

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### ÉCRIRE POUR S'ENGAGER

---

Par **Petitbambou** Posté le 15/04/2024 à 13h54

Une énième gueule de bois qui engendre la promesse facile de ne plus boire... En quoi aujourd'hui cela sera différent des autres fois où je n'ai pas tenu cette promesse ? Voilà la question qui me taraude depuis mon réveil.

Alors... J'ai lu toutes la matinée le forum. Cela m'a permise de me sentir moins seule. J'ai noté quelques références que je m'efforcerais de parcourir.

J'ai installé une appli.

J'ai été me chercher un jus de fruits pour ce soir.

Quelques exos de méditation et de sophrologie.

Et j'ai décidé d'écrire ici pour m'engager symboliquement.

J'entretiens une relation malsaine avec l'alcool depuis bien trop longtemps. Pourtant, depuis gamine c'est bien lui qui m'a fait souffrir : père alcoolique, abandonnique. Une mère que j'ai dans des états que je ne souhaite pas reproduire.

Ça a commencé au lycée. En couple avec un homme qui buvait. Je buvais aussi. En groupe.

La vie étudiante et ses soirées trop arrosées.

La vie de couple et de famille désormais avec un homme qui consomme également.

L'alcool a toujours été là. Avec ces hauts et ses bas, de trop nombreux bas.

Aujourd'hui, je développe beaucoup d'angoisses, une très mauvaise estime de moi. Je culpabilise et j'ai même l'envie d'être "punie" pour ce que je deviens.

J'ai des difficultés à assumer mes missions au travail ( je travaille dans le social), fatiguée, pas concentrée et ce n'est pas digne pour les personnes que je reçois.

Ce matin, j'ai serré très fort ma fille et je me suis dit qu'il fallait, pour elle, pour moi, pour tous, que je devienne meilleure. C'est décidé, une nouvelle fois, j'arrête.

J'ouvre ce fil pour écrire, m'engager, échanger.

Belle journée à tous.

### 10 RÉPONSES

---

**caramouche** - 15/04/2024 à 15h34

Bonjour Petitbambou ,

Bienvenue sur le forum, tu vas voir tu vas trouver de l'écoute, du partage , des conseils, nous sommes là pour nous soutenir.

c'est déjà un grand pas d'avoir réussi à poster ton message , prends confiance en toi , ne doute pas de toi .

Moi l'alcool s'est invitée dans ma vie plus que de raisons lors d'une dépression e septembre dernier , et depuis fin février je limite beaucoup la consommation , et je suis même arrivée à faire des journées sans , et que je suis ravie de plus avoir de trou noir

belle journée à toi

---

**cielbleu** - 15/04/2024 à 17h26

Coucou Petitbambou,

tu n'est pas nouvelle, si?

Qu'est-ce qui va faire que cette nouvelle fois sera la bonne?

Qu'est-ce que tu pourrais faire que tu n'as pas encore fait?

Peut-être:

- Marquer ta décision aussi auprès de tes proches pour en souligner le caractère sérieux et réfléchi. Choisis les personnes qui sauront t'écouter et te soutenir: ton conjoint, un frère, une soeur, tes parents?

- Te créer de nouveaux rituels: repérer les moments à risques, détourner l'attention par autre chose et surtout, éviter de prendre le 1er verre. Tu sais, comme moi, que le premier entraîne les suivants. C'est sur le premier qu'il faut se faire violence.

Et surtout, travailler sur ton estime de toi en faisant des choses qui te font du bien et qui te nourrissent, émotionnellement, intellectuellement. Comme pour moi, nous sommes conscientes que l'alcool a fait beaucoup de mal sur notre entourage, notre famille, mais il faut se convaincre qu'on n'est pas condamnées à vivre une vie de merde. Qu'on a aussi mérité d'être heureuses et de ne pas vivre dans la honte et la culpabilité.

Moi j'ai arrêté il y a 7 mois aujourd'hui. Je suis en train de me former dans l'accompagnement socio-professionnel et je me dis: heureusement que j'ai arrêté de boire! Ce métier nécessite une telle écoute et une telle présence que ce serait impensable de le faire avec une gueule de bois! C'est aussi une de mes motivations pour tenir le coup.

Il faudrait que tu arrives à visualiser ta vie, heureuse, sans alcool. Toi, avec ta fille, avec tes bénéficiaires au travail, fraîche, motivée, attentive. Quelles seraient toutes les choses que tu pourrais faire en étant sobre, que tu ne faisais pas dernièrement?

Je te souhaite plein de courage!

---

**Sakura2 - 15/04/2024 à 18h48**

Bonsoir Petitbambou,

J'espère te rejoindre dans ce combat très rapidement. J'ai encore fait de la pêne à mon fils la semaine dernière en étant dans un état pitoyable et je me dis que bientôt, il ne voudra plus être avec moi mais juste avec son père.

Je vais aussi y'a hier de suivre tes conseils Cielbleu, cette visualisation positive et de tout ce que l'on mérite.

Perso, je ne bois jamais le dimanche sans aucun souci mais dès que revient le lundi, ça repart ... j'espère mettre enfin un terme à tout cela également

Comment s'est passé ton lundi ?

Très bonne soirée à toi

---

**Petitbambou - 16/04/2024 à 09h38**

Bonjour,

Merci pour vos réponses. Cela fait vraiment du bien.

