

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### EXCESSIF !!!!!!!

---

Par [Profil supprimé](#) Posté le 26/03/2015 à 21h59

Bonsoir, l'alcool tient trop de place dans ma vie depuis mon enfance avec un père alcoolique. L'alcool est toujours présent de façon sociale où l'apéro a régulièrement sa place dans notre quotidien. Mon problème est que je n'arrive pas à contrôler ma consommation. Evidemment, l'ambiance familiale s'en ressent avec mes frasques dues à cette consommation. Femme et enfants ne le supportent plus avec peur de mes réactions excessives. Je ne suis pas en manque mais dès qu'une occasion de boire un coup se présente, je n'y échappe pas ! Quelles sont les solutions pour se contrôler sinon d'arrêter complètement ?

### 20 RÉPONSES

---

[Profil supprimé](#) - 28/03/2015 à 08h10

Bonjour Gabo,

Arrêter complètement, il n'y a pas d'autre solution pour les gens comme nous, les excessifs.

Et si tu ne bois pas en dehors des occasions, c'est maintenant ou jamais.

Je ne sais pas si l'alcoolisme est génétique mais je pense que l'ambiance dans laquelle tu as grandi te rend prédisposé même si tu as dû te dire : boire comme mon père, moi ?? JAMAIS

Si tu as lu quelques témoignages sur ce site, tu as pu te rendre compte que certains ont tout perdu (femme, enfants, amis, travail...). N'attends pas de perdre tout ça plus l'estime de toi même.

A bientôt

---

[Profil supprimé](#) - 30/03/2015 à 04h57

Salut Gabo, je vis exactement la même chose que toi..... Difficile de trouver la solution.... Je ne sais plus trop quoi faire. J'ai 44 ans, un super boulot, une super femme, de supers enfants et je traîne cet alcool derrière moi depuis des années. Si tu veux on peut échanger régulièrement et peut être s'entraider...

---

[Profil supprimé](#) - 31/03/2015 à 21h39

Bonsoir, merci de vos réponses. Effectivement, la seule solution est d'arrêter complètement. Mais l'entourage social va être difficile à combattre ! Toute occasion de retrouvailles entre amis ou repas est forcément en présence d'alcool. Il faut que je trouve un nouvel environnement et de nouvelles occupations où l'alcool n'est pas présent. Il est difficile de casser les rituels ! Je peux m'arrêter, je pense, mais il va falloir que je sois fort ! Racontez moi un peu plus vos situations, merci à bientôt.

---

[Profil supprimé](#) - 24/04/2015 à 19h39

Salut Gabo et salut à tous,

Je suis dans la même situation .

Mis à part que je ne sais pas vraiment si mon père était alcoolique ou pas. Ma mère dirait oui, moi non... peut-être que je n'ai jamais voulu ouvrir les yeux... je l'idéalisais trop...

En ce qui me concerne je suis une buveuse excessive. Même si j'avais pris l'habitude de boire deux fois par semaine (voir trois) chez des voisins/amis, quand j'habitais en région parisienne... les consommations détente de l'after work restaient maîtrisables.

Par contre, ma conso en soirée était une vraie catastrophe. J'étais appréciée de mon entourage mais connue pour picoler "comme un mec"... si je reprends la réflexion de certains. Les premières années, je faisais rire tout le monde, on disait que j'avais un sacré caractère et que je savais mettre l'ambiance mais ces dernières années j'ai dérapé. mes parents (mon ex-mari et mes ex-copains) notamment en ont fait les frais plus d'une fois...

Sociable à l'extrême, j'arrive à une soirée toujours très souriante et ouverte aux autres, je bois mon premier verre dans la gaité et là il se passe un truc... je commence progressivement à me métamorphoser et j'enchaîne les verres...

Après avoir mis une ambiance d'enfer, avoir embrassé (amicalement...) tout le monde et avoir raconté ma vie à de parfaits inconnus, soit je repars chez moi si je suis invitée (et là l'honneur est à peu près sauf), soit (si la soirée se passe chez moi) je la plombe littéralement en passant des musiques tristes et je pleure toutes les larmes de mon corps, et si on essaie de me raisonner, j'agresse verbalement (en disant de véritables horreurs dont bien sûr je ne me souviendrai plus le lendemain) pour au final aller passer la nuit sur la cuvette des toilettes à vomir et à maudire toute l'humanité, en parlant parfois une langue étrangère inconnue.... et en essayant en vain de rester la

tête au milieu de la cuve...

