

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### JUSTE MERCI

---

Par **Fleurdelys** Posté le 22/02/2023 à 08h41

Merci à vous tous, merci aux Modérateurs,

Merci à ce site d'exister, je me sens vraiment moins seule avec ce problème et ça m'aide beaucoup.

Bon, vous vous doutez que j'ai une gueule de bois bien comme il faut mais je ne veux pas me culpabiliser, je suis malade.

Je n'ai plus d'anxiolytiques, RV jeudi ou vendredi chez le médecin et en attendant, je vais calmer le jeu.

Fait chier ce poison!!

### 18 RÉPONSES

---

**Boubette** - 22/02/2023 à 16h33

Quel poison. Je suis d'accord avec toi, c'est un esclavagiste. Pire qu'un dictateur. Courage à toi, je suis dans la même phase que toi !

---

**Fleurdelys** - 23/02/2023 à 09h10

Hello,

Oui cette m.... d'alcool.

C'est une drogue dure, même pire que l'héroïne car en vente libre, facile d'accès et il n'y a pas de substitut (l'héroïne en a).

Je me sens comme une merde mais je ne fais de mal à personne, c'est déjà ça.

Je ne pense pas être sobre aujourd'hui, j'ai déjà bu dans la nuit car en manque et plus d'anxiolytiques.

Va falloir que l'on agisse, on va crever de cette merde.

---

**roiask** - 23/02/2023 à 14h08

Bonjour Fleurdelys,

C'est dur les rechutes...

On y croit tellement et patatras, ça part en couille !!

Mais tu l'a bien compris ça fait parti du processus, c'est là que l'on comprend bien pourquoi on parle d'addiction dure !!

Tu a déjà fait le plus important, comprendre que tu voulais changer les choses, maintenant ça prendra le temps qu'il faudra, il faut pas lâcher !!

Courage et à bientôt

---

**Ninis** - 23/02/2023 à 21h47

Bonsoir à tous !

Les mots d'ordre pour y arriver :

Volonté  
Motivation  
Mental  
Persévérance  
Fierté

C est dur dur d arrêter de boire de l'alcool , ce poison que l' on voit partout et en vente libre légalement , si appréciée pour tant de choses

positive ... et si détestée pour tant de choses négative...

On es Cool quand on boit  
On se sent bien quand on boit  
On es plus sur de soi quand on boit  
On rigole bien quand on boit

On es con quand on boit trop  
On es déprimé quand on boit trop  
On es énervé quand on boit trop  
On es pas bien quand on boit trop  
On vomit quand on boit trop  
On a l'Alcool mauvais quand on boit trop

...etc...etc...

Courage à toutes et à tous !

Ninis 54 jours sans une goutte

---

#### **Sunshine - 23/02/2023 à 22h42**

Accroche toi miss, même si tu rechutes super dur. Ne perds pas espoir.  
Courage

---

#### **Fleurdelys - 24/02/2023 à 07h55**

Bonjour,

Merci Roiask, rendez-vous ce soir avec le médecin, j'ai vomit toute la nuit et j'ai cette peur qui me tiraille, cette angoisse de merde, la j'ai vraiment beaucoup bu ces derniers jours j'ai la chance d'être épaulé par mon ex en ce moment, la papa de mes enfants, d'ailleurs je songe à me remettre avec lui car finalement c'est le seul qui est là pour moi.

Va falloir que le médecin m'aide, je vous souhaite une bonne journée à tous.

---

#### **roiask - 24/02/2023 à 11h49**

Bonjour,

C'est très difficile Fleurdelys, tu a commencé très jeune en faisant la fêtes comme moi, ça fait parti intégrante de notre vie, les excès, la fête a gogo, ça me manque des fois tu sais, je vais pas dire le contraire mais cette période n'existe plus, ça c'est transformer en addictions néfaste, a boire seul, a croire que ces sensations reviendrons mais non !!  
C'est différent de mon point de vue de quelqu'un qui a commencé à boire adulte, seul pour "régler" des problèmes, l'alcool est moins intégrées a sa manière de vivre, au départ en tout cas et je dit pas qu'on a pas aussi commencé à boire pour cacher des failles mais c'était festif, une certaine façon de vivre mais faut revenir à la réalité et faire sans cet euphorie permanente, revenir très loin en arrière pour être celui/celle qui ne buvais pas, nos 15 ans, autant dire tout une vie a modifier, alors on continue, on augmente, comme une façon de dire, "et merde j'en ai rien à branler", parcequ'on connait que ça, que cette manière de faire, c'est notre vie mais on supporte plus puis bon a un moment c'est bien de vivre autre choses aussi alors il faut changer, pas le choix,  
Passer par une longue période de tentation, d'ennui, de vide qu'il faut arriver a comblé différemment qu'avec l'alcool et cet état second !!  
Je t'ai dit que je faisais plein de truc, que je m'étais trouver des occupations mais c'est pas toujours l'évidence même, y a beaucoup de choses que je me contrainst à faire j'y trouve un peu de plaisir mais rien à voir avec avant, mais ça ne reviendra plus cette époque  
Y a vraiment que quand je cuisine que je suis bien, en ce moment je bosse pas en plus, le temp est long des fois mais bon faut en passer par tout ça, je crois beaucoup en moi et en mon avenir, je me dit souvent tout ce que j'ai fait c'est pour plus tard et plus ça va, plus cet avenir ce dessine !!

