

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

SI ON SE SOUTENAIT ENSEMBLE POUR ARRÊTER OU GARDER LE CONTRÔLE ?

Par **Profil supprimé** Posté le 26/04/2016 à 21h04

Bonsoir
Je recherche qqun qui souhaite arrêter ou réussir à contrôler sa consommation.
L'objectif étant de se soutenir et de partager nos réussites ou faux pas...mais de garder notre objectif en tête.
Je bois depuis plus de 10 ans avec des périodes d'abstinence, de rechute ou de recherche de garder le contrôle.
Hier je n'ai rien bu après un week-end très alcoolisé et mon mari en larme face à la dure réalité : oui je suis alcoolique.
Ce soir j'ai bu une bière et un verre de vin rouge et je ne suis pas si heureuse...je suis triste d'avoir cédé au challenge : et si j'essaie de boire raisonnablement...c'était sans doute une excuse juste pour boire un peu.
J'espère vite échanger avec vous...on est plus fort à plusieurs !

239 RÉPONSES

Profil supprimé - 27/04/2016 à 13h46

BONJOUR, en effet c'est très difficile, moi je ne bois plus depuis presque 3 ans, à la suite d'un AVC pas très grave, les médecins à l'hôpital se sont rendus compte que j'avais un problème avec l'alcool, je n'étais pas dans le déni, je savais que je buvais trop, j'étais donc à l'hôpital, et j'ai eu le courage d'en parler, j'ai fait la promesse à ma fille de ne plus boire, et je tiens le coup, mais je vais à un groupe de paroles, sans mes amis de vie libre ce serait très difficile, mais en nous réunissant nous avons tous les mercredis soir une petite pique de rappel, courage à vous, je reste à votre disposition pour vous aider
Maryda

Profil supprimé - 27/04/2016 à 18h19

bonjour, nouvelle inscrite sur ce site, je souhaite moi aussi arrêter de boire. Depuis dimanche soir je n'ai pas bu ! Cela fait donc 3 jours, et ça va ! Je buvais surtout le soir pour calmer mes angoisses et parce que j'aime cet état dans lequel on se trouve quand on est grisé par l'alcool... Je buvais quelques bières puis plusieurs verres de punch... Courage !!!!

Profil supprimé - 27/04/2016 à 20h27

Merci Maryda
J'ai appelé un centre d'aide ce soir mais ils m'ont dit qu'ils ne prenaient que des personnes habitant la ville dans laquelle il est situé...
Je vais essayer de contacter un autre centre mais ça me semble compliqué au niveau de compatibilité avec mes horaires de bureau...

Félicitations Marinette !
Aujourd'hui ce sera aussi une journée sans alcool pour moi...c'est ce que j'avais décidé hier mais j'y pense pourtant depuis que je suis rentrée du travail ...

Profil supprimé - 28/04/2016 à 03h39

Bonjour moi aussi j'ai un problème avec l'alcool depuis plusieurs années maintenant je ne buvais pas tous les jours mais la quantité d'alcool était importante et je buvais vite je cherchais l'ivresse puis les fréquences ont augmenté. après combien de gueule de bois j'ai dit c'est fini j'arrête. Depuis vendredi soir pas un verre je veux tenir bon et j'espère y arriver alors courage à vous tous

Profil supprimé - 28/04/2016 à 04h14

Bonjour marinette félicitations moi je n'ai pas bu depuis vendredi tenons la route.

Profil supprimé - 28/04/2016 à 13h03

Bonjour, moi aussi je souhaite arrêter ma consommation d'alcool, j'ai pris rendez-vous avec une psychiatre addictologue, mais ce ne sera que dans 3 semaines. En attendant j'essaie de lutter tant bien que mal pour réduire ma consommation. Quelqu'un a-t-il tenté les médicaments ??? Félicitations Marinette j'espère arriver à ton résultat car pour moi 3 jours sans alcool pour l'instant c'est impossible.
Bravo.

Profil supprimé - 28/04/2016 à 16h32

je trouve ça chouette d'avoir des gens à qui parler et qui comprennent ce que vous ressentez ! J'en suis à mon 4ème jour sans alcool... je ne suis pas sans y penser, mais ça va, je gère plutôt bien je trouve ! J'ai acheté plein de boissons sans alcool pour quand j'ai soif parce que je n'aime pas l'eau. Je suis soutenue par mon mari, ma fille de 15 ans et mon meilleur ami, lui même alcoolique abstinent. C'est très utile d'être accompagnée, mais pas jugée. Et vous les filles, où en êtes vous ? Pamp, je n'ai jamais tenté les médicaments, ça me fait peur et je suis déjà en traitement assez lourd contre la dépression, donc je pense que ça ne ferait pas bon ménage... Courage pour ces trois semaines, essaie au moins de ralentir ta consommation. Merci Sacomi pour ton soutien. Et toi Dadoudou ? Comment ça se passe ?

Profil supprimé - 28/04/2016 à 19h37

Je suis un peu contrariée ce soir du coup c'est dur
Par contre j'appréhende l'arrivée du we car c'est le we que je bois le plus. Mais j'ai quand même hate d'être en we après cette semaine chargée côté boulot

Profil supprimé - 29/04/2016 à 06h18

Bonjour à vous tous encore une journée sans alcool donc ça fera une semaine je n'y pense pas trop. La motivation est toujours là avoir lu tous ces témoignages sur ce site je pense m'a ouvert les yeux et m'a fait prendre conscience qu'il fallait que j'arrête. Bon courage marinette dadoudou tenez bon. Pamp lâche rien tu verras les effets bénéfiques que ça procure physiquement et surtout mentalement

Profil supprimé - 29/04/2016 à 10h02

coucou et bonjour à toutes celles qui essaient d'arrêter de boire, c'est vrai qu'à plusieurs c'est mieux... et toi marinette si tu as le soutien de ta famille et tes amis c'est génial, car les proches comptent beaucoup, et souvent ne comprennent pas notre addiction, quand aux médicaments il n'y a qu'un médecin qui pourra vous les donner, couragea toutes, et n'oubliez pas les groupes de paroles, si vous en avez autour de vous...

Profil supprimé - 29/04/2016 à 13h07

hello
ça fait du bien de voir que je suis pas seul dans cette galère
bon courage sacomi, dadoudou1375

j'essaie d'arrêter, étant un très gros consommateur (une bouteille de vodka ou 1 à 2 bouteilles de vin). suis juste sur anxio on prescrit mais pas encore pris selincro, suis à mon 2 jour sans boire et j'avais réduit de moitié la semaine dernière. je flippe du week end (c'est surtout la le + dur). suis motivé, je pense au calvaire que cela représente (j'ai pris du poids, et plutôt mignon maintenant, la pfffff)

courage à vous tous, on lâche rien!!!

Profil supprimé - 29/04/2016 à 14h26

hello
je suis comme vous, j'essaie d'arrêter.....mais j'en suis qu'au début. 1 semaine à réduire la conso et alcool moins fort
La, je suis au second jour sans rien. mais le week end arrive, (le + dur pour moi)
courage à vous tous et toutes!

Profil supprimé - 30/04/2016 à 11h22

Bonjour à tous, aujourd'hui samedi, 6 jours sans alcool... Nous sommes tous dans le même état d'esprit quand le week end arrive j'ai l'impression ! C'est synonyme de tentation, d'envie, de plaisir.... Hier soir j'étais à un repas où il y avait une trentaine de personnes. J'ai tourné au jus de fruits et à l'eau. Ça fait drôle, mais ce matin, pas de gueule de bois ! Je suis fière de moi ! Je suis de tout cœur avec vous tous, et je vous soutiendrai du mieux que je pourrai. Bon samedi et à très vite j'espère !

Profil supprimé - 30/04/2016 à 11h23

Bonjour tout le monde
Ça fait du bien de lire tous vos messages, ça aide et motive bcp !
Jeudi pas d'alcool
Hier soir : 3 verres de rouges : c'est un exploit de ne pas avoir vidé la bouteille un vendredi

Profil supprimé - 30/04/2016 à 13h57

bonjour à tous.
Je suis en train de détruire mon couple à cause d'une consommation en cachette qui a suscité de nombreuses disputes.
J'ai tenté plusieurs fois d'y mettre un terme, mais toujours suivi d'une rechute. J'ai besoin d'un soutien, d'en parler sans être jugé et de pouvoir partager ma progression afin d'en être fier et de me motiver d'avantage..
Bon courage à tous, et bravo à ceux qui tiennent le coup..

Profil supprimé - 30/04/2016 à 14h17

Salut tout le monde je suis toujours motivé une journée de plus .Vilcox merci pour ton soutien tiens bon pour ce week end courage

Profil supprimé - 01/05/2016 à 10h05

Bonjour à tous
Comment se passe votre WE?
Hier : 3 bières et 1/2 bouteille de vin...

Profil supprimé - 01/05/2016 à 12h55

Bonjour
Oui ce serait bien ... Mais comment arrêter le dernier verre? C est ce moment à choisir à décider qui m est si difficile depuis tant et tant d années... C est comme plonger dans un océan noir ... Alors , à 2, en se tenant la main, en décidant ensemble du moment fatidique... On va y arriver ?

Profil supprimé - 02/05/2016 à 06h21

Bonjour à tous week end sans alcool cool bon courage à vous

Profil supprimé - 02/05/2016 à 13h00

Bonjour a tous, bravo a tous pour vos efforts, la vie est tellement plus belle après, cela vraiment le coup de se sentir fière, oui c'est difficile au début, moi aussi je me disais que je ne pourrai pas me passer de l'alcool, je remettais toujours cela au lundi..... mais maintenant c'est finit, et j'encourage vraiment tout le monde, courage courage la vie est belle après.

Profil supprimé - 02/05/2016 à 14h41

bravo à tous ,sacomi,
moi malheureusement pas aussi bin reussi que vous. 3 bieres et une bouteille de vin dans le week end. bon c bcp bcp moins qu'avant (c'etait meme pas ce que je prenais en 1 soir) mais bon pas la gueule de bois
j'ai reduit depuis 3 semaines perdu 4 kilos
je reprends absitence aujourd'hui

Profil supprimé - 02/05/2016 à 17h12

Bon courage Wilcox, tu vas y arriver ! Moi je fête une semaine sans une goutte, et je me porte bien ! Je suis juste déçue de pas perdre de poids..... Bises à tous et toutes !

Profil supprimé - 02/05/2016 à 18h39

Bonjour a vous tous lundi un week end sans alcool ça fait du bien .Félicitations marinette.A toi aussi dadoudou .vilcox vu les quantité que tu buvais soit fier mais je pense pas pouvoir me raisonner alors je préfère ne pas me laisser tenter fait quand même attention tu as te raisonner cette fois ci mais tu connais l'alcool un jour ne fait pas l autre

Profil supprimé - 02/05/2016 à 18h47

Saeba59 moi aussi ça m'a créer des problèmes de couples dzs promesse non tenuespourtant persuadé pouvoir y arriver mais un verre en entraînantun autre et aaprès je ne savais plus m'arrêter. Je ne buvais pas tous lzs jours mais j'arrivais de moins moins a me stopper quand je commençai le lendemain je me degoutais de ne pas avoir résister je suis pas a l'abri mais je veux tout faire pour y arriver jai pris rdv avec un alcoologue pour le mois de juin pas avant et encore j'ai insister voilà tente le coup et bon courage

Profil supprimé - 02/05/2016 à 19h43

Wilcox : c est deja bien de reduire
Je n ai pas fait un we sans alcool non plus mais j ai bcp moins bu que d habitude...
Saeba 59 : courage tu vas y arriver !
Bonne soiree a tous

Profil supprimé - 03/05/2016 à 18h09

Est-ce que quelqu'un croit au fait qu'un alcoolique puisse boire une bière de temps en temps, genre 1 fois par mois, sans replonger ?
Jour 9 pour moi !

Profil supprimé - 03/05/2016 à 22h25

Lundii sans alcool
Mardi : 1 verre de vin rouge

Profil supprimé - 04/05/2016 à 08h25

Bonjour a vous tous marinette je ne pense pas qu'un alcoolique puisse reboire une bière par sans replonger. J'ai un ami qui vient de se faire soigner pour sa dépendance a l'alcool il lui on bien dit que pour lui l'alcool c'était zéro. je fais une petite comparaison avec le tabac j'ai arrêté 3 mois puis je me suis senti fort

Profil supprimé - 04/05/2016 à 08h28

Et je croyais qu'une cigarette de temps en temps et actuellement je refume. Pour un alcoolique l'alcool c'est une cigarette enfin c'est juste mon avis et l'expérience que j'ai vu dans mon entourage tenez bon a plus

Profil supprimé - 04/05/2016 à 09h52

Bonjour tout le monde

@ marinette44840, question difficile à répondre, car nous sommes tous différents, néanmoins c'est bien mieux d'éviter tant que tu n'as pas réussi à contrôler ton abstinence.

J'ai débuté vers la mi juin de l'année dernière et j'ai déjà rebut un verre lors d'un barbecue, j'ai trouvé très difficile de ne me contenter que d'un seul verre vois tu.

heureusement je suis resté méfiant et ma nouvelle compagne m'a bien soutenu. Seul je crois que j'en aurais bu plus . Bref évitons de tenter le diable, donc mes prochains repas même au soleil seront sans pour moi.

allez courage à tous ceux qui sont dans cette bataille.

ps: les gains physiques, psychologiques et sociales sont vraiment importants !

Pat

Profil supprimé - 05/05/2016 à 11h49

bonjour, je cherche de l'aide et ce fil à l'air très actif. J'essaye en vain d'arrêter mais je rechute à chaque fois... encore une fois j'essaye, j'espère tenir bon.

Profil supprimé - 05/05/2016 à 16h46

Bonjour à tous,

Je me permet de vous rejoindre, voici mon histoire. Je suis âgée de 27 ans, depuis l'âge de 14 ans environ je bois de l'alcool de façon excessive en soirée, sans savoir m'arrêter, à devenir zinzin, agressive avec mon conjoint en soirée, à me faire mal partout ect.... Les soirées sont tous les week end voir plus comme hier soir la veille d'un jour férié. Ça fait pourtant plus d'un an maintenant que je souhaite totalement arrêter.... Mais je reprend tout le temps et sans limite.... Quel désarroi... Je me détruit a petit feu...

En soirée quand je bois, je fais l'intéressante, le dialogue est plus facile... Mais cette boisson est un enfer.... J'en veux à notre société de nous inciter à boire... Je m'en veux d'être si faible et bête...

Mon fils a 1 an, je n'ai jamais bu ni fumé pendant ma grossesse, j'étais en osmose avec moi même ... J'étais heureuse... Et les soirées ont recommencé et de nouveau impossible de ne pas boire.... J'ai peur de ne pas être intéressante ou de ne pas être dzns le coup si j'arrête...

Mon conjoint qui est lui aussi fêtard est tous les week end en recherche de soirée pour décompresser mais ça nous apporte des problèmes a chaque fois.... Notre couple est en danger a cause de l'alcool.... On a pourtant tout pour être heureux.. Moi je deviens un monstre quand je bois sans limite...

J'ai très très peur pour ma santé, mon futur.. Je pense aux années perdues d'un point de vue santé...

Donc je souhaite arrêter totalement, j'ai toujours entendu dire que l'alcool une fois arrêté, c'était zéro par la suite. Mais j'ai peur de ne pas être suffisamment volontaire.

C'est pour ça j'espère que nous allons nous soutenir.. Je veux profiter de mon fils et de la vie... Je veux laisser ce genre de soirée derrière moi.

Bravo a ceux qui progressent et ceux qui n'ont pas rebu du tout ! Je pense venir tous les jours et compter les jours sans alcool...

Merci

Profil supprimé - 06/05/2016 à 13h25

tu as juste besoin d'assurance et je peux t'affirmer que l'on peut être un "fêtarde" sans boire une seule goutte d'alcool !

Profil supprimé - 06/05/2016 à 19h41

Bonjour à tous

Difficile de ne pas boire en ce long week-end autant que nous sommes chez la famille...dur dur...mais j'arrive à me contrôler ce qui est déjà bien.

Et vous comment ça se passe ?

Courage !!

Profil supprimé - 07/05/2016 à 11h39

Bonjour à tous et à toutes !

@ dadoudou, courage, je sais que c'est dur !!! Surtout quand on sort et qu'on voit les autres boire et s'amuser...

Pour moi aussi ça a été dur jeudi soir, nous étions invités à dîner et j'ai vu mon mari boire une pression... j'en avais tellement envie...

Hier soir aussi, difficile, j'étais contrariée, seule avec mes petits, mes grands étant partis.... mon mari passe ses journées au travail...

J'avais envie de boire une bière, juste une... mais je savais que si j'en prenais une, j'aurais envie d'une 2ème, puis d'apéro... j'ai donc

craqué pour un perrier citron... Je suis fière de moi !!!!

Essayez de tenir bon ! Le jeu en vaut la chandelle je pense !

Bon week-end !

Profil supprimé - 07/05/2016 à 20h04

Norak. ..on peut toujours s'en sortir. La bonne équation pour sauver sa peau = être soutenu par une association comme "vie libre"..voir un médecin alcoologue, déjà bien d'être consciente d'être malade, ne pas hésiter à demander un traitement pour être soutenu....pour sauver sa peau..et c'est pas facile dans cette société où l'alcool fait partie de l'identité culturelle. ..félicitations à tous...moi je vais bientôt partir en cure, je finis mon sevrage avec un soutien médicamenteux et une asso qui me soutient bcp....

Profil supprimé - 09/05/2016 à 04h41

Bonsoir à toutes et à tous

je me permets de vous rejoindre car je n'arrive pas à me contrôler et pour aussi vous amener mon soutien.

Voilà je bois depuis une vingtaine d'années au début c'était en soirée le WE puis les soirées du WE sont devenues les soirées de la semaine pour au final passer ma journée à boire. J'ai considérablement réduit depuis une dizaine d'années notamment en arrêtant les alcools forts la semaine et je m'en tiens toujours depuis et j'en suis fier ! Je pensais que boire des bières serait mieux malheureusement pas du tout, une bière entraînant une autre ma consommation a énormément augmenté et quand arrive le week-end c'est carnage apéro puis vin à table et je n'arrive plus à poser mon verre. Ce soir ma compagne m'a mis au pied du mur, et me voilà c'est encore très dur d'admettre mon problème et que pour moi à termes c'est tolérance zéro beaucoup de nos amis et famille aime l'apéro.

J'ai donc décidé de me fixer en 1er des objectifs (tous ce que j'ai pu lire sur le net m'ont conduit ici car seul c'est beaucoup plus dur) d'abord arrêter de boire de la bière à 20h on verra déjà comment ça se passe cette semaine ! Je n'ai pas de soutien autour de moi alors merci à vous.

Bravo à toutes et à tous et COURAGE

dadoudou: félicitation j'aimerais moi aussi arrivé à me contrôler

Wilcox: courage!

Profil supprimé - 09/05/2016 à 10h28

La première étape pour moi a été d'accepter d'être malade. ..et la deuxième est de me soigner. ..je pensais y arriver seule et même contrôler ma consommation. ..mais ce fut d'échec en échec...aujourd'hui je sais qu'il est extrêmement rare de s'en sortir seul. ..j'ai besoin de retrouver ma lucidité pour affronter le monde et faire pleins de choses. ..l'alcool a suffisamment empoisonné ma vie...accrocher vous faites vous aider....la vie en vaut la peine. ..courage et force à tous

Profil supprimé - 09/05/2016 à 12h14

moana987 merci!

bon courage à tous....bon week-end, demi-succès...rien vendredi et samedi mais pas dimanche mais plus modéré même s'en encore trop....

bravo dadoudou

maonan987 déjà tu devrais le dire à ta famille

après consultation un médecin et parle lui en

Profil supprimé - 09/05/2016 à 12h53

Bonjour à toutes et tous !

Je suis une femme de 59 ans et j'ai l'impression d'avoir bu toute ma vie ou plus exactement, à l'âge de 28 ans où j'ai perdu ma mère. Je précise aussi que mon père était alcoolique alors, en sa compagnie, après le décès de ma mère, j'ai découvert le merveilleux médicament que peut être l'alcool pour s'abrutir et apaiser son chagrin.

Mais ma consommation a beaucoup varié avec même un arrêt de 10 mois (!!!)

Il y a 2 ans, j'ai rencontré un homme pour qui j'ai quitté Paris pour me retrouver avec lui dans le Sud de la France.

Or, cet homme ne correspond plus du tout à celui dont j'étais tombée amoureuse. Pour faire court, je ne mène absolument pas la vie telle que je l'attendais.

Je m'ennuie d'une façon incroyable : je bosse chez moi, je n'ai aucune famille et ici, aucun ami alors depuis le mois de septembre dernier (où Monsieur s'est offert une dépression) et que j'ai subie, je me suis mise à boire de façon complètement démesurée.

Essentiellement du vin Rosé... Du matin au soir... dans des bars où je rencontre des gens à qui parler ou à la maison, dès qu'il a le dos tourné (le mercredi et le vendredi) car pour arranger le tout, il bosse aussi à domicile.

L'atmosphère est parfois irrespirable alors je sors et je vais boire.

Il le sait : vu les états dans lesquels il m'a vue, il ne peut plus avoir le moindre doute...

Mais pour autant, il ne me soutient absolument pas : il me juge et c'est tout.

J'ai conscience des conséquences de mes excès mais je n'aime tellement plus ma vie que je n'ai pas envie de la prolonger.

Je précise que j'ai envie d'arrêter car j'ai grossi et ça ne me plaît pas du tout.