@cielbleu: non, je ne suis pas nouvelle. J'ai tenté d'arrêter ma conso il y a quelques mois. Je n'ai pas tenu. Après l'étape où t'en veux, où tu accuse l'échec, je me dis que cette expérience fait partie du chemin. Un aller/retour nécessaire. Mais cette fois, je souhaiterais ne faire que l'aller.

Marquer cette décision à mes proches. Rien n'a jamais été dit jusqu'ici, je consomme secrètement/honteusement sans assumer encore cette problématique. Ce soir est une situation à risque pour moi, j'en parlerais à mon conjoint (lui même consommateur). Je prendrais le train de l'abstinence seule ou avec lui, peut importe, je le prends et ce soir marquera une étape importante en évitant la situation à risque, en posant un "non".

Idem pour le weekend à venir.

Je relirais vos mots qui sont d'un très grand soutien lorsque le moment à risque se présentera.

Pour l'estime de soi, c'est un chantier. Va falloir pas mal déblayer avant, mais je vais m'y ateler.

Ciel bleu, bravo pour ces 7 mois d'abstinence. C'est formidable et vous avez beaucoup de forces en vous.

Sakura, ça serait un plaisir de te voir monter dans le train

Ta conso se situe à partir du lundi, sais tu pourquoi ?

Effectivement, il faut puiser du courage, de la force et de l'amour dans les yeux de nos proches. Tu y parviendras.

Mon lundi? Dans la mesure où j' ai lutté toute la journée, j'étais k.o le soir. Je me suis endormie tôt. Sans envie de consommer. C'est ce soir que cela va être plus compliqué. Je n'ai pas la gueule de bois donc pas de symptômes qui me pousseraient à rejeter un verre. Mais, la ferme intention de résister et de me réveiller demain matin en pleine forme.

---

**cielbleu - 16/04/2024 à 18h14**

Salut Petitbambou,

petit message d'encouragement pour t'accompagner dans tes nouvelles résolutions.

Essaie de ne pas trop appréhender ce moment ou tu diras non, mais essaie de le vivre comme une expérience nouvelle. Projette-toi au lendemain, à la fierté et aux idées claires!

Bonne soirée!

---

**Sakura2 - 16/04/2024 à 18h16**

Bonjour

Merci Petitbambou, j'espère accrocher mon wagon d'ici fin de semaine (je réussis mieux les arrêts lorsque je suis en congés ce qui sera le cas fin de semaine

Comment a été cette deuxième journée?

Pourquoi ne pas consommer le dimanche? Car la supérette voisine est fermée et depuis bien un an, je me dis que je ne vais pas faire 2/3 kms juste pour mon alcool ce jour là . Mais en semaine, je ne peux m'en empêcher malheureusement . Idéalement j'aimerais te rejoindre vendredi au plus tard

Je vous souhaite à toutes et tous une belle soirée

Saku

---

### **Petitbambou - 17/04/2024 à 10h27**

Merci cielbleu pour tes encouragements qui nourrissent ma motivation

Sakura, courage, hâte de te lire durant tes congés.

Je comprends, la question de l'accessibilité et des habitudes. Peut être peux tu changer de chemin afin d'éviter la supérette?

Désormais, je ne nomme plus l'alcool ainsi. Je le nomme éthanol. C'est ce qu'il est. Cela induit un truc dans mon cerveau qui me permet de renforcer le rejet du produit.

Voir la supérette comme un espace de vente d'éthanol peut aider?

Ma deuxième journée a été plutôt bonne. En fin de journée j'ai eu cette petite voix qui me disait "rhoouo, tu peux commencer l'abstinence demain non?". Mais non, je l'ai faite taire. Un dialogue intérieur tout au long de la journée pour appréhender le moment du soir. Mon conjoint ayant ramené de l'alcool, j'ai pris les devants avant qu'il ne me serve. J'étais très fière de moi. Il consommait à mes côtés et loin d'être tenté, il m'agacait. J'ai préféré aller me coucher en pensant à cette expérience. Ce matin, le sentiment de fierté est toujours présent. Il me faudra tenir, continuer d'y réfléchir, ne pas oublier ce sentiment d'angoisse qui paralyse les lendemains.

Le chemin est différent pour chacun mais je pense que ce n'est pas les 1ers jours qui seront les plus durs. La motivation est là, les souvenirs encore frais. Ça sera probablement les jours d'après. Là où on se sent un peu plus dans la maîtrise et que l'on imagine pouvoir ne boire qu'un verre ou deux...prudence donc.

Belle journée à tous.

---

### **Sakura2 - 18/04/2024 à 19h20**

Merci Petitbambou.

Pour la trajectoire, impossible malheureusement de ne pas passer par cette supérette, je suis vraiment juste à côté. Je comprends ton idée de le nommer comme du poison.

J'espère tenir demain (je bosse puis après congés et reprise de ma vie de Maman) .

Sur mes quelques périodes en arrêt, je te confirme que c'est ensuite le plus dur en effet (en tout cas pour moi, chacun vit différemment son sevrage ).

J'espère que tout va toujours aussi bien pour toi et te souhaite une bonne soirée

---

### **Staiffe - 19/04/2024 à 12h50**

S'il vous plaît. Aidez moi !

---

### **Eral - 21/04/2024 à 20h20**

Après plusieurs cures infructueux, j'ai finalement réussi à me sortir de l'enfer, et cela a été possible en me faisant aider à ma sortie. C'est essentiel. J'ai un suivi par une psychologue addictologue et me rends tous les vendredi à la réunion alcooliques anonymes.

---