

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

ANCIEN MALADE ALCOOLIQUE, JE PROPOSE DE PARLER DES DÉMARCHES QUE J'AI EFFECTUÉ POUR ARRÊTER L'ALCOOL.

Par **Profil supprimé** Posté le 10/07/2015 à 02h10

bonjour,

Je m'appelle quentin, j'ai 26 ans et ancien malade alcoolique depuis peu (j'ai consommé pendant 10 ans). je m'inscris sur ce site pour parler de mon parcours "alcoolique". Et expliquer comment j'ai pu m'en sortir.

J'ai envie de partager tout cela, et répondre à vos questions suivant si je sens en être habilité ou pas.

L'alcool ne doit pas être un sujet tabou, ni honteux du moins pas avec moi, je suis ouvert à ce sujet là.

Si je peux aider toute personne motivée, j'en serais ravi.

Je vous attends 😊

13 RÉPONSES

Profil supprimé - 10/07/2015 à 19h48

Salut Quentin,

Il y a combien de temps que tu as arrêté totalement ?

En tout cas c'est une belle initiative de vouloir nous expliquer comment tu as fait.

Moi il y a 6 semaines que j'ai arrêté, je tiens bon, pas d'envie particulière. Je tourne au coca, jus d'orange, oasis.

L'alcool m'a gâché ma vie alors je suis hyper motivé pour ne pas craquer et retomber dans ce piège.

Je me dis que je ne boirais plus et je ne boirais plus, le combat est trop dur après, donc je vais m'y tenir et ne plus rien toucher. Il ne faut pas prendre la première donc pour l'instant ça va super bien pour moi, et je ne la prend pas, donc tout baigne pour moi.

Mous

Profil supprimé - 10/07/2015 à 19h55

Tu dis "L'alcool ne doit pas être un sujet tabou, ni honteux du moins pas avec moi", c'est le honteux DU MOINS PAS AVEC MOI, j'ai mis le temps pour en parler car j'avais honte, et pour m'être planté en beauté, il ne faut pas avoir honte et ce avec n'importe qui, le fait d'en parler est déjà le début du combat, alors PAS DE HONTE et FAUT EN PARLER

Profil supprimé - 12/07/2015 à 21h58

Bonjour Quentin,

J'ai 33 ans et je suis tombée dans l'alcool à 16 ans: Un verre entraîne des bouteilles. Ça fait trois ans que j'essaie d'arrêter mais sans succès. Du coup, j'ai employé les grands moyens; l'hospitalisation. Donc depuis mars, je me fait aider par des psys et par le selincro. je vais à des réunions aa aussi. Par contre, pour que ça ne se voit pas avec mon entourage, j'accepte un verre pour qu'ils ne comprennent pas mon problème d'alcool. Mon psy me dit que je me mets en danger mais je n'arrive pas à faire autrement. L'image de l'alcoolique est très mal vue et je ne sais comment dire non à ce verre qu'on me propose. Maintenant, depuis l'hospitalisation, je stoppe ce premier verre voire ce demi verre. Et je me mets au jus de fruit. Mais j'ai eu un dérapage il y a trois semaines et ce premier verre a entraîné trois bouteilles de vin. j'ai peur qu'une telle situation se reproduise car j'en ai beaucoup souffert. Comment fais-tu toi pour gérer ta vie sociale?

A bientôt.

Profil supprimé - 13/07/2015 à 17h47

Bonjour maiden644,

Vu ton âge, tu as commencé tôt à boire. Tu as réussi à arrêter de boire, c'est très bien.

Moi je suis jean-luc59 et retraité depuis 2006, comme beaucoup, j'ai des difficultés pour m'arrêter de boire, si tu as un remède miracle, je suis preneur et veux bien échanger avec toi.

A bientôt de te lire.

Profil supprimé - 16/07/2015 à 16h10

Bonjour Quentin

j'ai juste une question qui me hante. Est-ce qu'on vous a aidé à aller consulter un médecin, ou avez -vous pris la décision tout seul ? Etiez-vous dans le déni ou étiez-vous conscient de votre alcoolisme ? (mon mari alcoolique est dans le déni total et refuse de consulter son médecin).

