h23

36h… bon courage à tous !
Bonne soirée

---

sem1979fr - 16/02/2023 à 08h51

hier soir pour une fois j'ai regardé la tv et j'étais pas défoncé!

c'est triste le dire
mais j'ai compris la chance que on a tous nous avec notre tous petit problème si on voit tous le problèmes au tour de nous dans le monde

milliards des personnes aimeront changer notre problème par leur vrai problème
milliards des personnes aimeront ne plus toucher une goute d'alcool même si le soirées sont mois amusantes et sortir de leur vrais galère

il faut arrêter de pleurer et ce dire que on a une grande chance et que on peut encore se rattraper pour profiter au maximum des nos proches

---

Naslie11 - 16/02/2023 à 13h43

J4, j'ai été à un premier rdv ce matin dans un centre addicto avec une infirmière pour faire le point, je la revoie fin mars et entre temps rdv 3 mars avec un médecin pour prise de sang et tout parce que l'état d mon foie doit être au plus mal, on m'avait déjà laissé supposé une cirrhose en 2016… mais non. en tout cas, je tiens le coup. J'espère qu'il en est de même pour tout le monde.

Fleurdelys - 16/02/2023 à 14h11

Super Naslie,moi aussi J4, je tiens le coup,je m'enfile de la Badoit à gogo.Niveau appétit,j'ai pas très faim mais je me force à manger ne serait-ce qu'un petit peu, déjà pour manger avec mes enfants puis pour avoir un minimum de force.Le moral va mieux aussi,je vois moins la vie en noire.
J'espère que ton foie ne sera pas trop abîmé,mais déjà de ne plus boire lui laissera un peu de repos.

---

sem1979fr - 16/02/2023 à 14h31

J3 à 18h00

Bien Naslie11

moi aussi en 2018 j'avais fait prise de sang et visite chez le Hépatologue avant de passer en cure.....

heureusement que on as la chance d'habiter dans un pays ou on peut être prise en charge avec un bon système de sécurité sociale..

dans mon pays les personnes qui ont le même problème que nous ils ont 2 choix:
ou ils payent très chères le consultation et spécialistes
ou il vont dans un centre enferme pendant plusieurs mois avec les prêtres les bonnes sœurs<<<un pensionnat>>>

Naslie11 - 16/02/2023 à 14h39

Pour le coup, l'appétit est revenu, c'est déjà une bonne chose sachant que je suis un poids plume. Mais je viens d'apprendre que mon fils est tombé au ski avec son père, il passe une radio, coup de stress, mais je tiens bon, l'inquiétude est plus forte que le besoin d'un verre !

---

sem1979fr - 16/02/2023 à 17h01

J 3 en espérant que maintenant c'est bien parti

j'ai un peu peur pour ce week end je pense que je suis oblige de rajouter un serestat aussi a midi ,
même si après l'après midi je vais être un peu all ouest.....

en ce moment je prend 3 le soir , 2 de suite et 1 avant me coucher

c'est pas possible prendre le médicalement au travail sinon je vais m'endormir
j'ai un peu la chance car depuis ma première cure an 2018
j'étais déjà habitue à commencer a boire et me défoncer a partir de 18h01 et rien boire au bureau pendant les heures de travail.....

Fleurdelys - 16/02/2023 à 17h39

J'espère que tout ira bien pour ton fils,les gosses c'est du soucis tout le temps.

En tous cas, bravo pour ton 4eme jour

Et à toi aussi sem,bravo pour ton 3eme jour,ne pense pas à ce week end,un jour après l'autre.

Trop fière de nous

Naslie11 - 16/02/2023 à 17h58

Merci beaucoup ! Un jour après l'autre tu as raison.
Bon courage à tous, on est fort

---

sem1979fr - 17/02/2023 à 08h58

3 éme nuit de passe

ca fait 2 jours que j'ai frissons et courbatures

je ne sais pas si c'est l'arrêt d'alcool ou un virus.....

j'ai pris de vitamines ce matin avant d'aller au taf.....

mais toujours motivé pour l'instant

---

sem1979fr - 17/02/2023 à 09h01

il me semble que quand j'avais était en cure en 2018 le matin ils nous donnent des vitamines

je sais plus.....

Profil supprimé - 17/02/2023 à 09h48

SAM1979.FR
Bonjour je pense que ce sont des vitamines B1,B6

Naslie11 - 17/02/2023 à 10h26

Oui c'est bien ça B1 et B6 pour le foie, ça + Valium, le manque physique est quasi parti, reste juste la douce tentation de l'euphorie causée par l'alcool, malheureusement que temporaire et très néfaste. Je pensais alcool quasi H24 avant, mais ça va mieux, je récupère mon fils plâtrée demain matin, et reprends le travail dans une semaine, c'est la que débutera ma vraie bataille je pense.
J5 petite victoire. Bon courage à tous.

---

sem1979fr - 17/02/2023 à 11h12

merci pour le retour ;

je ne pense pas que je peux les avoir sans ordonnance ,

j'essaye de faire sans et manger plus de fruits

Naslie11 - 17/02/2023 à 11h37

Tu peux les trouver en ligne sans ordonnance et c'est légal

Freya - 17/02/2023 à 12h27

Bonjour à tous,
Je viens de tomber sur ce fil de discussion, je suis aussi en train de m'arrêter et ça m'aide de lire tout ça. Personnellement ça fait 5 jours, je suis fatiguée, je suppose que c'est parce que le corps récupère. En tout cas vous êtes courageux et déterminé, c'est très inspirant pour moi.
Bonne journée à tous.

Fleurdelys - 17/02/2023 à 12h53

Hello,

Moi aussi J5,l'envie est présente aujourd'hui,elle trotte dans ma tête mais non je ne veux pas,du coup j'ai concocté un bon petit plat pour midi pour mes enfants et moi,et j'ai acheté des fruits de la passion,une lubie faut pas chercher mais une lubie meilleure qu'une bouteille de vodka.
Pour les compléments B1 B6 j'en avais trouvé à la pharmacie.

Allez,encore un jour sans cette merde,nous sommes bientôt sorti du sevrage physique, après ce sera le côté psychologique qu'il faudra travailler.

Naslie11 - 17/02/2023 à 14h58

C'est vraiment appréciable de pouvoir échanger avec des gens au même stade. Je suis encore fatiguée et pas le moral, mais je pense tellement aux effets bénéfiques qui vont arriver, que je tiens bon. A plusieurs, nous sommes plus fort !

---

sem1979fr - 17/02/2023 à 15h12

merci pour l'info pour le vitamines ,

ce soir de ma sortie à 17h00 je vais me faire accompagner par ma femme pour les acheter car j'ai plus un seul moyenne de payement sur moi
j'ai suis vraiment HS cette aprèm.....

vivement 17h00 en plus je suis en vacances semaine prochaine!!

Freya TOP 5 Jours!!!

Fleurdelys - 17/02/2023 à 16h47

Bienvenue parmi nous Freya,l'union fait la force!

Je vous souhaite à tous un bon week-end,les modos y comprit,comme le forum n'est pas actif le week-end enfin il l'est mais les commentaires seront validés lundi.

On tient bon

Naslie11 - 17/02/2023 à 17h40

Je ne savais pas pour le weekend. Bon courage à tous alors !
Nous sommes une bonne équipe maintenant !

Lulali - 18/02/2023 à 03h05

Bonjour à tous, il est clairement difficile pour moi d'admettre que l'alcool est néfaste pour moi mais surtout pour ma famille. Maman de 2 enfants j'ai vécu une période difficile de ma vie et j'ai ainsi trouvé refuge dans l'alcool... Je ne bois pas quotidiennement cependant j'utilise cette addiction lorsque je me sens mal. Et j'en ai pris l'habitude. J'ai peur que cela se développe... Ça m'effraie..

Liladespoir - 18/02/2023 à 07h01

Bonjour à tous

Tout d'abord Merci, merci pour ce post qui m'a donné la force doser écrire mon problème moi aussi. Car même si j'en suis consciente, j'ai honte et très peur des conséquences sur mon corps.

Femme de 35 ans je pense être alcoolique depuis bien 20 ans maintenant. C est ce compte là qui me fais réaliser l'horreur comment aïs je pu en arriver là ? Ces premières soirée entres amis ou l'on découvre les cocktail, les soirées en boîtes, les fêtes étudiantes, des parents qui consomment et une mère alcoolique, puis aujourd'hui à mon tour je suis cette même personne.. Celle qui le soir boit ses verres pour se détendre et ce devant ses enfants... Je me sens tellement mal coupable et je suis terrifiée de ne pas y arriver.

J'ai besoin d'aide mais ne veux pas en parler autour de moi je m'en sens pas capable

Lire vos échanges bienveillants d'encouragement m'ont fais donner espoir.. Merci

---

Profil supprimé - 18/02/2023 à 10h33

ne vous inquiétez pas Naslie je suis abstinent depuis 8 semaines et après 7 jours le manque allait beaucoup mieux.
Courage et tenez bon ce w-k hein!

Profil supprimé - 18/02/2023 à 17h26

cette aprèm j'ai des potes à la maison et ça y va pour eux Ricard,,vin,biere etc...
J'ai dur mais je vais tenir le coup cette saloperie d'alcool ne m'aura pas!!!

Darcy - 19/02/2023 à 18h58

Bonsoir.

Je suis aussi certains jours en état d'alcoolisation. Des fois des le matin. Puis ensuite je continue sans pouvoir m'arrêter tout en sachant que c mal et que après je vais en souffrir et faire souffrir ma mère et mon mari.
Ça fait 15ans que ça dure.
J'aimerais tant être normale. Ma fille me dit que je me laisse vivre et que c à moi de prendre ma vie en main. J'aimerais un 0 alcool comme mon mari.

Tout cela me gâche la vie ainsi qu'à ma famille.

G pris rdv avec un adfictologue mais ma fille me dit que je suis pas alcoolique puisque il me faut pas ma dose tous les jours . Elle pense que je devrai me motiver pour des choses à faire. Je suis suivie par un psychiatre mais à par me prescrire mes antidépresseurs ça me sert à rien.
J'ai fait de l'hypnose sans résultat.

Que faire d'autre ?''

Merci pour votre lecture

---

sem1979fr - 20/02/2023 à 09h15

Bonjour Darcy,
Je pense que si tu bois seule au point d être ivre c est de l alcoolisme
Même si c est pas tous les jours
Moi aussi de fois je pouvais rester 2 ou 3 jours sans boir,mais après en une journée je rattrapais le retard

Comme toi moi aussi psy et hypnose rien
Suit les conseil de ton adfiticoloque et il faut aussi beaucoup volonté si tu peux aussi le sport c est une bonne chose

Je suis que au 5 ème jour ce rien.....

mais deja hier en promenade en famille tous les 4 j ai commencer a découvrir comment c'était beau quand j avais arrête pendant 6 mois en 2018

Myaguy
J avais des invités hier ,
C était dure mais je leur dit que je suis a diète parceque je prépare une compétition en Corse a pied et après plus personne m'a rien demandé où incite a boire

---

Darcy - 20/02/2023 à 09h36

Merci pour ces conseils. Je suis inscrite au sport mais j vais pas vraiment. Il faut que je me force. Et g perdu confiance aussi. Je vais re essayer

Merci

Naslie11 - 20/02/2023 à 10h03

J8, j'ai passé le cap de la première semaine, je suis tellement fière et en en même temps je sais que ce n'est encore que le début. Je rêve quasi toutes les nuits d'alcool, de boire en cachette etc, et pour la première fois cette nuit, j'ai rêvé que non, j'allais passer ce repas de famille sobre. Il ne faut pas avoir honte d'en parler à un médecin, addicto ou autres, ils ont l'habitude et ne sont pas dans le jugement. Je dois tenir une sorte de journal pour marquer si je bois, si j'ai des pulsions ou envies et lors de mon prochain rdv, on pourra étudier ca, ca m'aide beaucoup surtout quand je peux écrire le chiffre 0 dans la case nombre de verres ! J'ai récupéré mon fils ce week-end mal en point, le bras plâtré, vomissement etc… c'est dur et la tentation est là mais je suis tellement contente de pouvoir profiter « vraiment » de lui sans boire dès le réveil. Et dans mon cas, c'était de l'alcool fort dès le matin, pastis ou vodka…
Bref, j'espère que tout le monde a tenu le coup ce week-end !

Fleurdelys - 20/02/2023 à 10h10

Bonjour à tous,

Bonjour aux nouvelles de ce post,

Déjà de reconnaître avoir un problème avec la boisson c'est une prise de conscience énorme bravo d'avoir cette clairvoyance.
Je ne pense pas qu'il y ait d'autre solution que l'abstinence,la modération ça ne marche pas, peut-être au début mais à quel prix,si c'est pour toujours être dans le contrôle,c'est stressant,je préfère le 0 comme ça pas de prise de tête et pas de risque de dérapage,car on le sait tous la modération nous ramènera à la même consommation plus ou moins et ce sur le court moyen terme.

Bravo Sem d'avoir su ne pas prendre ce premier verre car chez nous un verre c'est trop et dix pas assez.

J'en suis à mon jour 8,je pense avoir passé le plus dur du sevrage physique, maintenant je ne cache pas que samedi j'ai eu un craving mais je l'ai accepté et c'est passé.Je ne négocie plus avec mon cerveau,c'est niet!

Courage à vous toutes et tous.

Darcy - 20/02/2023 à 10h12

Bravo tu es forte. Moi g commencé samedi. J'espère que ça va aller dans la semaine. Courage

---

Naslie11 - 20/02/2023 à 10h22

Je compte également reprendre le sport, je sais que ça me fait du bien, et clairement des années d'alcoolisme, ont fait des dégâts, j'ai du ventre et plus aucune jambe ou fesses, pas très féminin ! Mais j'ai le moral aujourd'hui et je souhaite à vous tous d'avoir le meme.
Admettre qu'on a un problème, c'est déjà une étape hyper importante. Nous ne sommes pas seuls.

Fleurdelys - 20/02/2023 à 10h31

Super Naslie tu es ma jumelle de sevrage,on lâche rien!

Moi aussi je buvais des le matin,de la vodka,histoire de faire passer la gueule de bois,quel engrenage.

On n'en est plus la et j'en suis fière.
Profitons de nos enfants mon grand à 10ans aussi,et il détestait me voir boire,il me l'a dit maintes fois.

Jour après jour,les cravings vont diminuer jamais reprendre ce satané premier verre.

---

sem1979fr - 20/02/2023 à 11h00

Oui c est dure reprendre un sport ou un activité

L important c est commencer petit à petit
Pour courir ou vélo il ne faut pas dire je part et je fais 10 km.....
Non , il faut dire je part je fais 30 minutes et si en 30 minutes j'ai fait 1 ou 5 kilomètres ça pas importance.

Sinon à mon première sevrage en 2018 j avais commence faire des puzzle , devant le TV au calme car le medicalment était plus fort

pour faire une activité

Le je vais courir le matin et apres je prend mes médicaments sinon c'est pas possible pour moi

C est juste des conseilles je suis comme vous je commence et je ne suis a l abri de rien....

Darcy - 20/02/2023 à 11h10

Mais alors que prends tu comme médicaments ? Moi j'essaie de prendre du selincro mais ça me rend vaseuse

---

Naslie11 - 20/02/2023 à 11h13

Jumelles de sevrage ! J'adore le terme !!!
Je fais des mots mêlés, ça fait truc de grand mère mais ça m'occupe l'esprit vu que je suis encore très fatiguée.
Félicitations sem pour le vélo, l'important n'est pas le nombre de kilomètres mais déjà d'y arriver.

Profil supprimé - 20/02/2023 à 11h42

Bonjour à tous
Malgré les tentations des potes qui étaient chez moi j'ai tenu le coup.
Je leurs ai dis que l'alcool pour moi c'était sana autres explications .
Je suis fier de moi!.

Naslie11 - 20/02/2023 à 12h21

Tu as bien raison myaguy

Freya - 20/02/2023 à 12h45

Bonjour tout le monde, je vois que le week-end s'est bien passé, je suis contente pour tous.
Pour ma part, ça a été aussi, pas spécialement d'envie mais toujours cette fatigue qui ne me lâche pas. Pour me changer les idées je fais des sorties visite du coin. La nourriture parfois aussi ça m'aide. Je ne sais pas pourquoi mais souvent les envies de boire se déclenche quand j'ai le ventre vide.
Myaguy je ne sais pas comment tu fais pour laisser boire des gens devant toi, personnellement je ne pourrais pas, ça serait ma perte quasi à coup sûr. Tu es costaud !
Vous vous remettez au sport, c'est une excellente idée, je randonne perso, mais j'ai plus de cardio, une côte et on se croirait au concert des tambours du Bronx !

Freya - 20/02/2023 à 12h50

Darcy, j'ai lu ton message et clairement ce n'est pas une question d'alcool quotidien. Je ne bois pas tous les jours non plus, en moyenne c'est tous les 3 jours. Et ça fait 20 ans que je ne me sort pas de l'alcool. C'est de l'alcoolisme aussi. Dans l'imaginaire de beaucoup un alcoolique est une personne qui boit tout les jours. Dans ma tête à moi, un alcoolique est une personne qui ne sais pas contrôler sa consommation ou ses envies, peu importe la fréquence. Courage en tout cas, 0 zéro alcool c'est un excellent plan !

Darcy - 20/02/2023 à 15h38

Oui une fois par semaine c déjà trop. Après je culpabilise et je n'ai plus confiance en moi. G peur de sortir. Peur du regard des autres. Je vais donc recommencer à zéro.
Prendre le selincro tous les matins. Aller au sport après le boulot si je n'ai pas d'autre rdv. Aller voir un addictologue et continuer mes antidépresseurs.
Il fait surtout que je retrouve la motivation. Par contre je suis fatiguée et je ne sais pas pourquoi. Je lis tous vos commentaires cela m'aide car je me sens seule. Même si je suis entourée de ma famille ce n'est pas pareil car je leur fais du mal. Alors merci pour vos écrits.

---

sem1979fr - 20/02/2023 à 15h51

Darcy

J avais commencé avec du revia il me semble mais il était trop fort surtout que j était au travail semaine dernière

La je suis passé au seresta une comprimé midi une 18h00 une le soir vers 21h00

Mais dans deux jours après ma première semaine je vais supprimer lui du soir puis dans une semaine lui Du midi et après moitié comprimé

Il faut arrêter doucement le serestat je connais car sinon tu dors male pendant plusieurs nuit

J ai fait l'expérience de l arrêter d un coup j avais pas écouté le médecins et plus j aimais je fait ca

---

Fleurdelys - 20/02/2023 à 16h54

Hello Darcy,

Le selincro c'est du costaud les premiers jours,j'en avais prit il y a de cela un ou deux ans,les effets indésirables étaient partis au bout de trois jours,mais ces trois jours,la nuit j'avais des impatiences dans les jambes,besoin de les étirer mais c'était passé après,je pense que je vais me le faire re-prescrire(vous comprendrez pourquoi en lisant jusqu'au bout),en plus je suis en vacances fin de semaine,comme ça j'aurais le temps pour les effets indésirables.Moi je l'avais prit 3 semaines ou un mois et je buvais tjs autant alors je l'ai arrêté mais je pense que si on le prend pendant une bonne période,il est assez efficace(selon ce que j'ai lu sur le sujet ici).

Comme tu dis Sem,jamais arrêté des anxios ou AD d'un coup,je l'ai fait aussi,c'est chaud !

