

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### RAS LE BOL

---

Par [Profil supprimé](#) Posté le 22/10/2015 à 23h07

Cela fait maintenant quelques années que je consomme de l'alcool de façon anormale. J'ai rencontré un psychologue pendant 2 ans sans succès. J'ai pris du baclophène pendant 9 mois sans succès également : allergies, médecin prescripteur qui ne peut ou ne veut augmenter la dose... Amélioration car je veux m'en sortir, mais depuis un mois environ alcoolisations quasi quotidiennes, difficultés à aller travailler le lendemain, mari qui fait la tête. J'en ai marre de tout ça. J'ai l'impression que je m'en sortirai jamais

### 29 RÉPONSES

---

[Profil supprimé](#) - 23/10/2015 à 14h37

Bonjour,  
D'abord toute ma sympathie et bienvenue parmi nous.  
Si tu vas t'en sortir. Pour entreprendre la grande guerre contre l'alcool, il faut un Tilt. Chacun a le sien, différend. pour moi ça a été le gros ventre provoqué par l'alcool.  
Ici sur le forum, j'ai lu plusieurs fois : j'en ai marre d'en avoir marre. ça me Parle bien comme tilt.  
Et puis regarde ce que tu as à préserver : un travail, un mari.  
As tu pris le temps de lire les fils de ce forum ?  
Pour moi ça m'a beaucoup aidé à me lancer dans la grande guerre.  
Courage à toi.  
Il est tout mignon ton pseudo, Zigouillette 😊

---

[Profil supprimé](#) - 24/10/2015 à 12h39

Bonjour Zigouillette,

Bienvenue parmi nous! tu dis que tu es allée voir un psy pendant 2ans, vous avez mis la main sur ta raison de boir? parce que, qu'on le veuille ou non, on a tous une raison de boir, profonde ou pas...  
Tu as l'impression que tu ne t'en sortiras pas, mais c'est juste une impression... Tu bois quoi et à quelle heure?  
Suivant les heures où tu bois, tu peux remplacer l'alcool par une autre boisson! une tisane, un thé, un coca, un sirop à l'eau... Si c'est trop dur, fais le étape par étape... Ne stoppe pas d'un coup si tu ne t'en sens pas le courage...  
En tout cas, tu peux te confier ici, c'est vraiment un endroit propice pour poser les mots et les maux!

Allez courage!

---

[Profil supprimé](#) - 04/11/2015 à 00h16

Je pense que j'ai commencé à boire suite à plusieurs accidents de la vie, ça a été ma façon de réagir. Sûrement pas par hasard, ma mère est décédée suite à une démence alcoolique et je pense que mon grand père paternel buvait également. Quelle hérédité !  
Aujourd'hui encore j'ai bu. Pourtant j'ai fait en sorte d'occuper ma fin de journée (cinéma) mais ça n'a pas suffi... J'en ai marre, mes collègues de travail commencent à me sortir par les trous de nez, nous n'avons pas la même conception de notre boulot. Je prends trop à coeur. Et à la maison c'est pareil. J'en ai marre. Je ne fais plus rien. Je fais à manger et les lessives, rien d'autre. Le reste du temps, je suis sur mon canapé à regarder des conneries à la télé ou à faire des sudoku. Je culpabilise. Est-ce que je déprime ? Un traitement m'aiderait-il ? Je me pose la question... En tout cas ça va pas fort

---

[Profil supprimé](#) - 06/11/2015 à 16h56

Coucou Zigouillette!

C'est vrai qu'il est bien sympa ton pseudo!

Bon, tu connais l'histoire du chat qui se mord la queue?  
On en est tous un peu la...

Ça va pas trop bien dans nos vies...Alors on déprime un peu ou beaucoup...résultat on boit pour se sentir un peu mieux ou un peu moins mal...Et finalement on se sent ENCORE plus mal...Et on est ENCORE moins bien dans nos vies...

Alors comment faire pour que le chat arrête de se mordre la queue?  
Arrêter de boire? Ou commencer par analyser les vrais soucis et les prendre à la racine?

Pas simple, tu vas me dire...Et oui, je sais...Juste trouver dans tout ça où se situe la brèche et arriver à s'engouffrer dedans de telle sorte

---

que le chat ne puisse plus tourner en rond.

