FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

BESOIN D'AIDE

Par Profil supprimé Posté le 14/10/2014 à 00h19

Ca fait 15 ans que je bois régulièrement alors que je n'ai que 27 ans, avec des épisodes assez intense ... J'ai déja essayé de m'arreter, j'ai tenu 1 ans sans boire . Mais là je me rends compte que je perds un peu pied . Je ne me cherche aucune excuse, mais de nature dépressive, j'ai tendance à compenser avec l'alcool, j'en suis actuellement à une moyenne de 41 unités par semaine ... Chaque jour j'ai envie/besoin de boire et mon comportement change radicalement quand "je suis en état de manque" . Etant dans le secteur médicale, j'ai peur/honte d'en parler . Si vous avez une manière radicale de s'en sortir j'suis preneur !

42 RÉPONSES

Profil supprimé - 14/10/2014 à 11h59

Bienvenue parmi nous Heptoilabas !

Franchement, je te trouve extraordinaire ! Parce que moi, je n'ai pris conscience de mon alcoolisme qu'à 37 ans, alors que j'avais bu mon 1er pastis à 13 ans. Et en plus, tu as déjà arrêté pendant 1 ans, bravo !!!

Bon, il paraît (et je veux bien le croire) que plus on tarde pour arrêter, plus c'est difficile. Tu trouveras sur ce site entraide et complicité, et conseils de personnes dont le sevrage est en projet ou en cours. Moi j'ai arrêté de boire de l'alcool pour la 4ème fois de ma vie le 22 septembre dernier, d'autres depuis des années (ça fait rêver, lol).

Bonne journée, à bientôt. Mimi

Profil supprimé - 14/10/2014 à 20h16

Bonjour et bienvenue à toi heptoilabas.

Je suis Sébastien, alcoolique abstinent et je te souhaite de trouver ici beaucoup d'écoute et d'entraide qui te permettrtont de trouver des réponses à tes questions et un peu de réconfort qui est nécessaire dans des moments comme ça.

N'hesite pas à nous en dire un peu plus sur toi, te livrer, vider ton sac et te libérer de ces poids qui t'empêchent d'avancer. Renonce à la Honte et ouvre toi à cette humilité qui sera bien meilleure.

Courage

Sébastien

Profil supprimé - 14/10/2014 à 22h09

Merci, davoir pris le temp de répondre à mon poste,

Mais après ces 1 an j'ai repris, malheuresement de plus belle ! Aujourd'ui j'suis sobre, des tremblements tout de meme dans les mains, tout à l'heure en sortant du boulot, j'avais envie de boire, je suis vite rentré à la maison, sans passer par la case magasin et j'ai bu un litre d'eau, verre sur verre ...
Je fais une fixation sur un genre de rituel, boulot, goulot, dodo ... Et ca impacte un peu sur le relationnel ... Soit je fréquente des autres personnes axé sur la bouteille, mais c'est pas trop bon non plus, j'en suis conscient, soit, des gens non buveur "socialement" ou "occasionnel" qui me font remarquer souvent ma "grande déscente", ce qui me blesse pas mal et me donne envie de changer ...

Je te souhaite de tenir bon et que cette fois ci ce soit la bonne !

A bientot !

Profil supprimé - 15/10/2014 à 23h45

Merci Sébastien pour tes conseils et encouragements . J'ai lu ton post de comment tu es parvenu a arrêter, bravo ! Je prends note pour l'occupation à trouver ...

Aujourd'ui, je ne me supporte pas, je tiens pas en place, comme si mon corp criait sa soif, la gorge seche, alors que je bois beaucoup de flotte, j'ai envie que mes pensées ralentissent, j'ai envie/ besoin de dormir mais je n'y arrive pas, pas assez abruti ...
Un rien m'irrite, donc j'évite le contact des gens ...

Quel est la demarche des AA?
Est ce que ça vous a été d'une bonne aide?
Faut il pouvoir degager du temp?

Merci et à bientot !

Profil supprimé - 16/10/2014 à 21h14

Bsr heptoilabas

15ans ce n'est pas rien..Tu as déjà consulté ?...