Je me dois d'être franche avec vous,j'ai craqué,premier verre à 16hr30,je vais essayé de limiter la casse aujourd'hui,je suis un peu dégoûtée mais voilà,ce poison m'a eu encore une fois

---

Naslie11 - 20/02/2023 à 17h30

J'ai eu la chance d'être en arrêt la semaine dernière et en vacances cette semaine. Je prends un Valium le soir avant de me coucher et parfois une fois en début d'après midi mais ça devient rare. Par contre je suis toujours fatiguée, moi qui suis une petite dormeuse, je fait la grasse mat tout les matins et souvent une petite sieste l'après midi. Je me dis que mon corps doit encore en avoir besoin. C'est d'ailleurs mon corps qui m'a dit stop (vomissements constants, impossible de marcher droit, de réfléchir, l'impression de tomber dans les pommes constamment et impression de mourir, sympa quoi) et m'a fait prendre la décision d'aller aux urgences, où je pensais me faire interner, mais rien, il m'ont renvoyer chez moi avec du Valium sans examen…

Naslie11 - 20/02/2023 à 17h51

Fleur de lys, surtout ne culpabilise pas, ça peut nous arriver à tous de craquer. Ne lâche pas, on est là pour t'écouter. Courage courage.

---

sem1979fr - 20/02/2023 à 18h14

Fleurdelys

Essayé de demander le serestat pour changer

Peut être que ça va être mieux et plus adapté pour toi en plus je dors hyper bien
J ai change pas mâles de traitements et lui c'est le seul qui m'a fait du bien

Je te cache pas moi non plus que en rentrant du cinéma avec les enfants j'ai pensé pas male ou Poison

C est encore dure , puis en pensant que demain à 20h00 ça fait une semaine je me suis un peu calmé

Heureusement que j ai deux weekends calme avent l anniversaire de famille en espérant d arriver jusqu'au à la sans Poison

---

Naslie11 - 20/02/2023 à 18h57

Il ne faut pas juste y espérer, il faut y croire, on est tous plus ou moins au même stade, on sais ce que c'est. Mon compagnon boit aussi, beaucoup moins que moi bien évidemment mais quand même. Il a décidé d'arrêter aujourd'hui pour m'épauler.
Tenez le coup.

Freya - 20/02/2023 à 19h07

Courage tout le monde, bonne soirée à tous. Pas trop de culpabilité fleur-de-lys, t'es sur le bon chemin !

Darcy - 20/02/2023 à 19h13

Qu'est ce que le serestat svp ?
Bon courage à toutes surtout.

Liladespoir - 20/02/2023 à 19h26

Bonsoir
Hier j'ai encore trop bu alors que vendredi je vois écrivais..c'est habituel, le matin je me lève et me dis "aujourd'hui j'arrête!" Mais le soir ça recommence...
Ce soir je ne boirais pas mais demain je ne sais pas. J'entends souvent dire "un jour après l'autre" alors j'espère y arriver. Déjà écrire est la première étape dans l'acceptation.
Vous parlez tous de médicaments. Ce sont vos médecin qui vous les prescrives? Je voulais arrêter "seule" car aucun médecin au courant mais j'ai lu que ça pouvait être aussi dangereux.

---

sem1979fr - 20/02/2023 à 20h20

Neslie11

Oui t as raison c est juste que avec plusieurs rechutes j ai perdu un peu de mon espoir

J ai trouvé un bon groupe avec vous tous c'est très bien aussi d en parler

Erreur que j ai fait suivant en croyant Di arriver seul comme un grand

A notre âge nous avions déjà trop abusé il faut s avoir dire stop et j aimais dire que on profitera j aimais de notre vie
Il y a plein des choses à faire sans le poison

Déjà etre a table ensemble en famille le soir plutôt que être dans mon garage seul je me rend compte de tous ce que j ai perdu
Même voir ma femme que depuis des années a du male a dormir a cause de moi je me rend compte que les personnes au tour de moi ils t aiment vraiment

A demain sans faute 20h00 pour ma première semaine depuis facile juin 2019
Une semaine sans Poison!!!!

J ai commencé à regarder de film!!!!ou match !!!!sport!!!je me rend compte que en une journée on s ennuyé pas même j ai bien rigolé voir Aliby 2 au cinéma à chaque fois je profitais di pas y aller pour rester seul a faire ma soirée

Bonne soirée à tous

Bonux - 20/02/2023 à 22h18

Bonjour, je m'appelle C.
J'ai 38 ans, une fille de 10 ans.
Pour moi je suis alcoolique car je ne suis pas capable de me souvenir avoir passé une semaine sans boire de l'alcool depuis mes 16 ans (hormis mes 9 mois de grossesse).
Je ne bois pas dès le matin. Je bois en général le soir à l'heure de l'apéro, mais je suis incapable de boire qu'un seul verre. En général la bouteille de vin y passe voir plus et ce quasiment tous les jours.
Ma dernière soirée au bar date de samedi soir dernier (où j ai bu plus qu il n en faut) et j ai croisé une vieille connaissance qui m a appris qu un ami qu on avait en commun était décédé d un cancer du pancréas (je suis hypocondriaque aussi) et je me souviens qu il m a dit une phrase qui m'a fais un électrochoc, je site:-avec le rythme de vie qu il avait ça ne pouvais pas finir autrement.
J'ai pensé à ma fille , à moi, me suis regardé vraiment dans un miroir et j ai vue les dégâts de l alcool sur moi.
Depuis dimanche je n' ai pas bu une goutte d alcool donc environ 48 h....
J espère que je vais tenir cette fois ci et ne plus me servir de l alcool comme occupation.
Je précise que je travail dans un bar et qu une bonne partie de mes amis ont eux aussi un problème avec l alcool. Que souvent on insiste pour que je boive un verre parce que les gens savent que je vais pas dire non.

Fleurdelys - 21/02/2023 à 09h17

Bonjour,

Dommage que j'ai craqué mais cela fait parti du processus de guérison.

J'ai quand même assumé mes responsabilités ce matin,tout le monde à l'heure pour l'école et ce jour,les mamans m'ont tapé la discut',et là j'ai congé,je vais pas faire de folies aujourd'hui,plus me poser, réfléchir mais pfffff,c'est décourageant mais je vais y arriver,je le sais.

Continuez,c'est pas agréable la gueule de bois

Darcy - 21/02/2023 à 10h12

Bonjour

Je n'ai pas bu d'alcool depuis vendredi donc 3 jours.
Je prendson comprimé de selincro le matin.
Pour le moment g pas envie de boire.
Ce soir je vais essayer d'aller au sport 1h. Mais g peur de sortir. Je suis en télétravail 4 jours sur 5.
Depuis vendredi jour où j'étais alcoolisée mon mari me parle à peine et quand il le fait il est désagréable. Il en a marre car la situation l'empêche de bosser. Il est commercial.
Il a raison de m'en vouloir.
Je vais essayer de tenir bon et éliminer ce poison. Peut-être que en vous parlant un peu j'arriverais.

Il le faut car mon couple en souffre.

Je vous souhaite d'être courageuses et de penser que tout est possible.

Merci pour votre écoute

Naslie11 - 21/02/2023 à 10h19

Je sais ce que c est, pendant des années, tous les soirs je me disais allez c'est la dernière, et le lendemain soir ou matin dans les derniers moments, je reprenais, je me trouvais toujours des excuses. La rechute n'est pas une fatalité, je tiens le coup en pensant à mon père mort de ça il y a 2 ans, en voyant le sourire de mon fils, en prenant du plaisir à remanger normalement, à regarder des films, séries, prendre la voiture sans peur de provoquer d'accidents, c'est dur je ne vais pas le cacher mais je tiens bon pour le moment, et aussi grâce

a ce groupe. Merci à tous pour vos témoignages. Pour les médocs, je les ai eu aux urgences en voulant me faire interner sans succès et suis retourné chez un médecin le lendemain que je ne connaissais pas à qui j'ai tout raconter qui m'a redonné une ordonnance renouvelable. J'ai des rdv programmés maintenant à la SCAPA avec une infirmière et un médecin pour un premier bilan. Ça m'aide aussi à tenir car avec une prise de sang, ils verront si j'ai repris. Bon courage à tous.

---

sem1979fr - 21/02/2023 à 11h41

Bnj Darcy

Le serestat c est un medicalment qui mon donné pour éviter des stresser et transpirer quand je suis en manque e tu dors bien le soir

La je viens de le prendre car je suis en vacances mais semaine dernière j attendais 18h00 à la sorte de mon bureau çar si tu reste assise t as vite fait envie de dormir

C était quand j était en cure en 2018 pendant 6 semaines que ils nous donnait serestat matin midi soir

Avec moi ça marche pour l instant il faut essayer de demander à ton médecin

C est pas un medicalment qui coupe l envie de boire mais qui t évite de penser à le poison...

Darcy - 21/02/2023 à 11h50

Bon courage c'est un combat de tous les jours et il ne faut pas baisser la garde.
C'est dur aussi de changer sa routine...

---

sem1979fr - 21/02/2023 à 12h05

Bonjour bonux

Moi aussi au travail c est difficile car suivant arrosé par des fournisseurs maintenant les rdv je vais les faire a 9h00 pour café et croissant fini les rdv de 11h30 pour après filer a l apéro et finir au resto

J ai commencé faire un peu de sport et ce week end et semaine dernière je leur disait que je prépare un semi marathon et je suis en pause pour un minimum de 3 mois çar alcool et sport ça peut j aimais aller ensemble et j ai envie de le finir

Ils comprennent et de suite ils ont pas insisté et j ai découvert aussi que j ai des collègues et amis que il boivent pas forcément à l apéro ou sinon un verre ou deux max,je le prend comme exemple car tous le monde y peut arriver avec la volonté

Ce soir a 20h00 ça fait une semaine pile une semaine sans se prendre la tête avec ma femme une semaine que il me semble que mes enfants de 13 et 10 ans ils obéissent plus , peut être parceque je leur parle plus calmement et pas toujours nerveux ou sinon oui c est bien sans j'aimais avoir une discussions

Je commence à réfléchir plus et a réaliser que ils faut pas leur gâcher la vie ils ont rien fait de male et rien demander ils ont besoin seulement un père a leur côté

J espere d arriver à m attraper et que ma fille ne stresse plus quand il y a des soirées car son père était toujours défoncé et ça va être long et difficile de gagner encore ça confiance

Je suis que au début et déjà je me rend compte des tous les conneries et le male que j ai fait a mes proches....
Je suis en vacances et comme a chaque vacances a 11h00 du mat j étais déjà dans une seconde état, non stop pendant toutes les vacances

Bref courage et pense que t as la chance de pouvoir guérir de ton problème

---

Darcy - 21/02/2023 à 13h05

Merci sem. Je demanderai mais je prends déjà des antidépresseurs... Alors je pense pas que ça aille avec. A voir merci

---

Fleurdelys - 21/02/2023 à 13h41

Bonjour,

Dommage que j'ai craqué mais cela fait parti du processus de guérison.

J'ai quand même assumé mes responsabilités ce matin,tout le monde à l'heure,et là j'ai congé,je vais pas faire de folies aujourd'hui,plus me poser, réfléchir mais pfffff,c'est décourageant mais je vais y arriver,je le sais.

Continuez,c'est pas agréable la gueule de bois

Fleurdelys - 21/02/2023 à 13h52

Dur dur cette addiction, j'ai choisi aujourd'hui de me défoncer,j'ai craqué et je ne suis qu'une parmis tant d'autres.

L'addiction, c'est abominable car ça culpabilise énormément.

Demain sera ce qu'il sera.

La bise à tous.

Fleurdelys - 21/02/2023 à 14h03

Je suis pas bien normal une demie bouteille de vodka.

Je parlerais mieux demain mais je commence à être très défaitiste sur ma situation.

Je vais en mourir,comme tant d'autres,de ma famille aussi,je vous fais une grosse bise, l'alcool est un poison.

Profil supprimé - 21/02/2023 à 14h32

Fleurdelys
Rends toi service relis tes messages précédents!

Freya - 21/02/2023 à 14h37

Fleur de lys ça va aller d'accord. Défaite aujourd'hui mais demain tu en tire les leçons et tu repars du bon pied. On est là.

Profil supprimé - 21/02/2023 à 14h41

Fleurdelys
Allé reprend toi j'aimais bcp lire tes message positifs suite à ton arrêt je ne vais pas te les redire tu les connais.
Tu peux y arriver vindju!
Pense à ce que tu as vécu en ne buvant plus ,tu n'est pas seule à avoir dure moi aussi j'en fais les frais .
Je ne veux pas que mes enfants souffre de ma disparussions à cause de moi j'imagine leurs souffrance et de la haut j'ai pas envie de me dire "Tu voies ce que tu as fait".
L'alcool est une saloperie et c'est vrai que c'est extrêmement dur de s'en défaire.
Mais ça en vaut le coup bordel! Tu en vaut surement le coup!!!!

Profil supprimé - 21/02/2023 à 14h42

Freya à raison!

Bonux - 21/02/2023 à 14h42

Bonjour sem1979fr....
Merci pour ton retour.
C est la soirée test. Je me suis laissé plein d'occupation pour ne pas trop resté avec les clients en mode discussion. J ai pas bu une goutte depuis samedi donc si déjà j'arrive à une semaine je serai déjà très fière de moi.
Tout comme toi je profite de moment en famille au lieu de me boire ma bouteille.
Sommeil un peu difficile mais je tiens le coup et j'essaie de pas y penser mais la tentation est vraiment de partout...
Courage à vous tous

Arnaudlac - 21/02/2023 à 14h46

Bonjour Naslie11,

Je commence aussi un énième sevrage, alcoolique depui 15 ans, j'en ai 39. Je le fais cette fois-ci en ambulatoire avec ma médecin addictologue du CSAPA, très compétente. Je suis shooté légèrement avec du Diazépam. D'abord à haute dose les 2 1ers jours, 1 comprimé 4 fois par jour, puis 1 , 3 fois par jour pendant 2 jours, et 1, 2 fois/jour pendant 2 jours. Donc 6 jours de Shoot. Puis 1 seul comprimé par jour pendant 10 jours. Après ces 16 jours on voit si j'ai rechuté, ou pas, et quel est le moral...Ya tout un suivi après, pendant 1 an. Les groupes de paroles comme Vie Libre aident à tenir.

Darcy - 21/02/2023 à 15h50

Fleurdelys. Ne te culpabilise pas. Essaie demain de te reposer et d'écrire sur une feuille ce qui te ferait le plus plaisir.
Essaie de te créer des petits bonheurs du jour tous les jours. Je sais c pas facile mais faut essayer quand même.
J'essaie même si c'est dur car ce qui me motiverait serait l'absolu... Être sûre des choses

Tiens le coup

Naslie11 - 21/02/2023 à 16h10

Fleur de lys, ne te décourage pas, c'est une mauvaise passe, tu as déjà réussi à tenir quelques jours, alors tu sais que tu peux le refaire. J'ai envie de croire en toi. Comme tous les autres, penses à toutes les choses positives que tu peux en retirer, je viens de me balader en ville avec mon fils, à une fête foraine même s'il ne peut pas faire grand chose avec un bras cassé. Tu aimes cuisiner apparement, alors essaie de préparer de bons petits plats pour tes enfants quand tu sera en meilleure forme. Je suis, on est tous avec toi.

Naslie11 - 21/02/2023 à 16h16

Merci arnaudlac, l'aide médicale est vraiment importante, se sentir écoutée et aidee par des professionnels, c'est je pense très important, même si j'ai peur d'arrêter les rdv une fois que je me sentirais vraiment mieux. J'attends déjà le rdv médecin voir l'état de mon foie.

Bonux - 21/02/2023 à 23h12

Voilà je viens de passer mon 4 ème jour sans alcool.
Ma soirée au travail c est bien passé, je me suis occupé et n'ai pas trop eu l envie de boire. Sauf un moment où j ai eu une petite montée.
Bref je suis assez fière de moi. Un peu en état dépressif aujourd'hui je sais pas ci c est lié.....

Marthe14 - 22/02/2023 à 01h22

Bonsoir a tous. Un petit c message d encouragement pour tous et toutes. Elevee a la biere des l enfance j ai depuis le plus jeune age consomme de l alcool. Tout aller apparemment bien jusqu au jour ou j ai fait une fausse couche. Avec un mari absent une charge mentale qui a augmente j ai sombre. Je suis depuis 9 ans deja alcoolique. J essaye de m en sortir mais a chaque fois le premier verre en entraine un second et le pire c est que le corps resiste....aujourd hui trop trop c est trop. J ai decide d arreter et j envisage une psychotherapie pour comprendre mon mal etre qui me pousse a boire.
J ai perdu trop d heures a etre dans un etat second au lieu de mieux m occuper de mes enfants.
Ce qui me chagrine c est que depuis tout ce temps mon conjoint ne voit pas que je suis alcoolique.. .j ai essaye de lui en.parler....aime t on vraiment quelqu un quand on ne voit pas son etat...j ai bien des choses a mettre au clair dans ma vie et j espere que le courage ne me manquera pas.merci de votre confiance et de votre aide. J espere qu aujourd hui une nouvrlle ere se leve pour moi.

Fleurdelys - 22/02/2023 à 08h18

Bonjour merci pour vos retours qui sont motivants.

J'ai craqué voilà après je vais me ressaisir il faut que j'aille voir mon médecin car des cravings qui sont durs à gérer pour moi et je n'ai plus d'anxiolytiques.

Je suis pas dans mon assiette,je réfléchis beaucoup et j'ai cette maudite gueule de bois

Le prochain arrêt sera le bon.

Continuez !

Boubette - 22/02/2023 à 09h46

Bonjour, et merci à tous pour vos partages. J'avais décidé aussi d'arrêter de boire mes 2 bouteilles de vin par jour. Puis mon fils a été convoqué une nouvelle fois au tribunal des enfants pour vol aggravé en reunion. Je dois 10000 euro aux victimes J'ai sombré a nouveau. Le problème est que je reprends un nouveau boulot depuis 2 jours et je me sens nulle, incapable . Pertes de mémoire, vomissements, ... je suis vraiment perdue. Ce que vous partagez m'encourage car il n'y a que du positif a la sobriété. Mais je n'y arrive pas. Je me demande si je dois me faire hospitaliser, mais comme je suis a mon 2eme jour de travail, j'ai trop de culpabilité et de honte à m'arrêter de travailler alors que je viens de reprendre après 2 ans d'arrêt maladie. C'est trop dur. Je suis seule, pas d'amis pas de famille soutenante. Je ne sais pas comment faire.

Naslie11 - 22/02/2023 à 09h54

Félicitations bonux ! C'est un très bon début.
Marthe14, mon ex mari n'avait rien vu et mon nouveau compagnon non plus, après autant d'années d'alcoolisme, on a toutes nos astuces pour cacher ca malheureusement.
Fleur de lys, tu as bien raison, retourne voir ton médecin, c'est la meilleure chose à faire. Tu as raison, le prochain sera le bon. Plein d'ondes positives.
J'entame mon 10 eme jour aujourd'hui !
Bon courage à tous.

Naslie11 - 22/02/2023 à 10h12

Boubette, sans soutien, je ne peux que te conseiller de te tourner vers le milieu médical, la santé passe avant le travail, même si je comprends bien la honte que tu peux ressentir… c'est une vraie saloperie cette addiction. Ma famille est loin, elle n'est pas au courant que j'ai rechuté dernièrement et je préfère ne pas leur dire, par honte également. J'ai beaucoup de chance d'avoir mon compagnon avec moi qui entame son 3eme jour aujourd'hui. Il est beaucoup moins dépendant que moi, mais ce n'est quand même pas évident pour lui.

