ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

UN HOMME DE LA NUIT S'ABSTIENT

Par Profil supprimé Posté le 15/04/2015 à 00h40

Bonjour je suis inscrit sur le site depuis 3 jours et je dois avouer que lire tous vos temoignages et conseils m'aide beaucoup.
J'en suis a mon 5eme jours sans alcool, et malgré un exces de cigarette et de poker online je tiens le coup.
Au moment ou j'écris ces mots, je viens d'avoir une dispute avec mon amie du fait que j'abuse sur tout (rapport aux jeux de cartes en ligne) et que toute facon l'alcool c'est pareil je n'arriverai pas arréter. Entre nous je sais que je suis excessif sur beaucoup de chose mais je ne pense qu'elle m'aide avec un comportement pareil. Alors calmement je suis sortie de la chambre et j'ai fumé une clope.

AUX CONJOINTS QUI LIRONS CES LIGNES EVITER CE GENRE PHRASE MEME EN PLEINE DISPUTE (si la personne est a crans je crois que la réaction peut etre tres violente surtout si cette personne s'investie vraiment)

Mon prochain defis et la semaine prochaine ou je rejoins ma famille et A la fin du mois ou j'ai organisé le départ en retraite d'un ami dans un resto boite de nuit.
Personne n'es au courant a par mon amie, de l'arret totale de mon ancien plaisir favorit.
J'espere tenir le coup, je vous tiendrai informé a l'issue de mon séjour et j'espere vraiment vous ecrire que je n'ai pas repris.

Merci de votre lecture

11 RÉPONSES

Profil supprimé - 16/04/2015 à 16h52

salut

c'est bien tu fait ce qu'il faut, et tu est conscient de ton côté "trop exessif"

tu devrait te faire aider par un csapa tout de même c'est plus judicieux. mais ce n'ai que mon avis

a +

Profil supprimé - 16/04/2015 à 21h30

Bonjour clochette

Merci pour ton message ca fait plaisir de voir que l'on est soutenue sur le site. Tu sais ma premiere idée etait d'aller dans un centre pour consuter une personne competente. Mais tu connais les hommes ... et je voudrai essayer d'y arriver par moi meme. Si jamais je rechute ou si je me sens en panique, c'est sur je vais me rendre dans un csapa.
Pour l'instant le site m'aide beaucoup a me confier et ca soulage, c'est incroyable le bien que ca fait.

Merci de ton soutien et a bientot

Profil supprimé - 17/04/2015 à 08h37

Bonjour VVesker17,

Je suis d'accord avec toi, rien ne sert de jeter de l'huile sur le feu. De plus, les paroles échangées lors d'une dispute sont toutes stériles et il vaut mieux partir.

Peut être as-tu déjà essayé de renoncer à ton addiction sans y parvenir vraiment ? Sans vouloir prendre sa défense, peut être que ton amie désespère de te voir un jour arrêter ?

Il semble que tu sois seul face à cette épreuve. Ce site peut être ton tremplin.

J'espère sincèrement que tu vas réussir ton défit et faire en sorte que ton ami garde une bonne image de toi, déjà, tu lui organises un pot de départ, c'est pas rien. Alors, soit fort jusqu'à la fin.

On attend tous de tes nouvelles

Profil supprimé - 18/04/2015 à 13h02

Bonjour

Tout d'abord merci a Louann d'avoir répondu a ma discussion, le soutien est la chose la plus importante pour continuer a avancer.

Voila aujourd'hui cela fait dix jours que je n'ai pas pris un verre et demain c'est le grand saut, je vais rejoindre ma famille. Le premier défi approche, mais pour l'instant je me sens assez serein et surtout motivé a ne pas craquer. Par contre je n'ai sais pas encore si je vais l'annoncer a mes proches ou pas, leurs dire que je fais un pti break ou carrement leur avouer. Je pense que je vais y aller au feeling.

Cette nuit, j'ai fait mon premier reve de consommation. Dans une ambiance convivial je me revois un verre de vin a la main, je le bois et je me sens coupable et la brusquement je me réveil il est 11h et déja l'heure de se lever... Je reste quand meme au lit encore une heure sans anxiété, sans transipiration je vais prendre mon café et des que je l'ai terminé direction illico dans l'évier pour vomir ..... Que c'est il passé ??? Inconsciemment ai je vomis le verre de vin ??? Est ce un effet secondaire de l'abstinence ??? Peut etre tout simplement le café n'est pas passé ???
Peut etre que cela vous est déja arrivé ???

Je vous envoie plein d'onde positive et merci encore a vous d'etre actif sur ce fil et sur le site en général

---

Profil supprimé - 20/04/2015 à 14h20

Bonjour VVesker17,

Un rêve ? Non, c'était plutôt un cauchemar.
Tu as arrêté net en compensant avec la cigarette, mais cette dernière, même si elle te "calme" n'apporte pas à ton corps cette substance qui crée le manque.

Je crois que la dépendance est différente d'une personne à l'autre. Ce rêve était peut être dû à ce manque et peut être que ton esprit à combattu car ta volonté était la plus forte (d'où les vomissements du matin).