Le lendemain, scénario classique : palpitations/angoisses, nausées, trous noirs, honte, hématomes (bah oui je me suis ramassée plus d'une fois pendant la soirée...). Et je ne parle pas de ma fille qui le lendemain vient me soigner dans ma chambre en me disant... c'est pas bien, tu as encore trop bu hier et qui me donne les détails de la soirée...

Alors au bout de 20 ans d'excès, je me dis que le problème ne vient pas des autres, mais de moi...

J'ai longtemps cru que je pourrai limiter ma conso (j'avais même pensé mettre des bracelets de couleurs que j'étais censée enlever à chaque verre pris et de me limiter à 2 ou 3 par soirée). Mais rien n'y fait... dès le premier verre, je sens ce démon m'envahir...

J'ai donc décidé de bannir l'alcool de ma vie et le tabac aussi... car chez moi fumer provoque l'envie de boire et vice-versa. Cela fait 6 jours aujourd'hui que je n'ai touché à rien. J'ai vraiment envie de changer... et j'ai déjà plein d'idées sorties/loisirs, mais je me pose sans cesse la question...

Pourquoi éprouve t'on ce besoin de boire de façon frénétique ? est-ce une façon de remplir un vide intérieur ?? pourquoi devient-on un monstre ? j'ai besoin de comprendre pour guérir totalement.

---

### Profil supprimé - 27/04/2015 à 11h45

Salut Keidji

Ça m'a fait quelque chose de lire ton post, je me suis complètement retrouvé.

Moi aussi tabac et alcool vont de paire, moi aussi je vie les mêmes consommations, le même premier verre qui en entraîne d'autre, la même gentillesse qui fait de moi le joyeux luron de la bande, qui met l'ambiance et qui fini dans un triste état. Les mêmes lendemains, les mêmes remords, les mêmes contusions, la même culpabilité..... Et aussi sans doute la même envie d'arreter tout cet enfer dans lequel je vie depuis plus de 20 ans.

Il y a quelques mois de cela, j'ai essayer, un médicament que l'on dit miracle (le baclofene). Malheureusement, ça n'a pas marché pour moi. Gros effets secondaires et j'ai donc arrêté. Ma dernière remonte à hier soir avec mes copains antillais (je vie aux Antilles), super soirée, super ambiance, bien arrosé. J'ai encore craqué.... Et mon dimanche n'était pas des plus glorieux comme d'habitude.

J'ai vraiment envie d'arreter..... Raz le bol.... J'ai envie d'être en forme pour moi ma femme, mes enfants et ma vie en général.

J'espere que nous pourrons échanger régulièrement..... La clé que je cherche depuis si longtemps sera peut être dans ce forum.... Qui sait.....

Bonne journée à toi et aux autres..... Sans alcool.....

---

### Profil supprimé - 27/04/2015 à 20h31

Salut Mister Clean,

Merci pour ton message. il est vrai que c'est réconfortant de savoir que certaines personnes peuvent se mettre à notre place et nous comprendre.

J'en suis à ma neuvième journée SANS (sans alcool et sans tabac) et ai réussi à passer le test du premier week-end !! c'est le plus dur



Pour ma part, je n'ai jamais essayé aucun médicament car je n'ai jamais osé avouer à qui que ce soit mon problème avec l'alcool... je disais encore il y 5 ans "je ne deviendrai jamais alcoolique car si je le deviens je serai obligée d'arrêter complètement l'alcool et ca je ne veux pas..." ce que je ne savais pas c'est que je l'étais déjà !!

M'imaginer passer une soirée de fête sans alcool et sans tabac me filait une angoisse indescriptible... et aller à un repas sans alcool était pour moi la pire des soirées qui soit et ne méritait absolument pas ma présence... Aujourd'hui l'alcool n'est pas mon ennemi, puisque comble du comble, je prends plaisir à servir l'apéro à ma famille le wk pendant que je me sers un diablo menthe (l'apéro tous les dimanches est un rituel chez nous et tout le monde se réunit chez moi...) ... c'est juste un ami très dangereux avec qui je fais des bêtises et que je ne peux plus côtoyer personnellement... c'est paradoxal mais je supporte mieux la tentation quand c'est moi qui la met à table...

Dire que l'alcool et le tabac ne me manquent pas serait faux. mais bizarrement, j'ai décidé de tout arrêter à cause de mon problème avec l'alcool et en fin de compte je souffre bien plus (pour l'instant) du manque de tabac.