Darcy - 22/02/2023 à 10h41

Coucou tout le monde

Après 5 jours à 0 alcool ça me manque. Je suis en télétravail et j'y pense. Aujourd'hui je vais pas boire mais demain je sais pas. Je vais bien prendre mon cachet de selincro demain mais est ce que ce sera suffisant. Il faudrait quelque chose qui remplace... Pour répondre à vos post je vous admire toutes de partager ce que vous avez sur le cœur.

---

sem1979fr - 22/02/2023 à 11h59

Allez Darcy

Accroche toi , je sais c'est dure mais pense au bien que ça va tu apportes après

Boubette , commence allez voir ton médecin prend rdv au plus vite , t es forte a ta place moi je ne sais même pas où j étais en ce moment
Tu peux y arriver et après t occuper de ton fils

Fleurdelyce c est bien t es encore motivé à réessayer,

---

sem1979fr - 22/02/2023 à 12h02

Bonux ,

Top top

4 ème jours!!!!

Darcy - 22/02/2023 à 13h49

Merci sem. Et bon courage à toutes et tous.

Boubette - 22/02/2023 à 14h49

Merci Sem et Nasli pour vos messages de soutien. Et les autres qui m'inspirent dans leur voie vers la guérison. J'ai vu mon médecin sur vos conseils. Il m'a arrêté jusqu'à dimanche et prescrit des antidépresseurs et du seresta..
J'ai peur de revenir lundi au travail et me sentir jugée. Un arrêt maladie dès le debut d'un cdi , c'est la honte.
Mais deposer tout ça ici m'aide a me sentir moins seule, et comprise.
Je viendrai vous donner des nouvelles de mon debut de sevrage, ça m'aidera.

Boubette - 22/02/2023 à 15h02

J'ai une question à vous poser. Au bout de combien de jours les symptômes de manque vous ont quitté ? (Tremblement, nausée, palpitations, sommeil perturbé)

Naslie11 - 22/02/2023 à 15h20

À ton boulot, il n'ont pas à savoir le motif de ton arrêt, j'ai dis à mes collègues que j'avais la grippe… avec le Valium j'étais shootee donc des 2 jours plus de tremblements nausées ect, et la j'en prends qu'un seul par jour, je n'ai plus de manque physique, juste de la fatigue

---

sem1979fr - 22/02/2023 à 15h22

Boubette

Moi je suis au 8 ème et je dis pas que je ne pense pas encore de fois

Même hier nuit j'ai rêvé d en acheter.....
Mais depuis je fais aussi des bonnes rêves et je me souviens des mes rêves le matin

Les tremblement et le reste j était bien au 2 ème jours a cause des médicaments mais je pense que ça dépend des personnes

J ai commencé de suite à sortir marcher et faire un peu sport peut être que c est ca qui m'a aidé
J arrive le soir sur le canapé et je suis bien sans avoir toujours l impression de avoir rien fait et m annuyer

---

Boubette - 22/02/2023 à 15h51

Ah merci Nasli, ça me rassure. Les tremblements, c'est impossible dans mon boulot. Le valium c'est un peu la même molecule que le seresta. Ça devrait m'aider. Pour le sport, tu as raison, sem c'était mon équilibre avant. Puis avec la fermeture des salles de sport avec le covid, j'ai tout arrêté, ennuis ect..ca m'a fait basculé ça aussi. Je vais aller marcher demain matin, ce sera un debut

---

sem1979fr - 22/02/2023 à 16h00

Je suis allé en ville cette aprem pour récupérer les sacs jaunes pour le tri.....
Puis je suis passé faire un tour à la Fnac et je suis passé à la librerie
Et j ai trouvé un livre que c est intéressant

""non j ai arrête """
Laurence Cottet

Il explique comment elle est arrivé à en sortir avec la méthode H3D je ne sais pas trop ce que veut dire cette metodes et aussi plein metodes pour dire non au verre

J ai pas acheté ce livre car depuis 8 jours j'ai pas un seul centimes sur moi et j'ai pas trop envie de demander à ma femme de m accompagner l acheter

Just pour info pour vous....

Naslie11 - 22/02/2023 à 17h32

J10, je suis encore allé me balader avec mon fils, fait un peu les boutiques, alors que je n'aime pas ça, mais je me dis que l'argent que je ne dépense pas en alcool, autant essayer de me faire plaisir, même si je ne suis pas encore à l'aise avec mon corps, enfin surtout mon ventre..
Mon médecin m'a conseillé un livre : le dernier verre. Je vais peut être l'acheter même si pour le moment je suis un peu en phase d'euphorie…ça m'avait déjà fait ça lors de mon premier arrêt après 3 semaines d'hospitalisation.
Je sais que ce n'est pas facile pour tout le monde, et personne ne réagit pareil. Mais il faut vraiment essayer de voir tous les côtés positifs, ça change la vie. Je ne suis pas à l'abri de re sombrer quand je me retrouverais seule chez moi la semaine prochaine, mais je veux y croire.

Fleurdelys - 22/02/2023 à 18h22

Bonjour,

Félicitations les warriors

Moi je bois encore,faut que j'aille chez le médecin car je n'ai plus d'anxiolytiques et j'ai peur du delirium donc je vais me ressaisir à ce moment là.

Continuez tous,jamais ce premier verre.

Sem,je l'ai le livre de Laurence Cottet,mais je ne l'ai pas lu(ça fait plus d'un an que je l'ai) et il y a aussi celui d'Allen Carr pareil,j'ai abandonné à la moitié du livre.

Bonne soirée à tous.

Naslie11 - 22/02/2023 à 19h11

Fleur de lys, tiens bon, va chez le médecin et tu vas y arriver.
Bonne soirée et bon courage à tous.

---

sem1979fr - 22/02/2023 à 19h29

Fleurdelys

Prends rdv au plus vite demande du serestat il faut essayer avec d autres medicalments peut être que sont plus adapté

Ok tu bois mais t es encore avec nous et tu garde toujours l espoir c est bien.

Tous le monde peut y arriver

Demain matin tu vas regretter pleurer et dire que c est la dernière fois puis ton cerveau reprend les choses en main car il est programmé comme une montre et même si t'as pas envie tu reprend a boire.

Il faut que on arrive tous a faire reset c est un poison qui détruit notre vie

Je suis au jour 8 je sais la route est longue mais mieux pas y penser c est soir je me mets en cuisine puis je mets un film pour penser à autre chose.....
Et au lit je vais penser et revenir à la journée que j ai passé

on le fait pour nos proches on a une grande chance de pouvoir remettre tous en ordre

Si on habitait en turchie ou sirie ou l Ukraine ou les rousses que leurs fils part en guerre obligé on faisait quoi?
On aillant se géter sous les premier train et laisser tous nos proches seuls?

Profil supprimé - 22/02/2023 à 20h30

Bonjour moi c'est Julien 39 ans et j'ai décidé de faire une pause alcool pour ensuite réduire ma consommation, je ne veux pas tout stopper mais réussir à boire seulement quelques verres le weekend et rien de plus, je bois tous les jours midi et soir et j'en suis à mon 3 ème jour sans alcool, pas de manque, pas de fatigue ni quoi que ce soit sauf l'envie bien sûr mais elle passe rapidement, ça fait du bien de lire la discussion, je vous souhaite à tous de réussir

Profil supprimé - 22/02/2023 à 20h32

fleurdelys
Reviens parmi nous, paracerque moi j'ai confiance en toi et que j'aime te lire.
Courage et tu sais bien hein! Rien n'est perdu!

Bonux - 22/02/2023 à 21h59

Bonsoir Sembet tous les autres.
J avais vue une émission sur Cottet elle a un parcours qui ressemble à tellement de gens. Elle est énormément touchante et son parcours et dur et à la fois rassurant parce qu elle a réussis à s en sortir.
Ce soir je suis allée me faire une soirée mère fille et ça faisais bien longtemps que nous l avions pas fait.
J avais peut de retomber dans mes travers et de me commander mon blanc sec. Arrivée là bas, assise en face de ma fille je me suis dit que j avais pas le droit et j ai commandé un fanta orange (j en avais jamais vu en fait).
Mon 6 ème jours sans une goutte et une belle soirée avec ma princesse.
Demain j ai des amies qui viennent à la maison je vais rien dire et boire mon eau gazeuse....
Bises à tous
Et surtout tenez bon .
Pour celle et ceux qui rechute ne vous faites pas du mal avec la culpabilité c est elle qui nous fait aller mal et ce n est pas de notre faute.
Je sais que je ne suis pas au même stade que d autre et parfois je me sens pas légitime de parler de moi et de mon prb d addiction mais ce que je sais c est que ce n est pas de notre faute

Fleurdelys - 23/02/2023 à 09h33

Myaguy,

Tu vas me faire chialer merci de ton soutien,je suis encore dans l'alcool,mais ce site et vous me faites beaucoup de bien.Je ne suis plus seule vous êtes là.Merci bcp.

Naslie11 - 23/02/2023 à 10h08

Sem tout à fait d'accord avec toi !
Rastafariz bienvenue parmi nous.
Fleur de lys, quel soulagement de te lire, on ne te lâchera pas, ce n'est pas parce que tu continues que tout est perdu, il fait comme le dit sem peut être trouver le bon médicament pour toi.

Profil supprimé - 23/02/2023 à 11h05

Naslie11 merci beaucoup

Darcy - 23/02/2023 à 13h30

Bravo fleurdelys et sem et tous les autres.
Moi je suis pas sortie de là. En ce moment je suis juste à 50 km de chez moi au travail et je voudrais juste un lit ... J'espère aller mieux dans 1h .

Freya - 23/02/2023 à 14h15

Bonjour à tous !

J'espère que ça va dans l'ensemble pour vous. Je suis dans le 12ème jour, ça tient le coup, quelques envies lié à des déclencheur comme certaines musiques par exemple mais ça passe rapidement. Je dors moins que d'habitude par contre, je tourne à 6h de sommeil, je trouve que ça fait peu mais je me réveille toute seule donc c'est que ça doit suffir.
En tout cas contente d'être sur ce fil car ça m'aide beaucoup d'avoir des gens qui en sont plus ou moins au même stade que moi. Bonux soit sûr que pour moi tu es légitime à parler de toi et de ton addiction, comme tous ici. Ça aide et pas que moi je pense.
Rastafariz bienvenue ! J'ai lu que tu voulais contrôler ta consommation, je te souhaite d'y arriver. J'ai jamais su faire perso, un verre en appelle 10 et si j'arrête pas complètement l'alcool sera toujours un danger pour moi. Mais si toi tu peux rester à une consommation raisonnable, écoute, tous mes vœux de réussite !
Belle journée à vous !

Naslie11 - 23/02/2023 à 14h41

Petite baisse de moral cet aprem, mais je tiens bon, la fin des vacances arrivent bientôt, je dois redonner mon fils chez son père demain (garde alternée) et j'appréhende déjà le retour au travail.
Courage à tous

sem1979fr - 23/02/2023 à 15h31

Prends ta vie en main et rends-la merveilleuse

sem1979fr - 23/02/2023 à 15h35

prends ta vie en main et fais-en un chef d'oeuvre

Profil supprimé - 23/02/2023 à 18h03

Salut freya oui j'aimerai bien, l'an dernier j'ai fait le mois de février sans alcool et j'y suis arrivé, ensuite j'ai eu beaucoup de problèmes personnels et de soucis au travail donc j'ai recommencé tous les jours midi et soir jusqu'à y a 4 jours.... Je veux refaire la même chose et que ça perdure cette fois ci... Aujourd'hui je suis allé en courses et je me suis pris une bière pour dimanche soir devant le match mais bon c'est une récompense pour la semaine d'abstinence mais ensuite je recommence mon jeûne 3 semaines, ça devrait le faire et qui sait je prolongerai peut être, a voir, je te souhaite de te sortir de la, tu as raison de vouloir totalement arrêter si tu ne peux pas te contrôler, courage tu peux le faire

Cocotte56 - 23/02/2023 à 18h14

Bonjour à tous, je vous rejoins dans ce fil de discussion. J'ai 37 ans. Quand je me coucherai ce soir cela fera 8 jours sans alcool, c'est dur mentalement mais je veux y arriver car je me détruis à petit feu. Bravo et courage à tous

sem1979fr - 23/02/2023 à 21h22

Et oui

20h00 neufs jours sans boire

Et à 20h30 environ j ai pris ma grosse bière
Puis la deuxième et garde une de côté pour apres.....

J ai pas plaisir que du regret mais ses bières qui était là depuis 8 jours dans le frigo elle était plus fort que moi.....

Au moins maintenant j'ai plus rien qui traine dans la maison'"belle excuse """

De demain mais je pense comme un motivé après avoir bu je recommence de 0

0 je suis 0

Le plus difficile maintenant sans carte et un seul centimes dans les poches c est d avoir les tickets resto car le chinois ils prennent sans problème mais si j acheté le poison

Dsl pour tous le groupe

Darcy - 24/02/2023 à 09h26

Sem ne sois pas désolé. Au moins tu as bien ralenti ta consommation. Du moment que tu partes pas en vrille...

Naslie11 - 24/02/2023 à 09h38

Bonjour cocotte et bienvenue parmi nous.
Sem, tu n’es pas zéro, juste un moment de faiblesse, tu vas te reprendre j’en suis sure.

Bonux - 24/02/2023 à 09h45

Bonjour tous le monde.
Sem j ai fait pareil. Au bout de 7 jours sans une goutte j ai hier bu un verre de vin et j en ai bu jusqu'à 2 h les uns derrière les autres.
Je vais devoir tous recommencer à zéro.
Je me sens nulle ce matin sans parler de mon mal de tête et sans parler du paquet de cig que j ai fumer en quelques heures. Je vais aller travailler avec la bonne gueule de bois.
Bon sem il faut se dire qu une soirée c est pas grave et que la prochaine fois on grattera peut être un jours ou deux. Où peut être que ce sera la dernière.
Courage à vous tous

Bonux - 24/02/2023 à 09h46

Cocotte 56 bravo à toi pour tes huits jours

Naslie11 - 24/02/2023 à 10h00

Bonux, comme pour sem, il ne faut pas voir ça comme un échec, tu vas recommencer, un jour après l'autre. J'entame mon 12eme jour, sans Valium depuis hier, juste vitamines B1 et B6, j'espère continuer comme ça, il le faut, après plus de 15 ans d'alcoolisme à haute dose, je sais que je ne suis pas à l'abri d'une rechute ou qu'il est déjà trop tard, j'en saurai plus avec le rdv médecin à la CSAPA

Profil supprimé - 24/02/2023 à 11h21

Bonjour Naslie.
comment ça vA aujourd'hui?

Bonux - 24/02/2023 à 13h33

Naslie merci pour tes mots et bon courage pour ton rdv

Naslie11 - 24/02/2023 à 14h04

Bonjour myaguy, merci de prendre des nouvelles. Je viens de laisser mon fils, un peu dur, mais ce n'est que pour une semaine, et lundi je reprends le boulot, ça m'occupera.
Et toi ?

Profil supprimé - 24/02/2023 à 14h31

Bonjour Naslie.
Je vais bien cette aprem j'ai eu un craving comme jamais mais j ai tenu bon et envoyé cette saloperie au diable.
Je pense souvent à toi et j espère que tu arriveras à décrocher..

Naslie11 - 24/02/2023 à 14h54

J12 et plus d'envie physique, juste quelques petites pulsions parfois pour être plus joyeuse ou autre mais heureusement ça passe vite. Ça m'étonne vu que la très grande consommatrice que j'étais…

Naslie11 - 24/02/2023 à 18h32

Mon compagnon avait décider d'arrêter lundi mais vient de racheter une bouteille ce soir, il veut se tenir à juste l'apéro le vendredi et samedi soir, il est beaucoup moins dépendant donc je sais qu'il peut y arriver, mais ça me fait quand même un petit coup, même si je ne lui ai pas demandé d'arrêter. Bref, je vais rester forte, il le faut.

---

sem1979fr - 24/02/2023 à 21h40

J1 passé

A penser que je pouvais être au j10

Mais bon mieux pas y penser et penser que il faut y arriver à 10 pour commencer

J ai pas écrit car j avais dans la tête de m'acheter une bouteille le soir

Puis le soir Pendant les courses avec ma femme j ai pris la bouteille en disant que demain je recommencerai encore le seuvrage
mais ma femme m'a dit de la poser de suite sinon elle partait en me laissant seul au magasin sans un seul moyen de payement avec le caddy
J étais un peu énervé mais puis je me suis calme devant un bon diner en famille au calme
Maintenant je profite en regardant une série et demain reprise entraînement de la matin

Quel bêtise sans même pas avoir envie seulement que je pensais au jeudi soir ce que on appelait la saint jeudi.....

Merci a tous pour le soutien que j ai lu pendant la journée !!

Naslie11 - 26/02/2023 à 12h43

Mon conjoint a repris aussi le samedi midi et ce midi… je sais que demain il ne prendra rien mais… bref… j'ai repris un peu de sport depuis hier. Mais j'angoisse de la reprise du travail, j'ai même pris un Valium a 7h car boule d'angoisse, mal à la poitrine cote droit.
Courage à tous

Fleurdelys - 27/02/2023 à 09h15

Bonjour les amis,

Naslie,bravo d'avoir tenu le coup,quand le conjoint boit,ne serait-ce que raisonnablement,c'est pas facile de résister mais tu l'as fait,tu peux être fière de toi

Sem,rien est perdu,tu t'es ressaisit assez vite.

À midi,je fêterais mes 48 hr sans,merci au valium de m'avoir aidé car j'étais mais vraiment mal le samedi.

Va falloir vraiment qu'on accepte de se libérer de cette drogue.

Bonux - 27/02/2023 à 09h28

Bonjour c est avec honte que j écris ce matin. Depuis jeudi dernier j ai bu tous les jours. Hier après le boulot j ai bu du vin de 15h jusqu'à 18h. Je suis rentrée chez moi ivre et je suis allée me coucher direct sans être capable de m occuper de ma fille. J ai laissé mon conjoint gérer seul. Je me suis réveillée vers les 21h car il venait de perdre son grand père et moi j étais pas en état de gérer cette situation.
Bref comme si je ne m étais jamais arrêter. Je suis dans la culpabilité, la honte et le dégoût de moi.
Je recommence à zéro aujourd'hui et j en suis pas fière du tout

---

Fleurdelys - 27/02/2023 à 10h00

Bonjour Bonux,

J'arrête pas de le répéter,mais il faut qu'on se fiche la paix avec cette honte etc...oui,on a craqué,mais il faut se dire que cela fait parti du jeu.Moi je me suis bien foutu la trouille la semaine dernière,quand je vois les bouteilles ingurgité,je me demande comment je n'en suis pas morte, je dormais rien de la nuit,je buvais du matin au soir,gros craquage quoi alors que j'avais passé 7jours sans avant cela.
Du coup,la je reprends l'abstinence, bientôt 48hr sans,avec une aide médicamenteuse.Allez,on va y arriver.

Naslie11 - 27/02/2023 à 12h10

Sem, ne te décourage pas, ta femme fait bien de réagir comme ça, c'est qu'elle tient à toi. Ce n'est qu'un nouveau départ, la rechute n'est pas une honte, c'est juste une étape.
Fleur de lys, merci pour ton soutien, c'est vrai que le voir consommer est dur, mais j'essaie de gérer en m'occupant le plus possible.
Bonux, comme le dit très bien fleur de lys, arrêtons avec la honte, si nous sommes sur ce forum, c'est déjà que nous avons tous reconnu avoir un problème et c'est déjà énorme. Entre nous, on a tous un vécu alcoolique plus ou moins important, alors aucune honte à avoir.
Un jour après l'autre…
Bon courage à tous et merci à vous.

Profil supprimé - 27/02/2023 à 14h26

Naslie
C est plein de justesse ce que tu as écris.