C'est ma seule motivation.

Merci de m'avoir lue.

Profil supprimé - 09/05/2016 à 13h15

Bonjour

J'ai 42 ans et je souhaite moi aussi en finir avec cette sale habitude.

J'élève mon fils toute seule et le soir après l'avoir couché ... ma copine la bouteille de porto m'attend.

Au début c'était ... juste le week end, au resto et dans ces fameux "déjeuner d'affaires" puis l'habitude s'est installée chez moi.

Il y a 2 mois, j'ai décidé de consulter un psychanalyste qui m'aide beaucoup mais j'avoue que partager ce mal être est important pour moi.

J'ai passé 4 jours sans boire (depuis vendredi), j'ai jeté le contenu de ma bouteille ce matin. J'espère que j'arriverais à tenir mes bonnes résolutions car c'est de tenir dans le temps qui est dure.

Et j'ai peur des sollicitations type déjeuner client, séminaire et dîner. Les tentations sont partout et nulle part, comment être sûr que cette fois ci c'est la bonne.

Merci de m'avoir lue.

Profil supprimé - 09/05/2016 à 15h58

Bonjour à tous,

Moi depuis cette soirée de mercredi soir ou je n'ai pas su me contrôler encore !! Et bien zéro alcool, mais c'est normal, c'est facile au début, mon conjoint aussi n'éprouve pas le besoin de voir les amis, donc ça va pas de sollicitation....

Je vous dis courage à tous même aux nouveaux, moi ma motivation c'est la beauté de la vie, mon fils, vivre des vraies choses... Je ne veux plus me détruire, avoir mal partout, mal au crâne à en crier... Je ne veux plus alors tout comme vous j'espère y arriver.

J'ai également essayé de me mettre des limites mais c'est un gros échec la preuve, l'alcool appelle l'alcool.. Ca c'est clair.

J'espère qu'avec le temps j'apprendrai à être rigolote et à m'intéresser aux gens sans avoir bu une seule goutte d'alcool.

Donc 4 jours sans alcool pour moi, ce soir 5.

Surtout courage à tout le monde, et bravo pour ceux qui vident leur bouteilles, ou qui essaient d'aller de l'avant.

Continuons ainsi.

Merci à vous tous

Profil supprimé - 09/05/2016 à 17h53

Bonjour tout le monde !

Je suis heureuse de vous retrouver après un week end sans nouvelles de vous !!

Eh bien hier, j'ai fêté mes 2 semaines sans alcool, je tiens toujours bon ! J'ai toujours un petit coup de cafard le soir vers 18 h, mais je

m'occupe et je ne craque pas...
Bonne chance à tous !

Profil supprimé - 09/05/2016 à 18h58

Bonsoir,

Merci de tous vos messages, je m'y reconnais et reste bien conscient que l'abstinence d'alcool , après un sevrage un peu dur est ce qu'il y a de plus confortable pour ne plus revivre la vie alcoolisée.

Comme je ne reprends pas le premier verre, je ne n'ai plus à compter les suivants et ça simplifie tout.
Après quelques temps sans boire je me suis senti libéré de ce problème et c'est comme si j'avais posé l'enclume que j'avais sur le dos et continué à progresser dans la vie.
Un jour à la fois et sans se prendre la tête, je n'oublie pas que l'alcoolisme est une maladie et qu'il faut que je prenne soin de moi.
Pas de honte, ni de regrets, juste le désir de mieux vivre sans faire usage d'alcool.
Les forums m'ont aidé, mais j'ai particulièrement apprécié la solidarité et l'entraide de groupes d'anciens buveurs qui m'ont accueilli quand j'ai décidé que l'alcool était un grand danger pour moi et que je devais faire sans.
Je sais que je m'isolais pour boire et retrouver un groupe de gens qui ont les mêmes priorités m'a fait du bien.

Courage à toutes et à tous.

Profil supprimé - 09/05/2016 à 20h39

Bonsoir tout le monde
ce soir 2 bières et à 20h plus rien, ce qui est bien vu que d'habitude c'est plus 10. l'envie est là et ça c'est dur.
Nefertiti: j'ai encore du mal, j'en suis à la première étape et d'accepter l'idée de la maladie m'est encore difficile.
Wilcox: je ne peut pas vraiment en parler à ma famille, mais un médecin est une excellente idée
Marinette: félicitation tiens bon

Courage à toutes et à tous et merci à vous

Profil supprimé - 09/05/2016 à 20h42

emma: Courage!

Profil supprimé - 09/05/2016 à 20h57

bonjour, je suis nouvelle ici mais j'en ai tellement marre: accroc à ce truc mauvais pour la santé....depuis que j'ai reçu une prise de sang avec un taux de gama gt pas si énorme mais quand même, je me décide à me prendre en charge car peur pour ma santé et envie de changer , VRAIMENT....

Profil supprimé - 09/05/2016 à 22h30

Bonsoir a vous tous
Ce long we a ete alcoolisé ...oui ce n est pas tres glorieux.
Repas alcoolises en famille, bouteille de vin sur la table a disposition pour me permettre de remplir mon verre qui se vidait au fur et a mesure...contrarietes soulagees par une bouteille de vin ouverte a disposition dans le frigidaire...une petite gorgée a meme le goulot en cachette au risque de me faire surprendre ...c est moche !
Bref c est un echec.
Lundi sans alcool !
Ce qui me fait reagir c est de repenser a ce paragraphe lu sur ce site : quand le foie est malade pas d autres alternatives qu une greffe...
Il faut etre prudent car les consequences de l alcool sur la sante sont sans appel...
Le plus dur pour moi c est donc toujours les veilles de jours feries et les we...
Un enorme Bravo a vous tous pour vos succes.
Un autre we en famille est prevu pour moi le we prochain...

Profil supprimé - 10/05/2016 à 09h03

Bonjour à tous !

Comme je l'ai dit ; je travaille à mon compte chez moi et, libre de mes horaires, j'avais "décidé", en cette semaine d'Ascension, de me mettre au vert...

... Je me suis surtout mise au Rosé !

Je sais qu'il n'y a aucune bonne raison de boire mais, mardi dernier, j'ai vécu un problème très difficile pour moi... Vous connaissez la suite...

Toute cette semaine, je n'ai eu pour seul et unique objectif : dès 10 h du matin, sortir de chez moi et faire le tour des bars du quartier (assez loin de chez moi)...

Presque chaque midi, je déjeunais dans une brasserie (j'étais "en vacances", après tout) et j'y prolongeais souvent tout l'après-midi en compagnie de deux ou trois vagues relations (dont une bipolaire... aux troubles très manifestes...)

Bref, j'écluais facilement l'équivalent de 2 à 3 bouteilles de Rosé dans la journée... Oui, j'avoue.

... Souvent bien agréables en terrasse au soleil (j'habite à Nice)... En plus des coups de soleil que j'ai pris, j'étais rouge et bouffie et...

... Je me suis prises en photo avec mon smartphone : Seigneur, Marie, Joseph : je ressemblais à Piggy la Cochonne... 😊

Hier... Je suis retournée à cette brasserie et là, j'ai clairement entendu que certains serveurs se moquaient de moi dans mon dos...

Electrochoc !

Nous sommes donc mardi 10 mai 2016 et je déclare la guerre à l'alcool. J'ai beaucoup d'enjeux liés à cet arrêt : reprendre le contrôle de mes faits et gestes bien sûr, maigrir et... ne plus laisser prise à mon compagnon qui me fait croire que si nous ne faisons jamais rien ensemble, c'est parce que je bois...

Oui, mais l'inverse est aussi vrai.

En arrêtant de boire, je vais le mettre devant sa réalité : je m'emmerde avec lui.

Je retrouverai donc mon énergie pour sortir (pas pour boire et me changer les idées... Le laissant seul avec sa VDM.

Je vous tiendrai au courant (sans mensonge).

Bon courage à nous !

Profil supprimé - 10/05/2016 à 10h00

Bonjour à tous

J'aimerais moi aussi atteindre les semaines et mois mais je me contente des jours.

Hier soir pas de manque, ce matin pas de maux de têtes ...

Jusqu'ici tout va bien.

Bon courage à tous

Profil supprimé - 10/05/2016 à 18h42

Bonsoir à tous,

J'arrive au terme de ma 1ère journée sans une goutte d'alcool avec zéro envie.

Mais je me contente de penser que cela est surtout dû à l'extrême dégoût que j'ai fini par avoir de moi.

J'ai un jour lu cette phrase et je l'ai vécu : "un verre c'est trop, cent verres c'est pas assez.

C'est exactement comme cela que je peux décrire ce dans quoi j'étais tombée.

Cette phrase est tout à fait juste.

Mon compagnon est allé en courses ce matin et a acheté du vin Rosé. Ça ne me tente même pas.

C'est incroyable : non seulement il me juge, m'accuse et ne me soutient pas mais en plus, il rapporte du vin à la maison.

Je me répète mais j'ai plein de raisons de motivation pour mon arrêt d'alcool.

Il a rompu tout dialogue avec moi : faut être con pour faire la gueule à une personne malade.

Profil supprimé - 10/05/2016 à 20h10

Bonsoir,

C'est la première fois que je me connecte sur ce site. J'ai un problème avec l'alcool, depuis 1998. Au début, c'était de temps en temps, le week-end, pas toutes les semaines, je pouvais gérer et ne pas consommer d'alcool pendant plusieurs semaines, plusieurs mois, Mais le problème était là, caché, au fond de moi, Et depuis 2012, c'est pratiquement tous les week-end, depuis un an il n'y a plus un week-end sans alcool, rien la semaine, J'ai eu 54 ans le 8 mai, j'ai bu vraiment beaucoup: crémant et vin rouge, j'ai bu raisonnablement avec ma famille: 2 coupes et 2 verres de vin mais après leur départ, j'ai fini une bouteille de crémant et ouvert une bouteille de vin rouge. Hier, j'ai cuvé, malade, gueule de bois; En un an j'ai pris 4 kilos, je fais très attention à mon poids et là tout dérape, je ne gère plus, je suis triste, je mens, je cache car ça ne se voit pas encore mais pour combien de temps? J'ai honte, j'ai peur d'avoir de graves problèmes de santé; Je demande de l'aide, de pouvoir en parler, de m'en sortir, Depuis hier, rien la dernière cuite me laisse épuisée et je ne veux plus continuer ainsi, pour l'instant l'alcool me dégoûte, pourvu que ça dure, Je suis seule, vous lire me fait du bien et parler avec vous va m'aider car je suis si triste, si honteuse, Merci à vous, à bientôt. J'ai hâte de vous lire.

Profil supprimé - 10/05/2016 à 20h14

bonjour.
semaine plutôt normale. avec consommation d'alcool avec un ami en terrasse vu le temps.. et ensuite weekend difficile avec enterrement d'une tante atteinte d'un cancer. Donc beaucoup d'émotion, et là mardi ma copine rentre du boulot et pense toujours comme d'habitude que j'ai bu un coup parce que j'ai les yeux rouges. J'en ai marre de ça, je ne supporte pas d'être accusé. je suis partagé entre la culpabilité de lui avoir menti avant et donc aucune possibilité de lui prouver quoi que ce soit. et le fait de ne rien avoir fait et d'être accusé à tort est horrible pour moi. bref je pense presque qu'il est plus facile d'arrêter une conso excessive en étant Seul, qu'accompagné..

Profil supprimé - 10/05/2016 à 20h19

Bon courage a tous...

Profil supprimé - 11/05/2016 à 11h44

@Saeba59

Bonjour,

Je me retrouve dans ce que tu dis à propos du jugement accusateur de ta compagne.

Je vis la même chose et c'est une de mes motivations pour arrêter de boire car c'est un peu facile pour eux de nous juger sans nous aider.

C'est comme s'ils profitaient de notre faille pour se sentir "supérieurs" à nous, malades alcooliques.

Ce qui me fait rire, c'est que mon compagnon fume presque un paquet de clopes par jour et quand je lui ai fait remarquer que "chacun sa drogue", il m'a répondu "peut-être mais la mienne ne me met pas dans des états pas possibles comme la tienne".

Au passage, moi, je me suis totalement arrêtée de fumer il y a 23 ans !

J'en ai assez qu'il prenne ce prétexte pour l'utiliser comme une emprise sur moi, lui permettant de cacher ses propres failles...

... Notamment le fait que depuis un an et demi, il passe son temps devant son ordi sans aucun partage d'aucune activité avec moi. Nous cohabitons et encore !

Non ! C'est à force de détresse d'être seule et d'ennui que je me suis mise à boire à outrance. Et c'est parce qu'aujourd'hui j'ai enfin réalisé que je n'avais aucun espoir d'améliorer les choses et qu'au fil du temps, je ne l'aime plus que j'ai décidé d'arrêter.

Pour lui prouver qu'au final, lui qui est incapable d'arrêter de fumer, c'est lui le faible !

Profil supprimé - 11/05/2016 à 13h47

Bonjour

6eme jour ... 1 verre de vin blanc pendant 1 déjeuner client.

Je n'aurais pas dû mais j'ai refusé le second au profit d'eau gazeuse

Je ne sais pas si je dois être contente de moi ou pas.

Bon courage à tous car ce chemin est sinueux (seul ou accompagné)

Profil supprimé - 11/05/2016 à 15h06

bah c super emma_2175

@Saeba59 courage c dur en plus d'être pas aidé

quand a moi, toujours en situation d'échec ou semi réussite. echec car je bois encore ts les jours

réussite car, j'ai divisé les "doses" par 3 4 . ou +.perdu 6 kilos...le plus dur c la solitude. j'ai été alcoolique a qq année et j'ai rencontré ma femme (ex maintenant).....et j'avais arrêté très facilement.j'ai enfin été chercher les médicaments données par mon médecin. pour l'anxiété ca aide mais ca me rend tout mou....

je pense a vous qd je bois, me dis suis pas tt seul dans cette galère...et je bois moins.

courage a tous

Profil supprimé - 11/05/2016 à 15h34

courage a vous tous, c'est dur de s'en sortir, mais nous pouvons y arriver, n'oubliez pas les groupes de paroles, si vous avez envie de parler de vous sans être jugée, la nous sommes tous dans la même galère.... tous les jours, je vous suis, cela m'aide aussi a ne plus boire, courage a vous tous et a bientôt Maryda

Profil supprimé - 11/05/2016 à 20h48

bonsoir tous le monde

emma: super!

wilcox: lâche rien!

dadoudou: accroche toi

moi c'est dur je me tiens toujours à ne plus boire après 20h aujourd'hui j'ai fini plutôt et difficile de rentrer sans boire une bière au moins! j'ai craqué mais que 3h après être rentré. 2 bières dont 1 de 75cl au final elles auront fait 1 litre et la soif appelant la soif là c'est

difficile, mais vous lire et partagé m'aide plus que ce que je l'aurais imaginé. J'ai soif là et pour le coup je suis venu posté!
merci pour vos partages et courage à toutes et à tous c'est important de ne pas rester seul
COURAGE

Profil supprimé - 11/05/2016 à 21h17

bonsoir tout le monde; je suis plutôt bien en ce moment ; je fais de gros efforts depuis dimanche dernier mais pas encore assez ; je compte mes verres et je les note sur un cahier et je me dis que je vais y arriver; je contrôle ma tête, je bois beaucoup d'eau en journée , je remplis mes journées de 1000 choses si je ne travaille pas; le plus dur pour moi , c'est le soir (angoisse du soir comme les petits surement) Depuis dimanche, je ne me sens pas en manque même si faible consommation mais je me sens fragile..... ce soir , une amie est passée , on a bu l'apéro très raisonnablement mais là , je continue toute seule ,c'est pas bienje vais aller manger, me mettre devant la télé , ça stoppera les choses, je le sais....
c'est trop fou de ne pas avoir plus de volonté.... et malgré mes belles intentions , je ne me sens pas très forte
bonne soirée à vous tous

Profil supprimé - 12/05/2016 à 05h15

Bonjour à vous,

Argghhhh ! Hier après-midi, à l'occasion d'une course dans le quartier où sont mes 3 principaux spots de beuverie, j'ai bien failli craquer, je l'avoue.

Mon seul salut a tenu au fait que mon préféré était fermé. Sinon, c'était sûr que j'y allais... 😞

Hier soir, à table, mon compagnon m'a proposé du vin Rosé... que j'ai refusé. J'en suis fière. Je ne lui laisserai plus le pouvoir qu'il s'était arrogé de contrôler ma consommation.

Ce n'est pas à lui de décider si je dois seulement boire en sa compagnie ou m'arrêter. C'est à moi. J'ai donc décidé d'arrêter.

J'aborde aujourd'hui mon 3ème jour de sevrage.

Hier, en faisant mes courses, je me suis achetée une bouteille d'infusion 100 % naturelle à boire fraîche, sans sucres ni additifs : une vraie détox ! Ça m'a fait plaisir. Je vais me faire une cure à raison d'une bouteille/jour.

Et puis... Je me suis réinscrite à mon groupe de marche soutenue (le mardi et le jeudi matin) : en plus d'être gratuit, ça me permet de faire du sport dans un décor de rêve entre Nice et Villefranche s/mer...

Finalement, je remercie les serveurs de la brasserie où j'avais l'habitude de me mettre minable : la façon dont ils se sont fichus de moi m'a servi d'électro-choc.

Finalement, eux comme mon compagnon, sont un peu pervers : ils nous servent à boire puis ensuite, nous jugent.

Je leur ferme ma porte.

Je vous souhaite à tous un "bon 24 h", comme on dit dans un célèbre MAB.

Profil supprimé - 12/05/2016 à 10h24

Bonjour à tous,

je viens de découvrir ce site, et de vous lire, tous. Du coup j'en pleure. De soulagement de voir que je ne suis pas la seule à avoir cette faiblesse, et de tristesse aussi, de voir comme on se fait du mal...

Je pensais ce matin à me faire hospitaliser. Je n'arrive plus à ne pas boire, même un jour. Avant d'être en couple, j'y arrivais, car je restais tranquille et concentrée sur mon bien-être. L'autre me gêne dans ce moment si délicat qu'est le soir..

Bref, quelqu'un sait-il comment est-ce qu'on peut faire une cure de désintox? Sachant que je veux la faire loin de chez moi (c'est une petite ville). Je vous demande, car j'ai trop eu à faire aux pseudo psycho-médico-addictos professionnels et je n'ai pas confiance.

C'est vrai que seul, c'est très difficile..

Je suis contente d'être ici, et reviendrai régulièrement.

Bon courage à tous!!!

Profil supprimé - 12/05/2016 à 11h00

Bonjour à tous

Les jours se suivent et ne se ressemblent pas.

Hier soir réunion de parents d'élèves dans 1 bar et 2 verres de vin.

J'aurais aimé ne pas le faire et finalement, j'ai craqué.

Fut 1 temps j'aurais pris ça pour 1 moment de convivialité mais finalement ce n'est pas si simple.

Bon je me redonne de l'énergie parce que je sais qu'au bout du mon chemin, il y a la vraie vie.

Lola essaie de chatter avec 1 conseiller sur le forum, ils t'offrent 1 premier niveau de réponse.

Ce site m'aide beaucoup ... j'apprécie de pouvoir écrire et être lu sans jugement. Partager cette démarche est une belle aventure.

Bon courage à tous

Profil supprimé - 12/05/2016 à 18h55

Bonsoir à tous,

Fin du 3ème jour et zéro envie d'alcool !

Il faut que je vous fasse part de ma découverte hier en faisant mes courses : une boisson en pack : "Herbalist, infusions véritables bio", une petite merveille de pureté avec zéro sucres et zéro additifs, à consommer frais ou chaud comme une vraie infusion.

(J'espère que le modérateur va laisser passer la marque car je précise que je n'y ai aucun intérêt financier).

Regardez leur page Facebook et savourez des yeux !

J'en suis à mon 2ème litre et c'est vraiment délicieux : vous vous faites 2 fois du bien (après avoir arrêté l'alcool).

Je tenais à partager ça avec vous car je sais qu'en période de sevrage, nous sommes tous à la recherche de substituts de boissons pour nous "changer les idées".

Bonne soirée à tous et... déconnectez pas, hein ? 😊

Profil supprimé - 12/05/2016 à 21h41

Bonsoir a tous

Est ce finalement possible de garder le controle a long terme ?

Seule la journee de lundi a ete une journee sans alcool...

Plus les jours passent plus je me remets a boire...

Et la moindre contrariete represente une excuse pour boire...

Profil supprimé - 12/05/2016 à 23h21

Bonsoir.

Aujourd'hui encore une journée difficile.. Après une accusation à tort dernièrement de ma conjointe. Beaucoup de conflit sur le "mais c'est de ta faute je ne peux plus te faire confiance" moi lui répondant que ce passé me suivra et que je vie mal qu'elle me le reprochera toujours. Elle me précisant que le passé ne date que d'il y a quelques semaine. Bref, le fait d'avoir de bonnes résolutions et de s'y tenir ne suffit pas du tout bien au contraire. Et ce soir grosse engueulade, je prépare des sushi. J'ouvre une bonne bouteille de vin. On la partage. Je la resser je me resser. Elle n'en veut plus, je prend le denier fond. Et là! "Bonne idée de faire des sushi pour t'ouvrir une bouteille!"