Profil supprimé - 17/10/2014 à 18h22

Bonsoir Pfou,

Oui effectivement . Premier verre d'alcool à 12 ans, je trainais avec des gens beaucoup plus vieux que moi, donc, connerie, pour s'affirmer au sein d'un groupe, j'ai bu, régulièrement. 14 ans premier coma ...
Depuis mes 17 ans je bois tous les jours, à 21 ans, avec l'aide d'amis proches et de membre de ma famille, j'ai arreter de boire pendant 1 ans, j'ai tenu bon, donc j'ai repris betement, me disant que "l'alcoolisme" etait derrière moi, connerie ... Juste en sommeil, alors j'ai repris a boire, socialement, avec modération, jamais jusqu'a l'ivresse, puis de plus en plus ... 24 ans, année noire, je buvais tout les jours comme un trou, tres souvent ivre, avec des blackout de mes soirées, où parrait il, j'étais insupportable, je me donnais en spectacle sur ma consommation ...tout me fesait ventre ... Divorce, dépression ... J'ai rencontré, une femme, qui malheuresement, cummulait les addictions, dont celle de l'alcool, on a entretenu ensemble notre alcolisme, a se mettre, parfois en danger par notre comportement ... Ou on se mettait a avoir des comportements destructif voir violent ... elle partit en désintox, ça me donna une bonne lecon ...
Plus d'alcool fort, meme en soirée.... Résolution à la con... Parce qu'on outrepasse toujours les regles...Mais bon, tant que ca reste social . N'empeche que ca m'empeche pas de boire beaucoup de biere, de vin en semaine et beaucoup plus le week end ... Je viens surtout à vous, parce que je sais que j'ai un probleme, que les banals cannettes sont quand meme nocive pour ma santé ... Que c'est plus une envie, c'est un besoin et que boire de l'alcool n'est plus un moment convivial, mais de solitude ...
J'ai jamais consulté, je suis actuellement étudiant en medecine, et j'ai peur de tomber sur un de mes profs si je vais consulter... Sachant que certain sont dans l'addictologie ...

Profil supprimé - 19/10/2014 à 07h56

Bonjour

Tous ces symptômes, gorge seche, irritation, tremblements, difficulté de sommeil, ... Sont ceux du manque d'alcool, c'est le corps qui réclame et c'est bien normal. Tu lui as infligé des quantités d'alcool telles pendant tant de temps que d'un jour à l'autre, il ne s'y retrouve plus. A mon avis, il faut peut être un petit soutien médical au moins dans les premiers temps. Pour moi ça a duré moins d'une semaine... Mais en effet, c'est désagréable et ça peut pousser à la reprise d'alcool qui serait la solution de facilité mais qui ne règle pas le problème. Attention donc à ne pas trop se mettre de pression. L'idée peut aussi être de faire une vrai rupture avec toutes les habitudes et programmer des choses différentes qui te font plaisir. Sortir, courir, lire, ou bien d'autres choses encore. Une manière d'occuper ton esprit à autre chose qui ne s'inscrit pas dans le rituel de ton quotidien.

En ce qui concerne les AA, pour moi ça a été d'un grand secours, une très grande béquille qui l'a aidé à tenir bon. C'est parfaitement anonyme, tu regardes sur internet quelle est la réunion la plus proche de chez toi et tu y vas sans prendre rendez vous, il y aura forcément quelqu'un pour t'accueillir et te présenter la méthode des AA. Il y a des choses essentielles comme celle par exemple de capituler devant l'alcool et de lâcher prise. Si tu veux tenter, je t'y encourage, ça te permettra de partager tes craintes et tes angoisses et d'être écouté par des gens qui ont le même problème que toi sans aucun jugement. Pour moi, ça m'a vraiment aidé. Après, à toi de voir si ça peut te convenir. Quoi qu'il en soit, arrêter de boire et rester abstinent me paraît très compliqué tout seul. Il faut être entouré. Pour ce qui est du temps à dégager, les réunions durent une heure et demi environ, et chaque groupe n général fait une réunion par semaine mais tu peux faire plusieurs groupes dans la semaine au début si tu en ressens le besoin. Après, là encore, il n'y a aucun engagement ni obligation vis à vis du groupe. C'est pour toi que tu le fait et pour toi seul. Pour moi, je trouve qu'aller en réunion une fois par semaine, ce n'est pas une contrainte, c'est une habitude , un peu comme celui qui pratique un sport par exemple.

Je suis convaincu que tes efforts vont payer.

Bon courage et raconte nous ton week end.

Sébastien

Profil supprimé - 20/10/2014 à 23h45

Merci Sebastien;
c'est ce que j'ai commencé de faire, mettre des choses en place, trouver des occupations, fixer des objectifs, en espérant que ça va le faire ... Je vais prendre des cours de relaxation (styles yoga ou sophrologie) par le biai de mon école . Histoire de voir du monde et surtout apprendre a me relaxer ...
Samedi, j'ai bu seul ...
J'ai rencontré une nana, par internet, (qui bois pas) , on est allé passé dimanche et aujourd'hui à Paris, c'était bien, je n'ai meme pas pensé à boire une canette, meme pas de vin au resto . Par contre j'ai bu des litres de soda ... Cette fille m'a déja fait remarqué "ma descente" je ne voulais pas ressubir cette reflexion ... Ca ma donné envie de faire l'effort ... Mais ça n'empeche, que une fois rentré, seul

chez moi, je suis allé dans le frigo me cherché une cannette .... Je vais prendre contact avec une csapa... Voir ...