Quand tu parles de tes soirées antillaises, je comprends tout à fait... c'était le genre d'ambiance que je recherchais moi aussi... et surtout le genre de soirées où tout te semble permis, plus on picole et plus on est dans l'ambiance ...(au bout de trois verres je devenais une vraie chasseuse ... enfin ... ca s'arrêtait à la séduction puisque je suis de nature fidèle mais j'avoue avoir dérapé...) j'ai lu sur d'autres post, que généralement les gens gais et festifs comme nous finissent par devenir agressifs avec les années (lorsqu'ils ont trop bu bien sûr) ... je crois qu'au fond chaque être humain a une part de violence et de méchanceté et chez nous elle ressort avec l'alcool mais ca ne fait pas de nous des monstres pour autant car sans alcool nous sommes "normaux" voir "trop sympas". j'ai lu également (oui je farfouille beaucoup...) un article d'une psychothérapeute qui disait que nous hébergeons deux personnalités (sans parler de schyzo ou autre maladie psycho grave) et qu'il fallait essayer de découvrir cette deuxième personne qui se manifeste ou croit pouvoir se manifester avec l'alcool car elle a forcément des côtés positifs qu'il convient de garder et même de développer. Bref, je ne suis pas vraiment pour une thérapie de fond, mais je me dis que la clef du problème est peut être d'arrêter de boire tout en restant festifs.... tu en penses quoi ? ma grande passion a toujours été de rassembler les gens et de leur faire passer un bon moment en les faisant rire, danser, manger et boire... donc j'ai bien l'intention de continuer... à l'eau bien sûr et de me prouver à moi-même que je peux y arriver... ca ne sera pas chose facile mais je suis bien motivée... Car quand on y pense bien, on ne profite même plus des soirées car on est tellement cuit qu'on arrive même pas à profiter de la présence de nos amis jusqu'au bout...

Ne culpabilise pas si tu as encore craqué ce wk. je pense que si tu as fais la démarche sur ce site c'est que tu reconnais ton problème et c'est déjà une avancée. et puis tu sembles vouloir préserver ta famille et vivre avec eux de bons moments et c'est le principal... tu sembles être heureux dans ta vie - seule ombre au tableau : tes dépendances... mais en même temps tu dois te demander parfois si tu serais toujours heureux avec l'alcool et la clope en moins.... enfin je ne vais pas sortir ma psycho de comptoir... lol

Que penses-tu des centres d'aide (ils en parlent souvent sur ce site...) ? je pense qu'il doit y en avoir aux Antilles ? moi j'en ai trouvé un à 20 km de chez moi - je préfère un centre alcool ET tabac. c'est idiot mais je me sentirais gênée d'aller consulter des médecins uniquement pour l'alcool. N'étant pas une consommatrice quotidienne, j'aurais l'impression de leur faire perdre leur temps...

Et que pense ta famille de ta démarche ? tu leur en as parlé ? beaucoup t'ont déjà fait des remarques sur ta conso ?

En tous cas je serais ravie d'échanger avec toi régulièrement pour qu'on essaie de se soutenir et de se donner des conseils si on trouve notamment des trucs qui marchent...  
n'hésite pas à me raconter ton histoire et comment tu en es arrivé là, peut-être qu'on trouvera des points communs qui nous permettront de comprendre certaines choses ...  
Au plaisir de te lire...

---

#### Profil supprimé - 29/04/2015 à 14h43

Salut Gabo, Keidji et Mister Clean (quel drôle de non lol),

Hormis les enfants, les miens ont 4 pattes et des poils plus communément appelés CHATS, je me retrouve totalement dans vos descriptions respectives. Il y a même des choses que je ressens et que je n'avais pas analysé chez moi.

En ce qui me concerne et pour faire court, j'ai décidé d'arrêter voilà plus de 60 jours. J'ai notablement diminué ma conso mais l'envie (ou l'habitude, va savoir) est toujours là. J'envisage, bien sûr, un arrêt total, ce n'est pas possible autrement. Mais...

J'ai commencé par me couper du monde (amis, famille) avec l'idée d'arrêter totalement. Bien sûr, fiasco total. Je ne travaillais pas, j'avais donc, tout loisir de penser...

J'en suis arrivée à me contenter de 2 verres de vin/jour et toujours à midi (alors que dernièrement, je buvais à tous les repas) avec des journées où je buvais la bouteille ; pourquoi, aucune idée sur la question.

Aujourd'hui, j'ai retrouvé une activité professionnelle. C'est un travail prenant physiquement et psychologiquement et où les 8 h se transforment facilement en 10 h avec 1h30 de trajet A/R. Bref, j'arrive sur les rotules le soir... et de 2 verres midi, je suis passée à 3 ou 4 verres soir. C'est un cercle vicieux, je ne sais plus quoi faire.

Je me rends compte que finalement, j'arrive toujours à inclure un ou 2 voire plus d'alcool

Donc, la partie ne fait que commencer pour moi mais il y a une motivation certaine.