Très énervé un "mais ferme ta gueule" est sortie. Je regrette ces paroles mais j'ai l'impression que même en gardant mon objectif d'une conso normal, je serai toujours sujet à ces réflexion blessante. Après cela elle a vidé son verre dans le mien, m'a répondu "je ne discute pas avec toi quand tu as bu" (après 2 verre de vin). J'ai l'impression d'entendre le reproche que l'on ferai a un homme complètement saoul et violent.. Bref j'ai l'impression que depuis qu'on en a parlé c'est pire. Je suis d'accord que sa patience est épuisé. Mais depuis que je me tient a ne plus boire seul du tout. J'ai l'impression que c'est pire. Et chaque énervement de la part de ma copine, entraîne une frustration supplémentaire..

Ça fait du bien d'en parler ici. Même si je ne me reconnais pas dans tous les post le fait d'être écouté et de pouvoir partager nos épreuves est important pour moi.

Bon courages a vous.

Profil supprimé - 13/05/2016 à 08h47

Bonjour

Oui il faut croire en notre volonté à long terme ... c'est une certitude, chaque jour est 1 victoire mais le combat est long

Merci pour la boisson détox, je bois du thé, des jus mais je vais essayer.

Pour moi tout va bien pour le moment mais le week-end end arrive ... C'est en ce moment que je me demande comment je vais tenir sur cette période pour pallier à l'envie j'ai prévu plein d'activité avec mon fils, j'y crois

Bon courage à tous

Profil supprimé - 13/05/2016 à 09h17

<http://gisme.free.fr/docs/text/Al-proch.pdf>

Ci-dessus, un lien sur l'alcoolique et les liens familiaux et conjugaux (quand les autres aussi profitent de notre condition) : très intéressant, notamment pour Saeba59.

Profil supprimé - 13/05/2016 à 09h52

@saeba59 bonjour, bon faut pas se voiler la face et c'est valable pour toutes les situations : quand on perd la confiance de quelqu'un c'est très difficile de la regagner.

de plus vous devez être à cran tous les deux, du coup vous avez du mal à vous supporter et tout devient prétexte à dispute.

Et oui, tu vas devoir faire de gros efforts pour te contrôler, pour encaisser, un point positif, elle n'a pas totalement renoncé au dialogue avec toi et veut sûrement croire en toi mais à sûrement peur d'être déçue.

C'est difficile pour l'entourage de vivre avec un alcoolique. (on a pas forcément la patience, l'écoute, la compréhension nécessaire)

il te faut du courage et de la persévérance et tout va s'arranger tout doucement.

Tu as entamé le combat, il ne faut pas faiblir !

Pat

Profil supprimé - 13/05/2016 à 10h48

Bonjour à tous,

Moi aussi j'ai conscience de ma consommation d'alcool à outrance, deux à trois fois par semaine...

Essentiellement du vin rosé, jamais d'alcool fort je n'aime pas ça.

Moi non plus je n'aime plus ma vie et d'ailleurs je divorce, je pense que mes excès de ces dernières années n'ont rien arrangés. Mon mari est un ancien alcoolique, il a été abstinent 5 ans puis en 2008 a repris, mais bon pas comme moi.

Il a un cancer de la gorge et un peu aux poumons depuis deux ans et demi... possible que tout ça ait accentué ma consommation.

Je précise que je suis sous anti-dépresseurs depuis fort longtemps... trop longtemps et sous lysanxia 10 mg.

Donc il est certain que l'alcool sur le coup va nous permettre la fuite, l'évasion, de notre vie de m..... mais au final c'est pire !!!!

J'ai fait tellement de fois la promesse à mon fils d'arrêter, ou du moins, de boire modérément et pas tout le temps mais sans succès.

Alors là du coup, j'espère arriver à tenir mes bonnes résolutions car sinon je sais que mon fils finira par me détester et il n'a que 11 ans.

Profil supprimé - 13/05/2016 à 19h44

Bonsoir,

Une chose qui m'a aidée pour poser le verre c'est de le faire pour moi seulement, c'était ma santé après tout.

Ca paraît égoïste mais je ne voulais lier ma sobriété à rien ni à personne.

Comme ça en cas de déconvenue ou de déception avec d'autres, pas de prétexte pour reprendre ce premier verre.

Mon rétablissement passe avant tout et je place l'important d'abord.

Chaque fois que la tentation de reprendre un verre était là, je me disais, "Ni rien, ni personne ne vaut que je reprenne ce premier verre".

Ca marche pour moi.

Profil supprimé - 14/05/2016 à 06h46

Bonjour à tous,

Il est tôt, je me lève toujours tôt! Un long week-end arrive et avec plus d'envie de boire, par avance je sais que ça va être difficile et j'ai peur. J'ai tenu toute la semaine avec une grosse envie de boire jeudi soir: pas le moral, j'ai marché pendant longtemps avant de rentrer chez moi pour me calmer. Sinon zéro alcool depuis lundi, pas le moral, angoissée. Depuis hier soir je pense à boire en fait. Je me suis programmé des tâches à faire pendant ces 3 jours pour arriver à ne pas céder. C'est long 3 jours!!!

Venir ici me donne du courage, je me sens moins seule face à ma honte, je peux vous lire, et je vous dit courage à tous!

Profil supprimé - 14/05/2016 à 06h59

Bonjour ! J + 5

Chrisb3 : je suis convaincue de ce que tu dis car mes précédentes tentatives de sevrage ont échoué car je ne savais pas ce que c'est que faire les choses pour moi. Je pense que je viens enfin de le découvrir !

Du coup, ma récente désalcoolisation me rend égoïste, moi qui ne le suis absolument jamais. Après des mois de tergiversations, je sais très bien ce qu'il faut éliminer de ma vie : ce que je cherchais à dissoudre dans l'alcool. Et qui m'apparaît aujourd'hui comme 100 % insoluble.

Donc : pas le choix de faire autrement. Je ne pense qu'à moi !

Au terme de 5 jours, j'ai tout naturellement aussi changé mon alimentation car l'alcool fait littéralement "baffrer".

Je me sens déjà plus légère et tellement mieux dans ma tête puisque j'ai un bel objectif en vue...

Je vous souhaite un très bon week-end même si je repasserai sur le site d'ici mardi...

Soyez sages... 😊

Profil supprimé - 14/05/2016 à 07h40

@Chrisb3 oui je crois que c'est bien pensé, j'ai fait ma démarche d'arrêter l'alcool en pensant d'abord à moi. au moins ça permet de passer à autre chose que de notamment rejeter la faute sur autrui. Dans à peine un mois je vais fêter le début de mon arrêt de saouleries infernales, et c'est bien en prenant conscience que tout dépendait de moi et surtout un jour après l'autre.
Donc oui , soyons égoïstes !

Allez courage à tous pour ce weekend qui est souvent difficile pour les personnes en malêtre .

Pat

Profil supprimé - 14/05/2016 à 13h21

Bonjour,
je n'ai rien bu depuis mardi soir.
J'ai eu des migraines, mais je suis fière de moi.
J'appréhente un prochain voyage où il y aura beaucoup de tentations...

smart2 - 14/05/2016 à 16h08

Bonjour je me suis réveillé ce matin avec ma gueule de bois et devant mon café je suis tombé sur ce forum de discussion. Je me suis tout de suite reconnue à travers quelques personnes et j'ai eu envie de partager et échanger avec vous tous.

J'ai perdu ma maman des suites d'un cancer le 29 Février et depuis je me suis encore plus plongé dans l'alcool (vin blanc vin rosé vin rouge.. tout y passe pourvu que ça se boit !) c'est tous les soirs en sortant du boulot arrivé à la maison et le week-end c'est carrément des cuites le vendredi soir et le samedi soir.
Je voudrais m'en sortir mais je n'y arrive pas, je me dégoûte et j'ai honte

Profil supprimé - 14/05/2016 à 18h44

Bonjour à toutes et tous.
Deux jours sans alcool.
Zéro tremblement, mais suis sous ad et anxyo depuis des années.
Du vin à la maison, regarder les bouteilles pleines ne me fait aucun effet, si ce n'est l'envie de vomir...
A quand la prochaine tentation...
J'ai déjà arrêté plusieurs fois seule.
Ce qui m'a motivée ma gueule bouffie et ma silhouette qui a pris 5 kilos avec ménopause en 3 mois. De plus suis tombée dans la rue en janvier, cela m'a vraiment donné un coup de pieds aux fesses.
Je viens de m'inscrire ici, en espérant que cel va aussi m'aider.
Bon courage à toutes et tous.

Profil supprimé - 14/05/2016 à 19h40

bonsoir tous le monde et bon courage à toutes et à tous pour ce week end
il est vrai qu'il est dur de se contrôler, pour le moment soyons fort car c'est par l'unité et le partage que nous pourrons se soutenir, et atteindre nos objectifs définis ou pas encore! ne formons qu'un, afin que nos expériences nos aides dans nos démarches COURAGE!
SOYONS FORT ET CONSCIENT DE CE QUE NOUS ENTREPRENONS!

Profil supprimé - 16/05/2016 à 20h32

Courage à tous je viens de m'inscrire ça fait du bien de lire tous ces témoignages... pour moi 2 ème jour sans alcool, j'y ai pensé ce soir et c'est dur...

Profil supprimé - 16/05/2016 à 20h40

bonsoir tous le monde!
alors après ce week end qui pour certains était plus long que pour d'autre!
dadoudou: SVP ne te laisse pas abattre tu as ouvert cette discussion pour s'entraider moi grace à ça je me contrôle de mieux en mieux ne lâche rien!
Moi juste marre des conseils et des jugements inutile les gens croient toujours savoir mieux que tout le monde mais sont ils dans le meme cas????? alors merci!!!! je prefere partager et discuter avec vous! nous sommes dans la plus part des cas dans la même barque
alors continuons à nous entraider et à nous soutenir!
bon courage à toutes et à tous! même si vous avez mal à la tête!

Profil supprimé - 17/05/2016 à 09h26

Bonjour à tous,

j'exploite les nombreux témoignages juste avant d'aller me rendre chez mon médecin après un weekend un peu trop arrosé et donc faisant l'objet d'être pas en bonne forme et pour conclure à un arrêt de travail.

Ce qui est sûr, il n'y a que le weekend que je consomme et

c'est une part de consolation mais le fait d'être vaseux le lendemain et d'avoir pleins de symptômes après avoir bu la veille j'avoue que je me sent un peu honteux.

Assez souvent, au moment de boire l'apéro, on se dit que ça ira alors on se ressert un verre, puis un autre etc...

Le tout pour que cela reste conviviale et sans aller trop loin dans l'excès.

Après, vient de passer au vin et plus tard aux alcool fort.

Parfois ça se passe bien et parfois c'est l'inverse.

On a trop tendance à se dire que l'on arrivera à gérer la situation surtout en vivant seul chez soi mais la réalité des choses n'est pas la même surtout au lendemain.

Je me suis inscrit hier soir. Ce qui est certain aussi c'est que je ne pourrai pas me permettre de boire en semaine parce que j'ai mon travail et puis je sais que dans ma famille on compte beaucoup sur moi et puis ça alourdi le ticket de caisse lorsque l'on fait ses courses et puis c'est aussi pour éviter d'avoir des ennuis de santé plus tard !

J'ai déjà eu mon père qui a eu de gros problèmes avec ça sans oublier le diabète, il n'est plus de ce monde depuis environ 2 ans passé.

Boire juste pour le plaisir mais pas pour s'enivrer.

Mais je sais que j'ai bonne conscience sur ce phénomène et je me dis qu'il faut que je me reprenne en main surtout à 42 ans.

La première étape franchie, c'est c'elle d'avoir écrit quelques lignes ici même.

Bonne journée.

Profil supprimé - 17/05/2016 à 11h01

petite rectif/précision, dans un mois à peine je vais fêter mes un an d'abstinence.

@leverredetrop08 boire le weekend ha ça c'était exactement ce que je faisais. Depuis Juin dernier, j'ai bu 7 verres en tout et pour tout dont 4 en Juillet lors du mariage de ma fille, comme quoi tout est possible avec de la volonté et ce sans aide extérieure autre que le soutien de ma famille.

Il faut se faire violence parfois mais en bout du compte je suis heureux d'y être arrivé et ce forum m'a bien aidé, j'ai repris confiance en moi et le DESTIN de MA VIE !

Voilà ce que l'on en retire de ne plus être esclave de l'alcool !!!

Pour ceux qui pensent que pour s'amuser il faut se saouler, beh non nous pouvons rigoler et s'éclater sans boire une seule goutte. (vous croyez que les "comiques" se bourrent la gueule avant leur spectacle ?)

Bref je vous souhaite bon courage à tous et surtout un jour à après l'autre!

Pat

Profil supprimé - 17/05/2016 à 19h11

Bonsoir à tous,

Autant le dire tout de suite : je ne suis pas très fière de moi à l'issue de ce week-end de Pentecôte.

Tout avait bien commencé au terme de 5 jours d'abstinence sans manque. Et puis, samedi matin, il faisait un temps magnifique (j'habite à Nice) : je suis allée bouquiner au parc à côté de chez moi... Je me sentais divinement bien dans ma peau.

Puis, j'ai eu envie de prolonger le plaisir : je suis allée m'installer à l'une de mes terrasses préférées et j'ai commandé... Un verre de Rosé que j'ai savouré longuement.

Puis je suis rentrée, encore "fière" de moi de m'être offert "juste" un petit plaisir sans sombrer dans la démesure...

Dimanche fut exactement le même scénario... Sauf que j'ai bu 2 Rosés...

Et hier, lundi de Pentecôte... J'ai prolongé jusque dans l'après-midi avec au compteur... 5 verres de Rosé en tout pour la journée !

A ce stade, l'essentiel n'était plus pour moi que de rentrer à la maison et de ne rien laisser supposer à mon compagnon (très à l'affût).

J'avais de quoi me changer l'haleine... En rentrant, je me suis lancée dans la préparation d'une méga-salade pour un dîner à deux et, vu qu'il m'en faut beaucoup plus pour perdre ma maîtrise, l'honneur fut sauf.

En fait, je n'étais pas trop déçue de moi vu que, même si j'avais rompu l'abstinence, j'avais sans peine limité ma consommation et étais restée très loin de mes états hyper-minables d'avant.

Ayant repris un régime alimentaire de façon à maigrir et retrouvé le goût de me regarder dans la glace sans me dégoûter, je me sens quand même beaucoup mieux dans ma peau et j'ai retrouvé le goût de "faire des choses".

J'ai même fait de la couture cet après-midi et là... C'est un sacré signe !!!! 😊😊😊

Une chose est sûre (ceux qui m'ont lue comprendront) : jamais plus je ne me mettrai minable devant mon compagnon, pas plus que je ne reboirai devant lui : ras-le-bol de cette emprise qu'il avait eue sur moi, s'arrogeant le droit de me juger et à travers ça de "me punir" parce que je buvais.

Par "punir", entendre : ne rien faire, ne pas sortir, ne plus rien partager...

... parce que je buvais...

Sauf que cela fait un an et demi que je m'emmerde avec lui, que des signaux d'alerte et de détresse pour lui faire savoir, je m'en suis usée à n'en plus pouvoir...

Non... C'est bien plus pernicieux que cela : il est casanier comme c'est pas permis et mon alcoolisme l'arrangeait vachement bien comme prétexte pour ne rien faire ensemble...

... Sauf que c'est juste une façon de voir les choses... de l'autre côté du miroir...

J'ai entrepris des démarches pour me prendre un appartement seule à Nice.

Profil supprimé - 17/05/2016 à 21h51

Bravo pour tes un an! Ton message est plein d'espoir. De mon côté toujours pas de boisson seul. Juste 1biere et un mojito ce weekend entre amis. Mais ce soir conflit conjugal. Elle constate que le niveau de tequila a baissé dans le bar. Mais ça date d'il y a au moins 3 semaines avant ma résolution. Mais je sais que le passé me suis. Et je lui ai conseillé il y a plusieurs mois de venir sur ce site dans la rubrique accompagnant pour voir comment avoir un comportement adapter en tant que conjointe. En réalité elle lit ce que je poste ici. Du coup je ne sais plus quoi faire. C'était un peu mon jardin secret ici. Je pensais qu'on été tranquille.. Mais elle me dis c'est publique. T'as qu'à aller voir un psy. Mais ce forum de soutien me convenais bien. Vous pensez que je peux en trouver un autre. Plus sécurisé? Merci. Bon courage a tous..

Profil supprimé - 17/05/2016 à 23h35

Bonsoir a tous
Merci Moana pour ton gentil message ca m aide beaucoup.
We en famille alcoolisé mais sans plus.
J ai hésité a acheter une bouteille cet apres midi pour ma conso perso...mais je n ai pas craqué...

@Femme : comment s est passé ton we ?

Courage ...

Profil supprimé - 18/05/2016 à 11h29

@saeba59 demandes lui gentiment d'éviter de venir lire ici, que ça t'ennuie et que ça ne va pas t'aider, que c'est comme un journal secret, accessible mais que c'est mal élevée d'y accéder.

Sinon bon courage.

Pat

Profil supprimé - 19/05/2016 à 12h12

Bonjour, je suis nouvelle sur ce site et C est la 1 ère fois que je reconnais avoir un problème avec L alcool. Je N ai jamais fais appel à des centres d entraides. J ai commencé à boire avec mon ex qui me faisait Peter un plomb tous les soirs et je vivais tant que la bouteille N était pas vide. J ai réussis à arrêter pendant 1 ans ma consommation excessive qui était devenue occasionnelle grâce à L homme qui

partage ma vie aujourd'hui. Mais revoilà mes vieux Demons qui reviennent et je n'arrive pas à me limiter. Donne moi des astuces pour contrôler ces pulsions. Merci à tous .

smart2 - 19/05/2016 à 14h34

Bonjour Laure70 moi aussi je suis nouvelle sur ce forum j'ai commencé à écrire samedi matin à mon réveil avec une gueule de bois carabinée et oui tous les vendredis soir je me couche bourrée !

J'ai perdu ma maman le 29 février et j'ai replongé tout droit dans l'alcool. J'ai été en arrêt de travail donc tous les soirs apéro... ça commence par un verre puis 2 puis je m'arrête plus jusqu'au moment de me coucher. J'ai repris le boulot donc le soir j'ai mes limites il faut que j'arrête à 22h sinon je me lève pas !

J'ai décidé (après plusieurs tentatives) à nouveau d'arrêter et j'ai choisi ce long week-end de pentecôte. Samedi soir on avait une soirée avec le boulot alors je n'ai pas bu c'est même moi qui ait ramené la voiture (fière). Le dimanche, soleil.. terrasse..j'ai commencé par une bière sans alcool puis j'en avait plus alors j'ai pris une bière "avec alcool" puis j'en avait plus alors j'ai attaqué le rosé et à 15 h j'étais bourrée. J'ai rejoins mon fils avec ses copains et je me suis ridiculisée ! ha ils se sont bien marré ces potes alors là ça a été la honte de trop. Depuis lundi j'ai complètement arrêté c'est dur car mon mari se sert toujours un verre en rentrant du boulot.

Je m'achète de la bière sans alcool, tout à l'heure je me suis acheté de la TOURTEL on en voit la pub à la télé je vais goûter ce soir. Depuis lundi je me lève plus facilement le matin, j'ai une bonne haleine au réveil (très important) par contre j'ai des migraines épouvantables depuis que j'ai arrêté! Je suis sur la bonne voie enfin j'espère on peut discuter ensemble si tu veux pour se donner du courage

Profil supprimé - 24/05/2016 à 19h21

eh bien moi, après 10 mois de maîtrise, je suis en rechute. Cette rechute est due à une période d'hyper activité où je n'ai plus eu le temps de m'occuper de moi. Et puis aussi à une déception sur un autre forum qui est dorénavant envahi par les AA. Enfin peut-être que ce ne sont que des prétextes et que de s'amuser à boire seule de temps en temps au lieu de verrouiller l'objectif de ne jamais boire seule, eh bien ce n'est pas une bonne idée.

Bref, je suis en train de chercher à me procurer de l'antabuse sur le net, mais je crains que le délais de réception ne soit bien long (10 à 20 jours?). Car pas très facile quand même d'aller chez son médecin pour lui expliquer le pb.

Profil supprimé - 25/05/2016 à 12h17

leverredetrop08 bravo pour ta démarche.

marinette44840

continue sacomi

lache rien pamp et dadoudou1375

moi, période de stress max, bcp d'ennui perso donc la tentation est forte

j'arrive pas à l'absence totale...mais bon 1 bière hier c'est tout et le week end dernière en famille, raisonnable comme mr mme tous le monde (1 apéro, on fête des anniversaires) et 2 verres de vin et puis c'est tout!

courage tous, je me dis que je suis pas seule (amis ect) et puis ça motive de vous lire

Profil supprimé - 25/05/2016 à 18h43

@zabethm arf , un peu de faiblesse ce n'est pas grave tu vas reprendre du poil de la bête et réagir , j'en suis sûr.

Ce qui me paraît bizarre c'est que moi aussi je me sens prêt à rechuter et pourtant tout va bien , trop bien je me dis, j'ai trouvé une copine mais ce qui me bloque c'est la différence d'âge.(faut dire que l'on arrête pas de me le dire)

J'ai du mal à me dire que ça peut durer ou que je dois prendre ce qui est bon là comme un jour après l'autre... ça m'empêche de dormir des fois, d'où l'envie de boire pour éviter de "cogiter" pour rien.

Bref j'ai toujours la volonté de ne plus boire mais j'ai toujours la tentation en ce moment et ça use. C' est dingue j'aime et on m'aime et juste une différence d'âge me retourne , je dois être vraiment malade du ciboulot pas juste alcoolique!?

Bref accrochez vous et courage à tous.