Merci pour ton soutient ...

Profil supprimé - 21/10/2014 à 11h10

Bonjour Heptoilabas,

C'est une bonne idée, pourquoi pas faire du yoga ou de la sophro, en tout état de cause, il faut mettre des choses en places qui pourront t'aider à t'éloigner de l'alcool.

La priorité est de mesurer ton désir d'arrêter de boire et de mesurer les moyens que tu veux bien te donner pour y parvenir. Tu as déjà bien compris qu'on ne peut jamais dire que l'alcool est derrière, ça n'existe pas chez une personne dépendante comme toi et moi qu'on soit abstinent ou pas. J'ai l'impression à te lire que tu es pleinement conscient de ton problème faceà l'alcool, que tu ne sais plus ou tu en est, que tu as envie d'autre choses, de vivre librement mais que tu es un peu perdu sur ta motivation et comment entreprendre les choses ? Dis moi si je me trompe ? L'idée de prendre un rdv avec un centre de soins est excellente.

Qu'est ce que tu ressens depuis ces quelques jours ? de la difficulté, des aingoisses, ???

Et le soda, c'est bon, tu peux aller autant que tu veux, fais toi plaisir !!!

Sébastien

Profil supprimé - 21/10/2014 à 18h36

Hello Heptoilabas viens par ici, tu me fais rêver !...

Et tu voudrais pas devenir alcoologue ou addictologue, toi qui est étudiant en médecine ?

Franchement, c'est ce qui m'a dérangée un peu dans ma démarche d'acoolo-dépendante. Lorsque je consultais, j'avais des médecins, secrétaires, infirmières, psys... Tous adorables, respectueux et faisant tous leurs possibles pour m'aider, et d'ailleurs ils m'ont aidée.

Mais chaque fois que j'émettais une situation, un évènement, un sentiment, une émotion, etc ; particuliers à ceux qui boivent démesurément de l'alcool, je voyais qu'ils avaient besoin de quelques minutes pour que ça leur monte au cerveau et qu'ils le transmuttent en interprétation intellectuelle, puis y répondent... Ouf !!!

Franchement, un alcoologue abstinent, ça me fait rêver !... Re bienvenu parmi nous ! lol !...

Mais connaissant ces spécialistes, je ne vois pas en quoi ça pourrait les déranger d'aider un étudiant, bien au contraire. J'avais lu dans un livre qu'au Royaume-Uni, lorsque tu écris tu ton CV "alcoolique abstinent membre des AA", le poste à pourvoir te sera alloué en priorité, car l'abstinent est quelqu'un d'honnête, d'intègre, fort, sur qui on peut compter. Intéressant, non ?

Bref, profitons de ce site pour rectifier quelque peu le regard de notre cerveau reptilien !... (Mimi a besoin d'un peu d'humour en ce moment, rien de péjoratif...)

Cordialement. Mimi

Profil supprimé - 21/10/2014 à 18h58

Salut !

Je suis pleinement conscient de mon soucis/rapport à l'alcool et comme tu dis j'suis paumé sur mes motivations ...
Je sais qu'avant tout je le fais pour moi, parce que ça fais bien longtemps que je n'ai plus d'amis ... De prendre une vie normal ... La, c'est la phrase, à mon gout, toute faite, parce que la normalité est celle que j'ai toujours connu, c'esta a dire, L'alcool, l'ivresse, les soirées jusqu'au bout de l'ennui/la nuit/la vie ... C'est surtout, que je veux tourné la page, construire quelques choses sur des bases saines . J'ai toujours eu le don, aussi, de m'entiché de nana qui me tire vers le bas ...
En ce moment, je ressens un grand vide, les phases sobres sont plus importante que celle saoul, mais il n'empeche, que je n'arrive pas à un arret propre sans bavure ... J'ai besoin d'aide, j'en suis conscient ! J'ai honte de moi, de n'etre pas foutu de renoncer à une pu**** de cannette !! Surtout le matin en me levant, de voir les cadavres ... Ce soir, j'ai le cafard ... Trop de vide, trop d'espace, trop de solitude ...

Je vais vendredi à la csapa !

Merci !

Profil supprimé - 22/10/2014 à 14h09

La consommation d'alcool désocialise, alors on boit parce qu'on est seul et qu'on en souffre et on est seul parce qu'on boit.

La dernière cure ambulatoire que j'ai suivie a duré 2 ans et s'est terminée en décembre dernier et puis j'ai rechuté doucement. Je voyais le médecin une fois par mois et la psy environ toutes les 2 semaines, le reste du temps j'étais seule ! C'est pour ça que ce soir je vais pour la 1ere fois rejoindre un groupe de parole et d'entraide...

Mais peut-être qu'il y en a un au sein du csapa, tu nous raconteras comment ça se passe...

