

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### ARRÊT DE L'ALCOOL LE 6/07/2015

---

Par **Profil supprimé** Posté le 26/07/2015 à 14h16

bonjour, je suis nouvelle et je suis sous traitement depuis cette date et je n'ai pas bu 1 goutte, je suis suivie par mon médecin traitant, et je dois voir 1 psychologue je cherche de l'aide et veux aussi pouvoir aider. j'ai aussi fait 1 profil facebook qui m'aide aussi car je m'y confie. merci à vous.

## 7 RÉPONSES

---

**Profil supprimé - 27/07/2015 à 15h11**

Bonjour,  
Je suis très touchée par ton message et je viens t'apporter mon soutien, mais aussi demander de l'aide en retour. Ce n'est pas une démarche égoïste, seulement de la survie...  
Mon soutien, c'est de te dire que tu as fait le plus long chemin, avec, si je comprends bien, 21 jours sans rien.... Autant dire une éternité ! (du 6 au 27/07). Moi, je n'en suis qu'aux bonnes pensées et au désir d'arrêter !  
Mais, si ce n'est pas indiscret et pour savoir si je suis sûre de pouvoir t'apporter un peu d'aide et de compréhension, tu as quel âge et tu consommes depuis combien de temps ?  
Moi, j'ai bientôt 54 ans et 9 ans environ de recherche de survie éphémère avec ce poison.... Et la peur de tout perdre : les miens (mari et enfants qui m'entourent encore...), la santé (problèmes de douleurs aux terminaisons nerveuses des pieds et mains, avec pourtant des examens neurologiques normaux), mon boulot (où je consomme aussi.....), mon permis (je n'hésite pas à prendre le volant après avoir consommé, plus.... ou moins), etc, etc.....  
Je suis suivie par un centre d'alcoologie depuis presque 5 ans.... et je suis désespérée de constater que.... je bois encore, et toujours, pour trouver ce que je ne trouverai jamais (et qui me fait honte à mon âge...) : l'amour de mes parents et ma place d'enfant... J'essaie de renoncer à ça pour VIVRE enfin, un peu pour moi, mais le chemin est long...  
Tout ça pour m'excuser de parler de moi pour te répondre, mais voilà, c'est le seul moyen que j'ai trouvé pour me sentir moins seule... Illusion ????

Pour finir et peut-être finalement te répondre : je viens à l'instant de replonger après 4 jours sans.... mais j'ai bien l'intention de ne pas m'arrêter à ce faux-pas !  
Tu as quoi comme traitement ?  
Désolée de la longueur de mon intervention, mais.... j'avais aussi besoin de parler...

**Profil supprimé - 27/07/2015 à 16h08**

bonjour, je suis ravie que tu souhaite me soutenir et à mon tour j'aimerais aussi t'aider.  
j'ai 35 ans et disons que j'ai pratiquement tjrs consommé de l'alcool mais ça a été pire ces 2 dernières années et les quantités ont été énormes mais ça je m'en suis aperçue en faisant le test sur ce site.  
j'aurais pu perdre ma famille car mon mari n'en pouvait plus de me voir boire du matin au soir surtout que j'ai 4 enfants mais comme toi même alcoolisée je faisais se que j'avais à faire comme si c'était normal, j'ai loupé 2 fois mon permis et je me doute que l'alcool en a été la raison.  
pour arrêter j'ai été voir mon médecin traitant et donc il m'a proposé soit de me faire hospitaliser soit de suivre la cure chez moi et c'est la maison que j'ai choisie,  
la liste des médicaments sont: paroxétine, lexiomil et aotal  
il ne faut pas avoir honte d'avoir replongé et surtout il faut t'entourer de personnes qui t'aideront et des fois ce sont des gens auquel on n'aurait pas pensé le sujet de l'alcool est encore trop tabou.  
pour ma part je me suis inscrite sur ce site mais j'ai aussi créé 1 groupe facebook pour être aidé et aider en retour  
je dois également avoir 1 suivi avec 1 psy que je n'ai pas encore fait  
hésite pas si tu as besoin de te confier

**Profil supprimé - 27/07/2015 à 18h52**

Bienvenue vous deux,

Bravo pour tes 3 semaines d'abstinence, il faut s'accrocher encore un peu tu vas bientôt ne plus souffrir du manque et du rituel de l'alcool.  
Une page facebook et ça fonctionne ?

Katy, suivie depuis 5 ans et pas de progression dans ta démarche ? As-tu vu un psy pour parler de ton souci qui te ferait boire?

Je me demande quand même si pour toi une prise en charge en cure ne serait pas le mieux.