Pour info, je ne prends aucun médicament.

Alors, on s'accroche et on voit venir, chacun par des voies différentes, on y arrivera.

Suite au prochain épisode...

---

#### Profil supprimé - 29/04/2015 à 15h48

Hello tout le monde, 4ème jour sans alcool, pas trop dur pour le moment. Je pense que d'ici demain ou après demain ce sera un peu plus difficile. Je crois qu'on appelle cela le craving.

Merci pour vos post, je suis sûr que nous allons pouvoir nous entraider. En tous cas moi ça me motive d'échanger avec vous (Gabo aussi bien-sûr).

C'est un long parcours qui nous attend, mais comme le dit Keidji, le fait d'être sur ce site démontre une démarche, donc une volonté, ce qui est le plus important finalement : la volonté.

Au moins, on est plus seuls.....

Désolé car je n'ai pas beaucoup de temps aujourd'hui, j'essaierai de répondre à tes questions dès que possible Keidji. Mais j'ai besoin d'un peu de temps.

J'essaierai aussi de jeter un petit œil tous les jours sur ce forum.

Biz biz

---

#### Profil supprimé - 29/04/2015 à 21h49

Salut à tous.

11ème jour de sevrage pour moi aujourd'hui...

Je suis toujours aussi motivée, toujours les nerfs à fleur de peau également (ca je pense que c'est plutôt le tabac...) 😊

Tous les mercredis je vais à Paris et souvent c'est pause clopes et resto à midi avec les collègues (et donc apéro et/ou vin). Aujourd'hui je suis restée dans mon bureau mais franchement ni l'un ni l'autre ne m'auraient donné envie..

Bravo Mister clean, c'est déjà bien 4 jours (je trouve perso que le deuxième et le quatrième sont un peu difficiles...) - continue comme ça - si les petits ruisseaux font les grandes rivières, je dirais que les petits efforts font les grandes réussites... bon c'est pas trop mal comme citation ?!

Louann, j'ai vécu un peu la même chose que toi en voulant limiter les conso... comme toi j'y étais arrivée et comme toi, je me suis mise à ré-augmenter les doses quelques temps plus tard. J'ai parfois l'impression que quand on se limite on rattrape le retard après ?! enfin chez moi c'est un peu ce qui se passe... tu en bois un en te disant que ce sera le seul, mais une fois ton verre fini, tu te sens mieux dans ta tête, détendue et tu te dis... bon allez encore un petit... et puis le deuxième fini.... bon j'abuse mais c'est exceptionnel j'en reprends un dernier... et le pire c'est quand tu attends que ton mari (ou ta femme ou un parent) quitte la pièce pour t'en verser à toute vitesse en espérant qu'à son retour il pense que tu es toujours au même verre 😊

PS : moi aussi j'ai deux chats... et deux chonchons... 😊

Bon et bien, Louann et Mister clean et Gabo (tu es toujours avec nous ???) dernier jour demain avant le fatidique week-end !! on tient bon !!!

Bises

---

### Profil supprimé - 30/04/2015 à 17h44

Bravo Keidji !!!!!

Moi j'ai craqué.... Hier midi repas d'affaires. Tout le monde buvant de l'eau, j'ai pris un vitel menthe. Je dois avouer qu'à un moment j'ai vu sur une autre table un bon verre de vin qui m'a tenté, cela a duré quelques secondes, mais je l'ai vite oublié. Par contre hier soir, je rentre chez moi et je passe dire bonjour à mon voisin... Il me propose une bière et je dis non... Puis après deux secondes, je lui dis oui pourquoi pas. Ensuite deux bières à la maison, puis un planteur avec des amis.... Tous les prétextes sont tentants..... Aujourd'hui, je ne culpabilise pas trop.... Je pense qu'il vaut mieux que je me concentre sur mon objectif plutôt que culpabiliser..... Prochain objectif, passer les 4 jours..... Je ne sais pas si c'est la bonne méthode mais j'essaye.... Biz biz

---

### Profil supprimé - 03/05/2015 à 20h28

Vous êtes vraiment courageux et c'est très motivant de vous lire !

---

### Profil supprimé - 04/05/2015 à 16h12

Bonjour à tous, 3ème jour sans alcool. Pas trop dur pour le moment. A chaque fois c'est au 4ème jour que cela devient plus difficile. Objectif dépasser ces 4 jours.... Et aller le plus loin possible. Je sais que jeudi soir déjà, il y a des invités à la maison, des bons vivants. Je ne sais pas trop comment aborder cette soirée. Déjà d'ici là il va falloir tenir bon. J'espère que ça tient pour toi Keidji. Et Louann ou en est tu ?  
Biz

---

### Profil supprimé - 04/05/2015 à 16h22

Bonjour Mr Clean, Louann et maintenant Christinou 😊

Comment s'est passé votre week-end ?