On va finir par y arriver, beaucoup d'autres y sont arrivés avant nous !

A bientôt. Bisou. Mimi

Profil supprimé - 22/10/2014 à 17h53

Un petit bonjour vite fait,

Je suis pas trop dispo aujourd'hui mais je voulias quand même pas rater le coche de te souhaiter une super réunion AA ce soir mimi.

Courage à toi heptoilàbas, de tout coeur avec toi. Je reviens demain c'est promis et on reparle de tout ça.

Bises abstinentes
Seb

Profil supprimé - 22/10/2014 à 23h40

Seb, t'es un amour ! J'avais lu ton post avant de partir à la réunion... Je raconte ce que j'ai vécu ce soir sur mon fil... ça a été 100 % positif !!!...

Profil supprimé - 23/10/2014 à 14h00

Heptoilàbas,

Tu ne dois en aucun cas avoir honte de ta situation. Il faut absolument que tu déculpabilises. L'alcoolisme est une maladie et ni toi ni moi ne l'avons choisie. C'est un piège via nos consommation excessives qui s'est refermé sur nous sans même qu'on s'en rende compte. J'ai connu des gens qui buvait plus que moi mais pour autant n'avait pas de dépendance, enfin je pense. On est pas tous égaux devant l'alcool. Ce qui veut dire que clairement quand tu vas chercher une canette dans ton frigo, c'est pas toi qui agit mais bel et bien ton cerveau qui est entâché par cette maladie. Bien sûr, si tu pouvais, en étant conscient de ton cas, tu ne la prendrais pas cette fichue canette. Mais c'est plus fort que toi, tu te dis que tu ne vas pas la prendre et rien que de ressasser cette idée, tu trouves des excuses pour te dire que finalement, ça va pas te faire de mal ! Que tu vas t'arrêter à cette canette et que demain c'est fini. Sauf que ça se passe pas comme ça, l'alcool est plus fort que toi et sur le coup tu ne vois pas de mal à prendre un verre mais le lendemain tu te dis, et merde, j'ai pas pu résister. Je te parle de ça comme ça parceque c'est ce que j'ai vécu aussi et j'ai entendu dire beaucoup d'amis strictement les mêmes choses.

Et encore une fois, Mimi a raison, tu ne dois surtout pas avoir de craintes d'aller rencontrer du personnel soignant les addictos puisque c'est leur métier, ils ne vont pas te juger, il sont là pour t'aider et seulement pour ça.

Je crois que tu es sur le bon chemin parceque tu as conscience de ton problème et ici, tu en parles librement. C'est comme ça que tu vas poser ton verre. Ne te mets pas de pression, ça se fera avec une maturité du sujet et de labonne volonté.

Pour ce qui est des filles que tu rencontres, je pense qu'on s'attire toujours ou presque des fréquentations plus ou liès à l'alcool dans ce monde de la fête, la consommation,...

Quand tu auras retrouvé ta sérenité et l'abstinence, tu verras, tu n'auras pas les mêmes relations, j'en suis persuadé.

Je sens que tu en as marre d'en avoir marre et que tu es entrain de capituler face à l'alcool. Reste sur cette idée et comme tu dis, tu vas trouver tes bases saines pour construire quelque chose de nouveau et bien équilibré. Il y a une vie après l'alcool.

Surtout ne reste pas seul, fait toi aider, ici et ou ailleurs, il y a plein de bouées auxquelles se racrocher et ne regarde pas la couleur de celle qui va te sauver. Accroche toi.

Seb

Profil supprimé - 26/10/2014 à 16h01

bonjour
je suis une femme qui partage la vie avec un alcoolique. je ne consomme pas. je vis sa maladie depuis 2 ans, une maladie sournoise qui est l'alcoolisme, car maladie qui ne nous tombe pas dessus comme ça? mais quand la vie devient difficile on comble les manques, les détresses.
tout se détruit pourtant autour, le fléau devient calvaire, gouffre mais rien ne peut arrêter! les cures? ne marchent pas vraiment car c'est la volonté qui manque. on le fait parce qu'il faut que ça cesse!
je vis avec lui, et avec elle, la deuxième femme l'alcool! elle prend plus de place que moi!
elle est tout le temps là!
moi qui suis non consommatrice non dépendante je ne peux m'imaginer la difficulté de l'alcoolique. j'ai choisi dans ma vie de m'intéresser à plein de choses, j'ai été dépressive, hospitalisée, etc... j'ai surmonté des grosses difficultés de couple, de séparation, de combats, je ne suis pas tombée dans l'alcool!?
j'apprends la maladie avec lui et je l'aide dans mes capacités de vie normale, lui redonner gout à la vie, régler les problèmes par psychologie, pour ne pas faire à sa place, lui faire prendre des décisions qu'il choisit. un accompagnement parfois difficile mais il avance.
il y a 2 ans c'était un déchet, il a accepté différentes thérapies, la rencontre avec un acupuncteur, la 1ère séance compliquée! mais révélatrice de son problème!
il y va irrégulièrement mais le résultat de ces séances sont positives, car on ne traite pas l'alcool mais la personne! il a fait du reïki. excellent résultat sur la peur, la colère, la volonté. puis il a fait de la kinésiologie, excellent moteur de démarches à faire et mettre en place.