Naslie11 - 27/02/2023 à 15h45

Fleur de lys, il me semble que les 48h sont passées, j'espère que tout va bien.

Fleurdelys - 27/02/2023 à 17h57

Coucou Naslie,oui si je compte j'en suis à 54hr tout va bien quelques petites angoisses mais rien à voir avec l'enfer que j'ai vécu du mardi au samedi.

Je suis allée chez mon médecin traitant cet aprem il m'a changé de traitement antidépresseur pour un autre car selon lui,la fluoxetine n'est pas adapté car il speed et moi je suis déjà assez énervée de nature lol.

Je suis motivée en tout cas.

Et toi,tu vas bien?
Merci de prendre de mes nouveaux en tout cas,tu es adorable.

Naslie11 - 27/02/2023 à 18h52

C'est un très bon début. Je suis de nature très énervée enfin très rapide on va dire et avec moi le Valium c'est pas mal. 1 par jour, desfois aucun et nickel, ça ne m'assomme pas complètement. J'ai repris en télétravail aujourd'hui, demain retour au bureau, ça me fera peut être du bien de revoir du monde. Je continue mon sport, enfin c'est que 30mn par jour depuis samedi mais ça me fait du bien.

Fleurdelys - 28/02/2023 à 11h55

Hello,

Alors chose qu'il ne m'était jamais arrivé,je me suis levée à 11hr(couché à 20hr)!Je pense que c'est l'antidépresseur plus le valium qui m'ont assommé ou alors,j'avais besoin de récupérer!

Aujourd'hui sortie loisir avec les enfants.

Oui des fois les collègues,voir du monde ça aide bcp.

J'aimerais bien avoir des nouvelles de Sem, j'espère qu'il va bien.

Belle journée à tous.

Naslie11 - 28/02/2023 à 12h19

Bonjour à tous,
Comment allez vous ? Sem ? Freya ? Bonux ? Darcy ? Lulali ? Liladespoir ? Arnaulac ? Marthe14 ? Boubette ? Rastafari ? Cocotte56 ? Et fleur de lys ? Et désolé si j'en oublie

---

Darcy - 28/02/2023 à 13h13

Moi c Darcy. Je te remercie beaucoup de prendre des nouvelles. Je vous lis mais je peux pas encore me livrer. J'en suis désolée. Bravo à tous pour vos messages. Mon problème est que je suis née dans une bulle avec une hypersensibilité. Je recherche cette bulle que je ne trouve plus . En bref j'ai jamais grandi.

---

sem1979fr - 28/02/2023 à 13h27

Moi ça va Nesly merci ,
Toujours pas à l abri
heureusement que le soir je vais au sport

J ai toujours pas confience en moi

La seule chose positive c est que en 15 jours j ai pas abusé

Pris 3 fois le poison mais sans abuser et heureusement que j ai pas des moyennes de payement sinon je sais où je vais filer car je suis encore fragile

Ce soir premier soir sans medicalments j ai plus rien et pas trop envie d aller chez le médecin , si je suis un peu énervé je vais essayer de m isoler

Bon courage a tous

Cocotte56 - 28/02/2023 à 13h41

Bonjour à tous, ce soir je serai à J13 , je ne m'étais pas sentie aussi bien depuis longtemps. Je réalise que c'est cette saleté d'alcool dans lequel j'ai voulu noyer ma dépression qui m'a fait justement sombrer encore plus ! J'ai bien sûr des moments où l'envie arrive mais je gère ppur l'instant. Je vis mes journées et je ne les subis plus , même au travail, c'est comme une nouvelle vie qui commence et tout le monde y a le droit , je vous souhaite du courage à tous et on peut y arriver, force à tous !

Freya - 28/02/2023 à 15h28

Bonjour à tous,

Merci de prendre des nouvelles naslie. Pas très bonne me concernant, j'ai craqué samedi soir et une partie de dimanche donc je repars de zéro à partir de lundi. Je sais que ça fait parti du processus mais bon, on tire les leçons et on avance. J'espère que ça va pour tout le monde.
Courage à tous!

Profil supprimé - 28/02/2023 à 15h49

Bonjour à tous
Perso j'ai des hauts et des bas mais je tien le coup.
Courage et force à tous.

Naslie11 - 28/02/2023 à 18h47

Myaguy, continue comme ça, tu tiens déjà depuis longtemps, tu peux être fier de toi.
Sem, continue le sport ou autre chose mais ne t'isole pas trop, enfin c'est juste un conseil…
Freya, c'est un petit dérapage, tu vas te reprendre en main.
Darcy, tu as peut être juste besoin d'un peu plus de temps pour te livrer, chacun son rythme.
Cocotte56, comme toi reprendre le travail, revoir mes collègues m'a fait beaucoup de bien, je reprends confiance en moi, je ne suis plus fatiguée H24, c'est incroyable ! Bien sûr, quelques envies parfois mais ça passe, et je continue mes 30mn de sport par jour… ça m'aide.
Bon courage à tous

Liladespoir - 01/03/2023 à 10h22

Bonjour a tous
Merci Naslie de prendre des nouvelles.
Je vous lis et vois vous entraider c'est beau et rassurant de voir comme nous sommes nombreux à être tomber dans les vices de ce poison et comme vous pouvez être forts.
Pour ma part j'avais arrêté 3 jours puis c'est reparti...la honte, la culpabilité, avoir ce secret pour moi a porter parmis tant d'autres problèmes qui me tombe dessus en me sentant si seule avec ce poids.
Vous voulez connaître le comble, ma mère est alcoolique et dois m'occuper d'elle en devenant sa tutrice car elle a désormais les séquelles de ces abus ...et moi je dois faire comme si j'étais forte alors que je suis comme elle et terriblement peur de finir pareil

---

Profil supprimé - 01/03/2023 à 10h59

Bonjour Naslie,à tous.
Effectivement je suis abstinent depuis deux mois et j'ai encore de craving que j'essaye de gérer au mieux.
Deux mois ce n'est rien en terme de temps mais combien important en qualité de vie.
Tous ça vous dire de tenir bon c'est faisable, j'étais un gros consommateur depuis 25 ans et j'y arrive donc cela peut vous donnez de l'espoir.
Ca en vaut le coup à 100%.
Bonne journée à vous tous.

Fleurdelys - 01/03/2023 à 11h43

Bonjour,

Pour celles qui culpabilisent quand elles rechutent, foutez-vous la paix avec ça, l'alcoolisme est la maladie des émotions.On boit pour les anesthésier et le lendemain elles sont décuplées.

Je pense que nous malade alcoolique avons tous un fond d'hypersensibilité,c'est cela qu'il nous faut travailler,la gestion de nos émotions.

Allez courage.

Bravo myaguy de ne pas céder à l'appel de ce démon,tu es fort.

Naslie,Sem continuez sur cette belle voie.

À bientôt.

Freya - 01/03/2023 à 13h25

Liladespoir, je comprends très bien combien le poids des mauvaises nouvelles est difficile à associer à l'abstinence. Mais tu trouveras un moyen je n'en doute pas. Je dois m'occuper de ma mère aussi, je ne suis pas sa tutrice officielle mais c'est tout comme. Si je peux me permettre et sans aucune obligation de réponse. Elle a quel âge ta maman, elle boit toujours, Elle vit toute seule ?
Et merci naslie, oui c'est un dérapage et ça faisait une éternité que je n'avais pas tenu 15 jours sans boire donc malgré tout le bilan est plutôt positif. Mais j'aimerais sincèrement arrêter pour de bon. Et c'est vrai comme le dis fleur-de-lys qu'on est vraiment tributaire de ses émotions. Ça complique la tâche par moment !
Voilà je vous souhaite à tous une bonne après midi!

Naslie11 - 01/03/2023 à 19h03

Mon père est mort à cause de l'alcool il y a 2 ans et pourtant je n'ai pas arrêté à l'époque…peut être encore trop fragile je je ne sais pas, mais là je veux m'en sortir et ne pas finir comme lui

---

Liladespoir - 01/03/2023 à 20h33

Bonsoir
freya en effet le poids est lourd et ce depuis bien longtemps car cela fait au minimum 25 ans quell consomme, adolescente nous nous disputions énormément face à cela et quand je vois aujourd'hui où j'en suis ...c'est l'hôpital qui se fou de la charité ! Mais bon...
Elle vit seule, a une accompagnante au quotidien, et continu de consommer tous les jours. Je sais pas où cela va mener car elle a pas conscience de ses problèmes ou bien oublié car oui aujourd'hui les séquelles neurologiques sont présentes (perte équilibre, orientation et mémoire) du coup c'est très compliqué à gérer.

Naslie11 - 02/03/2023 à 12h10

Mon père était pareil, plus de mémoire, il tombait tout le temps, c'était un autre homme.
Nuit difficile, j'appréhende mon rdv médecin de demain, je crois que ma dose de Valium va être nécessaire ce soir !
Courage à tous.

Freya - 02/03/2023 à 13h09

Mon père est mort à 67 ans avec une cirrhose et un cœur qui a lâché. Ma mère aussi à des problèmes neurologiques et de mémoire, elle a eu des souci avec l'alcool longtemps. Résultat à 69 ans, elle fait des crises d'épilepsie depuis 3 ou 4 ans, pertes de mémoire, difficultés à se déplacer, impossibilité à gérer le quotidien...

Ça devrait nous servir d'exemple à pas suivre mais la génétique joue contre nous...
Courage en tout cas, c'c'est difficile mais pas insurmontable.

Naslie11 - 02/03/2023 à 18h38

Pas insurmontable non, J18, j'espère que je vais durer.

Naslie11 - 03/03/2023 à 10h43

J19, rdv fait avec le médecin, prise de sang demain et écho le 17, je revois le médecin à la fin du mois, je croise les doigts. Il m'a donné une nouvelle ordonnance pour un anti dépresseur en cas de besoin, on verra bien…

Freya - 03/03/2023 à 12h14

Bonjour tout le monde,
Naslie du coup dans l'ensemble au niveau santé ça va ?
Et pour les autres ça donne quoi ? Je vois moins de monde ces temps ci.
Bonne journée à vous.

Liladespoir - 03/03/2023 à 13h14

Bonjour
Je sais pas si il existe un terrain héréditaire à cette maladie. Mais ça fait peur.
Courage a tous et bravo à chacun pour chaque jour vaincu.

Naslie11 - 03/03/2023 à 14h29

Bonjour Freya, je ne sais pas trop, j'attends mon bilan sanguin demain et surtout le scan le 17, j'en saurais plus après, encore du stress… et pas d'alcool pour calmer ça ! Faut que je tienne !
C'est vrai que je ne voie plus beaucoup de monde sur le fil de discussion, j'espère que tout le monde va bien malgré tout. Même le médecin de ce matin m'a bien fait comprendre que si je rechute ce n'est pas une fatalité, et pas un échec non plus.
Courage à tous

Liladespoir - 03/03/2023 à 15h19

Moi j'arrive pas à tenir plus de 3 jours, ça craint alors je parle peu mais vos écris sont des encouragements et m'aide à voir que ce n'est pas une fatalité qu'il est possible de s'en sortir et y croire.

Naslie11 - 03/03/2023 à 15h56

C'est un long et dur combat à mener, on ne peut le nier, mais on peut y arriver. Si je garde espoir et de la volonté c'est aussi grâce à ce forum…

Profil supprimé - 04/03/2023 à 08h08

Bonjour à tous Naslie et les autres...
Petit message pour vous dire merci à tous, je serai moins présent sur le le site car je recommence le boulot.
Je tenais vraiment à vous remerciez tous .
Grâce à vos témoigniages,vos message j'ai pu tenir mon abstinence depuis maintenant 2 mois .Merci aussi au modérateurs et les personnes qui gères ce site bravo et merci à vous aussi.
Quand c'était trop dur pour moi je venais vous écrire ou vous lires cela ma beaucoup aidé.
Je vous souhaite sincèrement à tous la réussite dans votre démarche d'abstinence, de libération de ce poison.
Toutes mes pensée vous accompagnent.
Au revoir..

Moderateur - 06/03/2023 à 09h35

Bonjour myaguy,

@Roiask et vous-même vous êtes donnés le mot aujourd'hui

Je vous remercie infiniment pour votre participation à ce forum. Nous sommes tellement heureux quand nous pouvons lire combien cela peut aider de le lire et d'y participer.

Merci d'avoir partagé avec nous votre histoire et d'avoir soutenu ici d'autres internautes qui essayent d'arrêter l'alcool. Cette entraide est fondamentale.

Au revoir et à l'occasion venez nous donner des nouvelles.

Bien cordialement,

le modérateur.

Naslie11 - 06/03/2023 à 11h06

Bravo Myaguy, déjà 2 mois, tu es vraiment sur la bonne voie. Bon courage et prends soin de toi.

Fleurdelys - 06/03/2023 à 11h26

Merci à vous deux d'avoir prit le temps de nous avoir conseillé et souvent rassuré.Je vous souhaite une belle continuation et pleins de belles et merveilleuses choses car vous deux le méritez de par votre empathie ici sur ce groupe.

Naslie11 - 06/03/2023 à 18h56

Mon bilan sanguin est vraiment pas top, je suis démoralisée, un coup de Valium pour éviter de trop angoisser…

Fleurdelys - 07/03/2023 à 08h19

Hello Naslie,

Oh mince,c'est quoi qui pose problème ?(si c'est trop indiscret,ne dis rien).

Garde le moral ma belle,et si tu te sens vraiment angoissé tu as raison aide toi de ton anxio mais garde ce beau cap de l'abstinence.

Ça va aller,tkt.

---

sem1979fr - 07/03/2023 à 09h25

Allez Neslie11 ,

ecoute Fleurdelys ,

j'aimerai bien arriver au moins à 10 jours sans alcool
je suive le groupe aussi en partie gracie aussi a toi qui me donne l'envie de ressayer et ressayer et aussi tous les autres

un grand merci à vous que il y a un peu près un mois vous m'avez aidez a faire un grand pas pour en sortir avec vos conseils car j'était très mal

J'arrive au max 5 jours puis je consomme mais depuis que je suis dans le groupe j'ai ne pas consommé au point d'être ridicule j'ai consommé le juste sans exagérer mais je sais très bien que ca va pas durer je me connais et mon rêve c'est d'oublier ce poison

courage Neslie11 il faut être fière de toi en ce moment tu fais que du bien a ton corps...

Naslie11 - 07/03/2023 à 10h32

Merci fleur de lys et sem.
Taux gamma GT, TCMH etc… à des niveaux extrêmement extrêmement élevés, inflammation à contrôler, et d'autres taux pas top, j'attends mon échographie le 17 mais je suis découragée, peur qu'il soit trop tard. J23 zéro alcool reprise du sport, si c'est pour au final être malade… désolé de pas mettre de l'ambiance pour une fois !

Profil supprimé - 07/03/2023 à 13h18

Bonjour Naslie. .
Dis toi que tu as bien fais d arrêter .
Certains taux vont s'améliorer avec le temps.De plus en stoppant l alcool tu empecheras que ça evolue vers le plus grave.
Courage accrochage toi.

Fleurdelys - 07/03/2023 à 13h30

Bonjour Neslie,

Je suis peinée de te lire,mais je peux te dire que tu es forte et que tu vas continuer à l'être.23 jours, ou tu t'es sentie vivante,ou tu t'es à nouveau apprivoisé,oui tu as respecter ton être,tu vois ce temps la quelques soit la cause de ces résultats tu seras d'autant plus d'aplomb pour l'affronter.

Ça va aller,ne te met pas Martel en tête non plus,tant sur tu n'en sait pas plus sur ces analyses et,positive,tu sais,je pense qu'il faut du temps pour que ton corps récupère des excès passés.

Garde le moral.

Freya - 07/03/2023 à 14h37

Bonjour à tous,

J'espère que tout le monde tient le coup.
Naslie, courage, ton médecin ne t'as pas conseillé des choses à prendre pour essayer de faire baisser l'inflammation ? Il dit quoi lui ?
Répond que si tu le désire, c'est personnel je le sais bien.
Et je comprend l'abbatement mais quoiqu'il arrive tout ce que tu as entrepris ces dernières semaines ne va faire que t'aider. Je suis de tout cœur avec toi.
Fleur de lys, j'espère que ça va aussi, où en es-tu ?
Sem, j'espère que ça va aussi, je comprends exactement ce que tu dis quand tu parle des conséquences une fois avoir bu et du fait de pas se tenir tranquille, j'ai cette peur aussi.
Courage à tout les 3 et à tous les autres aussi.
C'est pas facile mais on va y arriver !

Fleurdelys - 07/03/2023 à 16h06

Bonjour Freya,

Merci de prendre de mes nouvelles, ça va très bien j'ai atteint aujourd'hui à midi les 10jours pile d'abstinence.

Par contre,j'ai besoin de beaucoup m'occuper depuis mon arrêt du poison, ménage,cuisine,loisirs créatifs(ça me permet de me poser,la je fais un éléphant en sequin,j'aime bien,je joue au scrabble en ligne)je me met à boire du thé,des tisanes le soir ça fait que 10 jours mais je vois vraiment un changement niveau psychologique,je suis dynamique,je ne fais plus la sieste,je suis de bonne humeur...bref,fini les idées un peu noires...des fois je suis un peu anxieuse alors je prend la moitié d'un valium et ça passe.

Mais je me méfie de cette période un peu euphorique et je sais que l'amant maudit ne rode jamais loin.

Je te retourne la question Freya, comment vas-tu?
Et toi Sem,bravo d'avoir réussi à te contrôler,c'est déjà très bien.
Naslie,reste forte

Naslie11 - 07/03/2023 à 16h27

Myaguy, merci pour ton soutien, ça fait du bien.
Fleur de lys, j'ai conscience que c'est déjà bien ce que j'ai fait mais je suis de nature très angoissée, alors ça ne m'aide pas.
Freya, je revoie le médecin et l'infirmière le 31, j'en saurai plus je pense.
Merci à vous de prendre de mes nouvelles, ça remonte un peu le moral.
Courage à tous…

Fleurdelys - 08/03/2023 à 10h06

Salut Naslie,

Je ne peux que te comprendre pour tes crises d'angoisse car j'en vis aussi depuis bientôt 20 ans.Pour ma part,je pense que je garde toujours tout en moi je suis plus du genre à écouter les soucis des autres (éponge émotionnelle du coup qui se rajoute) mais moi je ne m'ouvre jamais sur mes soucis.

Garde le cap ma Naslie et on est là pour toi.

Bonne journée.

Naslie11 - 08/03/2023 à 11h06

Seul mon compagnon est au courant (je ne le vois qu'une semaine sur 2 mais tous les week-ends), à mon premier arrêt en 2017, ma famille et collègues le savaient, mais cette fois, je n'ai mis personne au courant. J'ai donc besoin d'en parler, je suis seule avec mon fils cette semaine, alors ce n'est pas à lui que je vais me confier ! C'est plus dur qu'avant, l'euphorie est passé…

Fleurdelys - 08/03/2023 à 16h07

Je comprends que la semaine quand tu n'as pas ton fils tu n'es pas bien,je te conseillerais bien une série faite par Florence Foresti elle s'appelle désordres ça traite un peu d'alcool mais beaucoup plus d'anxiété et puis c'est rigolo,elle est comme toi,quand ce n'est pas sa semaine,c'est la dégringolade.
Ça va aller, tiens bon.

Sakura - 08/03/2023 à 17h35

Bonjour à toutes et tous,
Je vous lis depuis quelques temps déjà.