De mon côté, j'ai tenu bon.

Samedi après midi : anniversaire chez une copine => j'ai résisté aux bulles et me suis prise juste un petit jus de fruit.

Dimanche soir, j'avais organisé un apéro dinatoire avec ma famille (pour l'anniv de ma fille entre autres) : j'ai juste bu une demi-coupe de champagne (que je n'ai même pas appréciée d'ailleurs...) et une bonne quinzaine de bouffées sur ma cigarette électronique ... qui a donc repris du service... mais uniquement dimanche....

J'ai eu droit pendant plus d'une heure ... tu bois toujours pas d'alcool ? tu vas être malade avec l'ice-tea !! etc etc... à tel point que je leur ai dit "bonjour, je m'appelle Anne et je suis...." pas le temps de finir ma phrase, ils l'ont finie à ma place.... "je suis alcoolique" et tout le monde à ri alors du coup moi aussi j'ai ri en me disant que ça ne servait à rien d'essayer de m'expliquer pour l'instant., j'aurai préféré être comme eux et pouvoir boire des quantités normales mais pas facile de l'expliquer... alors bon mieux vaut en rire aujourd'hui !!

J'ai assez bien supporté la soirée sans alcool et sans tabac mais je me lève régulièrement de ma chaise pour ramasser et apporter les plats, j'essuie dix fois la table... fais des aller-retour constants entre la table et la poubelle... il faut que je m'occupe...

Côté ambiance, je n'ai pas encore réussi à reprendre ma place d'animateur officiel 😊 mais j'ai monté un petit baby foot dans la véranda et ça a permis de finir la soirée dans les fou-rire !!

Ca fait maintenant 17 jours que j'ai commencé ma "cure" 😊. Je suis contente et fière de moi. quelle joie de se réveiller le teint frais, sans aucune nausée ni perte d'équilibre, d'ouvrir la fenêtre, de voir le soleil et de se dire, une bonne journée commence, je vais organiser une petite sortie avec les enfants...

Bises à tous. Racontez moi vos wk...

---

### Profil supprimé - 06/05/2015 à 13h35

Coucou, oui, Louann97 est toujours là,

Ton message est très encourageant Christinou 75, enfin, surtout pour moi, qui n'est en définitive pas arrêté totalement. Quelle est ton histoire ? Bienvenu à toi

Mister Clean tu as craqué ?? Quoi ? Ton jean ? C'est pas grave, tu es à la mode, ça fait grunge. Quoi ? Tu as craqué un code d'accès ?? Pas bien, pas bien, mais bon, tu dois avoir tes raisons.

Positiver, quelles que soient les décisions et surtout être conscient des répercussions.

Keidji, j'adore comment tu compenses. Surtout le côté « bonjour, je m'appelle Anne... « j'ai bien ri, même si ce n'est que dans plusieurs semaines, mois, que tu en riras toi aussi. De te revoir hyper active en soirée pour ne pas penser à ...

Je n'ai pas vu de message de l'instigateur, Gabo. Où es tu ? Reeeevieeeeeeeens, on a les mêmes à la maison

Pour moi, à part le boulot, rien de neuf. Sauf, que j'ai remarqué qu'en compagnie, j'ai tendance à moins boire (faut que je me trouve des chatons à sevrer, c'est très intéressant et très prenant). Pas la moindre motivation (juste l'envie, j'attends que la force me tombe du ciel ; je vais contacter les tortues Ninja, Superman, Ironman, Captain America, hummm, que l'embarras du choix).

J'en parlais à Lolo 56, j'ai besoin d'aide. Je me rends compte que sur lui, les médocs ont un certain résultat (pour le résultat certain faudra repasser lol).

Quand on est proche d'une grande ville, les choix de centres sont multiples et variés mais avec les témoignages de certains, j'aimerais choisir le bon.