la dernière thérapie c'est l'ayurvédique! Résultat surprenant il ne s'alcoolise plus! il boit encore en cachette, et très peu, mais maintenant il en parle ouvertement, et il chemine sur ce chemin d'aller vers la décision de l'arrêt total!
les résultats de cet accompagnement c'est moins de problème d'argent, prise en main de sa vie, reconsolidation de ses liens avec sa fille de 8 ans! puis avec sa mère, son frère. le comportement de sa mère a changé elle ne le voit plus comme un monstre qui boit, mais comme un homme qui souffre et qui se soigne!
les cures n'ont pas de suivi derrière, les alcoologues ne l'aident pas; le système est parfois induit par ce remplacement de l'alcoolisation par un traitement de médicaments qui est une autre forme de dépendance! si j'ai pas mon cachet je dormirai pas, ou je passerai pas la journée!
je me bats aujourd'hui pour arriver au constat que l'on peut soigner l'alcoolisme autrement que par la voie chimique!
favoriser les médecines alternatives, l'homéopathie, la phytothérapies, les massages, l'ayurvédique, l'acupuncture, la kinésiologie, le reïki, la méditation et le SPORT! avoir des activités pour se faire du bien, se redonner de l'estime de soi! trouver un bon psy avec des techniques de soins contre les traumatismes. tout alcoolisme est lié à une émotion un sentiment d'impuissance face à une situation!
j'aimerais échanger sur ces points de vue avec vous.

Profil supprimé - 27/10/2014 à 18h24

Mouai ! ça fait un peu publicité mensongère à mon goût... C'est aussi un grand panier à fric, les médecines alternatives, certaines sont répertoriées "à risque sectaire", il faut être très méfiant ; ils m'ont quant à moi rien moins que dépouillée et couté plus cher que mon alcoolisme + tabac !!!

Méfis, brave gens, le diable est à ta porte !!! lol

Profil supprimé - 27/10/2014 à 18h28

Allouette, tu es sur le forum des consommateurs, pas sur celui attribué aux personnes de leur entourage... Les dialogues sont indubitablement différents...

Profil supprimé - 28/10/2014 à 15h52

Coucou Mimi,

Est ce que tu retoures à la réunion AA demain soir ? As tu eu des contacts téléphoniques avec des gens que tu y as croisé la semaine dernière ??

seb

Profil supprimé - 28/10/2014 à 17h06

Bonjour Heptoilàbas,

Es-tu allé au CSAPA ?

J'en ai appelé un aujourd'hui pour prendre rendez-vous mais il était fermé. Je vais rappeler demain mais j'aurai bien aimé connaître ton expérience.

AM

Profil supprimé - 28/10/2014 à 20h03

Mais voui Seb !

J 4 ce soir.... et fière la Mimi, même si ce n'est pas facile... Toute flagada et des nuits abominables (insomnies et cauchemards) comme quand j'avais arrêté il y a un mois...

Et 2 fois oui : j'ai appelé 2 personnes du groupe depuis vendredi soir (où j'ai arrêté) et demain soir, je vais à ma 2ème réunion et je m'en réjouis.

Voili voilou, belotte et rebelotte... et pour le 10 de der, qu'est-ce qu'on fait, on boit un coup ? lol !

Belle nuit à tous. Mimi

Profil supprimé - 29/10/2014 à 15h44

Salut Mimi

toute flagada et nuits abominables, je comprends !!!! c'est dire que cet alcool est vraiment puissant et agit sur nous tout au long des 24 haures et même plus encore.

Je suis super content que tu te réjouisse de ta réunion de ce soir, tu as raison, c'est une façon de ne pas garder pour toi, tout ce poids sur tes épaules et on est là pour ça. Raconte nous demain tes ressentis sur cette réunion et continues d'échanger avec des gens qui ont le même problème que toi. C'est la voie de l'abstinence heureuse. Félicitations pour ces 4 jours mais pour le 10ème, on fait péter le coca !!!