Ma plus grande crainte était d'être découverte au travail. Visite médicale lundi, j'ai réussi à rester sobre tout le week-end mais cela n'a pas suffit, le médecin a compris direct. J'ai menti sur les quantités mais ai admis le problème au moins. Son conseil a été de réduire d'abord avant d'arrêter , au final 3 jours sans sur 5 …. Pad idéal mais je me dis que cela est déjà un début.
Maman solo aussi ici pour ma part, 43 ans.
Je vous souhaite à toutes et tous du courage et de garder confiance en la suite

---

Naslie11 - 08/03/2023 à 20h12

Fleur de lys, une semaine j'ai mon fils, comme cette semaine, et l'autre mon conjoint, c'est compliqué je sais !!! En tout cas, félicitations, tu te sens mieux et tu continues sur la bonne voie, ce n'est que du positif.
Bienvenue Sakura, pour ma part en 2016, mes collègues m'avaient découverte, l'odeur de l'alcool… ces derniers temps je misais à fond sur parfum, deo et re brossage de dents juste avant de partir au travail, je ne crois pas qu'elles s'en soient rendu compte et je n'ai pas envie de leur en parler, comme à ma famille, honte d'avoir replongé.
Bonne soirée et bon courage à tous.

Sakura - 10/03/2023 à 18h57

Merci Naslie , oui comme toi je fais en sorte que cela ne se voit pas mais ça transparaît de plus en plus semble t il
J'ai aussi mon fils une semaine sur deux, là il vient de repartir , j'aimerai réussir à passer plusieurs jours off en son absence pour me sentir plus forte à son retour vendredi prochain
Très bonne soirée

Profil supprimé - 12/03/2023 à 09h23

Bonjour Naslie,fleurdelys,sem1979 et les autres.
Je repasse prendre de vos nouvelles ,ça me ferais plaisir d'en avoir nous qui avons traversé la tourmente ensembles.
Perso pour ma part après des moments difficiles je tiens le coup et j'ai l'impression que c'est de plus en plus facile.
Tenez bon et pleins de courage à vous.
prenez soins de vous.

Naslie11 - 13/03/2023 à 07h15

Bonjour myaguy, je suis très contente de voir que tu continues comma ce, tu peux être fier de toi. Ici, ça fait 1 mois aujourd'hui, je devrais être contente mais je suis un peu déprimée, cela me semble plus dur qu'au début. Bizarre…
En attente des nouvelles des autres…
Courage courage

Cocotte56 - 13/03/2023 à 08h16

Bonjour à tous. 25 jours sans alcool, j'ai eu un craving ce week end mais je n'ai pas craqué. Je suis plutôt déprimée ces jours ci marre de tout et des idées noires... j'espère que cela va passer....Je n'écris pas beaucoup mais je vous lis. Courage à tous

---

sem1979fr - 13/03/2023 à 10h09

Bonjour Myaguy ,
Moi ça va bien merci
Je ne cache pas que semaine dernier j'ai été 2 fois à prendre ma dose chez le chinois et payer avec le ticket resto
C'était les seules 2 fois que j'ai pas fait du sport ,difficile de faire 7/7 du sport tous le soir

Il y a aussi des bonnes nouvelles :
- J'ai terminé mon carnet des tickets rest aurant je me suis force à dépenser au maximum en nourriture et faire des reserves pour le terminer .
- Le Mois prochain ils remplacent las tickets restaurant par la carte restaurant et elle ne marche pas chez les chinois surtout pas pour acheter poison.
- Demain rdv à 10 avec addictologue , je vais lui en parler pour trouver une solution pour me calmer quand je ne fais pas du sport ça fait 1 mois sue le rdv était pris….

Le morale ça dépend des jours :
Triste quand je pense que je dois être accompagne par ma femme pour payer l'essence
Triste quand je pense que je dois demander le 0.35 centimes pour le café tous les jour à ma femme
Triste de penser que je ne peux même pas offrir un bonbon ou viennoiserie pour faire plaisir aux enfants
Triste de pense que je ne pourrais plus faire un cadeau surprise
Triste de demander à ma femme pour demain pour le rdv addictologue un chèque(((chéquier bien cache à la maison))) et 5 euros max pour tickets tram pour aller en ville.

Ça me fait mal quand je pense a ça et mal quand je pense que si j'ai une carte bleue ou de l'argent je sais que je vais me détruire

Mais c'est le prix à payer si j'aime ma famille

Bravo mYguy , neslie11 et cocotte56 top
j'espere d'arriver au mois à 10 jours maintenant

Freya - 13/03/2023 à 11h33

Bonjour à tous,
Mauvaise série pour moi, je cumule les rechutes mais je perds pas espoir. Le moral vacille mais ne tombe pas ! Je me pose beaucoup de questions, j'ai l'impression de vivre une vie que je n'ai pas décidé et d'être coincée. Je sais pas trop quoi faire, ni dans quelle direction aller et bien sûr, les réflexions alcoolisées ça n'aident pas.
La seule chose qui me rassure, c'est cette profonde conviction que je m'en sortirai !
Voilà je suis contente pour ceux qui ont tenu, et pour les autres c'est juste une question de temps.
Je pense à vous tous même si on ne se connaît pas.
Bonne journée à vous !

Naslie11 - 17/03/2023 à 16h34

Bonjour à tous,
Cela fait longtemps que je n'ai pas posté, je n'avais pas trop le moral.
J'ai enfin passé mon écho ce midi, et « pas d'anomalie notable du foie ». Je suis plus que soulagée, même si j'ai toujours des inquiétudes, ça a duré moins de 5mn, je verrais ça avec le médecin le 31. Je suis trop angoissée comme femme ! En tout cas, je tiens le coup, 33eme jour. Je pense souvent à vous tous et espère que vous réussirez à garder le cap ou au moins ne pas complètement re sombrer. C'est toujours difficile et j'ai toujours des envies parfois, surtout que mon conjoint a repris a consommer le soir même en semaine. Je continue le sport et essaie de me motiver en voyant mon visage avec une meilleure mine et un ventre qui se dégonfle un peu (pas assez à mon goût, mais j'ai peu de patience !) Courage à tous.

Profil supprimé - 17/03/2023 à 20h57

Bonjour Naslie,bonjour à tous

C'est une bonne nouvelle que tu n'aie pas d'anomalies au foie.
Le reste viendra avec l'abstinence.
Perso après presque 3 mois sans le poison mes gamma gt sont enfin revenues à, au taux tré acceptable de 50.
Courage et surtout continue!
Bon w-k.
Bisou de Belgique.

Annecarole - 18/03/2023 à 01h09

Je commence aussi un sevrage suite à un accident sous alcool blessé léger garde a vue tres traumatisante
Jai un retrait de permis pour 6 mois et je dois faire des prise de sang pour prouver que je ne bois plus ou fortement réduit. Ca fait 24 heures que je nai pas bu c'est très dure je narrive pas à dormir...les cures et rendez vous avec un adictologue non rien donné. J'ai essayé le selingro ainsi que le baclofène ca ne marche pas non plus .
Je m'appelle Carole j'ai 55 ans et je suis alcoolique depuis au moins 10 ans
Courage a tous!!!!

Titoune33 - 19/03/2023 à 10h29

Bonjour ,
Je suis une femme de 36 ans.
Sa fait quel que années que je boit malheureusement.
Sa fait 5 jour que j et pas bu et pour l instant sa va les 3 premier jour on etai très très compliqué
Mais la le plus dure ces les insomnie je sais pas comment remédier à sa?
J ai l impression d etree tout le temp fatiguer j ai l impression de pas être moi d être tout le temp triste sans savoir pourquoi
Y paraît que l insomnie fait parti des effets après l arrêt d alcool mais combien de temp sa va durer?
Je suis fatigué aussi bien physiquement que psychologiquement.
Merci à tous ceux qui me liront.

Profil supprimé - 19/03/2023 à 11h17

Bonjour à tous.
Ce w-k je pense avoir compris pourquoi j'ai raté mon premier essaie d'abstinence en 2019.
Et bien je pense que tout simplement je ne m'étais pas renseigné sur la difficulté et les symptômes de l'abstinence.
Je ne comprenais pas pas pq après deux mois d'arrête j'avais des craving " Je ne connaissais pas ce symptôme et encore moins comment il s'appelait".
Grâce à ce site, aux modérateurs et à vous tous j'ai pu anticiper ce qu'il allait m'arriver et comprendre pourquoi ça m'arriverais.
J'étais seule à vivre ça et grâce encore une fois à vous tous je me suis rendu compte que je n'étais pas seule à mener ce combat contre ce poison.
je n'étais pas entouré comme je le suis par vous tous a 'l'époque; de plus j'ai mis cette fois si mon épouse au courant de ma difficulté face a l'abstinence.
Résultat 3 mois sans alcool et ça va de mieux en mieux mais je reste prudent.
Merci à vous tous je vous aime et prenez soins de vous.

Fleurdelys - 20/03/2023 à 08h23

Hello Naslie,

Quel plaisir de te lire et de voir que tu tiens le coup!

Moi,je bois encore mais beaucoup moins qu'avant,je tourne à 6verres/jours étalés sur la journee,c'est encore beaucoup mais beaucoup moins que quand j'étais à une bouteille de vodka/jour.Et je ne bois plus d'alcool fort,je bois de la bière légère mais je compte bien arrêter donc aujourd'hui je passe à 4 bières de 25cl à 4,5°

Semaine dernière,j'ai trié tout mes papiers, j'ouvrais même plus mon courrier depuis plusieurs mois et bien c'est bizarre, ça m'a fait un bien fou car j'ai pu mettre des choses en place,parce que je négligeais des factures et j'ai un problème juridique,j'ai RV début avril avec un avocat tout ça pour dire que je me suis bien bougée et du coup, ça m'a fait du bien.

Continue sur ta belle lancée

Naslie11 - 20/03/2023 à 08h59

Myaguy, trois mois déjà ! Félicitations ! C'est sur que le soutien, peu importe où on le trouve, est très important, le plus dur, passé les premiers jours physiquement, c'est le moral, Ç'est malheureusement notre cerveau qui réclame sa dose… mais on peut y arriver !
Bienvenue à annecarole et titoune33, je suis alcoolique depuis plus de 15 ans alors que j'ai seulement 36 ans, il faut y croire, essayer, et si on rechute, ce n'est pas une fatalité, on recommence et ça sera peut être la bonne. Pour dormir, le Valium m'a pas mal aidé et un peu de CBD parfois.
Fleur de lys, je suis très contente que tu ai réussi à prendre une ligne de conduite, réduire ta consommation est déjà une très bonne chose, encore plus, si c'est moins fort. Je crois en toi !
Courage à tous

Titoune33 - 20/03/2023 à 10h57

Bonjour,

J ai essayer plusieurs fois d arrêter sans succès même avec les médicaments j avais cette envi de boire j ai essayer AOTAL combiner de Diazepam.
Cette envie arrive que le soir à partir de 18h.
Depuis lundi je n et pas bu une seul goutte que du sans alcool
Mais avant lundi je buvais tout les deux soir à peu près.
Et croyais moi comme j ai dit dans mon commentaire précédent sa pas etai évident les premier jour.
Mais je vous avoue que j ai peur de craquer et de pas savoir m arrête car ces mon gros problème quand je commence je sais pas m arrêter.
Ces pas évidend de reconnaitre qu on a problème pour moi ces ma plus grande faiblesse.

Colinne - 20/03/2023 à 11h08

Bonjour, merci à toutes et à tous d'avoir la force de combattre ce mal et de venir livrer vos témoignges qui aident énormément.

Je suis une femme de 63 ans, mariée et mère d'un fils de 40 ans. J'étais consciente que je buvais trop de vin : 4 verres de rosé au repas de midi et 4 verres de rosé au repas du soir (soit 1 litre par jour) et parfois 3 ou 4 verres de vin blanc avec les amis deux ou trois fois par semaine.

Mon mari boit un verre parfois deux au repas. Plusieurs fois il m'a fait remarquer que je buvais trop et que le rosé était plus nocif que le vin rouge.

Fin janvier, nous avons eu le covid, cela a entrainé chez moi une perte d'appétit et un dégout pour le rosé que j'ai carrément arrété.

Cela fait 7 semaines que je n'en boit plus. J'ai perdu 3 kg ; entre les symptômes du covid, l'arrêt du rosé, bonjour les angoisses.

Fatigue, maux d'estomac, angoisses, douleurs articulaires, hyperosmie, ...

Mes GGT sont passées de 379 (30 janvier) à 126 (16 mars) Je suis déjà d'une nature très angoissée, je me suis rendue chez un psy qui m'a prescrit du séresta 10 mg (matin midi et soir) et du Zoloft pour la déprime(mais j'ai peur de le prendre et de rentrer dans un cercle infernal)

Combien de temps avant d'être à nouveaux bien !!!!

Encore merci de votre aide

Fwinny - 20/03/2023 à 15h07

Bonjour à tous,

un petit message pour dire que je vous lis, que je me reconnais chez plusieurs d'entre vous. Que ça fait du bien de voir que d'autres vivent la même chose (même si ce n'est pas de belles choses, mais se dire qu'on n'est pas seul).
Que c'est aidant de voir confirmer que même si on peut tenir quelques jours chaque semaine sans alcool, on est quand même alcoolique à partir du moment ou on ne se contrôle pas quand on commence.
ça c'est pas forcément une vision partagée dans la société de ce qu'est l'alcoolémie.

Je vous souhaite bon courage à tous, et espère sincèrement que vous trouverez la force de résister aux tentations.

Profil supprimé - 21/03/2023 à 10h31

Petite réflexion.
Bonjour à tous.
Ce matin avant de partir au boulot j'étais en réflexion et je me suis dis:
Quand nous arrêtons le poison nous avons des épisodes de manque!
Quand nous buvons si on n'a pas le poison on a également des épisodes de manque si l'on a pas sa dose.
Donc tant qu'avoir c'est épisodes que l'on a boire ou pas autant arrêter puisqu"ils sont la mais en arrêtant on a plus le poison destructeur dans notre corps.
ça vaut ce que ça vaut mais d'après moi je trouve cette réflexion intéressente..
Bonne journée à vous tous et de grâce rendez-vous service en arrêtant cette saloperie.

Annecarole - 21/03/2023 à 14h02

Bonjour à tous
J'en suis a 3 jours d'abstinence cest dur très dur!
Je tiens le coup si je veux récupérer mon permis je n'ai pas le choix !
Je prends du baclofene et du valium
Bon courage à tous!
Carole

Colinne - 21/03/2023 à 14h38

Bonjour Annecarole, tu ressens quoi comme symptomes !!

Annecarole - 21/03/2023 à 16h36

Chère colinne
Il m'a fallut etre arrêté avec de l'alcool au volant et blessé qqun en trottinette jai passé 24 heures en cellule a en devenir folle jai réfléchi que je perdais tout a cause de l'alcool. La garde a vu m'a traumatisé.
Ma solution est de ne plus acheté d'alcool c'est très dur je ne pense qu'à ça. Lalcool me faisait fumer énormément alors j'ai acheté des heets ce sont des cigarettes 85% moins nocifs que les vraies je compense avec ça
Je prends du baclofene et du valium. Pour l'instant je n'ai pas vraiment de symptômes mais ça ne fait que 3 jours que j'ai arrêté. Je te dirai comment vont se passer les jours suivant car je ne pense être sortie d'affaire.
J'ai rendez vous demain avec mon adictologue
Ma consommation etait environ de 2 bouteilles de vin par jour
Courage tu nes pas seule dans ce combat

Cocotte56 - 21/03/2023 à 16h57

Bonjour à tous , je suis soulagée pour toi Naslie pour ton échographie..
Je serai à 34 jours ce soir et je me sens bien. Pour répondre aux nouveaux messages, ça a été vraiment difficile la première semaine , des envies très fortes et une obsession dès le réveil mais plus maintenant. J'ai un nouveau rituel , je bois une ou des boissons chaudes le soir avec des petits biscuits au chocolat. Je découvre le plaisir du sucre alors que je m'en détournaiis je n'aimais pas. J'ai repris aussi le sport et je profite de ma sobriété. Vraiment courage à tous vous pouvez y arriver et quand je pense à l'alcool j'en ai peur en fait et je suis seulement à un peu plus d'un mois. Tenez bon !!

Profil supprimé - 26/03/2023 à 11h34

Bonjour à tous.
ce w-k à été un plus difficile que d'habitude, j'ai eu quelques craving que j'ai du gérer.
Samedi soir je suis allé a un soupé ou chaque années je me mettais une mine monstrueuse, mais cette année .
je n'ai rien bu j'ai tenu le coups (en plus un contrôle de police juste à 1 klm de la soirée).
je me suis levé sans gueule de bois quel bonheur!!!!
Je suis allé recherche mon fils qui lui ne bois pas souvent mais cette fois à la soirée c ou il est allé il a bu et avait la gueule de bois j'avoue que cela ma fais bien rire.
Courage à vous et tenez moi au courant de votre combat.
Bisous à tous.

Naslie11 - 27/03/2023 à 10h16

Bonjour à tous,
Félicitations myaguy de ne pas avoir craqué même lors d'une grosse soirée. J43 pour moi aujourd'hui, c'est vrai que de ne plus avoir la gueule de bois tous les matins est assez agréable, mais j'ai toujours quelques envies parfois, qui passent vite heureusement. J'essaie de m'occuper mais c'est vrai que l'alcool joyeux me manque… j'essaie de ne penser qu'au positif pour ne pas craquer, niveau santé, corps, moins de fatigue… au travail, j'arrive à tenir mais seule avec mon compagnon, je sais que je ne suis pas toujours de bonne compagnie, un peu triste. J'espère que ça va passer, c'est long.
Bon courage à tous.

Sunshine - 27/03/2023 à 20h05

Bonjour Myaguy,

Effectivement intéressante ta réflexion. Je n'y avais jamais réfléchi sous cet angle, je vais ajouter cette façon de voir les choses dans la boîte à outils contre les craving

---

Naslie11 - 16/04/2023 à 09h26

Bonjour à tous, que devenez vous ? Ça fait longtemps que je ne suis pas passée sur le forum. Ici J63 pour moi, je tiens bon, avec des jours bien, d'autres un peu moins, mais globalement, c'est quand même plus facile qu'avant. J'espère avoir de vos nouvelles.

Fleurdelys - 17/04/2023 à 11h00

Coucou à tous et félicitations à toi,Naslie,J63 c'est beau ça.

Moi J2,j'ai l'impression de ne faire que ça,essayer d'arrêter quelques jours, reprendre, retomber dans les bras de cet amant maudit,mais j'ose espérer y arriver,chaque jour suffit sa peine.

Je t'encourage à rester sur ce chemin, même si des fois,les angoisses,le stress, l'enthousiasme bref,toutes les émotions, il y a des envies,et c'est tout à fait normal finalement,on a tellement habitué/détraqué notre cerveau à fonctionner ainsi, qu'il n'a pas encore capté le délire lui,de n'être plus récompensé ou soulagé avec l'alcool.

Naslie11 - 17/04/2023 à 11h47

Je suis très contente d'avoir de tes nouvelles fleur de lys. Tu continues d'essayer donc tu es déjà sur la bonne voie, pas à pas, tu finiras par y arriver. Je ne vais pas mentir, c'est difficile, chaque émotion bonnes ou mauvaises, comme tu le dis, était un prétexte pour boire, c'est difficile, surtout quand je voie mon conjoint consommer. Je reçois ma mère ce soir pour quelques jours, elle ne sait pas que j'ai arrêté, va sûrement trouver ça bizarre. Et moi je stresse de ne pas avoir ce soit disant soutien de l'alcool, pour voir ma mère, c'est ridicule…

Fleurdelys - 17/04/2023 à 12h30

Je ne sais pas quelle est ta relation avec ta maman,alors,si elle te pose la question de ta non consommation d'alcool en sa présence répond lui au mieux,Je t'aide pas, je sais...Mais ne stresse pas pour ça,tu vas gérer,j'en suis sûre.