### Profil supprimé - 06/05/2015 à 15h23

Salut à tous, ou plutôt toutes, à part moi y a que des filles, à croire que les femmes sont plus nombreuses à boire que les hommes, ou peut être qu'elles sont plus nombreuses à avoir le courage de vouloir s'en sortir et d'en parler.  
Bravo Keidji, tu gères a fond, c'est bien parti. tu sais on dit que lorsque l'on arrive à passer 3 semaines sans boire, on est pas alcoolique, il ne te reste plus que quelques jours, ceci dit, il ne faudra pas retomber dans l'excès, c'est ça sans doute le plus dur. Boire excessivement, boire raisonnablement ou ne plus boire du tout ! La réponse est dans la résolution de ce problème..... Sans doute ne plus boire du tout..... Moi aussi j'ai déjà essayé et j'ai tenu, 3 semaines, un mois. Et là, après trois semaines, je me suis dit, c'est bon je ne suis pas alcoolique, donc on reprend un verre, puis 2, puis 3,4,5,6,7..... Et le lendemain c'est encore la même rengaine, je ne suis pas capable de tenir. Donc Keidji, tu es sûrement dans une étape clé, tu n'es pas dépendante physiquement à l'alcool, mais sans doute que tu l'es psychologiquement. Je pense que je suis aussi dans le même cas. Aujourd'hui c'est 5ème jour sans alcool et ça va... Le plus dur est à venir avec cette soirée entre "bon vivants" demain....  
Louann, pas mal ton idée de chaton a sevrer..... Peut être est ce une solution, pourquoi tu n'en prendrais pas. Ou en est tu ? Conso quotidienne ? peux passer au moins deux jours sans ? Tu vas y arriver, c'est difficile pour nous tous, mais on a fait un gros bout de chemin, reconnaître le problème et en parler, ne pas se cacher ! C'est déjà É-NOR-ME....  
Et toi Christinou ? Racontes nous ton Histoire....  
En tous cas merci à tous ou plutôt toutes, lol.... C'est très encourageant d'échanger....  
Grosses bises et dites vous que cette journée sans alcool sera encore une victoire demain matin ou moment où vous vous réveillerez....

---

### Profil supprimé - 07/05/2015 à 21h28

Coucou à tous.  
oui, oui, j'approche des trois semaines sans alcool (et sans clope) dans 48h je crierai victoire !! (enfin ...une première victoire...) je me sens chaque jour plus calme.... et bien plus active qu'avant. aujourd'hui, en fin de journée, j'ai eu une grosse grosse mais très grosse envie de m'en griller une devant un bon sky coca !! mais j'ai tenu bon et je me suis servie un jus de tomate... c'est pas vraiment le même plaisir 😊 mais comme tu dis Mister Clean, quel bonheur de se réveiller le matin en se disant j'ai tenu une journée de plus... Parfois je me dis que je vais peut-être redevenir capable de boire un verre de temps en temps mais pour l'instant je n'en ai pas envie... je bloque psychologiquement sur l'alcool !! je pense que l'alcool me fait peur 😊  
Et puis ma fille surveille ce que je bois. Elle est tellement contente que j'ai arrêté mes excès et surtout que j'ai pris la décision de ne plus boire qu'elle me questionne régulièrement pour s'assurer que je n'ai pas changé d'avis... donc je ne veux pas la décevoir.  
C'est intéressant Louann ce que tu dis sur les chatons... en fait on dirait que lorsque tu te sens utile pour autrui (notamment les animaux) ton envie de boire diminue. l'alcool te permet de compenser un vide ? tu as beaucoup d'animaux ?  
Comment ça se passe aujourd'hui avec ta famille par rapport au fait que tu essaies de diminuer l'alcool ?  
Bon voilà les amis, je ne vais pas tarder à aller me coucher (ou du moins me vautrer dans mon lit devant la télé), comme les petits vieux 😊 mais bon ça fait du bien de prendre soin de sa personne et de s'accorder des moments de détente...  
Mister clean : comme dit Louann, reste avec nous... on va pas chasser le seul coq de notre basse cour 😊  
et tiens bon !!! quatre jours la première fois, cinq cette fois-ci... allez tu peux dépasser ce 5 !!! et quelle joie quand lundi tu nous annonceras 0 gueule de bois durant le wk !!  
Il faudrait qu'on se filme quand on est saoul !! j'ai vu la fois dernière, sur Facebook, des mini vidéos sur des filles totalement bourrées qui faisaient des chutes ou se trainaient au sol... c'est supposé être marrant et ça l'est effectivement, quand soi-même on a pas de problème avec l'alcool. Mais quand je vois ça j'ai honte car je me rends compte à quel point je pouvais être ridicule !! mais bon j'espère que j'en rirai un jour... arrêtons de culpabiliser !!! 😊  
Bonne wk a tous, grosses bises et à lundi !!