Pat

Profil supprimé - 25/05/2016 à 20h11

la différence d'âge pffff ca compte pas, c'est l'humain qui compte non? courage à tous

Profil supprimé - 27/05/2016 à 15h31

Bon je suis en train de me reprendre, du moins je l'espère. Depuis mon arrêt en juillet dernier j'avais toujours de l'alcool chez moi et ça ne me faisait quasiment rien. Ça m'amusait même d'acheter des bouteilles et de ne pas y toucher et d'avoir un bon bar chez moi au cas où qq passait Mais il y a 2 jours j'ai tout jeté à l'évier car j'étais en train de vider tout le stock Pastis, Porto, Rhum..., petit à petit. Trop dur de résister, alors je me suis facilité la tâche. Il reste 2 bouteilles de très bon vin bio que j'ai rangé au cellier et que je me suis jurée de ne pas toucher.

Donc si je veux boire, il faut que j'aille en acheter...et j'ai pas envie d'aller en acheter....

Toujours pas reçu l'antabuse, ça me rassurerait d'avoir ça dans ma pharmacie.
Par contre je suis d'une humeur exécrable actuellement. Tout me gonfle. Pas facile de gérer les émotions.
Patrick, ça serait dommage de craquer juste pour arrêter de cogiter et dormir. Il ya plein de traitements pour dormir, même naturels

Profil supprimé - 28/05/2016 à 07h31

Bonjour à tous,

J'ai pris le temps de lire vos messages, je ne suis pas venue écrire cette semaine: je suis rentrée tard tous les jours. Avec 2 fois des envies de boire à hurler, et j'ai tenu mais avec un moral très bas. Je n'ai rien consommé depuis le 16 mai , je me sens mieux physiquement mais je suis triste. Je pensais que mon moral aller s'améliorer avec l'arrêt mais non. C'est toujours difficile le week-end, le soir je regarde les heures car il y des magasins ouverts jusque 22h00 près de chez moi, et la tentation de céder et aller acheter de l'alcool est forte : je l'ai déjà fait
Sans vous je ne tiendrais pas , sans vous, si je craque je me sentirais moins honteuse car nous avons en commun cette amie perfide et si réconfortante par moment qu'est l'alcool.
Courage à tous.
A bientôt.

Profil supprimé - 29/05/2016 à 12h47

Bonjour à tous.

J'ai craqué, raisonnablement, au bout de 5 jours...

Je pense effectivement que la meilleure solution pour moi est aussi de ne pas avoir d'alcool à la maison.

Tourtrel, festillant m'ont été utiles lors de ma précédente abstinence, qui avait duré six mois.

Lire vos messages ici me fait du bien.

Une chose m'épate, personne ne fait de grosses fautes de français, il y aurait donc des alcooliques qui aiment écrire....

Bravo pour un an d'abstinence.

Je vis dans un petit village du Gard, aller aux réunions pourquoi pas, mais prendre la voiture bof.
Je fête mes 50 ans dans une semaine, vais essayer de ne pas me mettre "minable"... Mon prochain challenge sera d'aller bord de mer manger un bon poisson et peu de vin...
Le fait d'avoir réduit m'a fait dégonfler en quelques jours. Je continue cependant à boire seule tous les jours, mais moins qu'avant, c'est toujours ça...
Bon dimanche.

Profil supprimé - 30/05/2016 à 11h17

Bonjour à tous !

En début de mois, j'avais entamé un "nouveau" sevrage sans grande difficulté. J'étais fière de moi.

Si fière qu'au profit d'une séance de lecture par une belle matinée au parc près de chez moi (j'habite à Nice), j'ai eu l'envie de me faire plaisir.

J'ai donc avisé une terrasse très ensoleillée et j'ai dégusté un verre de Rosé en apéro puis je suis tranquillement rentrée chez moi.

Le lendemain, même scénario mais... avec 2 verres de Rosé !

Puis, une forte contrariété et c'est reparti de plus belle !

Depuis le lundi de Pentecôte, j'ai traversé une période très difficile et je me suis replongée dans la bouteille pour me consoler.

Je me rends compte que je ne parviens pas à trouver ma motivation si ce n'est... maigrir car il est très clair que l'alcool m'a fait prendre pas mal de poids.

@Pégase, quelle était ta consommation avant... Merci pour ta réponse.

Je me rends bien compte que c'est le grand vide de ma vie que je remplis d'alcool.

patricem - 30/05/2016 à 14h23

Bonjour à tous,

@zabethm

Attention à l'usage des antabuse type espéral : il faut vraiment que vous voyez un médecin, si possible spécialisé. L'antabuse ne va pas traiter la dépendance mais vous rendre très malade si vous consommez de l'alcool dans les jours qui suivent la prise d'un cachet. Cela

peut aller jusqu'à une hospitalisation. Certains médecins refusent même d'en prescrire maintenant...

Votre médecin pourra vous prescrire des choses pour la dépendance (jamais efficace à 100 %). Si vous ne voulez pas en parler à votre médecin traitant, choisissez en un autre pour vous suivre sur cette démarche...

Bon courage...

Profil supprimé - 30/05/2016 à 20h03

Ah oui? Faut se méfier de l'antabuse, m^me plusieurs jours après la prise?

Je ne suis pas dépendante physiquement à l'alcool. Je comptait juste en prendre à l'occasion, afin de ne pas tergiverser sur boire ou ne pas boire.

smart2 - 30/05/2016 à 20h49

Bonsoir tout le monde,

Moi aussi j'ai craqué le week-end dernier et ce week-end à nouveau, alors dès le lundi je suis pleine de bonne résolution j'arrive à tenir jusqu'au jeudi puis à l'approche du week je craque ! Au moins si j'arrive à ne pas boire les 3 premiers jours de la semaine je me dis que c'est toujours ça de gagné.

Je me lance à nouveau dans le régime DUKAN alcool interdit, j'ai 5 kilos à perdre et je compte bien y arriver avant les vacances mais pour cela il faudra que je m'abstienne au moins pendant toute la semaine.

S'il y a vraiment quelque chose qui peut me motiver pour arrêter c'est bien MAIGRIR, c'est clair l'alcool fait énormément grossir.

Je me suis dit que si je me lance à fond dans ce régime je n'aurais pas le choix, c'est une technique que j'ai trouvée pour me motiver. Pourquoi pas ? Ce régime ou un autre (pour moi celui-là a déjà fonctionné) il faut bien se raccrocher à quelque chose

Allez courage à tous

Moderateur - 31/05/2016 à 12h29

Bonjour Zabethm,

Je rejoins tout à fait l'avis de Patricem sur le fait que vous devriez demander l'avis d'un médecin quant à l'utilisation d'un médicament antabuse. Je comprends tout à fait votre envie de trouver un "truc" pour vous préserver des envies de reboire mais la prise d'un médicament n'est jamais anodine. Il existe des contre-indications à l'utilisation d'un médicament à base de disulfirame (Espéral®) et il faut que vous voyez avec votre médecin ou un médecin addictologue si vous êtes éligible ou non à la prise de ce médicament. De plus ce genre de traitement est surtout efficace si vous respectez une prise quotidienne et beaucoup moins en prise ponctuelle.

Cordialement,

le modérateur.

patricem - 31/05/2016 à 13h22

Bonjour zabethm,

Cela dépend des personnes, mais j'ai lu des témoignages de personnes se plaignant d'effets indésirables jusque 5 à 6 jours après leur dernier comprimé.

Profil supprimé - 31/05/2016 à 19h51

Merci pour l'info. Je vais donc y réfléchir à deux fois.

Profil supprimé - 31/05/2016 à 22h17

Bonsoir

Ca fait vraiment du bien de lire vos messages !

Je ne suis pas seule à craquer le week end ...

J'ai repris il y a quelques temps...et j'avais honte donc je n'ai pas posté de news...

J'essaie de limiter mais quel combat ...

Profil supprimé - 01/06/2016 à 14h17

Et bien perso ça va mieux après un p'tit coup de mou. Je crois que j'angoisse des fois un peu trop facilement et comme par hasard la réponse que je trouve adéquate c'est de boire ... mais bon j'ai pas mal de volonté et je ne bois pas, allez bientôt mes 1 an de sevrage, et en prime mes enfants et petits enfants viennent en vacance dans un mois.

Ca va faire du bien aussi au moral. ^^

Quand je pense que j'ai commencé par hasard, en arrivant sur ce site, j'ai eu drôlement de la chance.

Allez courage à tous, les bénéfices niveau santé sont ENORMES et ça , ça compte.

Et bien sur toujours un jour après l'autre . 😊

Pat

Profil supprimé - 02/06/2016 à 10h12

Bonjour.

Nouvel arrivé ici.
Lu tous vos messages, souvent instructifs.

Je me permettrai de revenir

Profil supprimé - 02/06/2016 à 16h41

bonjour je m'appelle carine j'ai 37 ans et je suis abstinente depuis 5 jours ce n'ai pas beaucoup mais s'est un bon début je trouve et je suis plus que motivé

Profil supprimé - 02/06/2016 à 16h44

dadoudou 1375 si tu veux je veux bien faire cette route avec toi et que l'on se soutienne s'est vrai que s'est toujours important ce ce sentir moins seules

Profil supprimé - 02/06/2016 à 20h16

Bonsoir à toutes et à tous.

merci des échanges et messages qui me m'aident à rester sobre. Je me retrouve dans beaucoup des témoignages.
Une chose qui m'a aidé pour arrêter de boire c'est que je n'avais plus à lutter avec l'alcool, ce serait comme de monter sur le ring pour lutter avec un gorille de 200 Kilos. pour se faire démolir à chaque fois. J'ai préféré raccrocher mes gants, mettre le bouchon sur la bouteille et faire le choix de vivre sans faire usage d'alcool sans regrets.

J'avais passé le stade de pouvoir consommer avec modération comme d'autres peuvent le faire et il fallait bien faire le choix de m'abstenir.

C'est un soulagement de ne plus avoir à compter les verres et je me sens libéré du besoin (maladif dans mon cas) de boire.

Profil supprimé - 03/06/2016 à 10h14

Pour moi il n'y eu qu'une seule solution avec différents moyens :

- être suivi par un alcoologue et un psychiatre avec ordonnance et médicaments efficace
- Une cure de sevrage de plus d'un mois
- une post cure
- et ensuite une association de groupe de parole en l'occurrence VIE LIBRE

Bon courage

Profil supprimé - 03/06/2016 à 13h52

Bonjour

J'ai 40 ans, je suis un homme, récemment séparé, sans enfants, n'ayant jamais vraiment réussi à bâtir de relations amoureuses saines: toujours complexes, conflictuelles, douloureuses, problématiques. Et je sais à quel point j'ai ma part de responsabilité là-dedans !

J'ai un niveau socioprofessionnel tout à fait correct, je suis content de ma vie, je me réalise plutôt bien.

À côté de cela, j'ai 20 ans de toxicomanie et d'alcoolisme qui me colle aux pattes.. et régulièrement je replonge. En gros un jour sur deux: de très grosses alcoolisations jusqu'au black-out. Il m'est arrivé régulièrement de conduire alcoolisé, toujours besoin de plus, incapable de m'arrêter.

Je viens vers vous pour vous partager tout cela et surtout mon désir d'en finir avec ces alcoolisations qui ne m'amènent jamais rien de bon.

Mon problème est souvent un sentiment de solitude. Quand je bois, j'appelle tout mon répertoire téléphonique. Besoin d'être en lien.

C'est un premier partage.

Je veux passer à autre chose.

Merci.

Profil supprimé - 03/06/2016 à 22h47

bonsoir yox je pense que l'on a tout ou tard le déclic de tout stoppé alors bon courage à toi et si tu as besoin de papoté n'hésite pas bonne soirée

Profil supprimé - 04/06/2016 à 16h03

Bonjour,
Mon surnom est Bébé. J'ai 43 ans. Je suis nouvelle sur ce forum. Ma décision de m'inscrire vient du fait que je n'arrive plus à maîtriser l'arrêt de consommation d'alcool. Je bois en moyenne 2 à 3 verres tous les soirs (pas la journée car je dormirais sinon!). Je travaille dans les pompes funèbres, j'accompagne les familles dans leur deuil pour le parcours des funérailles... J'ai une équipe à manager également. Le soir, après des journées assez épuisantes, je ressens le besoin de boire un verre puis deux ou trois. Et ensuite, je vais me coucher. Je n'ai du coup, pratiquement plus de vie privée. J'ai un caractère assez fort et je ne me reconnais pas face à ce manque de contrôle. Si une personne souhaite faire un bout de chemin à mes côtés pour s'entraider, je suis là...
Merci.

Profil supprimé - 05/06/2016 à 11h26

Bonjour moi aussi je souhaite mon sortir j ai tjr bu mais il y a un an ma consommation a tripler j ai tout détruit autour de moi amitiés couple mais malgré ma prise de conscience je n y arrive pas Je ne sais pas si reprendre un boulot ça m'aidera vu que c a cause d un burn out que j en suis la ! Si quelqu un a des réponses

Profil supprimé - 06/06/2016 à 10h05

Bonjour à tous
Je suis une femme de presque 40 ans et depuis plusieurs semaines j'ai conscience d'avoir un problème avec l'alcool
Je ne bois pas tous les jours mais lorsque je commence je n'arrive pas à m'arrêter
Je commence une soirée en disant aller un verre et je finis en ayant bu un dizaine d'autres Et ce problème dure depuis que j'ai commencé à boire de l'alcool en soirée
Premier défi jeudi je sors chez des copines essayer de ne pas boire d'alcool

Profil supprimé - 06/06/2016 à 10h38

Bonjour à toutes et à tous.J'ai 42 ans et je suis en instance de divorce depuis 1 ans et j'ai 2 enfants qui vivent avec leur mère. Je vie chez ma mère le temps de me refaire une santé financière. Je bois depuis que j'ai 17 ans et je bois tous les jours midi/soir whisky ou rhum en moyenne 5 le midi et le soir c'est plus .Ma mère bois aussi un peu moins que moi mais elle est sonner au point que le lendemain elle se souvient plus de la veille tout comme moi d'ailleurs. Il m'arrive de boire en cachette et du temps de mon mariage je le faisais déjà mais pas au point d'être ivres. Aujourd'hui je suis conscient d'être alcoolique et j'en ai marre mais je ne trouve pas le courage d'arrêter. J'en ai parlé avec mon médecin traitant qui m'a conseillé d'aller voir un psychologue ce que j'ai fait ça me fait du bien car j'ai renouer le dialogue avec mes enfants car j'étais fâché contre eux .J'ai fait une prise de sang ce matin je verrai mes résultats cet après midi. J'ai un rendez-vous demain avec un addictologue au CSAPA j'espère qu'il va m'aider. Depuis que je bois j'ai un caractère de merde et je fais que des conneries. J'ai envie de refaire ma vie mais avec ce problème d'alcool c'est inutile. J'ai honte de moi et chaque fois que je bois un verre je ne sais plus m'arrêter. J'ai besoin d'aide.

Profil supprimé - 06/06/2016 à 14h16

Si je puis me permettre une rapide intervention sur ce topic ?

Ne pas hésiter à venir exposer son cas. Cela fait du bien.

PARLER c'est au moins ça de moins sur notre conscience. Et si ça peut aider, il ne faut pas s'en priver.

Pour moi, je ne vois pas dans des réunions d'alcooliques genre les AA avec tout le respect que je leur dois, mais moi je ne m'y vois pas. J'ai longtemps hésité avant de me confier sur un forum. Question de confiance sans doute.

j'ai découvert ce forum au hasard, il me paraît le plus "sérieux", mais ce qui précède n'engage que moi..

Cela "fait du bien" de pouvoir parler, n'hésitez pas. Moi il m'a fallu des années et des années.
Et puis une fois qu'on a osé commencer, je vous assure, cela fait du bien. Ne pas garder en soi ses douleurs liées à ce foutu alcool. Oser en parler ici ou ailleurs. Mais ne pas garder cela pour soi. C'est une calamité que de se confiner dans cet alcool. Parlez !!!

Amicalement

Profil supprimé - 06/06/2016 à 16h32

Parler oui je suis d'accord
Mais souvent quand j'essaie d'en parler avec mon mari par exemple on tombe dans la culpabilisation de mon alcoolisme
Et avec mes amies ça finit toujours par "bah on est toutes des alcoolo c'est rigolo" et j'avoue que dans un cas comme dans l'autre il n'y a ni soutien ni prise en compte du ressenti
Vous faites comment vous ?

Profil supprimé - 06/06/2016 à 22h45

Bonsoir a tous

Pas d'alcool aujourd'hui...ça faisait longtemps...
Ca fait du bien

Profil supprimé - 06/06/2016 à 23h55

Bonjour,

En ce qui me concerne, je n'ai pas l'ombre d'un soutien avec mon compagnon.

C'est même pire car à force d'être incomprise et jugée, je ne me cache même plus pour boire. J'en n'ai plus rien à faire de ce qu'il peut penser.

Je suis très malheureuse dans mon couple et boire est devenu une façon de lui montrer car jamais je n'ai pu avoir un dialogue sur ce sujet avec lui.

C'est un appel "au secours" et mon alcoolisation est le dernier moyen pour tenter d'aller bien dans une situation de merde dans laquelle j'ai tout fait pour m'en sortir mais sans jamais être entendue.

Je ne trouve pas en moi les raisons nécessaires d'arrêter. L'alcool est ma seule façon de me noyer.

Profil supprimé - 07/06/2016 à 08h22

@ Nono59 il va te falloir du courage, de la volonté et changer tes habitudes de vie. Tu as bien entamé tes démarches pour enfin maîtriser cette consommation d'alcool.

De plus 42 ans c'est largement possible de refaire sa vie comme tu le souhaites, l'abstinence risque d'être difficile, mais après c'est que du bonheur niveau santé tant physique que psychologique.

Pour te remonter le moral, j'ai 56 ans et ça fait un an dans quelques jours que j'ai entamé le combat, j'ai déménagé à l'autre bout de la France, retrouver un job et une chérie, et bien sûr de nouveaux amis. Je n'ai rien caché de mes soucis avec l'alcool et ils respectent MON choix.

Car c'est bien notre choix, et pas celui d'un autre que de boire ou d'être abstinent! En même temps parfois suite à des angoisses j'ai envie de boire mais je ne le fais pas, souffrir et résister ça fait parti de ma vie, de notre vie.

Bref je te souhaite du courage ainsi qu'à tous les autres et après la pluie vient le beau temps et toujours un jour après l'autre.

Pat

patricem - 07/06/2016 à 08h58

J'en parle avec mon médecin traitant, on se voit toutes les semaines...

Profil supprimé - 07/06/2016 à 11h52

Bonjour à tous et bonjour à toutes,

J'ai écrit mon premier post sur ce fil de discussion il y a à peine une semaine.
C'est une expérience très forte de pouvoir confier, partager, exprimer son vécu, ses angoisses, ses difficultés et aussi ses réussites. Je remercie chacun et chacune pour la grande confiance et la bienveillance que je peux lire dans les partages.
Merci.
J'ai aussi de la gratitude pour moi d'oser parler. Parler de mes cuites, de mes comportements abusifs et qui ont parfois été violents, dangereux et intolérables.

Je lis aussi beaucoup de lourdeur dans les témoignages et même parfois un peu de 'désespoir'.
J'ai envie de dire à toutes et tous que si vous êtes ici c'est que vous avez passé une des étapes les plus limitantes qui existe avec les addictions: le déni!
Alors bravo.
Bravo d'être dans la conscience.
Et bravo d'être dans le changement.
Félicitez vous, personne ne le fera à votre place.
Soyons fiers d'être ici et maintenant.
Nous sommes vivants et nous voulons tous sortir de cette dépendance qui ne nous apporte plus rien de bon.

Alors, pour les personnes qui doutent de la magnifique expérience de parler et de partager avec d'autres, un seul conseil : Parlez de vous à la première personne, ressentez et exprimez vos émotions. Parlez de ce que ça vous fait, en bien et en mal...

Je suis très heureux de partager mon vécu avec chacun et chacune de vous.

Et juste pour le dire: pas de cuite depuis 4 jours. Youpi!

Profil supprimé - 07/06/2016 à 20h11

Bonsoir
C est fou mais je me retrouve dans presque tous les posts...
Aujourd'hui je réalise que c'est plus simple de s'abstenir que de contrôler...
Merci Carine pour ton soutien
Ou en es-tu ?
Hier pas d'alcool...ce soir un chéri absent...du vin blanc présent...alors que je ne voulais pas boire c'est raté.
J'étais pourtant si bien hier et aujourd'hui...
Il va falloir que je sollicite l'aide médicale mais avec mon travail mes disponibilités ne sont pas adaptées aux consultations dans les centres d'aide
Bravo à tous
Le reconnaître c'est déjà un premier pas
S'arrêter ou contrôler sa consommation c'est commencer un combat

Profil supprimé - 07/06/2016 à 20h28

@ helbronner Bonjour,

Il va bien falloir que tu prennes une décision, car boire pour rendre sa vie supportable, c'est quand même un énorme mensonge que tu te fais:

Tu vas toujours aussi mal, ta vie sentimentale ne s'améliore pas, et ton travail ? Et ton régime par exemple ce n'est pas suffisant pour te donner une envie de t'en sortir ?

Des fois faut quand même prendre une décision radicale, prends toi un logement, va consulter un médecin et essayes de trouver une solution acceptable pour t'en sortir.

Tu peux aussi téléphoner sur ce site.

Allez faut que tu te motives, lances toi dans le combat pour de bon !

Sur ce je te souhaite bon courage.