Biz
Seb

Profil supprimé - 29/10/2014 à 18h34

Bonsoir AM, Seb, Mimi et les autres,
désolé de n'avoir pas donné de nouvelle ... Je suis retourné dans le fond de ma canette ces derniers temps, moral dans les chaussettes ...
J'ai flippé, je ne suis pas aller, au lieu de ça, je me suis mis à l'envers... On applaudis bien fort, l'homme à la volonté d'une pantoufle !! Ouai !!
Je n'y arrive pas, tout les matins, je me lève en me disant "aujourd'hui je tiens bon ! Tout les soirs, je bois, jusqu'à ressentir l'ivresse, je titube jusqu'à mon lit et je m'endors et rebelote ... Mimi, je vais demander mes stages en addicto, pour me confronter a cette maladie, peut être que j'aurai un déclic à se moment là... En attendant, j'ai tiré la sonnette d'alarme, un ami, abstinent depuis un an, viens chez moi, me prêter main forte, quelque temps comme il dit "pour te remettre dans le droit chemin"

Courage Mimi, ainsi qu'AM, tenez bon !!

Profil supprimé - 30/10/2014 à 11h36

bonjour heptoilabas,

Oui je t'applaudis !!! non pas parceque tu as bu mais parceque tu te dis chaque matin que aujourd'hui tu tiens bon. ça veut dire que tu n'es pas dans le déni et crois moi, ça c'est super positif. Tu ne baisses pas les bras et c'est déjà énorme. Ce n'est pas facile, on le sais tous ici et d'ailleurs si c'était si facile que ça, crois tu que ce forum aurait lieu d'être ? Chasse donc cette culpabilité, ce qui est fait est fait et tu ne peux pas revenir en arrière. Ce sur quoi il faut continuer de se concentrer c'est ta journée d'aujourd'hui seulement. Hier c'est du passé et demain sera un autre jour.

Quant à l'ivresse et ton titubage pour aller te coucher, ça c'est les conséquences directes de ta consommation, rien de plus normal et ce n'est pas grave. Ce qui serait grave, c'est de ne rien vouloir y changer mais toi tu es conscient de ça et tu reviens sur ce forum en toute humilité alors crois moi, tu as déjà parcouru du chemin.

L'idée de te faire entourer dans un premier temps est excellente. Au moins les premiers jours de sevrage.

Pour l'instant, si je peux te donner une astuce, ça serait peutr être de t'obliger à faire quelquechose de nouveau pour rompre tes habitudes au moment précis ou tu as l'habitude de boire ton premier verre. ça peut être plein de choses, aller au ciné (au moins tu es sûr de ne pas boire pendant que tu es dans la salle,) faire du sport, téléphoner à un ami, tondre la pelouse, cirer tes chaussures .... A toi de réfléchir pour trouver TA solution.

On a tous un parcours différent mais tous un parcours respectable alors chasse les mauvaises idées de ton cerveau et retrouve de l'estime de toi.

A très bientôt de te lire.

Seb

Profil supprimé - 30/10/2014 à 12h08

Bonjour Heptoilabas,

J'ai envie de te faire partager la réflexion que j'ai eu car j'en suis à peu près au même stade que toi. Attention, je n'ai aucun recul...
J'ai le sentiment qu'il FAUT passer par une étape "transitoire".
Je m'explique :
1 - on boit. Y a toujours une bonne raison, des amis, une excuse, une simplement envie...
2 - on prend conscience que c'est excessif mais ça le fait
3 - on réalise que c'est pas normal. Y a un problème et là, on en arrive là où nous en sommes
4 - on arrive enfin à prendre une décision et on agit
5 - je ne connais pas mais d'autres comme Sébastien, oui et peuvent t'en parler

Cette étape 3 "de transition" est plus ou moins longue. Le temps de réflexion, de mises à l'épreuve (je tiendrai bon, etc) et d'acceptation n'est pas le même pour tous. Quand tu lis les autres fils, j'ai l'impression que tout le monde en passe par là et ça peut parfois prendre un peu de temps. C'est pas facile de passer au 4. (J'en suis qu'au tout début, bien fragile mais contente).

Par contre, ce qui est indéniable c'est que tu sembles être sur le bon chemin. Tu en as conscience, tu en parles sur ce forum et surtout, tu l'as dit à quelqu'un de ton entourage ! Et ça, bravo. Pas facile de se l'avouer, encore moi à quelqu'un d'autre et de lui demander de l'aide.

Même si ça semble long, cette étape a vraiment été "nécessaire" pour moi pour pouvoir passer à la suivante (ça y est RDV au RSA le 19/11). J'espère que ça t'aidera (bien que ce ne soit que ma récente expérience).

A bientôt.

AM

PS : j'adore ton pseudo

Profil supprimé - 30/10/2014 à 13h11

pas RSA... CSAPA...