A bientôt

Profil supprimé - 16/07/2015 à 16h54

Salut koko,

Lis mon post "j'ai arrêté de boire depuis le 28 mai", j'ai aussi fermé les yeux et j'avais pas conscience de mon état au niveau de l'alcool, quand elle est partie ça m'a mis une claque et j'ai pris conscience qu'à ce moment là. Depuis j'ai été voir le médecin et je n'ai plus rien bu, mon combat est maintenant de pouvoir la reconquérir et se sera plus dur que d'arrêter de boire. Qu'il lise mon post aussi, ça va peut être l'aider à prendre la décision d'en parler

Miustic

Profil supprimé - 19/07/2015 à 23h02

bonsoir,

je m'appelle manu et je suis alcoolique depuis pres de 3 ans, et predispose aux addictions depuis bien plus.

je cherche des conseils .

votre experience pourrait m'aider

Profil supprimé - 20/07/2015 à 23h54

à moustic :

Et bien en contant la cure qui a duré un mois et demi, j' ai pris ma dernière bière (pour éviter un malaise à cause du manque) avant d' y entrer le 5 Mai de cette année. J' ai parfois des petites envies je ne le cache pas (du genre : ha quesque j' aimerais encore me mettre une grosse cuite etc...), mais ce ne sont que des flash qui durent une dizaine de seconde je dirais.

Et non l' alcool n' est pas un sujet taboo du moins il ne doit pas l' être, je disais ça pour mettre les gens qui n' osent pas en parler en confiance.

Ps: Merde à l' alcool 😊

Profil supprimé - 21/07/2015 à 00h16

à bluevelvet :

Bonjour bluevelvet,

et bien depuis que je suis sorti de cure il y a un mois, et demi, j' évite pour le moment les soirées où je sais que ça sera la grosse foire (par exemple j' étais invité samedi dernier à une crémaillère chez une amie qui elle je sais, est fêtarde je te raconte même pas les détails) pour éviter la tentation. Sinon j' ai la chance d' avoir pu en parler à la majorité de mes amis (le fait que j' ai arrêté de boire par un passage en cure) donc ils ne sont pas étonnés de me voir tourner au coca dans une soirée et donc ne me posent pas la question pourquoi je ne bois pas. Les " mauvaises fréquentations " de beuverie j' ai coupé les pont avec. Sinon les gens qui me connaissent peu je leur dis tout simplement que j' ai bien fait la fête dans mon passé même un peu trop, et je dit que j' ai fait le choix personnel de vouloir passer à autre chose, Arrêter de boire (certains me dise " bah oui mais juste un verre de temps en temps ça fait pas de mal pourtant ", je réponds en insistant que c' est non). c' est vrai que c' est pas facile ça c' est certain, mais il faut réussir à résister, malheureusement il n' y a pas le choix.

Quand je suis tenté, je repense à tout le parcours que j' ai fait, les coté positifs de l' abstinence ... je me dis je n' ai pas fait tout ça pour rien ! Moi aussi je vais à un groupe AA à vincennes dans le val de marne à vincennes. C 'est plutôt pas mal d' avoir un groupe de personnes où ça se passe bien.

Bonne soirée 😊

Profil supprimé - 21/07/2015 à 00h37

à Jean-luc59

Bonsoir Jean-luc59,

Et bien déjà le remède miracle, c' est avoir une volonté en béton et quelques ingrédients dans ce remède qui t' aideront à arrêter. Parmi ces ingrédients, j' en ai utilisé quelques un ; tout d' abord j' ai pris mon premier rendez-vous en hopital dans le service adictologie pour parler de mon soucis d' alcool, je me suis fait suivre (avec un traitement d' ailleurs que je ne prenais pas au début, je n' étais pas sérieux). Ensuite ce médecin m' a orienté vers un groupe de paroles qui s' appelle Alcool Assistance (j' y vais depuis novembre 2014 chaque semaine c' est très important), et c' est là que j' ai commencé à avoir de la motivation en parlant de mon soucis et aussi et surtout écouter ceux des autres (les anciens alcooliques) parfois on se dit, oulà je n' ai pas envie de finir comme certains, il faut que je fasse quelque chose. Par la suite je n' ai pas réussi à arrêter de boire par moi même, et c' est fortement

déconseillé, des gens en sont mort à cause du manque. Et bien un jour, je me suis décidé (on m' en parlait depuis longtemps), je suis allé en cure de désintoxication pour l' alcool proche de Rouen, et on s' est très bien occupé de moi. ça a duré un mois et demi, et je me sens très bien aujourd'hui.

en résumé:

-commence par voir et te faire suivre par un adictologue

-n' hésite pas à aller dans un groupe de parole même si tu es timide (alcoolique anonyme j' en ai de mauvais échos, ça parle beaucoup religion apparemment) par exemple alcool assistance c' est pas mal.