Pat

Profil supprimé - 07/06/2016 à 22h52

Bonsoir hier 5 whisky du midi et 6 du soir je suis dégoûté aucune motivation. Ce matin je devais aller CSAPA mais migraine mal au ventre bref la trouille ! J'ai honte de moi. Aujourd'hui 4 whisky à midi et 6 du soir. Demain je me lève et je file au CSAPA j'ai peur d'affronter les regards des gens, des infirmières. Je suis content de lire tous ses messages de soutien. Pour ceux qui sont en couples j'ai vécu votre sentiment de ne pas être écouté ni même aidé. Il faut se confier à une personne de confiance. Je veux bien aider par le dialogue mais je suis dans le même cas que vous. Je crois que c'est le combat de ma vie pourtant j'ai vécu beaucoup d'opérations et un cancer que j'ai vaincu mais j'avoue que j'ai l'impression de n'avoir jamais cessé de me battre et j'en ai marre faut encore se battre. Si j'avais eu la chance de rencontrer une femme gentille avec qui j'aurais pu discuter de mon alcoolisme et qui aurait pu m'épauler. Seulement c'est pas le cas j'ai juste ma mère et je ne retrouve pas l'envie de me battre encore. Je vais m'accrocher pour mes enfants.
Courage à tous

Profil supprimé - 08/06/2016 à 12h56

@Pat : merci pour tes mots et merci à tous les autres pour vos partages

Pat, tes mots sont très justes. Je sais que tu as raison.

Je me retrouve dans une situation inédite avec un mec que j'ai pris en haine mais dont je suis dépendante pour me trouver un logement (pour bénéficier de sa caution solidaire car je me suis retrouvée en fin de droits de chômage et je me suis remise à mon compte mais trop récemment pour pouvoir brandir un avis d'imposition et rassurer les bailleurs).

La perversité s'illustre aussi dans le fait que je recherche un logement, je lui envoie mes choix par mails et il "n'a plus" qu'à appeler les agences pour négocier. Mais... Il ne fait rien. C'est là où je trouve ça très pervers. C'est comme s'il voulait me retenir.

Nous vivons comme deux étrangers sous le même toit. C'est très malsain. Il a un côté pervers narcissique, en tout cas complètement "ado" : très pénible. Malgré son QI de 140 et son impressionnante culture, il ne dispose d'aucune intelligence émotionnelle. Je ne peux pas échanger avec lui sur des sujets tels que mon alcoolisme.

Il ne fait que me juger, me reprocher mon addiction mais ne m'apporte aucune écoute ni soutien.

C'est une relation toxique dans le sens où je m'y suis énormément investie pour tenter d'établir une relation de couple "normale" mais sans retour à la hauteur. Je me suis épuisée dans cette relation pour rien.

Il est incapable de vivre avec une femme.

J'ai tout plaqué à Paris pour le rejoindre à Nice pour RIEN !

Et Nice peut devenir un calvaire dans de telles conditions. Le soleil ne fait pas tout.

Je ne supporte plus cette vie et je sais très bien que j'ai attendu de l'alcool qu'il "me suicide".

Je sais très bien que je tente juste de masquer l'invivable. Me noyer dans le plaisir du déplaisir.

Comment faire avec toute cette haine que j'ai en moi ?

C'est ça que je ne gère absolument pas.

Pardon de parler en vrac : c'est un con ! Un ignoble con ! Du 1er janvier au 31 décembre, rivé à son ordinateur pour soi-disant bosser.

Moi aussi, je bosse "chez moi". Vous imaginez l'ambiance !!!

Jamais aucune sortie, jamais le moindre plaisir. Rien.

Moi qui suis bonne cuisinière (on m'a dit), je n'ai même plus le gout de cuisiner. Tout est peine perdue avec lui.

Son appart' est dégueulasse mais là aussi, j'arrête de m'escrimer.

C'est un ado en pamoison devant ses deux ados que c'en est répugnant et incompréhensible.

Voilà. Pardon de m'être un peu lachée mais je ne comprends pas ce que je vis... subis. Ca ne correspond à rien.

Je sais ce que c'est que vivre en couple mais là, ça ne ressemble à rien.

Vous savez ce que c'est que d'avoir honte de sa vie ? D'avoir le dégoût de sa vie ? D'en être honteuse tellement elle ne ressemble à rien ?

J'étais heureuse (même alcoolique) mais heureuse, avec des relations amicales, des activités, le sport tous les jours ... J'ai tout perdu à Nice à cause de ce con.

Comment faire pour ne pas me laisser submerger par tant de haine ????????????????????????????

Profil supprimé - 08/06/2016 à 13h20

Bonjour à tous et à toutes.

Voilà je ré reviens de mon rendez-vous au csapa c'est une expérience que de côtoyer toutes catégories de personnes,vieux,jeunes drogué.Bon après un entretien de 30 minutes ou j'ai raconter ma vie on m'as proposer 4 solutions

1° ère :Entretien régulier avec mon médecin traitant et médication.

2° : Entretien régulier avec un Dr du centre d addictologie avec médication

3°:hospitalisation en l'hôpital de jour avec entretien medical,infirmière,psychologue et activités

4°:hospitalisation en hôpital de nuit avec suivi médical jusqu'au sevrage environ 15 jours

Alors moi j'ai opter pour la deuxième solutions.

Je suis très anxieux et je suis devant le faite accompli que mes démarches commence à prendre formes

J'ai rendez vous le 29 juin à 9h00 pour démarrer mon sevrage.

Je vais profiter de ce laps de temps pour faire mes adieux à l'alcool petit à petit.

Bon courage à tous

Profil supprimé - 08/06/2016 à 15h19

Bravo à toi pour ta prise de conscience qui m'ouvre les yeux.

Je dois me faire hospitaliser.

Profil supprimé - 08/06/2016 à 16h03

Bonjour à toi helbronner

Ne t'inquiète pas on va se soutenir mutuellement. Pour ma part je continue de boire modérément en attendant mon sevrage. J'ai pris conscience de mon problème et je veux l'eradiquer .J'ai la chance de m'être fait aider par une psychologue mais tous ce que j'ai fait comme démarche comme annoncer à mon médecin traitant que je était alcoolique et raconter ma vie à ma psychologue m'ont beaucoup aider .je sais que ça va pas être facile car je suis en instance de divorce et je vis chez ma mère qui qui est alcoolique aussi. Après mon rendez-vous au csapa ce matin j'ai essayé de faire une approche à ma mère de son alcoolisme mais c'est très dure cependant j'ai besoin d'elle au quotidien pour m'aider à ne pas boire sinon je me verrai obligé d'aller en hôpital de nuit. Le tout c'est de se motiver et de trouver un but pour ma part c'est le bien être de mes enfants. Et surtout ma fille de 9 ans qui m'as dit papa quand tu t'es coucher tu sentais l'alcool. La honte pour moi .faut rien lâcher la vie n'est pas un long fleuve tranquille comme on pourrait le croire mais au contraire un défi. Faut se battre pour être heureux au lieu de boire pour être malheureux.

Courage à tous
N'hésitez pas à me contacter si besoin dommage que l'on ne peut pas tchatter en direct ça serait beaucoup mieux lorsque l'on ne se sent pas bien.
La vie vaut le coup d'être vécu ça j'en suis sûre et je voudrais voir un jour mes petits enfants.
Amicalement
Bruno

Profil supprimé - 08/06/2016 à 18h33

Merci pour vos partages sincères et chaleureux.

J'ai envoyé un message à mon "compagnon" pour lui dire que j'allais me faire hospitaliser.

Je n'ai pas l'ombre d'une réaction.

C'est un vrai animal à sang froid.

C'est très dur à vivre.

Merci.

Profil supprimé - 08/06/2016 à 19h49

Bonsoir Helbronner

Ne t'inquiète pas pour sa réaction pense en tous premiers lieu à toi et à ta santé et ton bien être. Il est peut être judicieux de juger son amour pour toi ?

C'est dans les mauvais moments que l'on peut juger l'amour de l'autre.

Prend soin de toi et n'hésite pas à revenir sur le forum pour compter sur notre soutien.

Amicalement

Bruno

Profil supprimé - 09/06/2016 à 11h07

@Nono : bonjour et merci.

Zut, j'avais rédigé un long post mais l'envoi n'a pas été effectué.

Je pense que tu as raison. Mais je vais te dire : je m'en fous car moi, je ne l'aime plus et j'ai même du dégoût pour lui.

Il le sait mais ne m'aide pas à partir (on s'était pourtant mis d'accord) mais il ne fait rien. Il sait que je veux le quitter et c'est comme si, il voulait me conserver.

Pour moi, c'est un malade, genre manipulateur et surtout un petit garçon totalement immature.

Je lui en veux beaucoup de ne m'apporter aucun soutien. Seulement me juger.

Je conçois qu'il puisse se sentir démuni devant certaines de mes réactions quand je suis alcoolisée mais je n'apprécie pas le fait qu'il m'ait un jour dit : "... alors que tu es adorable quand tu es sobre".

Ce qu'il ne capte pas, c'est que cette relation a toujours été asymétrique : je suis de nature très généreuse et je donne énormément mais, à force de ne jamais avoir le moindre retour, c'est terminé, je ne lève plus le petit doigt.

Ras le bol de tout faire (même si c'est avec plaisir) sans recevoir la moindre attention. La dernière fois que l'on est sortis ensemble remonte au mois de février (et encore c'était pour aller dans une librairie...)

C'est un con. Il me dégoûte. Je ne cherche plus à comprendre : ça m'a usée.

Bon courage !

Profil supprimé - 10/06/2016 à 04h00

Bonjour,

Alors, hier, j'ai vécu un genre de crise de panique. Je tremblais, j'étais en sueur... J'ai pris RDV chez le médecin vendredi prochain.

D'ici là, comme un sevrage toute seule me fait peur, je vais tenter de contrôler ma consommation.

En parallèle, j'ai eu un échange musclé de sms avec mon "compagnon" au sujet de mon départ. Il n'a plus aucun doute sur le fait que je ne peux plus le supporter, que je dois me soigner et le quitter au plus vite.

Il me dit avoir eu des agences immobilières au téléphone : il ment et ses sms traduisent bien son raisonnement de petit garçon.

Quand je lis : "je ne vois pas l'intérêt de te retenir alors que tu me fais la tête 24 h/24"... Mais il n'a toujours pas compris, ce pauvre idiot,

que sa vie de merde me rend cinglée depuis septembre dernier ?

Il faudrait en plus que je sois "tout sourire" ?

Mais quel pauvre con !

Non. Je reste sur cette lancée ne laissant plus la place au moindre doute sur ce que je pense de cette relation à la con et à mon très vif souhait de me barrer en urgence.

Je réussis à me confier sur ma situation, à vous ici mais aussi à l'extérieur. Tant pis si je donne l'impression de raconter ma vie mais ça me permet de vérifier qu'elle est en effet, invivable. Ca me "rassure".

Il est bien "pathologique" : je ne peux pas me tromper à ce point.

Et hier, j'ai voulu marquer une avancée et ne surtout pas qu'il continue à croire que je m'accommode de sa vie de merde.

Non ! Stop !!!!!!!!!!!!!

Concernant l'alcool, je ne peut rien promettre pour ce week-end (malheureusement) mais dès lundi, je vais tenter d'arrêter avant mon RDV chez le médecin.

Déjà, avoir mis les points sur les i à mon "compagnon" hier m'a soulagée.

Son petit jeu de pervers, c'est terminé.

Merci à vous.

patricem - 10/06/2016 à 13h06

Tremblements et sueurs sont des symptômes de sevrage courant. Il y en a d'autres, genre insomnie. Dans mon cas, cela part assez vite (genre 2 jours). Le recours à un médecin traitant pour un support léger à base de valium et de somnifère peut aider à passer plus facilement cette phase. Léger car pas la peine de créer d'autres dépendances...

Tout médecin en consultation libre doit pouvoir aider en attendant de voir un addictologue ou ton médecin traitant.

Courage !

De mon côté, je "fête" mes trois semaines sans une goutte d'alcool, suivi une fois par semaine par mon médecin traitant : quand je l'ai appelé pour lui expliquer la nature du problème, il a su trouver un créneau en urgence pour me recevoir...

Profil supprimé - 10/06/2016 à 20h13

@ helbronner

Renseigne toi pour avoir un logement pour bénéficier du FSL Il y a des propriétaires compréhensifs aussi qui acceptes ceux qui ont besoin d'une aide de la CAF.

Perso quand j'ai quitté le Nord Est, j'ai cherché un logement près de Perpignan avec des annonces sur LeBon Coin et j'ai eu pas mal de propositions. (même une chambre ça te permettrait de rebondir et pas trop onéreux)

D'ailleurs une des annonces m'a donné logement ET travail ! Parfois il faut provoquer la chance. Avec ce changement radical, j'ai bu 3 verres en tout et pour tout après le mariage de ma fille le 18 juillet dernier.

Après je suis un homme, pour une femme vaut mieux une aide extérieure tant pour l'alcool que le logement.

Allez courage pour ce weekend, essayes d'être raisonnable quand même même si c'est difficile seule.

Pat

Profil supprimé - 11/06/2016 à 06h58

Hellebronner, je te souhaite bien du courage pour supporter toute cette haine que tu as en toi. Car la haine ou la colère sont des poisons pires que l'alcool je crois. Et la toute première victime de ça, c'est toi. Moi aussi des fois je suis en colère et je me sens très mal quand ça me prend. Alors j'essai de travailler sur ça aussi

Profil supprimé - 11/06/2016 à 10h51

Bonjour, je suis nouvelle. Je viens ici pour aussi trouver de l'aide pour gérer mon envie de prendre un verre le soir quand angoisse... Je ne supporte plus l'état dans lequel ça me met mais je n'arrive pas à m'arrêter ! Des que je prend le premier verre je vois jusqu'à ne plus en pouvoir et sombrer... Je sais que je suis en dépression et j'en ai marre de cet état...

Profil supprimé - 11/06/2016 à 11h56

Et voilà ça fait un an que j'ai arrêté mes conneries: Sur toute cette période j'ai bu 7 verres ! Je sais bien que rien n'est définitif dans ce combat, j'espère juste qu'avec le temps toutes pulsions s'exteindront.

Allez courage à tous

Pat

Profil supprimé - 11/06/2016 à 17h02

Bonjour à toutes et tous.

Mes 50 piges sont passées, j'ai bu mais pas titubé...

A hellbronner, je bois aux repas du vin, et une bouteille de whisky me fait deux, trois jours, parfois plus, parfois moins. Je bois, buvais aussi hors des repas, et il y a deux ans je picolais dès le reveil...

Là il me reste plein de vin et pas l'intention de tout boire seule...

Malgré la fiesta pendant plusieurs jours, même mes proches ont été surpris de me voir à la menthe à l'eau...

Il faut être bien dans sa tête et trouver d'autres sources de plaisir que l'alcool, ce qui n'est gagné.

Bon week end à vous.

Profil supprimé - 11/06/2016 à 17h20

Hellbronner

Pense à toi et bon courage si tu es déjà hospitalisée.

Je n'y suis jamais allée pour l'alcool mais dépression, burn out et addictions médicaments.

Ma dernière hospi, le fait de me sentir dans un lieu "protégé", je me levais tôt tous les matins, moi qui suis plutôt Marmotte, et allais courir dans le Parc. Les précédentes je passais mes journées dans ma chambre.

Je discutais peu avec les autres résidents, et prenais mon repas en chambre. Je suis plutôt solitaire.
J'ai lié connaissance avec trois personnes sympas, là à cause de l'alcool. Ce qu'il m'ont dit : ne jamais reboire....

Ne te laisse perturber en rien, et à bientôt.

Pat.

Profil supprimé - 13/06/2016 à 22h37

Bonsoir a tous

We alcoolisé mais pas trop.

Pas d'alcool ce lundi.

En parallèle j'ai commencé un régime et c'est vrai que ça motive !

Courage a vous tous

Profil supprimé - 15/06/2016 à 01h47

Bonjour à tout le monde et un grand merci pour tous vos messages !

Alors : vendredi dernier, après une crise de panique, j'avais décidé de me lancer en urgence dans mon sevrage mais j'ai tellement abusé ces derniers temps que j'ai été terrorisée à l'idée de le faire sans médicaments.

J'ai fait plusieurs pharmacies mais aucune n'a accepté de me délivrer du Lexomil ou du Xanax (ce que je comprends).

Du coup : rebelote en attendant mon RDV chez le médecin vendredi 17 à 10h30 pour enfin me faire prendre en charge pour un vrai sevrage.

Et puis, comme je vous l'ai écrit, j'étais une véritable bombe de colère et de haine envers mon "compagnon".

Cela dure depuis septembre dernier. Depuis tout ce temps, je me suis cogné la tête contre les murs pour tenter de comprendre ce qui n'allait pas chez lui.

J'y ai passé des milliers d'heures d'interrogations, de recherches, de discussions...

... Pour en arriver cette semaine cruciale à l'aboutissement et au verdict confirmé et re-confirmé : c'est un manipulateur pervers narcissique.

Voilà pourquoi je suis tombée dans l'alcool comme dans un gouffre : celui de ma tristesse, de ma colère puis de ma haine.

Maintenant que je suis enfin absolument certaine du dysfonctionnement de notre relation, je me sens libérée d'un énorme poids (autant que j'en ai pris).

Maintenant, je n'ai plus besoin d'essayer mille et une solutions pour le comprendre et tenter de maintenir à flot notre "couple" qui n'en n'a jamais été un... Je vais pouvoir déposer mes interrogations, mon chagrin, ma colère et ma haine sur l'autel de ma libération : c'est "juste" un malade.

Il sait que je l'ai enfin démasqué. J'ai démonté très méticuleusement l'horrible mécanique dans laquelle j'étais coincée.

Quand je remonte le temps, chaque geste, chaque parole... trouve enfin son écho et son explication. C'en est presque risible de ridicule ! Fascinant, également. Une vraie révélation !

Cela fait environ un an et demi que je me torturais avec tout ça mais j'ai enfin compris. J'ai enfin compris que je vivais et vis toujours avec un dingue !

Cela fait maintenant une dizaine de jours que je ne lui adresse plus la moindre parole : les pervers narcissiques ont une saine horreur qu'on les ignore : ils n'ont plus de public !

Et ça marche ! Je me marre à longueur de journée à l'observer. Il a sacrément perdu de sa "superbe" !

J'avais absolument besoin de comprendre ce que je vivais (subissais) pour avancer vers moi.

C'est un énorme soulagement d'avoir enfin compris la raison de mon très profond mal-être. Que lui, ne peux pas comprendre vu qu'il est déconnecté de toute émotion.

Donc, vendredi : c'est en toute connaissance de cause que je vais chez le médecin pour mon sevrage "médicalisé".

Je vais profiter de cette "prise de hauteur" que me donne ma découverte au sujet de l'autre con pour maintenant gravir la marche supérieure : celle de ma désintoxication et cette fois, très sérieusement.

Ce sera aussi pour moi une deuxième victoire sur ce con, qui, j'en suis certaine devait se réjouir de ma décadence.

Concernant ma recherche de logement, je n'ai pas non plus envie de me retrouver dans un trou à rat

Ne pas perdre de vue que c'est ce con qui m'a fait quitter Paris pour Nice où je ne suis plus pour rien ni personne.

Je n'ai pas à en assumer toute la responsabilité.

Pour l'instant, j'ai toujours un toit. L'avoir démasqué va me rendre la cohabitation moins pénible.

Je travaille dur afin de pouvoir prouver mes revenus aux bailleurs (il le sait). Mais je n'ai pas non plus à assumer ses conneries au point de me retrouver dans un cagibi. J'en ai déjà assumées pas mal de ses conneries.

C'est donc beaucoup plus "sereine" que je vais aborder mon sevrage. Libérée de toutes mes interrogations lourdes, sans fin, récurrentes, lancinantes, usantes...

... Et qui m'ont très sérieusement abîmée physiquement et psychologiquement.

Son piège vient de se refermer... sur lui ! Il sait que je suis sortie de sa manipulation mortifère et qu'il ne m'intéresse plus.

Mon alcoolisme lui avait donné une belle prise pour y accrocher toutes les raisons de tous ses "travers".

C'est fini ! Son masque est tombé et il va assister à ma renaissance un peu plus chaque jour.

Ca va être moi la perverse : lui donner chaque jour une bonne raison de me voir maigrir et plus de m'aigrir, puis redevenir jolie, plus triste... A le renvoyer tout seul à son image de sale con.

Voilà, les gens ce que j'avais besoin de vous dire. Je ne vous cite pas un par un nommément mais j'ai lu chacun de vos messages et je vous en remercie vraiment.

A très bientôt !

Evelyne

Bonjour moi j'ai vraiment du mal a stopper l'alcool ! Hier je n'ai pas bu mais aujourd'hui je suis a ma première bière, sue je bois en tremblent !

Profil supprimé - 15/06/2016 à 22h01

Oui c est dur
Hier vin rouge et aujourd'hui pas d'alcool mais j'y ai fortement pensé....

Profil supprimé - 16/06/2016 à 12h14

Bonjour

@Arno et Dadoudou

Lors de ma précédente abstinence avant que je replonge (licenciement), après mon sevrage, mon alcoologue m'avait prescrit du Révia.

Ce fut magique !!!

Très rapidement, j'étais devenue totalement indifférente à l'alcool. Mieux, regarder une bouteille d'alcool chez l'épicier où j'allais régulièrement me ravitailler, me dégoûtait et me donnait la nausée.

Demandez à votre médecin... Ca vaut le coup !

C'est quand même beaucoup plus facile que de lutter en permanence.