Profil supprimé - 30/10/2014 à 16h24

AM

Tu as tout compris, j'aime beaucoup l'énumération des périodes de transit dans le cheminement de l'abstinence. C'est à mon avis EXACTEMENT ça. Pour ma part, ça a pris environ 2 ans, j'en connais pour qui ça s'et fait beaucoup plus vite et pour qui ça a été beaucoup plus long. Il n'y a pas de règles mais les étapes c'est vraiment ça. Tu me ramènes à mon parcours à travers ce post et j'ai vraiment eu cette sensation. " on réalise que c'est pas normal mais mais mais... Oh bon sang, ça me fait froid dans le dos, vraiment pas envie d'y retoucher.

Toi comme heptoilàbas, vous en êtes au stade de la prise de décision d'agir, tu te rends compte le chemin déjà parcouru dans ce que tu viens d'énumérer ?

Mimi Chrysalide, des nouvelles ? Ta réunion d'hier soir comment ça s'est passé ??

Hâte de te retrouver.

Seb

Profil supprimé - 30/10/2014 à 19h42

Et oui, Mimi est à tous les rendez-vous !!!

Moins enthousiaste que la 1ère fois... (3 femmes 6 hommes à la réunion d'hier soir, dont 3 que je n'avais pas encore vus). Même accueil chaleureux et gentillesse.

Le cadre est extrêmement rigide à mon goût, respect des dogmes et traditions sans faille des fondateurs des AA, leur "bible" en mains ; en fait, j'ai l'impression qu'il s'agit d'un tour de table où chacun est invité à parler de son alcoolisme et les autres écouter. Pas de dialogue, pas d'échange d'idées, aucune ouverture sur l'extérieur... enclave, gentille et douce enclave.

Anecdote : Alors qu'un des membres racontait son histoire alcoolique, il m'est venu spontanément 2 mots : "c'était quand ?" ; ma voisine m'a de suite rectifiée : "ici, on n'intervient pas quand quelqu'un parle." Je suis restée à écouter comme une potiche, puis on s'est levé, donné la main, d'aucuns ont entonné la prière, et chacun est rentré chez soi.

Je crois que j'ai retournerai... de temps en temps.

Au fait, Seb, je n'ai pas l'impression qu'ils pratiquent le parrainage comme indiqué sur le site des AA...

A suivre, bisous à tous. Mimi

Profil supprimé - 04/11/2014 à 11h48

Bonjour Heptoilàbas,

Comment vas-tu ? Comment te sens tu ?

Bises

AM

Profil supprimé - 04/11/2014 à 17h45

Coucou Mimi,

Je te trouve un peu moins enthousaste sur les AA qu'il y a quelques jours mais surtout ne t'arrête pas à ce ressenti. Dis toi seulement que tout est bon pour sauver ta peau. Il y a certainement des trucs chez les AA qui ne te conviendront pas mais prends en au moins ce qui est bon pour toi. Dis toi que pendant 1heure et demie, tu es protégée de l'alcool, c'est une certitude. Au début moi aussi, j'étais assez inquiet de cette rigidité et ces habitudes de ne pas déroger aux règles mais j'ai accepté, j'en ai pris mon parti et je n'ai pas rebu alors pourquoi pas toi ?

Courage Mimi

Seb

Moderateur - 04/11/2014 à 18h23

Bonsoir Chrysalide/Mimi,

La rigidité de groupes comme les AA peut être rebutante de prime à bord. Cependant c'est aussi ce qui vous offre un cadre solide auquel vous raccrocher et vous confier. Si vous parlez et que vous avez la garantie de ne pas être interrompue vous sortez votre histoire de vous telle que vous la ressentez parce que vous n'avez pas peur du jugement des autres tout en étant certaine d'être dans une écoute bienveillante de par la nature de ce groupe. Vous ne parlez pas dans le vide. Dans un tel groupe vous voilà à même de regarder votre parcours "à nu" si j'ose dire. Vous écouterez sans doute beaucoup les autres d'abord et vous verrez qu'un jour ça sortira tout seul. Non parce que les gens vous "plaisent" mais parce que le groupe est là, solide.

Bon courage,

le modérateur.

Profil supprimé - 04/11/2014 à 20h07

Salut à tous !

Ca y est me suis lancé, 4 eme jours sobre ! Angoisse? Check ! Irritabilité ? Check ! Nausée ? Check ! Crise de larme ! Check ! Sueur froide ? Check ! Passé un partenariat avec Coca Cola Corporation ! Check ! J'essaye de positivé ! Haut les cœurs ! ! Malgré les (multiples) prises de becs du week end, mon ami, m'a mis sur le chemin, lui est passé par les AA, il a trouvé ca plutot drastique, ca lui correspondait, ca lui a permis de s'en sortir . Je 'm'accroche à tout les conseils que j'ai pu lire ou entendre .

Bon Courage !! Tenez bon !

Profil supprimé - 05/11/2014 à 12h59

Hello,

Contente de te retrouver. Je me demandais... plus de son plus d'image...
Les nouvelles sont très bonnes. C'est super, continues !