---

### Profil supprimé - 09/05/2015 à 12h16

Salut à tous,  
2 jours de travail, 5 jours de congés, ce moi de Mai me tue. Je sais bien que d'autres en ont besoin, alors je fais profil bas et je supporte ; ça pourrait être pire lol  
Des chatons à sevrer, j'en avais avant, dans l'autre clinique. Dans la nouvelle, on nous apporte la maman avec les bb. D'un autre côté, tant mieux pour eux (pauv' chou), je ne parle pas encore le chat...  
Alors j'ai fait le compte sur 78 jours de semi-abstinence j'ai  
- 5 jours avec 0 alcool,  
- 8 jours où j'ai un peu abuser mais sans me rendre ridicule (enfin, je crois puisque j'ai un trou noir).  
Mais j'ai bon espoir avec mon boulot. J'ai 5 mois pour remettre de l'ordre.  
Qu'est-ce que je vous envie d'avoir arrêter net.  
Allez, bon VVE à tous et on continue la bonne résolution. Imaginez le jour où nous dirons, "non, merci, je ne bois pas" TROP COOL

---

### Profil supprimé - 04/06/2015 à 15h25

Salut les filles, 7e jour aujourd'hui record battu. Je vous post juste un petit article trouvé sur le net que je trouve extra :

" Un an sans alcool !!!!!

Comment elle a fait diront certains, je ne vois pas où est le problème diront d'autres. Rien que la réflexion que vous vous faites sur le sujet révèle une partie de votre relation avec l'alcool...

En tout cas, personnellement, je ne pensais pas pouvoir dire ça un jour mais ça fait un an que je n'ai pas bu une seule goutte d'alcool. Je déposais mon dernier verre de mousseux le 29 mai 2014 et un an après, on peut dire qu'il ne me manque pas tant que ça.

Ce n'est pas que je buvais tous les jours mais comme je suis une « extrémiste » quand je commençais j'avais du mal à m'arrêter. Je faisais des petites « cures de jouvence », par période, pour éviter de tomber dans les excès trop fréquents et me prouver que je n'avais pas de problème avec l'alcool. Quand on veut se prouver ce genre de chose, vient souvent la question honteuse : Suis-je alcoolique ?

Pour moi, j'étais une fêtarde et une bonne vivante. Mais il m'arrivait de ne pas aller travailler un lendemain de veille ou d'avoir des trous noirs sur ce qu'il s'était passé la veille.

Je ne trouvais plus ça très marrant et pourtant, plusieurs fois par semaine, je buvais quand même.

Alors... ?

Je me suis renseignée sur l'alcoolisme. Ses variantes sont énormes et personne ne peut dire à quelqu'un s'il est alcoolique ou pas.

En voici la définition :

L'alcoolisme définit à la fois un mésusage (mauvaise utilisation) de la consommation de boissons alcooliques, mais aussi l'ensemble des troubles engendrés par cet abus. L'alcoolisme peut être aigu avec la « cuite » ou les phénomènes de « binge drinking » correspondant à des alcoolisations ponctuelles et massives, mais l'alcoolisme est majoritairement chronique. Dans ce cas, il s'agit d'un comportement qui se caractérise entre autres par l'envie et le besoin de consommer de l'alcool, l'évolution se faisant petit à petit vers une tolérance progressivement accrue à l'alcool avec des besoins de quantités de plus en plus importantes. Une fois la dépendance avérée, l'alcoolique doit faire face à l'apparition de signes de sevrage en cas d'arrêt de la consommation. L'intoxication alcoolique entraîne notamment des destructions de tissus et d'organes, en particulier le foie, et des désordres psychologiques et sociaux (tentatives de suicide, violence, troubles relationnels, etc.).

Cette définition me paraissant assez floue, comment savoir ? Et là, Alléluia, j'ai entendu La Phrase qu'il fallait :

– « Est-ce que l'alcool te fait souffrir ? » – Heu... pas toujours, mais honnêtement, assez souvent, oui !

– « Est-ce que tu as le désir sincère d'arrêter de boire ? » – Oui, j'aimerais bien tenter l'expérience en tout cas !

Et l'aventure a commencé !

Alors, quels sont les résultats d'un an sans alcool ? Je vous révèle tout (ou presque !) :

Rien que ma tête déjà...

#### 1. Apprendre à vivre un jour à la fois

Avant, quand je faisais mes petites cures détox, je me définissais un temps d'arrêt déterminé. C'était bien mais quand je m'y remettais je perdais les bénéfices que j'en avais retiré puisque je rattrapais le temps perdu.

Cette fois-ci, je ne me suis pas dit : « J'en ai maaaaarre ! Je ne bois plus jamais de ma viiiiiie ! » (comme chaque lendemain de veille !)

Je me suis simplement dit qu'aujourd'hui je ne boirais rien. Les jours se sont accumulés et me voilà arrivée à un an sans alcool, et sans pression ! Et je ne sais pas si demain je ne boirai pas, mais juste pour aujourd'hui... pas !