Moi, j'ai RDV demain matin chez le médecin pour en finir. Au stade où j'en suis arrivée, je n'ai plus du tout le choix.

Et puis, j'ai vraiment hâte de me regarder de nouveau dans une glace...

A plus tard !

PS) Il y a aussi le Baclofène... Renseignez-vous sur Internet. Vous ne tiendrez jamais longtemps en restant "en résistance".

Profil supprimé - 16/06/2016 à 17h23

Bonjour à tous,
Lire vos témoignages, vos échanges me remontent le moral. Vous connaissez l'expression "Toute honte bue"? Elle prend un sens particulier et très fort pour un alcoolique.
Je bois pour oublier que j'ai bu... et ça roule ainsi jour après jour. Bourgeoise, comme on dit, je passe une énergie folle à cacher mon addiction mais je vois bien qu'à force je me perds.
Après des années de questionnement, de honte j'ai enfin pris un RV avec dans un centre. Rv lundi, j'attends beaucoup de ce RV. Je sais que rien ne s'arrangera pas sans volonté, mais je sais aussi que la volonté seule ne suffit pas. J'ai besoin d'aide.
Bien à vous tous,

Profil supprimé - 17/06/2016 à 11h08

Bonjour tout le monde,

Tous vos témoignages me donnent vraiment le courage et la motivation pour prendre le taureau par les cornes.
Je bois depuis plus de 20 ans, d'abord de façon festive le week-end avec les potes puis, petit à petit, seul en fin de soirée et, depuis 3 ans tout seul quasiment tous les soirs.

A 35 ans je me dis que je vaudrais mieux que ça et qu'il faut que je me prenne en main avant de mal finir.

J'ai donc complètement arrêté de boire depuis le 10 jours, je compte m'abstenir jusqu'au 16 juillet, date du mariage d'un proche. Je vais essayer de me modérer pour cet événement.

Puis je verrais en fonction du bilan de ce mois quelles mesures adopter, tolérance zéro ou consommation (très) limitée.

Dans tous les cas je ne souhaite plus boire "sans soif" et sans raison.

J'espère me tenir à mes objectifs, car je me sens vraiment bien aujourd'hui, plus actif et plus dynamique.

Bon courage à tous.

Profil supprimé - 18/06/2016 à 08h04

Bonjour à tous !

Alors hier, je suis allée chez le médecin et je suis rentrée avec une ordonnance de Valium (pour 3 semaines), des vitamines et une ordonnance d'analyses de sang. Puis j'ai traversé la rue pour prendre RDV au Csapa fixé à mardi prochain pour un suivi psy sur le long terme.

Mais... Il faisait beau et j'ai profité (abusé) de ma dernière journée en terrasse : j'ai bu et bouffé bien au-delà du raisonnable, comme un baroud d'honneur à ma dernière journée débridée.

Nous sommes samedi et à 7h30, j'ai avalé mon 1er cachet de Valium.

En ce 18 juin, commence donc mon sevrage. Je suis descendue tellement bas que je ne peux que remonter.

Dans mon contexte de ma vie de merde actuelle, vu que l'on ne peut changer les gens (mon "compagnon" pour moi), c'est donc moi que je veux changer.

Je veux de nouveau me plaire et être fière de moi. M'occuper de moi. En laissant derrière moi ceux qui m'ont fait du mal.

Je sais qu'il n'y a aucune "bonne" raison de boire. Je sais que j'ai toutes les bonnes raisons d'arrêter.

Voilà où j'en suis. Mon Valium commence à faire son effet...

A plus tard et bon courage à vous tous !

Profil supprimé - 19/06/2016 à 13h47

Bonjour,
J'ai lu ce poste et j'ai eu envie d'y participer aussi.
Je commence par mon témoignage sur les ravages de l'alcool :

Mon compagnon et moi buvons, ensemble, le soir et le week-end en journée. Plusieurs fois nous avons discuté de ce problème mais le soir op un verre.

Puis le samedi 11 juin, après une soirée arrosée, j'ai craqué d'un coup, tout ce que je gardais en moi est sorti. Nous avons discuté entre deux larmes et j'ai dormis dans la chambre d'amis.

Nous sommes devenus passible à notre amour, ce qui nous tenait tant à cœur. Nous étions l'un pour l'autre comme un cadeau après nos mariages décevant. Nous ne nous sommes jamais égueulé, toujours là pour l'autre, un accord parfait, sauf, que nous aimons boire un coup.

L'alcool nous a réunit et nous aura séparé !

Le dimanche nous avons rediscuté, « au lieu de nous séparer, faisons un énorme arrêt ». Je suis rentrée chez moi et le soir j'ai bu et, mis un ravage chez moi Puis je me suis écroulé dans le lit comme une « merde ».

Lundi, je suis passé prendre mes affaires et trouver une lettre où un post-it collé : « Je n'ai pas bu hier soir », je lui ai marqué : « La vie est tellement plus belle sans ! »

Depuis, nous ne nous sommes plus revus, plus de contacts

L'alcool : nous ne sortons plus, plus d'amis, boire le soir, boire des fois en journée le week-end et excessivement le soir. Finir par ne plus rien pouvoir effectuer car la tête dans les fesses le matin, ne pas prendre le volant en cas d'urgence, avoir honte le matin, honte lors de fêtes ou de repas car alcoolisé je me suis ridiculisée, ne plus faire l'amour Ne plus vivre en fait, mais être esclaves !

Prise de conscience, cela fait longtemps. Admettre, ça, c'est plus dure. En parler ? Oula la !

Je n'ai rien bu depuis le 12 juin et je sais que je ne dois absolument pas toucher une seule goutte d'alcool, sous peine de redescendre case départ. Boire une seule fois et je sais que je reprendrais très vite mes habitudes, un verre à 17h30 et finir à 3 ou 4 le soir, ivre, manger de trop et finir comme un flan au lit pour un réveil honteux !

Je suis au chômage depuis avril, je suis handicapé par une maladie orpheline et rare, pas d'autre famille qu'une sœur que je ne vois jamais et un fils que j'aime plus que tout. (Je viens d'aborder le sujet avec lui et sa compagne)

Justemoui, parce que ma vie est difficile et que personne ne la vivra à ma place, je ne dois compter que sur moi-même !

"La vie est tellement plus belle sans"

Profil supprimé - 19/06/2016 à 19h41

Bonsoir
C est vrai que c est dur de lutter
Merci pour tes conseils helbronner
La prochaine fois que je vois mon medecin je lui parlerais de revia.
courage a tous

Profil supprimé - 20/06/2016 à 11h09

@Dadoudou

Oui, parle-lui du Révia (d'ailleurs sur ce site, j'ai lu que les responsables du site en parlaient en bien).

Mon médecin, vendredi, m'a parlé d'une autre molécule dont j'ai oublié le nom qui fonctionnait également très bien pour effacer toute envie d'alcool (je ne me rappelle plus du nom et ce n'est pas le Baclofène).

Perso, j'ai essayé le Baclofène : les effets secondaires sont très nombreux et perso, ils m'ont fait peur.

Demain, au CSAPA, et sur les conseils de mon médecin, je vais leur demander de m'aider à rester abstinente avec du Révia auquel je réponds bien.

Imagine : tu n'es plus dans la lutte... Tu n'as plus d'envie... L'alcool te dégoûte. C'est miraculeux.

J'avoue que j'ai malheureusement recraqué suite à mon licenciement et surtout suite à un burnout.

Une fois de plus, il n'y a aucune "bonne" raison de boire... Mais parfois, l'insupportable ne se supporte pas...

Alors, on anesthésie la douleur tout en sachant que l'on ne règle strictement rien avec l'alcool.

Ca devient une "occupation" à plein temps et au fur et à mesure que l'on vide les bouteilles, on vide aussi sa vie de toute raison de la vivre.

Perso, je ne me suis jamais aussi bien sentie que lorsque j'étais sobre.

Malheureusement pour moi, j'ai longtemps exercé une activité créative où il m'arrivait parfois d'être complètement "sèche" de toute idée (j'écrivais).

Alors, j'allais m'acheter une bouteille et tout à coup, les idées fusaient.

J'ai mené bon nombre de projets sous alcool... "Grâce" à l'alcool...

... Genre Gainsbourg...

Profil supprimé - 20/06/2016 à 11h13

Bonjour a tous, retour de vacances, je dois avouer que le retour a été difficile, et je sens que l'alcool es toujours présente dans mon esprit, malgré les 3 ans d'abstinence, j'ai donc été vite retrouvé mon groupe de paroles (Vie Libre), et mercredi hopital G;pompidou, pour de nouveau me faire aider, cette après midi sur la 2 a 14 heures l'emission de Sophie Davant, l'alcool et les femmes, a regarder certainement très interessant, bon courage a vous tous.....amicalement
Maryda

Profil supprimé - 22/06/2016 à 14h25

Bonjour
@Helbronner : comment s est passé ton rdv ?
J ai vu mon medecin ce matin.
Je lui ai demandé du revia mais elle m a dit ne pas etre competente pour les addictions et ne pas vouloir me prescrire un medicament sans suivi global.
J ai donc pris rdv dans un centre specialisé jeudi apres midi.
Je vais devoir poser mon apres midi mais pas d autre choix car il n y a pas de consultation compatible avec mes horaires de bureau.
J ai hate...j ai besoin d aide car malgré la volonté je n arrive pas a me contenter d un verre...
Nouvelle etape donc !
Courage a vous

Profil supprimé - 22/06/2016 à 20h27

Pas d'alcool depuis le 28 Mai... Ca se passe bien avec juste 1 Seresta le soir
Bon courage à tous 😊

Profil supprimé - 23/06/2016 à 19h18

Bonjour à tous...

Et réponse @Dadoudou...

Alors, j'ai vu mon médecin vendredi dernier qui a été d'une écoute et d'une compréhension exceptionnelle.

J'en suis sortie avec des vitamines, du magnésium et du Valium (pour 3 semaines) pour préserver mon sevrage de tout risque de Délirium et autres catastrophes.

Elle m'a envoyée direct au CSAPA qui, par chance ou inadvertance se situe tout juste en face de son cabinet.

Galvanisée, j'y suis allée immédiatement en sortant ne me faisant pas trop d'illusions pour obtenir un RDV et là, ô miracle, à la faveur d'un désistement, je bénéficie d'un RDV dans cette structure annexée au CHU de Nice (mon lieu d'habitation) mardi 21 juin... Avant-hier donc.

J'y ai été formidablement reçue par un médecin alcoologue. Très à l'écoute de mon présent et de mon passé. Sans le moindre jugement. En parfaite empathie.

Je lui ai parlé du Révia dont j'ai parlé ici-même et des effets miraculeux qu'il avait eus sur moi : indifférence à l'alcool.

Il m'en a prescrit une boîte pour 28 jours de traitement.

Mais, on peut être tellement con quand on est alcoolo...

... J'étais si heureuse d'avoir été prise en considération depuis si longtemps face à mon problème que... Je suis allée me reconforter au bar pour "fêter" le fait d'avoir été entendue, comprise et respectée.

Malheur !

Et depuis mes ordonnances entre vendredi dernier chez mon médecin traitant et mardi au CSAPA, je n'ai pas lâché le goulot.

J'ai une palanquée d'analyses à subir...

... Avant mon prochain RDV au CSAPA le 5 juillet prochain.

Mon "compagnon" prend en considération mes efforts démesurés pour combattre le dragon mais n'y participe aucunement.

Non... Mes rechutes, car je suis en plein dedans sans savoir ce qui pourrait m'en sortir, lui servent sans aucun doute pour me maintenir sous son emprise.

Sauf que pour le moment, j'ai sévèrement diminué la dose, que je bosse, que je ne fais plus de crises, que je ne lui demande plus rien...

...Que je me fous de tout... A part mon boulot, ma petite chienne, mes zones de respiration où je ne lui dois strictement plus rien... Et basta !

Si parmi l'assistance, quelqu'un a la possibilité et/ou l'envie de visiter Nice, ce serait un vrai bonheur pour moi...

Chaque matin, je me fais le pari d'arrêter l'alcool... Les médecins m'ont fourni les bonnes armes.

Je vis juste avec un con.

Profil supprimé - 24/06/2016 à 13h04

Bonjour

Je suis nouvelle sur le fil de discussion et à travers vos messages, je me reconnais tellement !

Perso, j'ai été toxicomane pendant environ 15 ans. Je m'en suis sortie grâce aux traitements de substitution mais malheureusement j'ai basculé dans l'alcool depuis maintenant 16 ans avec des périodes d'abstinence, ou de contrôle ou au fond du goulot.

Après 4 mois d'abstinence heureuse et sereine, j'ai recommencé à consommer de temps en temps, Je reprenais la non consommation aidée par un médicament antagoniste. Puis de temps en temps est devenu souvent, puis très souvent puis tous les jours; Bref, vous savez comment on rechute.

Aujourd'hui je considère que j'ai rechuté et ce, depuis un mois.

Je vois mon psychiatre addictologue tout à l'heure, je ne veux pas continuer dans cette voie que je connais par cœur. J'espère que nous trouverons une solution rapidement.

Je vis seule, je n'ai pas d'enfant, ne travaille pas et c'est pas évident de faire face à la solitude et de se motiver même si j'ai autour de moi des amis qui connaissent mon problème et évitent de me présenter à boire..

Comme beaucoup d'entre vous, je suis ultra sensible je gère très mal mes émotions négatives. Je n'arrive plus à appliquer les outils qu'on m'a donné. J'espère que mon médecin sera sensible à mon inquiétude...

Profil supprimé - 24/06/2016 à 14h38

@hellbroner

Courage...

Tu as replongé comme bcp de nous et comme moi.

Tu vas y arriver.

Ca prendra juste le temps qu'il faut.

Question : tu prends le Révia mais tu continues de boire encore ?

Tu n'es pas seule....

Courage

Profil supprimé - 24/06/2016 à 18h46

Bonsoir tout le monde !

Un coucou particulier à Dadoudou !

Rho ma pauvre ! Depuis mon RDV chez mon médecin traitant vendredi dernier puis chez l'addictologue mardi matin... Je n'ai pas lâché le goulot !!!!!

Enfin, j'ai très nettement diminué ma dose quand même. Mais je picole toujours...

Non, je n'ai pas commencé le Révia (que j'ai acheté) mais on doit seulement le prendre quand on a terminé son sevrage sous Benzodiazépines. Du Valium pour moi.

Je connais la raison du pourquoi c'est aussi difficile pour moi.

Et mon addictologue l'a aussi parfaitement compris.

J'ai RDV le 5 juillet avec à 10 h, un entretien psy suivi d'un entretien avec l'addictologue à 11 au CSAPA.

Hier soir, mon "compagnon" m'a surprise alors que je m'étais acheté un 1/4 de Rosé au supermarché.

J'ai vu son regard accusateur. Comme d'habitude.

Il n'a pas la moindre empathie.

Il ne connaît strictement rien à notre problème et se veut moralisateur alors qu'il fume comme un pompier sans n'être jamais parvenu à se sevrer.

(Ce que moi j'ai réussi au niveau tabac, il y a 25 ans).

Hier soir, après sa découverte de mon 1/4 de Rosé, nous avons échangé des mails (une cloison nous sépare...) et je lui ai demandé d'être présent à mon prochain RDV avec mon addictologue le 5 juillet prochain. J'ai reçu pour toute réponse : "OK".

Je ne lui rappellerai pas ce RDV.

S'il vient, je pense qu'il va se faire recadrer par rapport à son attitude complètement inapproprié.

Je ne demande pas grand' chose : juste de la compréhension, du partage, de l'encouragement.

Mais il est trop con avec son QI de 140 qui sert à rien et son manque total d'empathie.

Je ne sais pas comment je vais pouvoir trouver ma motivation à arrêter l'alcool malgré ce que j'ai mis en place.

Je suis beaucoup trop seule dans ma vie de merde.

Je ne suis qu'une boule de colère, de haine et de rancœur.

J'aimerais tellement qu'il se prenne une grande baffe le 5 juillet par mon addictologue qui a parfaitement compris son influence totalement toxique vis-à-vis de mon problème...

... Qui est aussi le sien, maintenant, à force de ne pas entendre mes rages de désespoir...

J'avais parfaitement réussi mon dernier sevrage (4 ans) malgré un licenciement, une terrible rupture sentimentale...

... Mais là, je n'y arrive pas

S'il y a un modérateur dans la salle pouvant m'aider à comprendre...

... Moi, j'ai compris, que mon poison, en plus de l'alcool, c'est lui... qui me l'instille... Ca lui permet de se croire "supérieur".

Et ne me donnez surtout pas le conseil de le quitter : je n'en n'ai malheureusement aucunement les moyens.

Je passe mes journées du matin au soir emplies de haine et de dégoût.

Je vous prie de bien vouloir m'excuser pour ce débordement...

... Je resterais sur la parole si sage des Shadocks : "s'il n'y a pas de solution, c'est qu'il n'y avait pas de problème".

Je vous embrasse tous...

Profil supprimé - 30/06/2016 à 22h04

Bonsoir tout le monde

J ai eu mon rdv au Csapa cet apres midi.
J y ai ete tres bien accueillie par une infirmiere.
J ai mon prochain rdv vendredi prochain avec un medecin.
Hier soir j ai bu une bouteille de vin j ai pas reussi a m arreter...
Ce soir pas d alcool...
je pense bien a vous et particulierement a toi Evelyne

Profil supprimé - 01/07/2016 à 22h31

Bonsoir
Il est 22h30 et je n ai pas bu
J en ai pourtant envie d autant que c est le we...mais j ai peur de vider la bouteille.
C est la premiere fois que je ne bois pas parce que ca me fait peur !
Au csapa hier elle m a conseillé d acheter des 1/2 bouteilles.
J en ai acheté une, mais j ai peur d avoir envie de plus si je commence...

Profil supprimé - 02/07/2016 à 13h02

Bonjour tout le monde !

@Dadoudou : comme je te comprends ! Juste après mon 1er RDV au Csapa, j'étais tellement contente de l'accueil qui m'avait été réservé que je suis allée "fêter" ça en terrasse avec un bon Rosé bien frais (un pichet de 50 cl, en fait).

Puis, après 24 h d'abstinence, j'ai replongé.

Puis, je me suis fixé une date : lundi 27 juin 2016.

Depuis cette date (6 jours), je n'ai pas touché une seule goutte d'alcool.

Je suis un peu fatiguée par le Valium mais j'ai aussi changé mes habitudes de vie : je mange très tôt le midi comme le soir pour barrer la route à "l'heure de l'apéro".

Après avoir mangé, mon flash alcool disparaît tout seul.

Il faut que tu te fixe une date d'arrêt d'alcool.

C'est le plus difficile. Je ne te cache pas que j'avais prémédité ma date d'arrêt et que la veille, soit dimanche dernier, j'ai picolé toute la journée... Une murge internationale !

Une sorte d'adieu à l'alcool.

J'ai aussi revu mon emploi du temps... Je reprends plaisir à sortir... A m'occuper de moi et surtout, je suis d'une zénitude absolue.

Le 5 juillet, j'ai mon second RDV au Csapa avec une psychologue et dans l'heure suivante, mon addictologue.

Mon sevrage sera terminé. Je pourrai attaquer le Révia.

Voili ! Je vais bien.

Bises à tout le monde et courage à tous et à chacun !

Evelyne

Profil supprimé - 06/07/2016 à 00h13

Bonsoir à tous

Je viens de démarrer mon traitement suite à mon rendez-vous chez l'addictologue .je prends juste du baclofene 10mg 3/jour aujourd'hui 4 whisky à midi et 5 ce soir aucun effet pour le moment mais c'est le premier jour .pas d'antidépresseurs je ne souhaite pas me medicamenter car j'ai pris de la paroxetine pendant 1 ans et j'ai eu du mal à m'en séparer. Je vous dis quoi demain !

Profil supprimé - 07/07/2016 à 09h42

Bonjour à tous,
Voilà aujourd'hui 11 jours que je n'ai pas bu. J'ai réussi à reprendre mon médicament antagoniste et pour être certaine de ne plus pouvoir "négocier" avec, j'ai demandé le soutien de l'équipe qui me suit, à savoir aller le prendre 2 ou 3 fois/semaine à l'hosto. Dans ces 11 jours il y a eu des moments où je me suis dite " je le prends ou je le prends pas ? ". Toujours cette ambivalence entre l'envie de me boire un p'tit canon (sachant très bien que ce sera plutôt 3 ou 4) et la conscience que j'en ai plus la liberté. A moins de repartir encore dedans, et donc de piétiner au lieu de marcher d'un bon pas ! Cela dit quel plaisir de me réveiller à nouveau CLEAN en sachant ce que j'ai fait la veille, en voyant que j'ai rien cassé ou cramé...

Profil supprimé - 08/07/2016 à 07h58

Bonjour tout le monde !

Et bien, voilà : 12ème jour sans la moindre goutte d'alcool et sans le moindre manque tellement je vais mieux ! 😊

J'ai revu mon alcoologue et ma psy au CSAPA mardi dernier et ils m'ont réellement félicitée sur mes avancées et surtout sur ma "culture" en matière d'alcoolisme et tout ce que j'avais mis en place pour réussir mon pari. Ils m'ont saluée d'un grand "BRAVO" !

Nouvel emploi du temps, nouvelles activités... Nouveaux horaires de repas pour éviter tout réflexe "apéritif"... Je m'offre des petits plaisirs... Je retrouve l'estime de moi, l'envie de sortir et non plus de me recroqueviller seule avec ma (mes) bouteille(s) chez moi...