Si il reste de la place pour le partenariat Coca, je veux bien me joindre à toi !

Bises

AM

Profil supprimé - 05/11/2014 à 13h17

Merci Seb et Modo pour vos avis qui me sont d'une aide précieuse. Donc je vais y retourner en attendant qu'il se passe quelque chose...

Drastique, en effet, mais limite austère à mon goût. Je vais remettre l'ouvrage sur le métier dès demain comme Heptoi, seule, en commençant par un cours de gym, histoire de me bouger le popotin !!!

Bravo à toi en tout cas, J 4, c'est déjà vachement bien.

Labizatous. Mimi

Profil supprimé - 05/11/2014 à 18h47

bonjour à tous,

Pas beaucoup de temps aujourd'hui mais quand même de grosses pensées pour vous tous qui êtes dans cette magnifique démarche de vouloir se tirer d'affaires.

Heptoilàbas, quelle fulgurente avancée. Vraiment tu es sur la bonne voie, tous ces signes sont biens normaux mais ne t'en fait pas, ce sont les signes du sevrage physiques et ça ne va pas durer. Au bout de 5, 6 ou 7 jours, tu verras déjà les effets de l'abstinence, tu n'auras plus de tremblements ni de nausées et surtout tu vas retrouver un sommeil réparateur. C'est un mauvais moment à passer mais il faut en passer par là pour aller mieux. Bravo, je crois que tu gagnes de la confiance en toi et c'est en ce sens qu'il faut continuer.

Chrysalide, Am, votre participation active sur les différents fils de ce forum aura forcément des effets bénéfiques sur vos états d'âmes. C'est super. Chaque jour sans alcool est une grande victoire et vous méritez une grande reconnaissance.

J'ai cru voir sur un autre fil le retour d'hervé (pseudo : regardconscient), il vous sera aussi de très grand conseil. C'est quelqu'un qui a une grande expérience de l'abstinence.

Courage à vous et merci de vos partages.

Sébastien

Profil supprimé - 12/11/2014 à 15h27

Heptoilà bas, mimi, des nouvelles ?

Profil supprimé - 12/11/2014 à 23h08

Voui ! je rentre de la réunion AA, ça m'a bien plu ce soir, il y a de belles personnes et de belles énergies...
Bref, la Mimi profil bas ce soir... bref, récidiviste... qu'est-ce que c'est dur d'y arriver !!!

Bon, j'ai fait l'inventaire : j'ai décidé de devenir abstinente définitivement le 22 septembre 2014, donc ça fait 52 jours (si j'ai bien compté) ; sur cette période j'ai bu de l'alcool pendant 17 jours (en plusieurs périodes évidemment) et abstinente 35 jours.

Bon, c'est pas mal quand même !!!

Bisous du soir, bon soir...

Profil supprimé - 13/11/2014 à 21h39

Bonsoir a tous,

Oui pas mal en effet !!
Parcours parfait pendant 9 jours, dérapage contrôlé ce week end, un repas, deux bouteilles de pif, peu fière de moi, et là, ce soir, contrecoup du long week end, solitude et autres excuses que je veux bien me donner, j'avoue .... récidive aussi .... Demain est un autre jour, enfin, j'aimerai !

Courage Mimi, merci Seb !

Bonsoir !!

Profil supprimé - 14/11/2014 à 13h32

Salut mes loulous,

La récidive n'est pas une fatalité et c'est fait alors c'est comme ça. Pas de quoi culpabiliser donc. Il reste juste à se dire, aujourd'hui je ne bois pas et puis c'est tout, hier c'est du passé, demain sera un autre jour.

Vous êtes honnêtes avec vous mêmes et ça c'est terriblement bon pour y arriver. L'alcoolisme est une maladie, on en est victime et on sait que c'est pas facile de s'en défaire. N'oubliez jamais que c'est possible.

Jour par jour, vous allez y arriver. Faîtes en sorte de ne pas vous enfermer dans des situations dangeureuses et remplissez vous le ventre avec des sodas.

Courage

Seb, : avec vous !!!

Profil supprimé - 01/12/2014 à 11h50

Hello,

Comment vas-tu ? Que deviens-tu ?

A+

AM

Profil supprimé - 03/12/2014 à 16h07

Et notre futur Dc, il devient quoi ?

Viens discuter avec nous. Même si c'es difficile, ça fait du bien d'écrire.

AM

Profil supprimé - 03/12/2014 à 17h07

Heptoilaba

Tu est jeune, alors fonce, tu es medecin, je suis dans le medical aussi.
Nest pas honte car tu es malade, tu sais très bien que nous somme formé a l'écoute, le jugement de valeur est "bani" dans notre formation. On ne peux être utile si on juge, personne n'est dans ta tête.

Alors relève tes manche petit collègue