#### 2. Ne plus anesthésier mes émotions

Avant, je fêtais tout et n'importe quoi. Une naissance : champagne ! Un décès : Whisky ! Jusque là ça va... Ensuite, tout devenait un prétexte pour s'offrir un verre...

« J'ai gagné 3 euros à l'euromillion : rhum-coca ! Quoi, 6 euros le verre ! Bon, ben au point au on en est, on va boire pour oublier l'inflation, tiens !

Mon ex m'a quitté : rhum-coca ! Mon ex est revenu : champagne ! Il s'occupe plus du chien que de moi : vodka ! On va regarder le foot : chopes ! »

Finalement je n'étais jamais dans mes vraies émotions. Je pleurais pour rien, je riais pour tout.

Aujourd'hui, je vis mes émotions pleinement, elles sont moins sous l'effet yoyo et je les entends vraiment mais surtout je les écoute.

#### 3. Profiter pleinement des journées

Avant, un jour sur trois, je passais la journée à récupérer de la fête de la veille.

Maintenant, les journées sont plus longues, je fais plus de choses. La perception du temps est différente. Une impression de profiter pleinement de la vie...

#### 4. Se (re)découvrir

Au fur et à mesure, vu que mon esprit est toujours clair, je me découvre de nouvelles passions, de nouveaux buts.

Et se réveiller fraîche et dispo, ça redonne confiance en soi.

Je ne me demande plus ce que j'ai dit ou fait la veille. Je vis en pleine conscience et mon estime de moi grandit petit à petit.

## 5. Ne plus devoir négocier avec l'alcool

Avoir l'esprit libre, ne plus se demander si je vais arriver à boire seulement 2 verres à telle soirée ou savoir comment la soirée commence mais douter sur la façon dont elle va se terminer.

## 6. Lâcher prise

Bizarrement, ne plus boire une seule goutte d'alcool m'a appris à lâcher prise. Déjà sur le fait de ne plus essayer de contrôler ma consommation mais aussi dans tous les domaines de ma vie. J'apprends à changer les choses que je peux et à accepter celles que je ne peux pas changer.

## 7. Ne plus être égoïste

J'ai toujours eu l'impression d'être généreuse, et je l'étais ! Mais les choses tournaient beaucoup autour de moi. Même quand j'aidais les autres, je m'oubliais moi-même et essayais de me donner un amour de moi approximatif à travers les autres. Ma vie avait beaucoup de hauts et de bas, il fallait toujours régler quelque chose. Aujourd'hui, quand je donne, c'est avec tout mon cœur. Je n'attends rien en retour.

## 8. Aider les autres

Ce cheminement m'a donné envie d'aider les autres. Plus de façon malade. Mais avec sincérité et authenticité. Il y a beaucoup de personnes qui sombrent dans l'alcool ou la drogue. Ces produits sont des tueurs progressifs pour les personnes qui y sont sensibles et il est souvent trop tard quand elles s'en rendent compte ou elles doivent avoir perdu beaucoup pour prendre conscience de la progression et la gravité de leur consommation ! Avant de se poser la fameuse question : « Suis-je alcoolique ou dépendant », il faut vraiment se demander si le produit, quel qu'il soit, vous fait (trop) souvent souffrir. Si oui, n'attendez pas de tomber dans un trou trop profond parce qu'il sera peut-être celui de votre tombe !

Conclusion : la vie sans alcool est un paradis pour ceux qui sont tombés dans l'enfer...!

---

**Profil supprimé - 04/06/2015 à 18h38**

Salut à tous,  
c'est un super message d'espoir. Merci

---

**Profil supprimé - 07/06/2015 à 13h17**

Salut Keidji,

Je me retrouves également dans ton histoire et comme beaucoup d'autres d'ailleurs. J'en suis à 10 jours sans une seule goutte d'alcool. J'espère que tu n'a pas craquée et que nous si tu veux continuer à se suivre sur le site. Mon objectif est de couper carrément l'alcool, savoir dire non et pouvoir sortir ou faire des repas arrosés (mais sans alcool pour moi). La semaine dernière il y avait un repas, forcément avec alcool, j'ai refusé tout les verres proposés et expliqué ma décision de stopper complètement ce produit néfaste. Tout le monde à bien pris ma décision et m'encourage à réussir. Je ne suis pas un gros buveur quotidien, je ne buvais que par période, mais 1 bière et ensuite impossible de s'arrêter. Donc faut éliminer la 1°, voilà.

Bon courage @ tous et resté avec moi pour dialoguer

---