Bref, tout va bien !

J'attaque le Révia aujourd'hui.

Bien que pendant mon sevrage, je n'ai absolument jamais souffert de manque (avec la murge internationale que je m'étais payée la veille de mon arrêt programmé), faut dire que j'avais fait le plein pour des années... 😊

Donc, avec le Révia, je vais vivre l'expérience "magique" de l'indifférence totale à l'alcool !

Je ne crie pas victoire mais c'est bien parti...

Courage à tous !

Profil supprimé - 11/07/2016 à 03h06

Bonsoir, et d'abord je vous félicite d'avoir franchi l'étape du déni sur ce forum d'entraide. On sait que cela n'est pas du tout la même chose dans nos vies quotidiennes ou dans des situations où l'on se projette avec force dans le besoin. Selon moi, on sait que l'on va boire bien avant le premier verre, tout semble se préparer pour que nous puissions assouvir cette passion destructrice. Mais nous avons tous la conviction qu'il n'y a que plus de problèmes au fond de la bouteille. Boire quand la substance est la plus forte c'est comme être acteur d'une catastrophe en préparation. Pour ma part je joue encore bien trop avec la queue du diable. Je me crois capable de négocier avec mon addiction et je constate que c'est une grosse erreur. Résultat : j'alterne pour le moment entre des phases de sobriété allant de 10 jours à 1 mois mais sais qu'une rechute massive est à venir. J'ai peur de franchir ce cap car je sais que derrière se trouve de nouvelles perspectives de vie pour moi. La peur d'abandonner ce que je sais, mes habitudes, pour revivre sainement le réel. A très bientôt j'espère.

Profil supprimé - 11/07/2016 à 19h27

@ helbronner

Bravo

Je suis très contente de lire ces bonnes nouvelles !

patricem - 11/07/2016 à 22h35

J'"admire" ceux qui peuvent se modérer. De mon côté, j'en suis arrivé à la conviction que l'abstinence est ce qui me convient. J'essaie de ne plus jouer avec la queue du diable...

Profil supprimé - 12/07/2016 à 14h22

Merci Dadoudou ! 😊

16ème jour à zéro alcool.

Mon second RDV avec ma psy ce matin au CSAPA. Je reçois plein de "bravos" et d'encouragements.

Ça fait très chaud au cœur et à la tête.

J'ai revu intégralement mon emploi du temps pour ne plus laisser aucune place à l'alcool.

Je n'ai toujours pas "attaqué" le Révia car pour le moment, je ne subis absolument aucun manque et ne suis pas du tout dans la résistance.

Je suis également en train de me débarrasser mon autre "poison", mon "compagnon" que je me prépare à quitter d'ici la rentrée. J'organise mon départ. Car il a bien été l'élément déclencheur de mon ivrognerie suicidaire.

A partir de demain, je vais à la piscine de 9 h à 11 h au moins 3 fois par semaine. J'ai acheté mon abonnement hier après-midi.

J'ai beau habiter à Nice : la mer est tellement dégueulasse que seuls les touristes (et les méduses) s'y baignent.

Les Niçois vont à la piscine... 😊😊😊

Bon, bref, tout va bien.

@Patricem : la modération est une illusion perdue d'avance.

Je me souviens de cette phrase que j'ai lue chez les AA : "un verre, c'est trop... Cent verres, c'est pas assez... !"

J'en étais là quand j'ai décidé de prendre mon ultime murge car j'avais fixé la date de mon commencement d'abstinence.

Je revis déjà...

Bon courage.

Vous pouvez tous y arriver ! TOUS !!!

Je vous embrasse en vous souhaitant de retrouver ce nouveau bonheur... 😊

Profil supprimé - 12/07/2016 à 20h27

Bravo pour ton abstinence de 16 jours, tu as l'air bien parti !

J'ai un avantage sur toi, je peux me baigner tout près de chez moi (environ 300 m de la plage), je travaille et bosse à Canet en Roussillon et St Cyprien .

Bon courage à tous.

Profil supprimé - 13/07/2016 à 08h36

@Kcirtap55

Heu... J'habite et je travaille à... Nice !

Mais l'eau est bien trop dégueulasse : les Niçois la laisse aux touristes et aux méduses !

Profil supprimé - 15/07/2016 à 05h37

😞 Rechute hier, 14 juillet !

Je ne sais pas si vous avez lu Facebook ou la presse mais hier soir, il y a eu un attentat très meurtrier à Nice (où j'habite).

Un camion chargé d'explosifs a foncé dans la foule venue assister au feu d'artifice : 77 morts et des centaines de blessés !

Un gros traumatisme et j'ai picolé une bouteille de Rosé.

On avait ordre de rester calfeutrés chez nous.

Nice, en pleine saison touristique... Ca va laisser des traces pendant un long moment.

C'est une horreur absolue.

Voilà les gens. Je suis sous le choc.

Profil supprimé - 16/07/2016 à 11h35

Bonjour à tous !

Nice est en état de choc. 3 jours de deuil à partir d'aujourd'hui ont été déclarés.

Les visages sont fermés. Les larmes coulent de partout.

Les vacanciers désertent... Les annulations d'hôtels sont annulées.

Cette date si symbolique va longtemps faire date sur le calendrier Niçois.

De nombreuses festivités ont été annulée en pleine période touristique.

Je ne sais pas quand je retournerai sur la Prome. J'y suis à un quart d'heure de voiture mais je n'ai pas la solidité pour affronter le lieu du drame.

Je vous l'ai dit : j'ai fait une rechute. Je suis en pleine conscience qu'il faut la stopper net.

Pour couronner le tout, mon "compagnon" est parti hier dans sa famille me prévenant qu'il rentrerait dimanche soir ou lundi matin.

Tant mieux, je suis tranquille même si j'ignore complètement l'endroit de cette "famille". Pour ce que j'en connais, ils sont tous à Nice.

Bon, bref... Il me donne une nouvelle fois son manque de couilles : il fuit.

Il doit être chez son parrain pour se faire consoler comme un bébé...

J'ai découvert hier qu'il venait de s'acheter des anxyolitiques. C'est ballot : ils les as oubliés dans le frigo avant son petit périple familial..

Bon, c'sst juste un complément alimentaire (de la poudre de perlinpinpin).

Mais bon, il "me montre" qu'il est mal.

Naaaaannnn ? Sans déconner ? Et t'as mis tout ce temps à t'en rendre compte ?

Bon... Je savoure le fait d'être seule ici et de ne pas sortir... Surtout pas...

Je vais travailler puis m'installer sur la terrasse entre deux appels pour bouquiner à l'ombre...

Je me remets en selle de suite. Je suis assez meurtrie comme ça.

Je ne pense qu'à moi.

Avec dans mon coeur affolé toute cette détresse Niçoise : 84 morts dont de nombreux enfants et 202 blessés dont beaucoup entre la vie et la mort.

Je vous embrasse tous...

Evelyne

Profil supprimé - 16/07/2016 à 11h46

Daesh vient de revendiquer la tuerie de Nice.

Il ne me reste qu'à boire mes larmes.

Profil supprimé - 18/07/2016 à 16h59

Bien le bonjour!

Premier jour d'abstinence pour moi, je crains un peu le retour du boulot, surtout que mon conjoint vient de m'annoncer qu'il partait de l'appartement..

Je ne sais pas si je vais tenir mais je vais essayer!

Je suis épuisée mais j'y crois, je m'en veux trop de faire subir ça aux miens...

Courage je vous embrasse

A demain!

patricem - 18/07/2016 à 22h07

@happygroumph

Courage !

Profil supprimé - 19/07/2016 à 01h24

@happygroumph

Malheureusement, il te manque une pièce esstielle appelée "EMPATHIE".

Je peux te dire que je sais de quoi je parle car suite à l'ignoble attentat vécu à Nice ou je réside), le 14 juillet dernier', j'ai sauvé par transfusion un bébé de 7 mois.

Occupes-toi la vie si tu veux qu'elle s'occupe de toi.

Profil supprimé - 19/07/2016 à 12h24

@happygroumph

Courage, ça va être difficile les premiers jours et tu verras ça ira mieux ensuite. (Et surtout un jour après l'autre)

@helbronner les bras m'en tombent de te lire le dicton dit qu'il faut tourner sa langue 7 fois avant de parler, on fait quoi avant d'écrire ?

Sinon je souhaite bon courage à tous ceux qui sont en galère sur le long chemin de l'abstinence.

Pat

patricem - 19/07/2016 à 13h26

@happygroumph,

J'espère que cela se passe bien pour toi. Moi, sur la dépendance physique, j'en ai bavé 3 ou 4 jours. Après, en ce qui me concerne, c'est de la dépendance psychologique : allez, rien que le temps de cette fête de famille... Mais la semaine prochaine, cela fera deux mois sans une goutte...

Une démarche médicale avec le médecin traitant m'aide pour l'instant. As-tu entamé des démarches ? Certains peuvent aussi être aidés par des groupes de paroles ou des psy spécialisés. Je n'ai pas testé donc rien à dire de ce côté là...

Courage !

Profil supprimé - 19/07/2016 à 16h26

Je remercie tout le monde pour les messages.

Concernant l'empathie, effectivement, il m'en manque peut-être..

bravo d'avoir sauvé un bébé.. Bravo!

Même si je pense que vous ne connaissez pas mon boulot de tous les jours, mais ce n'est pas grave. Effectivement j'essaie de réfléchir à ce que je peux changer, et à ne pas désespérer pour Nice, comme pour la Turquie ou le Congo ou le Nigeria...

Mais vous avez raison, je suis cynique, une barrière de protection créée par mon job et par la vie.

Je choisis de me battre contre moi même plutôt que contre des organisations pour lesquelles je ne peux rien faire, que protéger au mieux avec mes petits moyens la société...

Des gens qui meurent tous les jours, c'est horrible mais ça arrive, peu importe la manière. Pour autant je suis particulièrement égoïste de penser à mettre fin à mon addiction... quand même.

Un grand merci à ceux qui me soutiennent.

La semaine prochaine j'ai rdv avec mon médecin. Je vais suivre un conseil du fil suivant, et écrire à mon médecin ce que j'ai tellement de honte à avouer.

Encore merci.

Belle soirée (si j'ai le droit de le dire)

Profil supprimé - 19/07/2016 à 19h55

@Evelyne

Je ne ai pas écrit sur le forum depuis cette horreur car je ne trouve pas les mots pour exprimer ce que je ressens...

Je pense à toi, aux victimes, aux personnes qui ont assisté à ces scènes, et à nous tous...

@happy

Courage, le reconnaître et vouloir avancer c est un grand pas.

Courage à tous

Je vous embrasse

Profil supprimé - 20/07/2016 à 14h49

Les symptômes du sevrage alcoolique peuvent être impressionnants, c'est pourquoi un suivi médical est indispensable. En effet, au bout de quelques jours, voire quelques heures pour les plus gros consommateurs, le manque d'alcool se fait sentir : on parle alors de syndrome de sevrage.

Les symptômes du sevrage alcoolique sont les suivants :

- anxiété ;
- agitation ;
- angoisse ;
- irritabilité ;
- insomnie ;
- transpiration excessive ;
- tachycardie ;
- tremblements ;
- nausée ;

delirium tremens dans le pire des cas.

La manifestation de ces symptômes culmine au bout de 2 à 3 jours d'abstinence, et peut durer jusqu'à 10 jours maximum. Cependant, dans la majorité des cas, une aide médicamenteuse suffit à limiter au maximum l'inconfort lié à ces symptômes.

Profil supprimé - 20/07/2016 à 16h06

@Dadoudou

Bonjour et un grand merci pour ton message.

Cette tragédie à Nice m'a énormément affectée. Tu sais combien, nous les alcoolos sommes hyper-sensibles.

D'autant que travaillant sur Internet, je "biberonne" également à l'actu en permanence. Là aussi, il faudrait me désintoxiquer...

Or donc, je me suis rendue sur la Prome (Promenade des Anglais) jonchée de fleurs, encore souillée de traces de pneus et de sang.

Les visages étaient fermés. Nous étions nombreux à pleurer : 48 000 personnes dénombrées à se recueillir dans un silence de... mort sous un soleil de plomb.

Et mon "compagnon", pourtant Niçois "pure souche" en a juste profité pour aller en famille pendant 4 jours, se mettre au vert.

Sans aucun soutien, totalement révoltée, moi je me suis remise au Rosé.

Avant, j'ai sauvé un petit de 7 mois (avec du sang encore sain, évidemment).

J'ai honte, j'ai mal. Et l'autre con qui m'a écrit par sms qu'il était fier de moi. Pauvre con !

Et toi, t'es fier de quoi, le Niçois ?

J'ai vu ma psy se matin. Ca m'a fait du bien. Elle a eu les bons mots.

Je reprends mon abstinence dès demain. Aujourd'hui, c'est foutu.

Je t'embrasse et je souhaite bon courage à tout le monde.

J'étais si fière de mes 3 semaines d'abstinence...

Profil supprimé - 20/07/2016 à 18h02

Bonjours a tous
Quand je voie des témoignages positif .
Je pense que j'irai au bout sans toucher un verre
Et avec vos soutiens
Merci a vous

Profil supprimé - 21/07/2016 à 08h07

Courage!
On y croit (moi j'ai craqué hier, au travail...)
Je commençais à avoir les mains avec des tremblements.
Je suis donc naturellement sortie chercher une bouteille (en fait deux, du coca et du whisky). Heureusement le coca je le prend light..
Désolée mais je suis tellement en colère contre moi que je préfère grincer avec un sale humour.
Courage et bravo à celles et ceux qui tiennent!

Olivier 54150 - 21/07/2016 à 20h56

Bonsoir,
Je crois qu'il y a un piège terrible.
Celui de pouvoir arrêter une journée, une semaine et de nous faire croire que l'on peut maîtriser sa consommation.
J'ai arrêté depuis plus de 15 ans et je sais très bien qu'un seul verre me fera replonger dans l'enfer de la dépendance. Il faut bien se connaître et tous savoir sur le produit.
La dépendance se soigne, mais l'envie de consommer ne disparaît jamais totalement.
Bon courage à tous. Tiens bons happy!
Olivier

Profil supprimé - 22/07/2016 à 09h35

bonjour
je suis complètement déprimée aujourd'hui... envie de pleurer...envie de boire

Profil supprimé - 22/07/2016 à 12h19

@Olivier 54150 je suis d'accord avec toi, nous restons des alcooliques même sans boire un seul verre, c'est à vie.

Allez courage à vous.

Profil supprimé - 22/07/2016 à 12h29

Bonjour moi je suis sous baclofene 10mg depuis 15 jours j'en prend 6 par jour et aucune effet je bois toujours. Je suis démoraliser. Je vais en parler avec l'adictologue la semaine prochaine on verra bien.
Bon courage à tous

patricem - 22/07/2016 à 13h52

Bonjour,

j'étais sous valium pour contrer le manque physique et cela a aidé (mais les premiers jours sont restés difficiles).

Bon courage !

Olivier 54150 - 22/07/2016 à 14h30

Dépendants, nous voulons modérer ou arrêté le poison. Mais c'est trop dur, alors c'est déprime et crises d'angoisse au quotidien. Culpabilité. On se sent vraiment minable. Le corps devient creux à l'intérieur et c'est très douloureux. Svp arrêté de culpabiliser. Rien n'est de votre faute. Seul le poison, l'éthanol est en cause. La psychologie, la volonté, le courage n'a plus rien avoir avec ce mal. C'est physique : L'éthanol à complètement chamboulé vos neurones et le circuit de récompenses. Ne cherchez pas d'autres raisons, votre tête risque d'exploser. Franchement pendant mon sevrage, je ne voulais plus exister. Mais il y a toujours une petite lumière au fond du tunnel (surtout si on a des enfants). Ne la perdez pas de vue. Cela en vaut la peine. Je vous lie et suis de tout cœur avec vous. Olivier.

Profil supprimé - 22/07/2016 à 23h18

bonsoir, je m'appelle Antoine, j'ai arrêté de boire pendant 15 ans et j'ai repris depuis 3ans, aidez moi s'il vous plait !!! je suis suivi par une psychiatre, psychologue et infirmière psy mais je n'y arrive pas !!! merci

Profil supprimé - 22/07/2016 à 23h33

rebonsoir à tous, c'est Antoine, l'alcool est la pire des choses qu'il existe (j'ai pris bcp de chose avant, je date des années 70/80) mais cette merde est la pire que j'ai connu et je ne m'en sort pas !!! On a tous eu des moments difficile dans la vie, alors parlons en ensemble et cela nous fera avancer. Pas besoin de dire quoi, mais simplement de le faire savoir à nous !!! je voudrais simplement dire que je bois, que je me suis drogué etc... Ne perdez pas espoir, merde, la vie vaut d'être vécu !!!! Amitié à tous et j'espère m'en sortir autant que vous ! Merci

Profil supprimé - 25/07/2016 à 11h15

Bonjour à tous
Antoine Ne lâche rien
Comme Olivier dis c très dur le sevrage ,
Je me fait violence
Sa fait mal mais il y a une fierté de sois
A bientôt

Profil supprimé - 25/07/2016 à 15h51

Bonjour, j'aimerais bien pouvoir échanger avec vous car je ne trouve pas de solution pour arrêter de boire. Je pense que partager nos expériences pourrai peut-être m'aider. Merci.

Olivier 54150 - 28/07/2016 à 00h40

Antoine,
j'imagine que pendant ces quinze ans d'abstinence, tu as pris d'autre psychotrope. Pourquoi avoir repris l'alcool ? C'est bien la drogue la plus difficile à décrocher, c'est sûr.
Hélas si on est accro à l'alcool, la dépendance peut venir avec n'importe quoi, même les drogues les plus douces.
Olivier

Profil supprimé - 28/07/2016 à 19h31

bonjour Olivier,
j'ai arrêté de boire pour essayer de sauver mon couple, depuis ce temps je prends antidépresseur et anxiolytique, mais c'est vrai que je fume de temps à autre (4 à 5 fois l'an)
si j'ai recommencé c'est à cause de plusieurs facteurs,
- j'habitais à 130 km de mon travail, donc 260 par jour plus 100 km pour mon travail (chauffeur de bus à Paris).
- En 2012 j'ai eu la garde de mon fils après maintes et maintes bagarres juridiques.
- Plus des problèmes au travail
- Et pour finir, avec mes horaires et repos décalés je ne pensais pas ne pas pouvoir tenir le choc de la fatigue !
Alors patatraque je suis retombé dans l'alcool.
Antoine

Olivier 54150 - 03/08/2016 à 01h11

Bonjour Antoine,

Lorsque j'ai arrêté, je n'ai pas trouvé les antidépresseurs et compagnies très efficaces et je me suis tourné vers le THC, qui m'a aidé, soutenu de nombreuses années malgré sa douceur.
Je suis vite tombé accro comme ce n'est pas permis.

Après un retrait de permis, j'ai dit stop, vu mon médecin qui m'a prescrit du subutex et tranxen. Ce qui à fonctionner, j'ai pris ce traitement 3 mois et stops, car les effets indésirables sont vraiment indésirables.

Depuis quelques années, je ne prends plus rien, ni alcool, ni cana, ni médoc. ET là ! Là, tu te retrouves enfin.
Esclave de rien.
Les idées sont claires, tu te découvres tel que tu es, la vie change vraiment.

Me reste la nicotine, mais c'est une autre histoire.

Juste pour dire qu'on y arrive, ça en vaut la peine, la santé, la fierté, voir grandir ses petits-enfants et montrer que c'est possible sont des bons moteurs.

Fait toi aider un maximum. Courage A+

Profil supprimé - 03/08/2016 à 12h01

Bonjour, je viens de m'inscrire et j'ai lu une grande partie de vos témoignages.
Je pense que je suis un peu comme vous tous je suis au début d'un sevrage qui date de quelques mois.
Je savais bien qu'il y aurait des rechutes.
Malheureusement ça fait une semaine j'ai l'impression de plus pouvoir m'arrêter !
Ça me rend folle de rage et de plus mon ami supporte mon humeur horrible.
Plus je culpabilise et plus je bois , j'ai honte de gâcher tout ce travail que j'ai effectué avec mon infirmière addictologue .
J'espère pouvoir discuter avec vous , pour échanger nos difficultés et réussites . Bon courage à tous

Olivier 54150 - 03/08/2016 à 14h16

Bonjour vir007
"Je savais bien qu'il y aurait des rechutes." Mais pourquoi donc ?
Partir vers l'abstinence dans l'optique de rechuter, ce n'est pas terrible.
Les rechutes son très fréquentes et je me pose la question : pourquoi ?
J'ai arrêté il y a plus de 15 ans et je n'ai jamais rechuté. Pourquoi ?
Je ne suis pas plus malin qu'un autre et je ne me sent pas à l'abrit d'une rechute, jamais.
J'ai bien quelques débuts de réponses...

Plus l'alcoolisation et grande, plus c'est difficile d'arrêter. (à 4 bt de pastis par semaine et +++, c'était mon cas), et plus on en bave pour arrêter moins on a envies de recommencer.

J'ai eu la chance de faire ma cure de 6 semaines dans les Alpes (au grand hôtel du Mont-blanc) hélas fermé. L'avantage de ces cures est que l'on apprend à vivre sans, elle inclut des formations sur l'alcool et ses effets. Ce qui me parait indispensable. (comment combattre un ennemi dont on ne sait rien ?)

Il faut connaître les effets sur les neurones et le côté psychologique, le principe du zéro alcool en sachant qu'il y a 1° dans la bière sans alcool, les pièges des pâtisseries et chocolats, sirop pour la toux... Zéro, c'est zéro.