Naslie11 - 17/04/2023 à 13h42

Elle sait que j'ai eu des problèmes d'alcool il y a quelques années, mais que maintenant je gère, je consomme modérément… alors que j'ai complètement replongé donc abstinence totale maintenant ! Merci en tout cas !

Kim3 - 17/04/2023 à 15h21

Bjr à tous, je vous rejoint car cela fait mntn bien trop longtemps que je bois un peu trop à mon goût.
J'ai su arrêter san aucuns pbl lors de mes grossesses, et entre c'est compliqué.
Il suffit que je boit un verre pr arriver à en boire 5/6.
C'est tjr le même sentiment de colère contre moi le lendemain ou je me dit que j'arrête, en vain.
Aujourd'hui je me lance pr la première fois dans un forum en espérant que cela m'aide.
Vous lire ma motivée !
J'ai 36 ans et je ne veux pas me rendre malade avec cette M****
Merci de m'avoir lu

Freya - 17/04/2023 à 15h28

Bonjour,

Ça fait plaisir d'avoir des nouvelles ! 2 mois d'abstinence c'est vraiment une excellente chose, je suis contente pour toi ! J'espère que ton repas se passera au mieux naslie.
Fleur de lys, courage, j'ai eu une sale période aussi. J'ai recommencé à boire tous les 3 jours les derniers temps. Je suis d'accord avec naslie, tu es sur la bonne voie sinon tu ne serai pas sur ce forum.
J'en suis à 15 jours aujourd'hui. Comme au début de notre échange, je suis fatiguée parce que je dors pas suffisamment, mon corps est un peu à la peine mais mon cerveau se porte bien mieux lui.
J'espère vous lire régulièrement, et avoir des nouvelles des autres aussi.
Bonne fin de journée à tous.

Naslie11 - 17/04/2023 à 16h03

Bienvenue kim, reconnaître qu'on a un problème est déjà un vrai atout pour réussir à combattre ce poison ! J'ai passé presque 15 ans à boire trop, parfois juste le soir, parfois dès le matin, j'étais persuadée que mon corps était à bout et que j'allais y passer, mais

étonnamment, ça va à peu près, alors je m'accroche ! Il faut persévérer !
Freya, merci beaucoup. Continuer à venir sur ce forum et tenir déjà 1 jour ou 2, c'est un bon debut. Tu sais que tu peux le faire, c'est déjà énorme!

Fleurdelys - 17/04/2023 à 17h22

Bienvenue Kim, et reste accroché à ce forum ,ça aide beaucoup moralement,et on y apprend beaucoup sur cette maladie à travers les témoignages.Je voulais juste te dire d'aller voir un médecin,ce pas aide aussi beaucoup à poser ce lourd bagage.Et en début de sevrage,il peut te donner des anxios et t'écouter,te guider.

Salut Freya,bravo pour tes 15 jours ,le sevrage physique est terminé pour toi, maintenant c'est le cerveau qui va falloir reset mais tu vas y arriver.Un jour après l'autre comme on dit,il me semble qu'au bout d'un an hors alcool, ça va beaucoup mieux.Mais on en est pas la,on est aujourd'hui

Tout va bien aller Naslie,moi ce n'est un secret pour personne que je rechute alors en repas de famille,punie d'apéros,un peu comment dire infantilisant et surtout frustrant(Bien souvent je bois avant).Mais je m'égare du sujet...Dit lui que tu te sens pas en forme et que t'as pas envie de boire ou dit lui que tu ne bois plus du tout sans t'étaler sur le pourquoi du comment.

Bonne soirée à toutes et tous.

Profil supprimé - 17/04/2023 à 18h19

Bonjour Naslie,bonjour à tous.
J4ai commencé mon sevrage en m'inscrivant sur ce forum résultat presque 4 mois sans alcool .
J'ai pu suivre nombreux d'entres vous et cela ma extrêmement aidé à tenir bon.
Depuis j'ai eu des soirée, des restos etc...
Parfois cela à été dur et compliqué de ne pas rechuté, je n'ai jamais craqué. Ouf!
ça va de mieux en mieux les craving s'estompent et sont moins pénibles.
Tenez bon ne laissé pas ce monstre vous détruire, c'est vous qui décidez pas l'alcool!!!
Je me sent vachement mieux ma vie est redevenue ce qu'elle était avant le poison et je vous assure que je n'ai aucuns regrets!
Rendez-vous service teneé bon le monstre ne doit pas gagner dite vous bien que si vous arrêté vous aurez
des états de manques si vous continués et que vous n'avez pas votre dose vous en aurez aussi donc tant que être en manque autant l'être sans le poison.
Ne vous inquiétez pas ça ira de mieux en mieux.
Courage à vous tous!!!!!

Kim3 - 17/04/2023 à 19h17

Merci Naslie, et merci fleurdelys !
Voilà mon jour 1 et je doit dire que ça va.
J'ai bu 4 grands verres de pulco/perrier au lieu d'accompagner mon conjoint à la bière de 18h !
Il est la mon pbl, ce fameux verre qu'on boit parce qu'on a eu une dure journée... sauf que de un ca peut vite monter et c'est mauvaise habitude/routine prise.
Je ne boit jamais la journée, c'est vraiment l'apero de 18h qui devenait de plus en plus souvent au point d'attendre 18h avec impatience. Ça craint !
Je suis vraiment motivée à changer ses habitudes.
J'irais voir mon médecin pr prescriptions médoc si j'en ressent le besoin.
Je vous/nous souhaite pleins de courage et d'entraide.
Bonne soirée sobre à toutes !

Naslie11 - 18/04/2023 à 09h29

Félicitations myaguy, 4 mois, ça m'encourage à tenir bon !
J'ai vu ma mère hier, aucune question sur le fait que je prenne pas l'apéro… et pas de remarques non plus sur mon physique, j'ai quand même pas mal dégonflé du visage, et repris enfin des jambes et des fesses. Tant pis, le principal, c'est que j'ai tenu bon, c'est un peu frustrant de voir les autres un peu pompette, mais je sais que je ne peux pas m'autoriser un verre, sinon c'est reparti, et je ne veux plus ça, être obligé de boire pour faire la moindre chose, me relever la nuit pour boire tellement je suis en manque…
On tient bon, chacun à son rythme, on y arrivera

Fleurdelys - 19/04/2023 à 08h38

Salut Naslie,

Cool pour ta première soirée avec ta mère elle t'as peut-être rien dit quand au fait que tu aies prit du poids peut-être par peur de te froisser ou aussi,elle a sûrement deviné que tu avais arrêté de boire.C ta maman,les mamans ont souvent un bon flair pour deviner les choses.

À un moment donné quand ton abstinence sera bien installée,tu seras complètement indifférente quant au fait de voir les gens boire autour de toi et tu seras même fière de ne pas boire comme eux.

Moi J4 aujourd'hui,hier fût dur,mais on est aujourd'hui, j'espère juste être moins irritable,parce que franchement,je suis casse c.....C'est simple,je ne supporte rien!Mais c'est peut-être aussi les hormones,je vais pas tarder à avoir mes trucs c'est peut être ça cette humeur de chien.

Bonne journée Naslie.

Naslie11 - 19/04/2023 à 09h31

Salut fleur de lys !
Merci pour ton soutien, ça fait du bien. Je n'ai pas pris de poids, mais disons que les choses se sont modifiés, moins de ventre, plus de jambes, une silhouette un peu plus féminine ! Je n'avais plus que des baguettes à la place des jambes, donc ça me fait tout drôle ! Mais c'est sur, ça reste une maman, elle sent peut être les choses…
J4, c'est déjà ça, les premiers jours sont les plus durs. Après je ne vais pas mentir, c'est pas tout rose après, j'ai eu quelques semaines où j'étais déprimée, toujours triste et pas très agréable pour les autres… maintenant c'est un peu mieux, mais ça change vite, encore hier, j'étais sur les nerfs, mais l'effet règles qui vont bientôt débarquer, ne m'aide pas non plus ! Foutu hormones !!!
Continuons de croire en nous ! Bonne journée

Profil supprimé - 19/04/2023 à 09h33

Hello les filles !

Fleurdelys,
Eh ben c'est normal cette humeur de chien !!
Bon moi perso je suis un peu casse c.... de nature mais bon....
Nan sérieusement, la fatigue, le deuil tout ça, une certaine perception de plus jamais faire la fête, parfois un gros phénomène de projection sur les autres, qui fait qu'on leur reproche inconsciemment de nous mettre dans cette situation : "vous êtes contents, j'arrête ! voyez comme je suis pas bien ! et je vais être heureuse comment moi maintenant que je ne peux plus "faire la fête" !?
Enfin moi j'ai été là-dedans au début (J 41 aujourd'hui) ! Je te souhaite un bon J 4 et tu vas voir le J 5 c'est encore mieux

Naslie,
J'ai connu aussi ces moments où je devais boire pour voir ma mère, c'est bien typiquement le genre d'élément à travailler en thérapie....
C'est cool pour tes changements physiques, ça doit te faire du bien ...
Oui voir les autres pompettes, sympa, mais toi, ça faisait combien de temps que le moment "pompette" ne durait plus très longtemps avant de passer à l'ivresse, puis aux angoisses, etc.. ?
Enfin, c'est peut être une projection de ma part, tu me diras.... moi le dernier week end qui a provoqué le déclic (4 mars), c'est un week end qui aurait du être sympa et dont je n'ai pas profité parce que déjà minable à 15h le samedi, alors j'ai du être "pompette".... de midi à 13 h !!! puis de la merde....
Bon, pour revenir à toi (je ne sais pas à combien d'abstinence tu en es), si tu dis que tu te relevais la nuit pour boire, c'est que ça devait être bien difficile ?
Les frustrations, que tu dois accepter pour l'instant, vont s'estomper par la suite, comme le dit Fleurdelys, tu seras même indifférente.... si si !!!
Bonne journée !

Fleurdelys - 19/04/2023 à 12h22

Salut Poupy,

C'est exactement ça,faire le deuil de cette relation malsaine qui nous emmenait pas à être pompette mais à se détruire sous couvert de faire la fête.

Les états le lendemain,qui nous empêchent de faire quoique ce soit,la honte,la culpabilité,l'angoisse...enfin bref,du coup on gâche nos journées et celles de nos proches à boire/ décuver,perso,l'alcool me prennait beaucoup trop de temps finalement.Et ça je ne veux plus.

Je veux être moi et profiter de ma vie,de mes enfants parce que j'ai le même type d'alcoolisme que toi Naslie,tu le sais,à se réveiller la nuit car en manque, angoissée et du coup reboire pour "gerer" tout ça,mais la est le piège,on se retrouve à boire tout le temps jusqu'au moment où même l'alcool ne nous soulage plus et la c'est à devenir dingue.Rien que d'écrire ça,je repense à ses états et j'ai vraiment aucune envie de les revivre.

Pas pour rien que le suicide est élevé chez les dépendants à l'alcool, personnellement ,j'ai déjà eu des pensées très noires,mais je sais que c'est l'alcool qui provoquait ces pensées terribles,car sobre,je n'ai aucune envie de mourir et encore moins de me suicider.

L'alcool est une drogue dure en libre service,sans substitut,mais ça rapporte tellement d'argent ,que tout le monde s'en fout si ça brise des vies,ce sera des retraites en moins à payer hein.

J'étais encore grognon ce matin au réveil la ça va un peu mieux,je prends sur moi,et je bois de l'eau avec de la menthe, ça m'apaise et j'ai des anxiolytiques mais j'essaye de diminuer afin d'arrêter petit à petit car mon sevrage physique est bientôt terminé.Je garde mon antidépresseurs quand même pour le moment et si je veux l'arrêter,j'irais voir mon docteur mais c'est pas pour maintenant.

Belle journée.

Naslie11 - 19/04/2023 à 12h49

Hello Poupy,
Tu as complètement raison… le stade pompette je n'y étais jamais, ou très peu de temps.
J'avais toujours besoin d'une dose pour tenir debout, ne pas trop trembler, etc… et donc boire la nuit sur les derniers mois. Quasi 15 ans d'alcoolisme, à 36 ans, c'est pas rien ! Ç'est mon 66eme jour d'abstinence, je tiens, faut que je fasse le deuil de ce poison et réussir à passer des moments agréables sans, j'y arrive mais c'est pas toujours évident. Mais quand je repense à tout ce temps perdu à acheter

de l'alcool, le cacher, masquer l'odeur, trouver de nouvelles planques, calculer comment je vais faire pour avoir ma dose d'alcool etc… au final, j'y pensais H24, c'était usant, et tout ça pour être au final être tres mal aussi bien physiquement que mentalement, quel gâchis ! Mon fils ne mérite pas ça.
Fleur de lys, on se ressemble énormément effectivement !
J'ai des rdv avec une infirmière et médecin régulièrement dans un Csapa, je commence des rdv psy le 22 mai, j'ai envie de comprendre mon besoin de boire, je suis hyper timide même avec famille, amis proches, donc ça m'aidait beaucoup pour parler, être plus joyeuse etc… mais faut sûrement que je creuse tout ça !

Liladespoir - 20/04/2023 à 13h18

Bonjour

Je parle peu, j'ai essayé au début mais je ne manque pas de vous lire.
Je me retrouve tellement dans vos écris. Femme de 35 ans et 15 ans d'alcoolisme. Je suis né avec l'alcool dans la famille et perpétue malheureusement cette saleté d'habitude. Tous les soirs depuis tant d'années je bois. Le matin je me lève et regrette en me sentant tellement salé et stupide!
tous les jours j'ai l'impression de dire la même chose "aujourd'hui j'arrête mes conneries " puis le soir même rebelote malgré la gueule de bois du jour...
Je n'arrive pas a savoir depuis quand je n'ai pas vu deux jours de suite...ça craint vraiment !
Je ne sais pas comment arrêter, je n'arrive pas a en parler autour de moi j'ai tellement honte.
Lire vos mots me réconforte, quand je vois que pour certains ça fait mis de deux mois sans boire je trouve ça fantastique et ça me paraît tellement loin !
Bravo a vous vous forcez mon admiration et je vous encourage par la pensée.

Fleex - 20/04/2023 à 13h52

Bonjour jai 31 ans alcolique depuis 6 ans maintenant , je suis à mon 4eme jours sans alcool les deux premiers jours ce sont bien passé, le depuis hier j'ai un énorme mal au ventre et beaucoup de crampes perte complet de lappetit , je suis sous seresta et vitamine b1 b6 . êtes vous passez par la ?

Freya - 20/04/2023 à 14h53

Bonjour à tous,

J17 pour moi, je recommence enfin à retrouver mes heures de sommeil! C'est une bonne chose, la fatigue devenait pesante.
Je vous lis et j'aime beaucoup la dynamique. Ça me fait du bien.
Kim où en es-tu ?
Fleur de lys j4 c'est bien. Courage et tiens bon, comme tu dis le sevrage physique est bientot derrière toi.
Liladespoir je comprend la honte, ça pour l'avoir vécu je comprends tout à fait. Le corps médical peut être la solution. Ton médecin est-il au courant ?
Fleex les crampes comme ça non, les brûlures d'estomac plutôt pour ma part. Ça fait combien de temps que tu n'as pas mangé ? Ça m'a l'air vraiment douloureux, un rdv à ton médecin serait une bonne chose je pense. Courage.
Je vous souhaite à tous une belle fin de journée.

Liladespoir - 20/04/2023 à 16h12

Merci Freya.

Ça fait du bien de pouvoir parler à des personnes qui comprennent complètement toutes les émotions et pensees qui peuvent nous traverser.
Je n'en ai pas parlé à mon médecin car c'est le médecin de famille et j'ai trop honte. Je le redis, mais c'est tellement ça pour l'instant j'ai l'impression que personne ne voit le problème j'arrive à donner le change. Même si les amis me voit ivre en soirée et je suis connue pour ça malheureusement , ils se disent que j'ai l'alcool léger ou n'en tienne pas compte. Mais moi je sais bien que c'est pas seulement ce soir là où cette soirée que j'ai "un peu abusé !" .
En fait je crois que j'ai peur aussi d'arrêter , c'est idiot je sais mais une partie de moi ne sais pas comment faire. Pourtant j'ai arrêté de fumer il y a plusieurs années et sans vraiment de difficultés alors je comprend pas comment ce poison je n'y arrive pas!

Naslie11 - 20/04/2023 à 16h26

Liladespoir, tu peux essayer un Csapa pour éviter le médecin de famille, ils sont compétents et pas du tout dans le jugement, bien au contraire. Reconnaître qu'on a un problème est déjà énorme, et c'est difficile de concevoir une vie sans alcool, j'essaie, avec des jours plus faciles que d'autres, mais pour le moment, je tiens, sûrement en partie car j'ai des rdv réguliers, donc je veux m'y tenir, même si je suis pas toujours très agréable pour mes proches.
Bienvenue flex, les premiers jours, j'avais peu d'appétit et beaucoup de brûlures d'estomac, mais j'étais shootee au Valium. C'est peut être des effets du sevrage pour tes crampes, je ne sais pas.

Naslie11 - 20/04/2023 à 16h29

Freya, félicitations, 17 jours c'est vraiment bien. On se sent revivre avec le sommeil, et l'énergie retrouvé.
Bon courage à tous, si nous sommes sur ce forum, c'est le début de la guérison

---

Fleex - 20/04/2023 à 17h07

Freya : MON dernier vrai était mardi soir , depuis j'ai le dégoût total j'essaye mais j'y arrive pas , comment avais vous fait pour les crampes d'estomac ? Aujourd ça va légèrement mieux par rapport à hier , je sais que c'est un.combat et que iras de mieux en mieux enfin je l'espère ! Je vous souhaite à tous une grosse force dans ce combat !

Fleex - 20/04/2023 à 17h19

Naslie : Merci beaucoup , oui je pense que c'est l'effet du sevrage moi je suis simplement au seresta 4 prise par jours et les vitamines B1 B6 , le traitement que j'avais lors de ma première cure , j'avais pourtant arrêter pendant 7 mois et j'ai rechuter il y a 2 mois ... je regrette beaucoup , je ne me rappelle vraiment plus des premiers.jours de mon sevrage en clinique ! Courage !

Liladespoir - 20/04/2023 à 19h49

Merci Naslie,
En quoi consiste un Cspa? Je préfère éviter le medecin et j'aimerai être accompagnée car je n'y arrive clairement pas seule????! Déjà avoir conscience d'avoir un'probleme est un premier pas, c'est sur. Je dois le franchir maintenant car je rêve de me sentir libre et non plus dicte par ce poison qui m'obsède.

Naslie11 - 21/04/2023 à 08h22

C’est un centre de soins pour toutes personnes dépendantes que ce soit alcool, tabac, autres drogues… il y a des médecins, infirmières, addicto, psy, diététicien et j’en oublie sûrement. C’est gratuit, tu n’es même pas obligé de donner ton identité si tu le souhaites. Ils sont vraiment compétents pour notre problème.

Kim3 - 26/04/2023 à 00h03

Bsr, voilà plusieurs jours où je n'ai rien écrit, j'ai craqué vendredi soir (repas famille) et rebelotte ce soir.. (pas énorme) mais voilà que je recommence à zéro.....
Et dire que j'en serais presque à 2 semaines si je n'avais pas cèdè à ce poison....
Je suis dég, sachant qu'en plus, les 2 fois 4 jours d'abstinence ne m'ont absolument pas dérangés... (zéro médoc, et surtout bien dans ma tête, aucun sentiment de manque).
Je recommence donc à zéro...
J'ai les boules....