L'écriture de mon bouquin aussi me titille l'esprit, j'aime bien mais j'ai un peu de mal à m'y mettre mais je me force et le plaisir viendra !!

C'est un travail de longue persévérance mais plus on avance, plus c'est simple !!

Pour ce qui est de ton ex, de mon côté j'ai préférer me retrouver seul pour régler mes problèmes sans béquilles mais c'est aussi le père de tes enfants et ça c'est important a mon sens mais il faut pas vous retrouver à boire ensemble !!

Il faut le faire pour toi, juste pour toi, parceque tu le mérites, parceque t'es forte, parceque t'a envie de te prouver à toi même que c'est pas juste l'alcool qui te fait sentir vivante !!

Tu a oublié mais on peut vivre sans ça et ça vaut vraiment le coup, y a pas photo et plus ça avance plus cela devient limpide !!

Aller lache rien et a bientôt

Force et courage

---

### Fleurdelys - 25/02/2023 à 08h19

Hello du coup j'ai RV que lundi,

Alors je me soigne avec des coups de vodka,mais je vais vraiment essayé de me calmer aujourd'hui samedi.

Hier,j'ai du boire 30cl et cette nuit vraiment j'ai rien dormi,veillée toutes les deux heures et puis je psychote avec le delirium tremens,je culpabilise, j'angoisse,j'ai peur de mourir

Le papa de mes enfants ne boît que très rarement,c'est déjà ça.

À lundi pour de meilleures nouvelles.

---

### Fleurdelys - 26/02/2023 à 11h45

Bonjour tout le monde,

N'en pouvant plus de cette consommation excessive avec cette angoisse,ces signes de manques j'ai demandé au père de mes enfants de m'emmener chez SOS medecin samedi aprèm.

J'ai pu bien discuté avec lui et j'en suis sortie avec du valium qui m'a bcp aidé,j'ai pu dormir la nuit même si je suis encore très fatiguée et un peu angoissée.Merci au valium de calmer tout ça.J'essaye de ne pas exagérer les doses(c'est du 10mg),il m'a conseillé d'en prendre 1 le matin,un le midi et 2 le soir et j'avoue que ça me calme bien

Ce dimanche, à midi,j'ai passé les 24hr sans alcool et je compte bien continuer.

Ce lundi,je pars chez mes parents quelques jours,ils ne boivent pas,et ça reste mon petit cocon chez eux,je me sens en sécurité.

Voilà et merci à tous pour vos retours, Sunshine je suis fière de toi

---

### Ninis - 27/02/2023 à 15h01

Bonjour à tous et à toute

Seule la Volonté, le Courage , la force Mentale et la Détermination vous aidera à vous sortir de l'addiction de l'Alcool ( ou autre d'ailleurs)

Il ne faut pas remplacer une drogue par une autre ... ( médoc)

Il faut SOUFFRIR du SEVRAGE pour ne PLUS JAMAIS y revenir !!!  
C'est comme ça et pis c est tout !!! Y a pas de secret !

A bon entendeur...

Courage et force

Ninis 58 jours sans une goutte d Alcool (arrêt le 1er janvier 2023)

Ps : y a pas si longtemps je buvais TOUS les soirs 4 pastis version Flambi ... + 1 verre ou 2 de vin en mangeant ... j etais soûle tous les soirs, je buvais en cachette... etc etc... et jmen suis sortie grâce à MOI MEME et à ma Volonté...

---

### Fleurdelys - 27/02/2023 à 18h01

Bonjour Ninis,

Ayant un oncle décédé à 47 ans d'un delirium tremens,je pense qu'il ne faut pas prendre à la légère un sevrage alcoolique.

La volonté n'a rien à voir dans cette maladie,faut juste déposer les armes devant cette calamité et faire bcp d'introspection sur soi et si besoin se faire aider médicalement.