Je lie tout les fils...Je viens de m'inscrire, et c'est finalement incroyable ce que nous avons tous à peu près en commun...Nos fragilités...Cette question d'hérédité...génétique...ou d'héritage psychologique...

Je commence à penser que la vérité de ce qui fait que nous parlons tous des mêmes souffrances, c'est notre incapacité à penser à nous...Comme tu le dis...Tu prends trop à cœur...

Je crois que nous sommes incapables de nous préserver, et que forcément, faut un remède pour pallier à la souffrance que cela engendre...

Quand serons nous capables de nous aimer avant de vouloir aimer l'autre?

J'espère ne pas avoir été trop pesante sur ton fil, ton post m'a inspirée, je crois!  
Au plaisir de te lire.  
Brit'

---

**Profil supprimé - 07/11/2015 à 19h20**

Moi c'est aussi en m'arrêtant de boire que j'ai mieux analysé pourquoi je buvais.

---

**Profil supprimé - 07/11/2015 à 19h46**

J'avais pas fini que ma réponse est déjà partie...

Je reprends donc.

En m'arrêtant de boire j'ai mieux analysé pourquoi je buvais:

C'était surtout pour apaiser mes angoisses. A partir de là c'est important de mieux s'armer face aux angoisses et il faut chercher tout azimut. Les analyser, trouver d'autres compensations (le sport, la méditation, la cuisine, la musique, enfin quelques chose qui nous plait, les médicaments...)

Et puis faut surtout pas rester seule avec ce pb. Et rien de tel que des alcooliques (ou anciens alcooliques) pour aider les autres alcooliques. Donc les forums c'est super, mais il y a aussi les groupes de paroles.

Important aussi de lister, par écrit si possible les avantages et inconvénients de notre consommation, les situations où l'on risque de craquer, les pensées négatives qui sont dangereuses et les parades que l'on met en place face à ça. Il existe des méthodes sur le net, très bien faites (voir le site aide-alcool.be)

Ensuite il y a les médicaments qui peuvent aider, au moins au début et aussi les cures.

Allez bon courage à tous, ça vaut le coup!

---

**Profil supprimé - 09/11/2015 à 11h21**

Kikou Zabeth!

Et rien rien de mieux que ses pairs pour trouver de l'aide...

Merci pour ton site; je vais aller voir.

Je prends tout ce qui est prenable....Toutes les clefs sont les bienvenues pour s'en sortir!

A bientôt

Brit

---

**Profil supprimé - 11/11/2015 à 12h06**

Voilà Voilà, les bonnes résolutions ne durent jamais bien longtemps. Deux jours clean et hier soir le besoin plus fort que la raison... Je dis besoin car j'avais même pas envie. J'étais même plutôt écœurée à l'idée de boire, avec des sensations de nausées. Mais une fois le premier verre bu, l'enchaînement, au propre comme au figuré

Et ce matin je m'en veux je culpabilise de ne pouvoir résister, et je me demande de quoi aujourd'hui sera fait

---

**Profil supprimé - 12/11/2015 à 21h42**

Ce soir aura été une bataille de tous les instants. Mais je pense l'avoir gagnée. Je vais me coucher avec un bon chocolat chaud !!!

---

**Profil supprimé - 15/11/2015 à 15h10**

Bonjour ! Cela fait trois que je n'ai pas bu une goutte d'alcool. J'y pense encore aux moments propices, mais je n'ai pas envie... Pourtant j'en ai à portée de main. Je ne sais pas ce qui m'arrive. Je suis allée chez mon homéopathe pour mon traitement de fond de l'hiver, toujours le même depuis des années, une petite séance d'acupuncture, et quelques granules pour des bouffées de chaleur, c'est tout ce qui a changé dans ma vie ces derniers temps. Je suis sidérée et admirative de mon comportement. Pourvu que ça dure.

---

**Profil supprimé - 16/11/2015 à 17h16**

On dirait qu'il y a un prob de date....

Kikou Zigouillette!

Et bien c'est super!

Y'a pas de raison que ça ne dure pas! Allez hop! Ce soir un bon chocolat chaud!

Bravo et courage!