Enfin je m'en prend qu'à moi même...
A plus tard les filles et courage

Liladespoir - 26/04/2023 à 08h44

Bonjour a tous.
kim3 je comprend bien ta déception, mais ne te juge pas, c veut dire que tu es parvenu à tenir a chaque fois plusieurs jours et ça c'est énorme je peux te le dire. Moi qui perso ne tiens pas 2 jours de suite ???? je trouve que c'est vraiment super. Tu permet du repos a ton corps et rien n'est perdu.
Bravo a tous qui retrouvez la force. Vous êtes un exemple

Fleurdelys - 26/04/2023 à 09h16

Coucou,

Ne t'en veux pas, ça fait partie du processus de guérison.Moi aussi j'ai eu des arrêts plus ou moins long,des rechutes,mais j'ai remarqué avant que j'arrête,que ces rechutes étaient moins forte et moins longue,je ne dis pas que j'ai gagné la partie avec mes petits 10 jours sobres,mais juste un petit constat.
Allez en selle,tu peux le faire.

Bonne journée.

Kim3 - 26/04/2023 à 09h56

Merci les filles !
De tt façon je suis déterminée.
Aujourd'hui je suis pas flamme du coup.. mais il fait beau je vais jardiner pr m'occuper les esprits.
C'est qd même dingue de s'infliger des journée bof juste parce qu'on a craquer la veille alors qu'on sait très bien que le lendemain ne sera pas terrible..
Enfin, je recommence encore plus déterminée !
Fleurdelys 10 jours c'est top !
Moi je commençais déjà à voir la différence au bout de 4 jrs ...
Peau qui tirais moin car je devais tomber 2litres d'eau par jrs + eau la nuit .
La forme la journée du coup bien plus productive.
Bref... l'abstinence c'est franchement chouette..
Courage à ns toutes !!!!!!
Bonne journée

Naslie11 - 26/04/2023 à 10h25

Bonjour à tous,
Kim3, ne te décourage pas, je sais que c'est plus facile à dire qu'à faire. Tu as le droit de rechuter, mon médecin m'a même dit que cela faisait partie du processus de guérison.
Gardez espoir, un jour sans alcool est déjà une victoire, il faut prendre les choses pas a pas.

Fleurdelys - 26/04/2023 à 10h56

Disons que le problème c'est ce premier verre qu'il ne faudrait pas prendre mais des fois,il y a des gros cravings qui sont bien difficiles à gérer.C'est ça aussi cette maladie qui est l'addiction.
Après il faut essayer de se pardonner et être en adéquation avec son soi intérieur.Faire la paix et repartir sur de nouvelles bases.

Courage bon jour 1 ;)

Fleurdelys - 26/04/2023 à 11h14

Coucou Naslie,

Comment tu vas tu vas?Tu en es où ?

Comme tu dis Naslie,Kim,ne te décourage pas tu va y arriver!

Naslie11 - 26/04/2023 à 12h01

Salut fleur de lys !
J73 pour moi, je pense que ce qui me fait tenir c'est l'ensemble de mes rdv au Csapa, je me dis que je n'ai pas droit de flancher. Pourtant, mon compagnon continue de boire le soir, c'est pas toujours facile, mais je m'accroche… j'essaie de toujours penser aux mauvais moments, comment j'étais au plus bas, et la sensation de mourir. Le sport m'aide pas mal aussi pour évacuer la pression. C'est quand même pas évident, saleté de poison. Difficile de se dire que l'alcool est fini pour moi, mais il le faut. Et toi ? Comment tu t'en sors ?

Fleurdelys - 26/04/2023 à 13h26

Contente de te lire et de voir que jour après jour ,tu t'éloignes de ce poison,c'est très bien.Oui je pense que d'être soutenue par le corps médical t'aide beaucoup, mais tu es forte avant tout.Il faut faire le deuil de l'alcool,c'est pas facile mais malheureusement c'est la seule voie possible pour nous.

Me concernant,ça va bien mieux que mon début de sevrage,qui a été jusqu'à hier,assez rude à supporter mais aujourd'hui je me sens bien mieux et me félicite de mes 10 petits jours sans le diable.

Bonne journée

Naslie11 - 26/04/2023 à 18h10

10 jours, c'est déjà très bien, le sevrage physique est passé, reste le moral. Le médecin m'avait prescrit un anti dépresseur en cas de besoin, on peut vite être déprimé après la période d'euphorie du début, ce qui a été mon cas. Je n'ai rien pris pour le moment mais ça me rassure de savoir que je l'ai au cas où. J'alterne les phases bien et d'autres un peu moins, je suis fière un jour, et triste celui d'après. Je crois en toi en tout cas, et tu peux toujours venir sur le forum quand ça ne va pas, on est là pour se soutenir.

Freya - 27/04/2023 à 00h06

Bonjour tout le monde,

J 25 , j'approche du mois d'abstinence, c'est ce que je m'étais fixée comme délai minimum pour recommencer à travailler, j'ai arrêté tellement de travails parce que j'arrivais pas à me lever le matin et qu'au bout de 4 ou 5 absences, j'avais tellement honte que je voulais plus y retourner... J'espère bien que le prochain sera différent.
Je vois que l'ensemble des personnes ici sont bien décidées et dans la bonne démarche et ça me donne du baume au coeur. Merci à vous pour les encouragements c'est un soutien précieux.
Fleex pour mon estomac mon médecin m'a prescrit de l'oméprazole, ça fait baisser l'acidité dans l'estomac. J'avais des remontées acides et mal dans la gorge, j'avais consulté un ORL qui m'a dit que le pharynx était inflammé à cause des remontées acides justement. Ca a bien calmé mon estomac, pour ma gorge c'est un peu plus long car je fume et je pense que ça n'aide pas à calmer l'inflammation.
Voilà, du courage pour tous. Bonne journée!

Naslie11 - 27/04/2023 à 12h03

Bonjour à Freya, quasi un mois, félicitations ! Effectivement, cela peut être un bon tremplin pour un nouveau travail ! C'est tout ce que je te souhaite en tout cas.
Les remontées acides… j'avais oublié ! Encore une chose qui ne me manque pas avec l'arrêt de l'alcool !
Bon courage à tous et bonne journée.

Kim3 - 27/04/2023 à 21h59

Bsr freya, et bienvenue parmis nous ! Bravo bravo bravo pr tes 25 jrs c'est top !
Comme dit naslie, ton nv job peut te servir de tremplin ! Tu est sur une excellente lancée positive et je te souhaites de continuer dans le positif.
Pour ma part je me sent bien grâce à ce forum, le fait de se savoir tt ds le même bateau et de se sentir comprise et non jugée, ça aide vraiment à tenir le cap !
Naslie, j'ai une question, que veut t'on dire qd on parle de période "d'euphorie" suite à l'arrêt ???
Fleurdelys, comment vas tu ?
En tout cas, ici, malgré mes 2 petits craquages en deux semaine, j'ai deja perdue 1kg !!!!!!!
Ça motive !!!!!!!

Force et courage à tt !

Naslie11 - 28/04/2023 à 09h19

Bonjour tout le monde,
Pour répondre à ta question kim3, après les premiers moments difficiles physiquement, on se sent tellement mieux, moins fatigué, pleine d'espoir, d'énergie, la silhouette, le visage, changent très vite, avoir réussi le sevrage physique, etc… j'ai été quelques semaines très euphorique (moins longtemps que lors de mon premier arrêt en 2016, le médecin me dit que cette période est de plus en plus courte suivant les rechutes), et après déprimée. A priori, tout ceci est logique et fais partie du processus, j'imagine que ce n'est pas forcément comme ça pour tout le monde.

Fleurdelys - 28/04/2023 à 12h01

Salut les filles!

Écoutez,pour moi ça va bien,jour 13 aujourd'hui,mon visage est moins fatiguée qu'avant,je reste encore un peu angoissée mais moins que la première semaine.Je suis motivée à rester sur ce chemin finalement tellement agréable.J'ai fait le nécessaire pour régler certains problèmes administratifs,ben oui quand on fait trainer les choses parce qu'on boit...j'ai bcp délaissé le côté courrier, mais ça va,j'ai reprit les choses en main,je dois un peu de sous que j'ai réussi à payer en plusieurs fois,et j'y arrive depuis le mois dernier, avant c'était vraiment phobique le courrier,aussi,on me doit des sous et pas des moindres donc j'ai fait le nécessaire afin de les récupérer(pas loin de 5500euros) du coup je suis contente,je vais pouvoir partir en vacances cet été avec mes enfants.J'ai encore du mal à sortir de chez moi, j'honore mes rendez-vous mais il me faut une préparation mentale digne d'un marathon.Mais plus mon abstinence avancera et plus ce côté agoraphobe va s'atténuer.

Bravo Freya pour tes 1 mois,bientôt tu compteras en années c'est tout le mal que je te souhaite et que je nous souhaite à toutes.

Je vous souhaite un bon week-end

---

sem1979fr - 28/04/2023 à 21h44

Bonjour à tous,

Bravo pour vous êtes trop fort

Moi ça va beaucoup mieux pour le moment heureusement que le sport me motive et me garde à l écart
Ce mois ici j'ai fait 2 marathon et au compteur depuis le début de l Anne j ai fait 780km la moyenne de 5 sorties par semaines
Le sport et pas avoir du tout de l argent ce le seul remède pour moi
Je suis toujours suivi pas un addictologue en ce moment 3 bacoflene 10gr le soir mais de que je fais les courses avec ma femme j arrive pas à pas acheter une canette de 50cl.
De plus hier j' ai trouvé 2 euros à la maison et j ai filé de suite à en prendre un autre toujours tenté si j ai un peu d argent
Ce soir rien comme à chaque fois que on fait pas les courses et ça me manque pas mon addictologue m as dit que j ai besoin de trouver un activité calme comme lire ou poterie .....difficile vu mon caractère impulsif

Ça fait très lointain que je ne suis pas défoncé comme avant tous le jours depuis que je vois suiv dans le groupe et je vous remercie
Dsl je n'écrit pas beaucoup mais je suis la et content de voir vos progrès.

Bravo a bientôt

Fleurdelys - 29/04/2023 à 10h53

Bonjour à tous et toutes,

J'espère que votre week-end c'est bien passé de mon côté ,j'ai bu vendredi soir,6 verres... ça va pas de gueule de bois ce samedi matin, plutôt la forme (levée depuis 5hr).

En faite,je ne considère pas cet écart comme une rechute,je ne sais pas si j'ai tord ou raison,mais ce matin,je suis apaisée et je n'en veux pas plus.Je continue mon abstinence du coup,car depuis 13 jours sobre,j'ai changé mentalement quand à mon alcoolisme,la façon de me soigner,13 jours c'est court mais je sais que profondément,mon rapport à l'alcool à changé.

Mon objectif c'est 0 et tant pis si il y a un ou deux craquages sur ma route,c'est toujours mieux que l'alcoolisation massive et incontrôlée.

Et vous toutes, comment ça va?

Fleurdelys - 29/04/2023 à 11h24

Hello Sem!

Que de plaisir d'avoir de tes nouvelles,je pensais à toi et je me disais j'espère qu'il va bien,et oui tu vas bien,même si il y a quelques écarts,je trouve que tu gères à la perfection.
Continues le sport comme tu le fais,c'est un bon défouloir!

Naslie11 - 01/05/2023 à 07h58

Bonjour sem ! Je suis contente d'avoir de tes nouvelles, tu t'en sors bien, tu peux être fier de toi. Merci le sport, d'ailleurs je vais m'y mettre avant que toute la maison se lève.
Fleur de lys, comme toi, je suis un peu agoraphobe, je stresse et angoisse très vite, et je n'ai plus la béquille de l'alcool, il faut apprendre à vivre différemment. Samedi, j'étais très mal, à la limite de pleurer sans arrêt ou m'arracher les cheveux, sympa quoi !
Bon courage pour tous et bonne journée

---

sem1979fr - 01/05/2023 à 09h40

Merci Fleur

C est bien d avoir une personne qui encourage

Le ponts positif
c'est que depuis fin février je me suis plus réveillé avec la gaule de bois
Quand je consomme c est max 1 grosse canette mais j acheté la plus forte....
je ne pense pas du tout comme avant de 10h00 au poison
Maintenant je suis obligé de mettre une ceinture j'ai plus le gros ventre a bière et j ai recommencé à porter de chemises au travail
Je suis à l écoute des gens et j ai des discussions intéressantes
Et les enfants ils commencent à retrouver son père qui était pas là pendant plusieurs années....

En négatif
C est que je consomme seul parceque j ai plus beaucoup d amis pour le moment je penses que boire ça me rendait intéressant mais il m'a fait isoler et perdre beaucoup d amis
De pas avoir un seul centimes sur moi a 43 ans mais pour l instant c est le seul remède toujours accompagné pas ma femme si besoin de faire des achats

Maintenant je pense seulement que j ai la chance de recouper et me refaire une nouvelle vie et il faut pas la perdre,je pense a tous le bon moments que je passe sans trop revenir au mouvais souvenirs d avant

Encore bravo à tous penser et lire vos commentaires ma aussi m aide beaucoup

À bientôt

Fleurdelys - 02/05/2023 à 11h16

Bonjour la team !

Naslie,c'est vrai que c'est chiant d'être angoissée tout le temps,je ne sais pas quel anti-depresseur ton médecin t'as prescrit mais si vraiment c'est trop, peut-être devrais-tu reconsidérer cette option.Après,c'est ton choix et je respecte d'avance.Moi depuis qu'il a changé de molécule,ça va mieux niveau angoisse,mais j'en fais toujours un peu,après j'ai des fleurs de Bach et ça m'aide bien aussi.J'ai eu un petit craquage vendredi soir(6 verres soit une bouteille),mais j'ai vite reprit l'abstinence.Mon visage est plus frais,je me sens quand même mieux dans mes baskets.J'en suis du coup à 17 jours mais j'ai bu une fois,c'est toujours mieux que tous les jours même si je ne souhaite pas réitérer ça.

Bonne journée à tous.

Naslie11 - 03/05/2023 à 13h08

Bonjour à tous, j'espère que votre chemin de l'abstinence se passe sans trop d'encombres. Ici, ça va, la semaine je gère bien, c'est surtout le week-end avec mon conjoint qui consomme où j'ai plus de mal. Je ne veux pas encore prendre les médocs, c'est peut être bête mais je veux essayer sans. Je prends quand même du cbd le soir, ça m'aide à me détendre et m'endormir. Bonne journée à tous et bon courage.

Naslie11 - 05/05/2023 à 08h55

Re bonjour à tous ! Rdv médecin au Csapa dans 20mn pour moi. J'espère que tout le monde va bien. Bonne journée

---

Freya - 05/05/2023 à 09h28

Bonjour à tous, j'espère que ça va bien dans l'ensemble.
Moi j'ai pas réussi à atteindre mon mois d'abstinence et je suis franchement remontée contre moi. C'est mon ego qui a pris, espérons que ça sera une arme de plus pour s'arrêter complètement.
Je vois que ça avance bien pour vous. Je suis contente.
Naslie, je sais que ça ne me regarde absolument pas mais ton conjoint, tu en as discuté avec lui que le fait qu'il consomme devant toi pouvait te mettre à la peine ?
J'espère que ton rendez vous au médecin se passe bien en tout cas.
Belle journée à tous !

Naslie11 - 05/05/2023 à 12h01

Freya, ne te décourage pas, le principal c'est de recommencer, tu finiras par y arriver.
Pour mon conjoint, il le sait, il a bien conscience que ça ne m'aide pas. Il avait arrêté les 2 premières semaines, mais a repris. Il est moins dépendant que moi, et je ne veux pas l'obliger à s'abstenir. En même temps, c'est un beau challenge pour moi ! J'essaie de voir le positif ! Mon rdv s'est bien passé, prise de sang vendredi, je devrais récupérer des taux plus tolérables et j'ai hâte ! Ça me fait comme attendre une bonne note à l'école, c'est bête ! Bon courage à tous

---

Kim3 - 05/05/2023 à 22h41

Bsr à tous,
Freya, comme tu dit, ça va te servir d'arme pour recommencer jusqu'à y venir à bout !!! Comme moi j'ai pu comprendre, les rechutes font partis du sevrage alors il faut essayé de les accepter et de les positiver pour repartir avec plus de hargne !
Naslie11 c'est une bonne chose pr ton rdv j'espère pr toi de bons résultats.
Pour ma part, 9eme jour, et depuis ce matin je suis épuisée.... alors que jusqu'à mntn ras...

Ça me mine un peu le moral d'être fatiguée à ce point, ça rajoute un combat de plus pr gérer les journées.
Fleurdelys ou en est tu ?
Bonne soirée à tous

Fleurdelys - 11/05/2023 à 08h14

Salut les filles(et les garçons),

J'ai tenu 13jours,puis j'ai rebu...Je suis dans l'acceptation et la bienveillance avec moi même,je rebois moins fort qu'avant déjà, je bois que de la bière légère étalée sur toute la journée,environs 2 litres,c'est encore beaucoup trop même si je ne suis jamais ivre et que j'arrive quelques fois à consommer moins, je vais baisser ma consommation et essayer de me fixer que 1 litres sur quelques jours et baisser ainsi jusqu'à l'arrêt.Je procéde ainsi car je n'ai plus d'anxiolitique,et j'ai l'impression de bouffer ça comme des bonbons,alors je veux essayer sans...pas besoin de me rajouter une dépendance au benzos.

Et vous, comment vous allez?

---

sem1979fr - 11/05/2023 à 10h11

Bonjour à tous

Moi depuis 5 jours je prend 1,5 litres de bière forte le soir à 18h00

Je vais me forcer à reprendre le sport ce soir
je déteste l asiatique qui accepte le tickets restaurant
Pour un tickets 3 grosses canettes ,
Bon carnet de tickets de ma femme terminé il ne reste q un donc pas possible le prendre car elle vas le remarquer

Donc ce soir je vais réessayer diète jusqu'à à la fin du mois
Jusqu'au quand ma femme reçoit un nouveau carnet et je suis sûre que je vais lui piquer dans son sacs un ticket de le premier jour que les reçois

Bonne journée

Naslie11 - 11/05/2023 à 18h33

Bonjour à tous.
Fleur de lys, tu as raison, diminue déjà, c'est un bon objectif, et cela t'évitera sûrement des angoisses ou autres.
Moi je compense avec le chocolat, les bonbons etc… heureusement que je carbure au sport aussi, ça équilibre les choses ! Et toujours un peu de cbd avant de dormir. Demain matin, prise de sang, j'espère que ça continuera à me motiver.
Sem, ne sois pas négatif, reprend ton sport et ne te décourage pas.
Bonne soirée à tous et bon courage.

Isalith - 17/05/2023 à 20h43

Bonsoir à tous et toutes, me voilà nouvelle ici, je suis en sevrage depuis lundi matin, dernier verre dimanche soir à 23h. Je buvais une bouteille de vin rouge par soir, ou parfois un pack de 6 bières depuis 3 ans. Je consomme depuis bien plu longtemp mais j'avais stoppé pendant ma grossesse. Je me sens très fatiguée, parfois de légers maux de tête. et je lis des témoignages qui me font peur, des gens qui ont fait un delirium tremens. Vraiment ça me fait peur. Je suis de nature angoissée déjà ... Merci a ceux qui me liront.

Naslie11 - 22/05/2023 à 09h37

Bonjour Isalith et bienvenue parmi nous. Déjà félicitations pour avoir pris cette initiative. Si tu as peur du sevrage, tu devrais prendre contact avec un Csapa ou ton médecin histoire d'avoir une petite prise en charge médicale pour t'aider. Mais je voie que ton message date du 17, tu as peut être réussi à passer le cap. Tiens nous au courant et bon courage.
Sinon, pour tous les autres, que devenez vous ?