- par la suite avec le temps si tu n' as pas réussi à arrêter (moi ça a mis 6 mois avant que j' en parle), évoque le sujet de la cure à ton addictologue d' hopital, et il ne dira certainement pas non pour t' y envoyer.

Mais bon avant de parler de cure ou de quoi que ce soit, chaque chose en son temps, commence à prendre RDV à l' hopital et n' ai pas honte, ils sont là pour ça et sont habitués à ce genre de situation 😊.

Bonne continuation et n' hésite pas à me poser des questions

Bonne soirée

Profil supprimé - 21/07/2015 à 00h53

à Koko :

Bonjour koko,

Et bien il y' a un an c' est ma grand mère qui m' a pas obligé mais qui m' a quand même dit d' appeler le service adictologie de l' hopital proche de chez moi. J' avoue que j' étais dans le déni le plus total (mais au fond de moi même je savais quand même que j' avais un soucis avec l' alcool mais sans plus), j' en faisais qu' à ma tête. Ensuite mon père me l' a conseillé en septembre dernier, je l' ai quand même fait à la fois à contre coeur et à la fois je me suis dis oui pourquoi pas je verrai bien. Mais j' ai quand meme pris la décision moi même j' étais pas obligé de le faire pour les autres mais bien pour moi. au début j' étais dans le déni, mais j' ai commencé à me rendre compte vraiment de mon alcoolisme en consultant ce medecin d' hopital et en allant dans des groupes de parole. Si votre mari est dans le déni et refuse de voir un medecin adictologue, ça ne sera pas facile du tout.

Moi quand j' étais dans le déni tout ce qu' on me disait excusez moi le terme que je vais employer, j' en avais strictement rien à foutre. là je ne sais pas quoi vous dire, je n' ai jamais vécu votre situation, J' ai des couples dans mon groupe de parole ou le mari était alcoolique, et bien ça s' est bien arrangé mais ça a mis bien du temps. Essayer de raisonner quelqu' un dans le déni c' est pas impossible mais c' est difficile. Des gens perdent patience au bout d' un moment. De votre côté, vous pouvez vous même intégrer un groupe de parole et consulter un médecin pour en parler, et qui pourront vous donner des conseils, sans doutes.

Bonne soirée et

Profil supprimé - 21/07/2015 à 01h06

à marcocoulrier :

Bonsoir marcocoulrier,

la réponse que je peux te donner rejoint celle que j' ai énuméré à jean-luc59, déjà être motivé sinon c' est pas gagné.

Dans un premier temps j' ai appelé le service adictologie de l' hopital proche de chez moi pour prendre un rendez-vous, à fin d' avoir un suivi médical.

peu de temps après j' ai commencé à aller dans un groupe de parole qui s' appelle alcool assistance ou j' ai appris beaucoup de choses qui m' ont fait réfléchir. Aller dans un groupe est fortement conseillé, c' est génial crois moi. Bon, je me suis rendu compte qu' arrêter par moi même était impossible malgré mon suivi médical et le groupe de parole, j' ai dis au bout de 6 mois à ce médecin d' hopital que je voulais faire une cure pour m' aider.

J' ai été admis dans une situation proche de Rouen, tout s' est bien passé et maintenant je peux te dire que je suis heureux malgré quelques petites envies de temps en temps, mais loin d' être insurmontables.

Bonne soirée 😊

03louli - 03/04/2023 à 10h48

Bonjour à tous, aucun tabou pour moi, en parler c'est affronter et accepter.

Je m'inscris surtout parce que j'ai eu du mal à en parler à des professionnels du fait de leurs emplois du temps chargés (signe que nous sommes bien nombreux).

Cela fait un peu plus de 3 mois pour moi. Pas de premier verre et ça roule. Mon entourage connaît ma démarche et me soutient.

J'ai cependant réalisé que l'alcool apportait une sacrée dose de sucre car j'ai des envies de sucre alors que je n'y touchais pas avant.

Quelqu'un a-t-il ressenti cette envie et a-t-il réussi à s'en passer?

Non pas que cela soit grave (par rapport à l' alcool) mais pas envie de succomber à une nouvelle addiction.

Je peux aussi partager et soutenir pour ceux qui commencent et qui veulent parler.

En attendant, je vous souhaite à tous de belles journées non alcoolisées car putain, rien que ça, c'est juste merveilleux...