Brit'

---

#### Profil supprimé - 16/11/2015 à 17h29

Bonsoir Zigouillette,

Et Bravo à toi, continue, tu as l'air bien partie.

Tu parles de chocolat chaud, je suis sur que ça aide. Souvent le soir je me "shoote" avec un mélange de tilleul camomille. ça m'aide beaucoup à oublier la bière.

Donne nous de tes nouvelles STP

---

#### Profil supprimé - 18/11/2015 à 21h24

Je suis sortie du boulot aujourd'hui, je ne savais plus comment je m'appelais.

Sur le chemin du retour, je n'ai cessé de penser à ce que j'allais acheter comme boisson pour me détendre... Je n'avais n'avais qu'une hâte : rentrer chez moi, m'asseoir et BOIRE, sentir l'alcool descendre le long de mon œsophage, sentir cette petite brûlure tant apaisante apaisante. Là encore en écrivant je l'imagine tellement que j'ai l'impression de la sentir, l'eau m'en vient même à la bouche.

Et je me suis retrouvée assise dans ma voiture, mon sac à provisions dans le coffre sans alcool ! Le temps de faire le tour du magasin, de chercher les produits souhaités, je n'y ai plus pensé. Je n'en reviens toujours pas !

Bon j'avoue que la soirée a été longue, les tentations à portée de mains..

Mais non, j'ai résisté et j'en suis fière !

---

#### Profil supprimé - 20/11/2015 à 12h25

Yes!! quelle bonne nouvelle!! bien joué!!

Continues comme ça et tiens nous au courant!! en tout cas je te félicite!! Tu as de quoi être fière de toi et tu dois t'en servir pour avancer!!

---

#### Profil supprimé - 23/11/2015 à 23h57

Ben voilà je sais pas si c'est d'avoir bu du beaujolais nouveau mais depuis j'ai à nouveau envie. J'ai réussi à résister plus ou moins depuis mais ce soir c'est foutu. Je suis ivre et je pense que je vais rester dormir y sur mon canapé je suis pu capable de monter mes escal. J'en ai mare de toujours craquer deme laisser guider par je sais pas quoi qui mentraine vers le magasin le plus proche pour y acheter de l'alcool JE SUIS NULLE JE NE MAIME PAS

---

#### Profil supprimé - 24/11/2015 à 11h08

Coucou Zlgouillette,

oh mais non, t'es pas nulle! je connais bien ce sentiment tu sais, tu vas t'en vouloir toute la journée et même encore demain mais il faut que tu t'en serves pour ne pas replonger!

De plus, il est plus que normal de replonger lors des premiers jours, premières semaines donc faut pas se culpabiliser surtout!! Allez repose toi après ce ptit écart, tu repartiras comme une tigresse (chantes toi "eye of the tiger" s'il le faut!!)!!

Courage, on est là pour toi!

---

#### Profil supprimé - 24/11/2015 à 11h50

Bonjour Zigouillette,

Je lis ton fil et me reconnais dans beaucoup de comportements, tu n'es pas nulle, tu as craqué c'est tout, une envie irrépressible de boire, je connais bien ça, maintenant il faut se reprendre. Aujourd'hui depuis 6 jours j'ai arrêté de boire, je suis absinente mais je savais que seule je n'y arriverais pas, je me suis donc fait aidée par un addictologue. J'ai un traitement, parfois c'est nécessaire surtout pour les pulsions qui nous mènent aux magasins chercher notre poison et puis notre cerveau, notre corps nous réclame de l'alcool. Il y a la motivation aussi mais là motivation tu l'as sinon tu ne serais pas sur ce forum.

On est ici tous fragiles, jour après jour nous gagnons un combat contre l'alcool, reviens vite nous voir avec de bonnes nouvelles et du chocolat chaud.

Allez allez allez on ne craque pas, on est tous avec toi

Bon courage et bonne journée à toi

---

#### Profil supprimé - 24/11/2015 à 12h35

Bonjour zigouillette ,

Je viens de lire ton fil et comme tous je me reconnais aussi , alors j aimerais te dire que les rechutes sont courantes et surtout il ne faut pas en avoir honte , le fait que tu sois ici parmi nous montre que tu as du courage ...le chemin est long c est sur mais la premiere etape, tu l as passee alors tient bon !! Reprendre confiance en soit est difficile , supporter les pulsions aussi ...mais nous pensons tous que cela vaut le coup sinon nous ne serions pas la .'.allez je t envoi tout mon soutient et j espere te relire avec de bonnes nouvelles .'.COURAGE ca en vaut la peine ...