Bonne soirée.

---

### Ninis - 27/02/2023 à 19h07

Bonsoir Fleurdelys

Bien sur , chacun mène son combat contre l'alcool comme il peut ...  
Mais je pense que beaucoup de chose se passent dans la tête...  
Après si certain on besoin de placebo ou d'une aide médicamenteuse , ainsi soit il ...

Courage et force mentale

---

### Sunshine - 27/02/2023 à 21h28

Coucou,  
Merci c'est gentil, ça me touche beaucoup. C'est pas tous les jours facile mais avec le temps ça va plutôt bien.  
Moi aussi je suis fière de toi, tu te bats pour trouver les solutions et t'en sortir. Tu peux être vraiment fière de tout ce que tu mets en place pour y arriver.  
C'est grâce à ta persévérance que vas arriver à vivre heureuse sans cette merde de poison. Tu vas y arriver.  
Courage à toi, prends soin de toi.

---

#### Fleurdelys - 01/03/2023 à 11h24

Bonjour,  
Ça y est, 4 jours sans cette abomination qui est l'alcool.  
Qu'est-ce que je vais mieux, hier, sortie resto (au sprite), puis dans un complexe de loisir avec mes enfants.  
Pour le moment, pas d'envie, bon je ne suis qu'au début de cette abstinence mais cette alcoolisation massive semaine dernière a peut-être été un déclic, je ne veux plus vivre cela.  
Je dors comme un bébé, et beaucoup, je me suis encore levée à 10h!! Alors, après est-ce le nouvel antidépresseur (miansérine)? Ou je récupère mes nuits blanches de ma période d'alcoolisation?... je ne sais pas, peut-être un peu des deux.  
En tout cas, je fais jour après jour, et si une envie soudaine apparaît, je me souviendrais de la semaine en enfer que j'ai vécu à cause de ce faux amant, qui m'a tant fait souffrir.  
La bise à tous, rien est irréalisable.

---

#### Fleurdelys - 06/03/2023 à 05h12

Bonjour la team,  
Déjà 9 jours à midi. 9 jours qui se sont relativement bien passés pas trop d'anxiété et étant en vacances j'ai vu de la famille toute la semaine et fait des sorties avec mes enfants.  
Par contre je remarque que je suis limite hyperactive par moment comme pour m'occuper et ne pas penser à l'alcool. Je nettoie à fond bon j'ai mes moments thé mèmère devant la tv.  
Je suis debout depuis 3h30 petite insomnie mais pas grave, j'aime bien le silence et en prime j'ouvre la fenêtre et boit un petit café à 5h à l'aube.  
J'espère que tout le monde va bien.  
Bonne journée

---

#### Sunshine - 06/03/2023 à 22h21

Coucou FleurdeLys,  
Bravo je suis heureuse de lire que tu vas mieux ! Ça doit te faire beaucoup de bien de sentir reprendre les choses en main.  
Plein de courage à toi, et BRAVO 😊  
Chaque jour sans alcool est une victoire, un jour heureux 😊😊  
A bientôt  
Sunshine

---

#### Fleurdelys - 08/03/2023 à 10h30

Coucou et merci Sunshine, j'espère que tu vas bien toi aussi mais j'en suis sûre.  
Le dépôt des armes devant ce tyran qui est alcool est une victoire. Il est vicieux, au début il nous fait croire que tout ira bien, que la vie est belle avec lui, mais au final, dans nos vies, il veut tout détruire.  
Comment tu vas en ce moment ?  
Bonne journée.

---

#### Sunshine - 08/03/2023 à 21h04

Coucou.  
Oui c'est un tyran... Et on veut toujours croire qu'il ne nous aura plus. Mais à chaque fois qu'on reprend la conso on glisse et on arrive pas à arrêter la machine. Terrible ^^  
En ce moment, je sens que j'ai des passages à vide, les envies me reprennent de temps en temps donc je reste vigilante. Je me rappelle à chaque fois combien je suis mieux sobre et combien je me sens mieux. Le plus dur c'est au niveau social, l'alcool me permettait de

supporter des gens ou des situations et du coup je suis moins tolérante. C'est peut être bien comme ça après tout. Mais les gens ne comprennent pas toujours. J'ai une personnalité particulière, et je dois l'assumer pleinement 😊  
Je suis très heureuse pour toi en tous cas. J'ai lu combien ça a été difficile ces derniers temps avec l'ennemi. Tu dois te sentir mieux malgré les envies. Accroche toi à ça ! 😊

Bisous  
Sunshine

---