Isalith - 22/05/2023 à 09h48

Bonjour Naslie, et merci de ta réponse. Je viens aujourd'hui d'entamer mon 8ieme jour d'abstinence. Et j'en suis plus que ravie. J'arrive sans problème à refuser les verres qu'on me propose et l'alcool ne me manque absolument pas. Pour rien au monde je ne referais machine arrière. Je profite de chaque journée, les débuts ont été un peu difficiles, des maux de tête et beaucoup de fatigue mais j'ai passé ce cap. il faut dire que ma plus grande motivation c'est mon fils de 3 ans, j ai vraiment beaucoup de chance c est un super petit bonhomme en tout cas merci beaucoup de m'avoir répondu.

Naslie11 - 23/05/2023 à 20h43

Bonsoir, je ne sais pas s'il a y encore du monde sur ce forum mais je tente ma chance… que devenez vous ? Ici c'est mon 100eme jour, je continue à m'accrocher.

---

sem1979fr - 24/05/2023 à 11h08

Oui oui moi je suis toujours...et je lit vos messages

Bravo pour le 100 jours ça ce fate avec un très bon repas
Grosse côte de bœuf

Si je me rappel bien nous avions commencé un peu près au même moment mais moi au 9 ème nous j avais craqué

T es forte

J immagine aussi que depuis aussi tous vas bien dans ta famille et au travail

Moi ça va toujours bien pour le moment, mais la c est stress ,demain ma famme reçois le tickets restaurant et j ai toujours cette pense d un prendre sans rien dire et filer chez l asiatique.
C est grave et heureusement que de mon côté ils ont supprimé les tickets par une carte que l asiatique n accepté pas....
Donc je suis triste en moi car je sais très bien que je ne peux pas encore avoir de l argent et une carte bleu sur moi, à 43 c a fait male ça va être pour toujours ? L homme de la maison qui arrive pas a se contrôler.....

Mais depuis que j ai passé le premier jour dans ce groupe et avoir passé le premier 9 jours tous va mieux dans ma famille j arrive beaucoup mieux me contrôler et je suis suivie toujours par un addictologue
Pas souvenir de la dernière fois que le matin j avais la gaule de bois et j arrive très bien rester 4 ou 5 jours sans rien sauf un dose quand je profite a même temps que on fait le courses et l arrive de ce maudit tickets restaurant....

Bravo

Naslie11 - 24/05/2023 à 19h07

Contente d'avoir de tes nouvelles sem. Tu peux déjà être fier de tes progrès, si l'ambiance est plus sympa chez toi, c'est une très bonne chose. Tu continues d'avancer, d'être suivi, ça va dans le bon sens. Tu vas continuer à progresser. Et même si tu as ce problème d'alcool, tu restes l'homme de la maison comme tu dis. Prendre conscience qu'on a un problème et essayer d'y remédier, ça fait de toi une bonne personne. Continues comme ça.

Fleurdelys - 24/05/2023 à 21h06

Hello Naslie,Sem et les autres!

Je suis toujours le forum,cela me fait un bien fou de ne pas être seule avec ce problème qu'est l'alcool.

Ça fait déjà 100 jours que nous avons fait connaissance!
Bravo Naslie,tu es une warrior tu peux être fière de toi!

De mon côté,cela ne va pas trop mal certes je bois encore quelques verres mais je ne cherche plus la défonce et surtout j'attends fin de journée pour commencer et des fois deux verres me suffisent,en faite j'essaye de ne pas me prendre la tête avec ça et je m'écoute.Je

me suis vue plusieurs fois jetée un verre parce que j'en avais plus envie...et que je préférais me coucher devant la télé.Je ne vais plus au delà des 6 verres.Comme Sem, ça fait un bon moment que je n'ai pas prit une cuite carabinée et franchement, ça ne me manque pas.J'ai arrêté les anxios aussi,je me suis dit attends tu peux pas faire les deux,alcool/benzo.

Contente d'avoir de vos nouvelles!
Comment a été ta prise de sang Naslie?

Bonne soirée à tous.

---

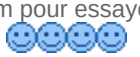
sem1979fr - 25/05/2023 à 09h35

Bonjour Neslie et Fleur ;
merci pour vos messages

oui Fleur comme toi maintenant ca m'arrive que le soir , fini depuis 100 de prendre a partir de 11h00 ou 12h30 ou meme avant le week end,
nous profitons de notre journée!!!et je ne regrette rien,

fini de penser de le matin pour trouver comment faire a me procurer la dose
fini de le matin 7h30 prendre en avance un tickets resto dans le sac a ma femme ou passer des heures pour trouver le chéquier qui est cache entre 12h30 et 14h00 quand je suis en pause seule à la maison
et fini aussi et c'est horrible et honteux d'avoir pris l'argent a mes enfants dans leur tire lire , ca me rend trop triste de penser a quel point j'était égoïste et a quel point il me rendait rend sans cœur quand on est en manque

j'espère que ca va durer que je deviens finalement à 43 ans bientôt 44 un homme avec des c.....
un homme qui rend fière mes enfants et ma femme

mais la route est encore longue , j'ai toujours cette pense que le tickets restaurants sont arrivée et c'est facile le prendre et filer chez l'asiatique pour prendre 3 grosses doses
bon allez j'arrête de penser et j'espère d'arriver lundi pour vous dire que j'ai pas touche un seul ticket resto et pris seulement une dose quand on fait le courses le soir
il faut que je fait le maximum pour essayer de dépenser le carnet au plus vite par exemple chez grand frais car ils pendent les tickets illimite et faire des réserves 

j'arrêt de vous embêter très bonne journée et bravo tous le deux!!!!

Naslie11 - 25/05/2023 à 12h33

Bonjour fleur de lys ! Merci beaucoup et merci aussi Sem, c'est vrai que je ne pensais pas arriver jusque là, après avoir l'impression d'être au fond du fond, j'avais même fait mon testament ! Mes résultats ne sont pas encore parfait, gamma GT à 70, mais j'étais à plus de 700 avant, donc je me dis que c'est déjà pas mal! J'ai commencé à voir une psy, j'avance, j'avance…
Fleur de lys, tu peux aussi être fière de toi, limiter sa consommation, c'est très bien, je ne suis pas capable de ça ! Tu as bien raison, arrêter médocs avec l'alcool, c'est mieux. Si déjà tu arrives à te limiter à 6 verres maxi, c'est top.
Bon courage à tous et bonne journée.

Liladespoir - 25/05/2023 à 13h20

Bonjour à tous
Je suis toujours là, je vous lis pour ma part car malheureusement de mon côté je n'ai pas de quoi être fière, je bois toujours autant quotidiennement, je ne sais pas m'abstenir et m'arrêter et compliqué. Je bois devant les enfants et j'ai honte, tellement honte de moi...
Je n'en reviens pas déjà 100 jours pour toi Naslie qui est à l'origine de ce forum, je suis tellement épatée et tu as de quoi être super fière de toi et j'espère que tu vas fêter cette belle étape.
Pour les autres je pense que vous êtes sur une bonne voie et qu'à partir du moment où déjà on se rend compte qu'on a un problème, c'est déjà une étape. Chaque jour en est un de plus de vers la délivrance

---

sem1979fr - 25/05/2023 à 17h18

Bonjour Lila

C est avec l aide de mon médecin que j ai commencé à me calmer
Et le suivre le groupe car ça fait du bien en parler

Est ce que t as pris un rdv ?
Moi j ai rdv chez le médecin tous le moi il m'a prescrit du bacoflene et revia mais le revia ça fait lointain que j ai arrête car c est fort c est bien pour le premier et deuxième mois

Et aussi malheureusement j ai plus de carte bleue ni chéquier mais c est le prix a payer pour moi
mais en ce moment et je suis content je pensais vraiment de vivre toute ma vie com ça et je vois que je peux y arriver

Déjà t as écrit dans le groupe c est un bon signe d espoir

il y a plein de gens que ils se rendent pas compte mais toi tu commence à réfléchir et y a penser car t aime ta famille et t es proches

---

sem1979fr - 25/05/2023 à 17h21

Dsl pour mon français écrit
Je suis pas français j ai un peu du mal

Liladespoir - 26/05/2023 à 09h51

Bonjour
Sem ne t'inquiète pas pour les fautes, le fond est beau et je te remercie pour tes conseils et ton partage.
Je n'en ai pas parlé a mon médecin, j'ai trop honte, c'est un médecin de famille qui a aussi mon père et ma belle famille en patient, et j'ai une sorte de peur qu'on m'enlève mes enfants.
Mais je commence a avoir des troubles étranges et j'aimerais savoir si ça vous arrive ou arrivez aussi? Des palpitations, des tremblements, des douleurs aiguës dans la poitrine?
Ça me fait peur, j'ai peur d'avoir créée des dommages irréparables

---

sem1979fr - 26/05/2023 à 10h27

Bonjour Lila ,
t'as pas oblige d'aller chez ton médecin de famille ,
tu vas sur doctolib et tu trouve un autre médecin du cote de chez toi ,
puis ton médecin de famille il va pas en parler a t'es proches de ton problème
si tu veux vraiment arrêter et donner un gros coup de freins va voir ton médecin ,
j'ai fait en 2018 6 semaines au centre alpha à Royan en cure n'attend pas d'arriver a ce point , passer 6 semaines a prendre de médicalement matin -midi-soir et laisser seul tes enfant et ta femme en plus c'était la période de noël!!!

et maintenant je ne sis pas encore sortie de que j'ai de l'argent je file m'acheter de la bière pour boire seul

c'est la merde!!!!!

douleurs dans la poitrine je pense que il faut vraiment que tu consulte en urgence ,
ton médecin vas déjà te prescrire le médicalement puis une prise de sang et une visite chez le cardiologue

fonce et ne strasse pas trop tous vas bien se passer

Naslie11 - 26/05/2023 à 11h03

Bonjour Lila, je suis contente d'avoir de tes nouvelles.
Merci pour ton message, ca me touche.
Tu n'as pas à avoir honte, nous sommes malheureusement beaucoup à avoir ce problème, tout le monde a ses faiblesses.
J'avais très souvent sur la fin (la fin vite fait, depuis plus de 6 mois…) des tremblements, nausées, remontées acides, vertiges etc… avant cela passait avec mon premier verre, mais il m'en fallait toujours plus et toujours plus tôt (4h du matin les derniers jours), j'étais toujours dans cet état, je me voyais mourir.
Et maintenant, même si je n'ai pas des résultats encore top, ça va, mon foie fonctionne toujours, pas de cirrhose. Et j'ai plus de 15 ans d'alcoolisme derrière moi ! Il faut y croire.
Bonne journée à tous

Liladespoir - 26/05/2023 à 19h14

Bonsoir
Merci sem et Naslie pour votre compréhension et soutient. Je vous suis et voir comme vous vous en sortez et évoluer tous me fait y croire.
J'ai vu le médecin ce matin, la douleur dans la poitrine ne serait pas cardiaque, mais je dois faire des analyses de sang.
J'ai pas pu lui parler de mon problème, j'y arrive pas et pourtant je sais que je dois être aidée car je n'y arrive clairement pas seule.
Mon compagnon Machete même mon "sirop" comme il l'appelle. Contrairement à vous moi il pense m'aider en cautionnant alors qu'il devrait me dire aue je fais n'importe quoi !
En tout cas j'ai la prise de sang a faire et j'ai peur de ce qu'elle va révéler et mon médecin quand il Vera les résultats ....????

---

sem1979fr - 30/05/2023 à 10h20

Bravo Lila ,
t'as fait un petit pas
est ce que il t'as prescrit de médicaments pour t'aider?
prise de sang obligatoire pour vérifier ton fois et cholestérol moi aussi j'avais peur pour le resultat

je ne comprend pas l'histoire de ton copain ,
il t'achet pour toi de l'alcool ?

tu lui dit de t'acheter de la tourtel parceque t'as envie de te mettre au sport

---

Naslie11 - 04/06/2023 à 11h20

Bonjour à tous.
Comment allez vous ? Sem ? Fleur de lys ? Liladespoir, comment sont tes résultats ?
Ici, mon conjoint a décidé d'arrêter également, ça fera une semaine demain. J'ai bu de la tourtel hier avec lui et j'avais l'impression de faire une bêtise, c'est bizarre.

Fleurdelys - 08/06/2023 à 09h20

Hello la team!

Ça va vous tous?

Ça fait un moment que je ne suis pas venue,pas mal de soucis comme la découverte d'un autisme probable chez mon grand,je suis un peu deg vu ttes les démarches inimaginables que j'ai fait ,parfois,contre vents et marées depuis qu'il a 4ans,il en a 10...enfin,d'un côté je suis pressée d'avoir enfin un diagnostic pour l'aider au mieux mais je garde une certaine amertume car on aurait pu l'aider bien avant!

Super Naslie que ton mari décide de te suivre,je pense que tu lui as donné envie avec cette abstinence que tu gères à la perfection,bravo à toi...pour ma part,j'ai encore cette consommation maîtrisée dont je vous parlais,plus de perte de contrôle,je bois oui pour décompresser mais plus pour me détruire,j'ai arrêté tous les médocs du jour au lendemain depuis un mois,je me sens beaucoup moins "abrutie".

Je vous souhaite à tous de trouver la paix avec cette maladie,j'ai eu des moments tellement durs que je vous encourage à vraiment vous focaliser sur vous en bienveillance et le reste on s'en fou.Je nous vois un peu tous comme des supers héros.On se bat contre le diable quand même.

Bonne journée à vous.Prenez soin de vous.

---

sem1979fr - 08/06/2023 à 10h02

Bonjour ;
moi toujours pareil , ,.....

je suis vraiment incontrôlable de que j'ai de l'argent sur moi , c'est grave et un peu déprimant.....

j'ai prix le chéquier pour payer le changement des pneus de la voiture et j'ai déchire 1 chèques de plus.....
un cheque dépense directement samedi soir....

de plus vendredi j'ai fait un pic nic avec mes collègues et j'ai pris 2 bières , le problème que la encore je suis incontrôlable apres avoir consommé donc dans l'après midi comme je s'avais que il y avait de la bière dans le frigo de l'entreprise je suis allez pendant l'après midi en consumer 2 ou 3 en cachet et puis en partnt j'ai vole 4 bières.....

bon c'est toujours rien par apport a comme j'était avant;
la je ne rien pris depuis samedi ,
mais j'ai toujours le problème que je ne suis pas capable a dire stop a 1 ou 2 biere entre copains et pas capable d'avoir l'argent sur moi.....

super Neslie d'avoir l'appui de ton mari ,
pense que ma femme elle ne bois pas du tout même avec son appui je ne arrivais pas a arrêter,
toi t'es arrive au début seule sans appui ,

a bientôt

Kim3 - 16/06/2023 à 11h32

Hello à toutes et tous !!!!
Cela fait qlq jours que je n'ai pas écrit, mais je vous li avec tjr autant de compassion.
Depuis que je me suis inscrite et donc depuis mon premier msg, j'ai craquée 3 fois.. j'ai gardé en tête ce que j'ai pu lire à plusieurs reprise comme quoi "la chute fait partie du processus".
Du coup, je l'ai plutôt pris positivement.

Aujourd'hui je suis à 16jrs d'abstinence et je tient bon !!!
Je ne craint plus trop qd des personnes boivent devant moi.
Je me sert de grand verres d'eau pétillante avec fruits dedant pr combler et ça fonctionne plutôt bien !

Par contre je suis vite fatiguée en fin de journée.
Je n'ai aucune autre symptômes.
Uniquement la fatigue qui j'espère va vite me quitter.
Je n'ai pas envie d'aller voir doc donc je prend des vitamines moi même (magnésium et vitamine C).
Je pense faire une prise de sang pr voir ce qu'il en est, mais je veux attendre le plus tard possible pr être sûre qu'elle soit parfaite (je ne souhaite pas que mon doc soit au courant/biologie sanguine)

Savez vous combien de jrs dabstience il faut pr que tout soit revenu ds les normes ?
Sachant que je n'ai jamais bu d'alcool fort. C'était uniquement bières et vin.
Et pas tout les jours.

Bref, je suis plus que motivée, plus les jours sans ce poison passent, plus je suis motivée.

Et vous tous, comment allez vous ?? Vous en êtes où ??
Bonne journée

Naslie11 - 17/06/2023 à 17h39

Bonjour kim.
Pour les vitamines, je te conseillerais B1 et B6, c'est ce que le médecin m'avait donné mais on peut les avoir sans ordonnances.
Pour la prise de sang, je ne sais pas. Pour ma part, après 3 mois sans une goutte d'alcool, les marqueurs pour l'alcool étaient bon, sauf gamma GT très élevés encore (70 au lieu de 35 pour une femme) mais j'étais à plus de 700 avant, alors je me dis que ce n'est pas si mal.
Je ne pense pas que ce soit le degré d'alcool qui compte mais plutôt la consommation quotidienne ou non.
En tout cas, continues sur cette belle lancée, tu peux déjà être fière de toi.
Ici un peu plus de 4 mois, je continue. Bon week-end à tous.

Naslie11 - 13/08/2023 à 09h10

Bonjour, je ne sais pas si quelqu'un consulte encore ce forum. J'espère que tout le monde va bien. De mon côté, cela fait 6 mois aujourd'hui que je n'ai pas bu. C'est une nouvelle vie qui a commencé, j'y pense beaucoup moins, même s'il m'arrive encore quelques fois d'avoir des moments plus difficiles. Bref, tout ça pour dire que c'est possible. Croyez en vous et prenez surtout soin de vous !

Liladespoir - 18/08/2023 à 06h58

Bonjour a tous
C'est gentil de prendre des nouvelles, c'est vrai que je ne suis plus très active car j'avoue avoir honte de ne pas parvenir à m'en sortir.
Quand je vois tous les beaux efforts et comme vous y parvenez je ne veux pas tout gâcher et je me sens nulle.
C'est complement bête car je fais la démarche de venir sur un forum, de dire clairement que j'ai un problème, je suis consciente d'être alcoolique (ça me fais mal rien que de l'écrire) et pourtant putain je n'arrive pas a ne pas boire pendant plus de 48h!
C'est affreux tellement j'ai peur également de mourir de laisser mes filles grandir seule et pourtant je ne m'imagine pas vieillir...
Bref vous voyez je suis pas de très positive alors c'est pour ça que je préfère me taire plutôt que d'envoyer de mauvaises ondes ...

Continuer ainsi à vous battre, vous voir le faire et y parvenir le donné de l'espoir.
Prenez soin de vous

Naslie11 - 18/08/2023 à 09h51

J'avais conscience de mon problème depuis des années, être alcoolique, et peur de ne pas voir mon fils vivre très longtemps, j'étais persuadée que j'allais mourir jeune, sans parvenir à m'arrêter. Je ne dis pas que je suis guérie, je suis en vacances en ce moment et devrais être très heureuse, pourtant la bouteille de rosé au frigo me fait de l'œil… c'est encore un combat, mais un peu plus gerable maintenant. Tu auras peut être un jour un déclic et tu viendras nous raconter ça sur ce forum ! Bon courage

---

Freya - 18/08/2023 à 17h09

Bonjour,

C'est pas plus brillant de mon côté. J'ai toujours pas réussi à m'arrêter et je viens de perdre un énième travail parce que j'ai bu hier et que j'ai pas pu aller travailler aujourd'hui. Et comme j'ai honte j'ai juste envoyer un mail il y a 5 min, c'est d'une lacheté sans nom.
liladespoir moi ca m'aide de savoir comment tu vas. et naslie je te felicite pour tes 6 mois. Bonne vacance à toi.