---

**Profil supprimé - 25/11/2015 à 22h01**

Merci beaucoup pour vos messages de soutien et d'encouragement ; j'en ai bien besoin en ce moment. J'ai l'impression que tout fout le camp autour de moi. Je ne supporte plus rien, je suis fatiguée...

---

**Profil supprimé - 27/11/2015 à 12h21**

Coucou Zigouillette,

j ai ressenti ça aussi, l impression que tout fout le camp autour de moi... J ai compris qu à partir du moment où tu commences ce combat, tu te prends un peu tout dans la gueule, mais ça fait partie de la bataille! Tu commences une nouvelle vie, tu es obligée de regarder en face tout ce que tu as voulu oublier avec l alcool et ouais, ça fait mal, ça fout le tournis!! Je sais que ce n est pas simple mais prends les choses comme elles viennent et gères les une par une. Le fait de faire ça, ça va t aider à avancer et à te sentir mieux au fur et à mesure. C est clair que ce n est pas une partie de plaisir mais franchement, une fois que tu auras sortie la tête de l eau tu te sentiras libérée et un peu plus sereine!!

Allez je crois en toi, tu peux le faire nom di diou!!! On est là si jamais tu as besoin de quoi que ce soit (conseils, écoute, blague vaseuse...)!!!!

---

**Profil supprimé - 06/12/2015 à 14h33**

Après le week-end dernier passé à Paris, avec juste un verre par jour, je me trouve dans un entre-deux bizarre. D'un côté je ressens comme un besoin de boire, et de l'autre je n'en ai pas envie. A tel point que je ne sais pas quoi boire. Je me demande ce qui me ferait le plus plaisir, et je ne trouve rien. Alors comme cet après-midi je finis avec un Schweppes. C'est ça qu'on appelle "être sur la bonne voie" ?

---

**Profil supprimé - 08/12/2015 à 12h44**

Coucou Zigouillette,

je connais cette impression d entre deux... je l ai ressenti après avoir rebu pour mon repas de fin de saison (bon c était une cuite et non pas un seul verre!)... Là, c est ton cerveau qui te joue un tour et tu dois le combattre de toutes tes forces!

Oui, le fait de ne pas flancher avec un ptit schweppes ça veut dire "être sur la bonne voie" car tu fermes sa bouche à l alcool et à ton cerveau!! Tu le combats et franchement bravo parce que c est dur de prendre une boisson "saine" quand on a envie de boir un coup! Pour moi, j ai l impression d apprécier beaucoup plus ma boisson "saine" alors qu au départ j aurai bien bu de l alcool, pas toi?

En tout cas, donnez nous de nouvelles hein!! Tiens bon, j ai l impression que ça va pas fort pour toi en ce moment mais on est là pour toi hein!! alors appuies toi sur nous, on est là pour ça!! Et écris tous les jours si ça peut t aider à tenir!! Allez haut les coeurs!! et vive le Schweppes!! ^^

---

**Profil supprimé - 08/12/2015 à 23h33**

Coucou ! Moi aussi j'apprécie ma boisson "saine". Le fait de penser à un verre de vin ou d'alcool plus fort, m'ecoeure et pourtant j'ai l'impression que mon corps réclame. En attendant j'ai des petites crises d'angoisse et des problèmes de sommeil. Maintenant que je n'ai plus la gueule de bois les matins au lever, je n'arrive plus à me lever et suis en retard au boulot presque tous les jours. Mais c'est certainement un passage obligé. En tout cas d'avoir écrit ce soir m'a fait du bien. Allez bonsoir et bonne nuit à tous et merci encore pour vos messages.

---

**Profil supprimé - 10/12/2015 à 18h37**

Je prends le temps d'écrire encore ce soir car j'ai le moral en berne. Mais je tiens malgré tout sans trop de difficultés. Je pense bien à l'alcool, mais comme rien ne me fait envie...