Ho j'ai vu tanôt qu'il y a un camping où l'alcool n'est pas autorisé même à l'extérieur, ça semble sympa.

En attendant je vous souhaite bon courage à vous deux.

---

#### Profil supprimé - 27/07/2015 à 19h58

merci kcirtap55

oui je m'accroche ma journée a été plus dur aujourd'hui avec juste 1 envi d'aller chercher 1 biere

c'est 1 groupe tout recent où j'y es deja mes amis personnels qui m'encourage et sa m'aide pas mal mais c'est vrai que je cherche d'autre personne comme nous car pas évident d'être tjrs comprise.

tes conseilles pour katy me semble juste surtout que pr la cure moi j'ai décidé de le faire a la maison et sa me va même si des fois pas trop patience avec ma tribu pour toi tu es abstinent ou non?

---

#### Profil supprimé - 28/07/2015 à 11h25

moncombat, pour moi je te dirai que oui je peux être abstinent, le mariage de ma fille étant un évènement particulier. Je savais que je me maitriserai sans aide Mais j'en avais parlé à mes filles et elles étaient prêtes à m'aider à ne pas sombrer au cas où.

De plus ,j'ai toujours été à l'aise en société, je suis un ancien commercial, ça aide à savoir refuser poliment mais fermement LE verre de trop... en théorie. En même temps je n'ai aucune honte à dire que je ne bois plus car je ne sais pas m'arrêter, la plupart des gens sensés, comprennent .

Après les 4 petits verres le jour du mariage j'ai repris la voie de l'abstinence, j'ai beaucoup de volonté finalement, si seulement je pouvais mettre ça à profit pour d'autres. (j'ai peut-être aussi la chance de ne pas fumer, jamais d'ailleurs et souvent tabac et alcool vont de paire)

Mais mon but sera d'être abstinent même si j'ai d'autres évènements genre un mariage.

J'ai bien vécu sans fumer, pourquoi ça ne serait pas possible sans alcool ?

Depuis que je ne me saoule plus, j'ai retrouvé un meilleur sommeil, moins de phase de déprime, donc beaucoup plus d'entrain, je me remets à danser et à chanter tout seul , bon ok je dois être un peu fou mais ça me fait du bien.

J'ai l'impression de voir la vie sous un autre angle, de positiver, au diable les tracas et autres sombres pensées, je me dis qu'il y en a qui ont vécu ou vivent pire que moi,

Je me dis que j'ai encore un bel avenir sans alcool devant moi, d'ailleurs dans un mois quasi, j'aurais changé de région.

---

#### Profil supprimé - 28/07/2015 à 13h56

pour moi je voudrais ne plus avoir a boire 1 seul verre, c'est la 2eme fois que je plonge la 1ere fois je m'en suis sorti rapidement mais la c plus long

je fume aussi et pour sa je n'es jamais reussi jusqu'à maintenant a arrêté et je m'occupe pour le moment de mon soucis d'alcool.

il va me falloir apprendre a dire non et pr le moment je ne m'en sens pas capable donc j'évite les soirée ou fête

pour le changement de région moi sa m'a pas aider au contraire c'est se qui m'a conduit où j'en suis aujourd'hui ( bon il n'y a pas que sa)

je te rejoins sur le faite que l'on voit la vie autrement, evidemment plus de gueule de bois ou de se reveille a vomir.

de dire que je suis alcoolique aux autres c'est encore compliqué a cause de la honte que l'on ressent.

---

#### Profil supprimé - 28/07/2015 à 16h48

moncombat, ne dit pas que tu es alcoolique, mais que tu ne supportes plus, après tout c'est vrai . Je ne pense que l'on doive se justifier de ne pas boire ou d'arrêter de boire, nos raisons nous regardent.

Si on insiste, réponds leur que tu n'as qu'une vie et que l'alcool te fait du mal, ils veulent ta mort à ce point ? Ont-ils besoin de compagnie pour se justifier ?

En tout cas ne te bile pas d'avoir rechûtée, il parait que c'est juste une étape sur le chemin qui te mène à l'abstinence. Il faut voir le positif, que tu as reçu à tenir tant de temps , tu vas essayer de faire mieux.

J'ai lu un peu d'informations données sur le site des AA.

Un truc qu'il mettent en avant, c'est de ne pas s'occuper de la veille c'est passé tu ne peux plus rien changé, n'y de demain, tu n'y es pas encore, occupes toi du jour présent, jour après jour et tu progresseras, ce n'est pas faux.Enfin je suis d'accord avec ça, car inconsciemment , je fais ça tout seul.

Bon en attendant , je t'envoie un peu de ma volonté et de mon courage pour affronter tes démons, je suis que ça va payer!

---