Mais ce ne sont que des hypothèses. Tu devrais consulter, ton généraliste en premier lieu.

Passe un bon séjour et donne de tes nouvelles

A bientôt

Profil supprimé - 25/04/2015 à 09h38

bonjpur a tous

je suis revenus hier de mon séjour en famille et j'ai plutot de bonnes nouvelles.

Premier point j'en ai parlé assez rapidement et je n'ai pas ete surchargé de questions et ma famille a respecté cette décision et du coup ne tenté a aucun moment.

Deuxieme point je suis sortie avec un ami et mon beau frere restaurant et bar et meme si l'envie etait la j'ai réussi a ne pas m 'alcooliser fortement.... Pour tout vous dire de 21h30 a 1h du matin j'ai pris 3 50 cl de panaché. Alors maintenant que j'écris ces mots je me demande si c'est vraiment une victoire?????

Se soir c'est la fameuse soirée restaurant, bar, boite de nuit j'espere rester sur le meme comportement que dans ce début de semaine.

PS : je me suis remis a fumer de l'herbe régulierement je pense que ca m'aide pour arréter de boire mais que ca ne regle pas le probleme de la dépendance vu que je la troc contre une autre ..... enfin pour l'instant je continue mon combat, je vous embrasse et a bientot

---

Profil supprimé - 27/04/2015 à 12h39

salut wesker17

C'est bien tu dois te sentir soulager d'avoir pu parler a tes proches et de voir qu'ils ont acceuillit ton désir sans te juger.

j'espère que tu vas continuer comme ça, par contre si tu te remet a fumer fait attention, comme tu dis c'est un troc qui n'est a mon sens pas très bon car ça résoud pas le problème.

voila mon sentiment, fait attention a toi et continue comme ca dans ta motivation.

bisous

Profil supprimé - 29/04/2015 à 21h25

Bonjour Wesker17

C'est très encourageant, sauf peut être le fait d'avoir échangé une d'addiction par une autre.

Moi, j'ai repris le chocola. C'est bizarrre ce besoin de compenser ?

Bref, pour toi c'est peut être la solution. Il paraît qu'il n'y a pas d'accoutumance à l'herbe

---

Profil supprimé - 02/05/2015 à 18h18

Bonjour a tous

Tout d'abord merci encore pour les réponses que vous m'avez apportez, ca fait toujours plaisir de voir que des gens pensent a vous.
Ensuite je voudrai m'excuser d'avoir pris du temps pour réécrire mais je n'en avais pas envie.... (effet secondaire de l'herbe un je menfoutisme incroyable de tout)
Enfin bref pour la compensation c'est aujourd'hui terminé et tant mieux j'étais bien et détendus mais complètement détaché du monde.

Je suis donc content de vous retrouver et d'ecrire quelque mots sur la semaine qui viens de s'ecouler. Samedi dernier etait le jour de la fameuse soirée en boite et tout c'est bien passé. Pas de rechute (juste deux panaché...), et une ambiance bon enfant meme si j'ai mis du temps a m'amuser. Je trouve quand meme que les soirées sont ternes sans alcool, moins de folie et de délire, mais je pense que le jeu en vaut la chandelle. La preuve j'ai perdu 1 kilos et j'espere que ma boué de biere aura disparus pour l'été car je pars en corse travailler.

Aujourd'hui je suis allez voir mon caviste, pour mon amie, et comme d'habitude il me fait gouter les derniers produits de la boutique. Je n'ai pas oser dire non, mais je n'ai fait que tremper les levres dedans. C'est peut etre une erreur mais je n'ai pas ressentis de manque ou autre alors tout va bien.

Voila ce que je peux vous dire, et comme dis louanne c'est bizarre ce besoin de compenser car je retourne jouer au cartes sur internet, un loisir qui me prends beaucoup de temps

A tres bientot bizzzz

Profil supprimé - 04/05/2015 à 13h37

salut,

tu sais tu dit "les soirée sont terne t on s'amuse moins", je pense que c'est juste que tu n'as pas pris l'habitude de t'amuser autrement car sans alcool on peut très bien rire et beaucoup. Il faut juste que tu vois les choses différemement ca se travail

bisous

Profil supprimé - 06/05/2015 à 13h55

Coucou VVesker17,

Si c’est pas une bonne nouvelle ça, je m’appelle plus Louann 97 lol
Bravo, bravo, bravo ! ! ! Comment ça, j’en fais trop, mais non, mais non !

Compensation terminée, tu veux dire que tu ne « roules » plus ?? Tu joues… du fric ? Nooon, rassure moi

Y’a du panaché en boite ?? Faut que je me mette au goût du jour, y’a pas photo

Je te comprends quand tu dis « les soirées sont ternes sans alcool ». En ce qui me concerne, je suis un peu introverti (bien qu'avec les années on s’améliore, c’est sûr) et il est vrai que l’alcool détend. Moi, j’ai l’impression qu’il me rend, en quantité raisonnable, telle que je suis vraiment ; un (petit) bout en train.