Par contre j'ai beaucoup de mal au boulot. J'ai une collègue avec laquelle je m'entends ? m'entendais ? super bien et qui aujourd'hui semble m'ignorer. Nous allions au cinéma, théâtre, restau ensemble. On se soutenait l'une l'autre, et depuis quelques mois, je semble ne plus exister pour elle. Quand elle vient dans mon bureau, elle s'adresse à ma collègue, blague avec elle, se trouve plein de points communs avec elle (le même humour, les mêmes goûts...). Et quand j'essaie de participer à la conversation, elles continuent comme si de rien n'était. Je me sens mal, j'ai l'impression de ne plus exister. Je ressens presque de la jalousie. J'en viens à me demander si je ne devrais pas changer de service car je me sens seule et triste. ça me perturbe. Je me renferme de plus en plus et ressasse sans cesse à la maison sur ce qui s'est passé la journée...

Je ne sais plus que faire, enfin si, ne pas boire pour me "sentir mieux" et surmonter ces difficultés.

---

**Profil supprimé - 17/12/2015 à 15h28**

Salut Zigouillette.

Courage à toi, c'est dur ce qui se passe à ton travail. Mais laisse pisser le mérinos : c'est elle qui a changé et c'est son problème à elle.

---

Et surtout essaye de penser à autre chose le soir.  
Gros bisou à toi

---

**Profil supprimé - 25/12/2015 à 00h17**

Bonsoir et joyeux Noël à tous.

Après un bon mois sans alcoolisation me voilà un peu ivre ce soir. Je hais les fêtes de fin d'année. Et j'en ai profité pour boire un peu plus que nécessaire. Une bataille de perdue mais pas la guerre !

---

**Profil supprimé - 27/12/2015 à 17h29**

Excellente cette expression "une bataille de perdue, mais pas la guerre"

---

**Profil supprimé - 08/03/2016 à 01h07**

Coucou Zigouillette!

comment vas tu? je suis pas venue sur le forum depuis longtemps et je vois que tu n'as pas écrit depuis un bout de temps donc je viens aux news! j'espère que tu vas bien hein!!

Tu peux nous écrire un petit quelque chose? savoir si ça va!

Yuna

---

**Profil supprimé - 08/03/2016 à 22h44**

Bonsoir ! Merci de t'inquiéter de moi. Je vais bien ?? je ne sais pas trop. En tout cas, je ne m'alcoolise plus systématiquement tous les soirs. J'ai trouvé des activités qui m'occupent et me sortent de chez moi de telle sorte que je ne suis plus seule entre la sortie du boulot et le retour de mon mari.... période où je m'alcoolisais systématiquement. Actuellement, je bois un soir par semaine environ. J'essaye de décaler le jour d'alcoolisation le plus tard possible mais ça reste difficile. Dès que je rentre directement à la maison, c'est plus fort que moi, il faut que je boive même si je n'ai pas d'alcool. Je fais alors un passage à l'acte c'est vraiment le terme qui me vient à l'esprit car ça me prend d'un coup, l'envie, le besoin couvent depuis l'après-midi et je ne peux résister, je trouve n'importe quoi pour pouvoir aller en course et m'acheter "ma dose". Après même si j'ai pas vraiment envie et que je sais que je vais regretter, c'est plus fort que moi, il faut que je boive ma bouteille... quelques fois pas en entier car je suis écœurée et j'ai envie de vomir, ce que je fais parfois. Par contre ce qui est sûr, c'est que je culpabilise toujours le lendemain, que je m'en veux, que j'ai honte... Mais en même temps je ressens ça comme un jeu avec moi-même... "Tu n'as pas bu pendant x jours alors demain ou aujourd'hui c'est le jour. Tu vas faire comme ci comme ça..." Bizarre comme comportement, mais j'ai l'impression de me dire qu'il ne faut pas perdre l'habitude... Qu'est-ce que ça veut dire ??? Je sais pas... et j'ai pas tellement envie de retourner voir mon psycho... Alors j'essaie de lutter toute seule et au mieux

A bientôt peut-être.... ne pas hésiter à me demander de mes nouvelles ça me rassure, je sais qu'on pense à moi et que je ne suis pas seule. Merci. Bises

---