Il faut savoir que les médecins sont encore très très mal formés sur le sujet.
Savoir aussi que les recherches sur l'addiction et le cerveau sont loin d'être abouties.

Que les alcooliers et pinardier nous mentent pour préserver une économie de 20 milliards d'euros en France.
(Route 4 000 morts, Alcool 50 000. Et ou il y a plus de préventions ?)

Et surtout, surtout faire un gros travail sur soi. Les psy sont conseillés par tous les professionnels. Pour ma part, j'ai beaucoup écrit pour remettre ma tête en ordre et beaucoup lus Mr Jacques Salomé.

Abstinent, l'alcool ne disparaît pas de votre entourage, il faut donc quand même apprendre à vivre avec sans le consommer. Et ce n'est pas une petite affaire. Les tabous et les idées reçues sont tenaces.
Courage, Oliv

Profil supprimé - 03/08/2016 à 15h41

Merci pour votre message, ca m'encourage à continuer à m'abstenir et je tiens à vous dire félicitations.
Je n'avais jamais pensé à la cure , mais je pense que c'est une bonne idée d'être entourer et aussi partager nos émotions.
J'ai fais 2 thérapies brève qui j'avoue mon bien aider .
Je pense que je suis peut être encore trop fragile pour faire des grandes Fiesta, ce qui m'a fais replonger d'ailleurs.
Merci à vous cordialement vir

Olivier 54150 - 03/08/2016 à 20h45

Vir,
Sûr qu'abstinent, la fiesta n'a plus vraiment de sens.
Le plus dur au début (pour moi, les 5 premières années) sont les fêtes "obligées" Noël, nouvel ans, mariages, baptêmes, réunions de famille...
Même si mon entourage a toujours respecté mon abstinence, c'était vraiment une torture. Une fois triste de voir un proche alcoolisé, une autre fois envieux de le voir dans l'euphorie qui manque tant.
Dans tous les cas, on ne reste pas indifférent.

Puis vous ne voyez plus les gens qui buvaient avec vous.
Souvent se sont des gens que vous aimez, c'est plutôt dur.
C'est pour cela qu'il faut revoir toute sa philosophie. Et la fierté de rester sobre doit l'emporter largement.
Oli

Profil supprimé - 03/08/2016 à 22h44

Bonsoir
depuis 1 mois je vais toutes les semaines dans un centre spécialisé dans les addictions.
je prends du baclofene depuis 1 semaine.
les doses que je prends (legeres) ne me permettent pas encore de ressentir un effet de satiété quand je bois.
mais je lache rien.
j augmente les doses à partir de ce soir.
ça m à beaucoup aidé ces consultations.
courage à vous tous

Profil supprimé - 08/08/2016 à 19h02

Bonsoir Dadoudou,
Je vous encourage à poursuivre vos efforts, pour ma part je viens d'avoir un week end trop arrosé... Du coup hier c'était l'enfer de la sensation de rechute. Je me suis inscrite sur le site et j'espère y trouver des encouragements et un réconfort car peut-être que cela nous donnera plus de force..
Bon courage à vous, sincèrement.
Léa

Olivier 54150 - 09/08/2016 à 00h47

Bonjour Dadoudou1375 -
Quel résultat avec le baclofene ?

Profil supprimé - 09/08/2016 à 09h13

Bonjour,
J'ai décidé de me prendre en main et en ai parlé avec mon médecin hier soir.
Il m'a prescrit de la ou du tiapride pour atténuer les envies et les effets du sevrage. Je me fie à lui.
J'irai chercher ce médicament demain.
Hier soir je n'ai pas bu ce matin je suis en pleine forme (mais je dois avoir l'honnêteté d'avouer que la veille je m'étais pris une murge avec 60CL de whisky).
Je vous souhaite plein de courage!
Je vous embrasse

Profil supprimé - 09/08/2016 à 17h42

ça m aide à me passer d alcool quand je ne commence pas...
mais je ne vois pas encore d effet au niveau de la satiété.
c est à dire que à table quand je commence c est toujours aussi dur de s arrêter ...
et avec les vacances en famille qui commencent et les repas alcoolisés j appréhende ...mais je vais augmenter les doses...

Profil supprimé - 10/08/2016 à 09h31

bonjour je viens de m'inscrire et de lire vos messages qui me donne espoir de pouvoir m'arrêter .
mais est il possible de le faire seule sans médecin ni rien ou faut-il au contraire être médicamenter.
je bois depuis un an du whisky environ 1/2 litre par jour et j'ai décider de dire stop

patricem - 10/08/2016 à 11h25

@chatchat

Bonjour,

Vu la consommation, je vous conseillerais quand même d'aller voir un médecin pour faire un bilan de santé (triglycérides, gamma gt, cep). Après, oui, il est possible de s'en sortir seul mais les premiers jours vont être durs (cela dépend des gens mais moi, c'est insomnie, sueurs et mains tremblantes) et il est important de revenir "à la normale" le plus vite possible. Et peut-être de profiter de le faire pendant quelques jours de vacances histoire de ne pas ajouter le stress du boulot à celui du sevrage.

Dans mon cas de figure, le médecin m'a prescrit des somnifères la première semaine pour aider à dormir et du valium les deux premières semaines pour diminuer les sensations de manque physique. Au début, je le consultais toutes les semaines. Maintenant, on espère et il ne me reste qu'un antidépresseur le soir (dont l'utilité me semble discutable) et de l'espéral, comme "motivation" pour ne rien reboire. Je compte bien me débarrasser de ces deux médicaments dès que possible.

Et bien entendu, plus une goutte d'alcool à la maison, même pour faire la cuisine... Et plus d'alcool du tout même lors des sorties/soirées/etc. Il est peut-être possible plus tard de revenir à une consommation occasionnelle, même si j'en doute, mais en tout cas,

pas pendant les premiers temps.

Je n'en suis qu'à deux mois et demi, on verra ce que cela donne. Et la prise de sang initiale servira plus tard pour comparer l'évolution du métabolisme depuis le début (cela, c'est prévu en septembre), si possible positive 😊

Courage !

Profil supprimé - 11/08/2016 à 08h16

Bonjour jour 2

Hier je n'ai bu qu'un verre de rose a la place de mon demi litre de whisky je me trouve bête d'avoir bu ce verre mais bon c'est fait tant pis

j'espère qu'aujourd'hui sera sans alcool on verra bien .

je m'accroche et lis tout ce que je peux sur ce fléau si on connaît l'ennemi on est plus fort ?

Profil supprimé - 09/10/2016 à 23h11

bonsoir à vous, je suis nouvelle dans votre conversation, je vous salue tous.

Ca fait un bon moment que j'essaye d'arrêter et je me dis qu'il y a bien moyen puisque certains y sont arrivés.

Moi, par contre, j'arrive à arrêter 1 semaine ou 2, et lorsque je pense être sortie d'affaire et avoir enfin réussi, c'est plus fort que moi et je replonge de plus belle pour plus longtemps et j'en suis malade, je perds toute ma raison. Mon médecin ne m'aide pas vraiment, ça fait 3 ans que je lui en parle.

Aujourd'hui, je suis abstinente depuis 3 jours après une énorme cuite de 6 jours (2 bouteilles de vin par jours), j'étais comme morte et je me sens vraiment mal, je marche même au ralenti.

Je n'en peux plus l'alcool me tue, je ne veux plus boire du tout, comment éviter ces grandes rechutes mortelles ??? J'espère que j'aurai une solution avant qu'il ne soit trop tard !!!

Demain c'est mon 4ème jour de paix, j'ai fais des jus de légumes, des salades des bains de soleil (je suis sur une île), je profite pour recoller les pots cassés que l'alcool m'a causé, comment ne pas reprendre à tout prix ?? J'ai pas envie de choper une maladie grave (si je ne l'ai pas encore lol)

Merci de lire mon histoire et bonne réussite de tout cœur avec vous ! Je vais lire ce fil depuis le début car j'apprécie bien le nombre de réponse, à bientôt !!

Profil supprimé - 10/10/2016 à 12h43

Bonjour Mayomi Je te comprends tout à fait et le seul médicament qui guéri de l'alcoolisme dépendance c'est le baclofène je t'invite à en parler avec ton medecin traitant ensuite si tu n'as pas de bon résultat prend rendez-vous chez un addictologue mais demande uniquement du baclofene pas de selincro .ensuite demande à ton médecin traitant une prise de sang afin de faire un bilan de ton etat de santé et je t'invite à venir sur notre forum ou tu trouveras des réponses à tes questions tu pourras aussi en t'inscrivant poser tes questions moi je buvais un minimum de 10 whisky par jour et des whisky de 6cl chacun soit une grosse dose d'alcool pur et après avoir démarré le baclofène en trois mois et 170mg/jour je suis indifférent à l'alcool depuis maintenant 10 jours.rejoins nous Et tu trouveras aussi des vidéos de l'association baclofène sur YouTube et je t'invite à lire le livre le dernier verre de mr Olivier amaisen c'est la personne qui a découvert ce remède contre l'alcool et c'est un vrai bonheur. Au plaisir de te lire Nono59

Profil supprimé - 10/10/2016 à 19h52

Bonjour à tous !

Je suis intervenue pour la première fois ici en mai dernier... Pleine d'espoir, de volonté, d'enthousiasme... Prise en charge par un CSAPA à Nice, mon lieu de résidence qui fait un travail admirable.

Malheureusement, je rencontre un problème de couple insoluble : je "vis" avec un dépressif qui ne veut absolument pas le reconnaître.

Notre "couple" ou plutôt cohabitation est aujourd'hui pulvérisée.

Je ne tiens plus à parler de lui. Le sujet m'est devenu totalement inintéressant.

Il se confie dans sa dépression où il m'a entraînée depuis un an... m'entraînant moi-même dans un alcoolisme aigu qui lui a bien rendu service pour m'accabler sans jamais se remettre en cause, lui et ses failles.

Après moult tentatives d'arrêter l'alcool, de replonger, de tenter de juguler, de dépasser les limites de plus belle... sans aucun résultat...

... Ma décision est prise : je me fais hospitaliser au Centre d'addictologie de l'Hôpital Larchet de Nice.

Après avoir procrastiné pendant des mois, près d'un an... Sans mutuelle... alors que le prix de journée est de 1 400 €... J'ai tout à coup accéléré très fortement la manoeuvre : mercredi dernier : visite à mon alcoologue qui a constaté que j'étais à bout...

Dès le lendemain, visite à l'assistante sociale du même CSAPA... Problème : je n'avais pas de mutuelle.

Je suis très loin d'être fortunée mais je n'ai pas hésité : dès vendredi, j'ai constitué mon dossier mutualiste.

Du coup, mon assistante sociale étant absente pour 15 jours, j'ai pris d'urgence un nouveau RDV avec mon addictologue demain matin afin de synchroniser mon entrée à l'hôpital et la mise en place de ma mutuelle (sans délai de carence, ce qui est primordial.

A noter que je travaille à mon compte et que j'ai aussi ça à gérer. Toujours un problème de synchronisation.

Bref, après avoir longuement réfléchi à tout ça, je souhaite me faire hospitaliser vers le 5 novembre (je dois gérer mes sous auprès de mes clients)...

Je vais donc m'"offrir" 15 jours de tranquillité absolue sans portable ni Internet. Juste avec une pile de bouquins et ma participation aux multiples activités que propose ce centre hospitalier.

Je n'ai absolument rien dit à l'autre con (mon "compagnon" qui à mon avis, a autant besoin de soins que moi).

Je Ne sais d'ailleurs pas ce que je vais lui dire quand j'aurai mon bagage à la main.

Si vous avez des idées, je suis preneuse.

Cette fois-ci, ma vie avec ce dépressif chronique n'est plus du tout vivable et m'empêche d'être capable de mener un sevrage sans passer par l'hospitalisation.

Mine de rien en 48 heures, j'ai vachement progressé et je suis fière de moi.

Il est incapable de m'aider, de me comprendre, de me soutenir... Juste de m'accuser, de me montrer du doigt...

... De me rejeter.

Je me réjouis de me sortir de cet enfer car avec lui, je n'y parviendrai jamais.

15 jours de "vacances" avec zéro contact avec ce pauvre con.

J'ai hâte...

Merci de m'avoir lue.

Evelyne

...

Profil supprimé - 11/10/2016 à 18h50

Bonsoir tout le monde !

Nono59, je te remercie pour tes conseils qui ont vraiment l'air de fonctionner (j'étais sur le forum baclofène). Félicitation pour tes 10 jours, et aujourd'hui ça fait 12 !!

J'ai une ordonnance pour un bilan de santé et ensuite je parlerais à mon médecin.

Demain 6ème jour, je me sens bien mais je sais que l'alcool est traître !

Bonne santé et bonne réussite à tous !!!!

Profil supprimé - 11/10/2016 à 22h50

Et beh helbronner, tu n'es pas tendre avec un gars qui est malade , dépressif même , il doit avoir bien du mal à se gérer tout seul.

Sinon , c'est bien que tu fasses une cure et faire un break du coup, c'est sûrement le bon choix, et durant ta cure tu vas avoir beaucoup de soutien et un suivi aussi.

Donc bon courage et bonne lecture aussi, j'adore bouquiner aussi.

Allez courage à tout le monde.

Pat

Profil supprimé - 12/10/2016 à 12h49

Mayomi,

Je suis très très content d'entendre ça n'hésites pas à en parler autour de toi pour aider à ton tour une personne en difficulté. Je tiens à remercier le modérateur du site alcool info pour m'avoir permis d'en parler. Moi je suis toujours indifférent à l'alcool je revis chaque jour un peu plus.
Bon courage

Profil supprimé - 14/10/2016 à 03h44

Et bien voilà !

Je rentre donc à l'hôpital le mardi 8 novembre à 10 heures et pour en avoir longuement parlé avec mon addictologue et ma psy, je pense, non je suis sûre, prolonger ma cure sur un mois, ce qui est tout à fait possible, m'a-t-on dit.

J'ai vraiment besoin d'une vraie coupure et 15 jours me semblent bien court.

Je suis si épuisée nerveusement, moralement... Je compte bien m'offrir un vrai break après l'année de merde que j'ai passée.

J'ai raconté à mon "compagnon" que j'avais décroché un CDD à Paris. Pas de réaction.

Je m'en fous. Ca va "nous" faire un super break sans compter que je vais laisser mon téléphone portable à la maison.

Et au bout d'un mois, je compte bien réapparaître métamorphosée.

Voilà : j'ai hâte de préparer mon bagage et d'y être.

Un mois rien que pour ma gueule, moi qui n'ai jamais pris un jour de vacances depuis août 2009 et qui "vit" confinée avec ce pauvre dingue dépressif : en 2016, on est sorti 4 fois tous les deux... pour faire des courses...

Il va se retrouver archi-seul, sans aucune nouvelle de ma part. Ca lui provoquera peut-être le déclic pour réaliser à quel point il mène une vie de con.

Précision : il travaille à domicile et ne sort jamais, juste pour aller en courses (je ne fais plus rien : à force de tout donner et ne jamais rien recevoir en retour ==> ras le bol qui m'a fait plonger dans l'alcool).

Je suis vraiment heureuse de ma ferme décision et de ce break d'une vie "invivable" comme l'ont bien compris les personnes qui s'occupent de moi au CSAPA.

J'ai l'impression de partir en vacances. Il y a plein de gens qui vont s'occuper de moi, plein d'activités, je vais pouvoir parler... Ca va me changer de mon connard qui ne décroche pas un mot de la journée.

Quand je rentrerai, j'ai bien l'intention de protéger ce trésor que j'aurai acquis.

Je compte les jours... 😊😊😊

Voilà les gens où j'en suis. Je n'aurais jamais cru en arriver là mais c'est une vraie nécessité pour rompre au propre comme au figuré cette vie de merde insupportable.

Profil supprimé - 18/10/2016 à 21h55

hello

ben c'est mon tour on dirais , j'ai lu bcp de posts ici, l'intégralité de celui ci entre autre ou sur d'autres forums et force et de constater que j'ai cette maladieDur à accepter meme si finalement j'ai tous les symptomes notamment une cuite tous les soirs , et grammé non stop sur mes jours de repos

J'ai toujours aimé la sensation d'ivresse , depuis l'adolescence .

Divorcé depuis l'été 2015 , ma maison en location, silencieuse , vide qd je rentre , mon fils un week end sur 2 , les impôts sur le cul , 12 heures par jour au boulot , un petit verre en rentrant devant les infos ou scene de menage , et finalement une cuite tous les soirs , des nuits courtes , des journées longues , des pbs d'argent qui s'accumule alors que je fais tout mon possible pour les gérer , donc un petit havre de paix dans ma cuite du soir pour oublier cette réalité detestable , le temps de dormir/cuver , oublier le fait que ma situation financière est insoluble , que j'ai eu 42a dimanche, que je suis bouffi avec mes 10 kgs de trop

Oui d'accord on dirais une depression en meme temps , et j'ai pas le temps de m'occuper de moi et de ca , faut que je gagne de l'argent pour payer l'avocat (qui gueule severe et qui veut saisir les 3 conneries qui m'appartiennent , c'est à dire 2 teles , une console et 3 meubles à la con) l'électricité , le gaz , les impôts la pension etc la liste est sans fin

Le pire du pire , probleme de (faux) riche , je gagne bien ma vie mais cela ne suffit pasEntre la location (pas chere) la pension et les frais fixe , il me reste - 600 par mois , autant dire que je creuse mon decouvert à une allure folle .Je me demande meme si je ne vais pas prendre un ptit job d'appoint genre colporteur de presse de bonne heure le matin histoire d'arriver à survivre

Bon en gros , c'est la merde , une pression de ouf , pas de solution et un ptit moment de detente dans ma biture du soir , raisonnable la semaine , lever 6h00 , au taf à 7h30 , j'assure sur ce theme indispensable mais bordel quelle vie de merdeet comment trouver la motivation d'arreter de boire ? l'alcool n'est pas la source de mes pbs financiers , mais bien sur pas la solution

pffff et en plus autant je peux echanger sur mes pbs d'argent avec mes amis , autant je ne me sens pas d'evoquer ce probleme d'alcool avec eux , j'ai toujours cultivé l'image du dilettante bosseur qui s'en sort tt le tempset forcement , mes amis sont des bons bringuers ,

vie familiale stable , genre famille ideale en apparence

Alors me voila avec mes ptits pbs 😊 c'est pas desagréable de pouvoir les ecrire au lieu de les tourner sans cesse dans sa tete

Merci de m'avoir lu

Profil supprimé - 20/10/2016 à 11h00

Bonjour,
J'ai aussi un problème avec l'alcool et j'aimerais participer à ce fil de discussion pour arrêter. Voila j'ai bu yier, trop. Je ne bois pas tous les jours mais je sens l'envie quand je suis fatiguée ou en difficulté. Aussi je vais poster à partir d'aujourd'hui , Jour après jour ceux où je ne boirais pas. Merci de votre aide

Profil supprimé - 20/10/2016 à 17h11

Bonjour,
Moi j'ai arrêté depuis 22 jours maintenant. Je suis suivie pour une grave dépression depuis 6 ans et mon médecin psychiatre m'a prescrit en complément de mon traitement, du REVIA pour mon addiction. Je me sent mieux c'est vrai mais je suis angoissée du matin au soir malgré l'anxiolytique. Cette sensation d'étouffement et vraiment terrible et je me demande si tout cela va s'estomper avec le temps. Je ne veux pas replonger car j'ai perdue beaucoup de choses à cause de l'alcool et je veux m'en sortir. Si vous pouvez m'aider. Merci à tous.

Profil supprimé - 21/10/2016 à 21h05

Bonjour aureliah66,
Je sais ce que c'est que l'angoisse, retourne voir ton médecin si tu n'y arrives pas mais n'abandonne pas. Ce serait trop bête après ces 22 jours d'abstention. Tu vas y arriver. Petit à petit , il faut prendre d'autres habitudes.
Il n'y rien ni personne qui mérite de replonger dans cette saloperie.
Bon moi ça fait un jour. Je suis contente et je me félicite.

Profil supprimé - 23/10/2016 à 12h19

Bonjour,
J'ai pris le temps de lire tous vos messages. Et oui je me retrouve dedans. J'ai tenu 2 jours. Et j'ai remis ça yier soir, 2 bières et du vin derrière. Je fais partie de celles qui ne peuvent pas s'arrêter, une fois que je commence. C'est dur. Mon père est alcoolique depuis très longtemps. Et cela a détruit sa vie. Je l'ai vu boire seule , à même le goulot, à l'âge de 17 ans. Ça m'a marqué. Il y a 24 ans J'ai subi un avortement, je dis bien subi, parce que ce n'ai pas moi qui ai décidé. Mon compagnon de l'époque m'a simplement dit . Je n'en veux pas, fais ce que tu veux. C'était odieux, j'ai dû affronter ça seule. Et c'est là que je me suis mis à boire. Tous les jours, avec ma fille, toute petite, c'était très moche. J'ai décidé ensuite de le quitter, question de survie. Mais je ne suis pas arrêté de boire pour autant. Je buvais beaucoup pendant un temps. J'ai rencontré ensuite mon compagnon d'aujourd'hui et j'ai attendu un aute bébé. Et bien sûr , je n'ai pas bu pendant ma grossesse mais repris après. Moins mais quand même . Pui j'ai eu un troisième enfant, même scénario, baby blues, difficulté de vie et hop, des cuites de temps en temps. J'ai décidé d'arrêter de boire il y a 9 ans après un électrochoc . J'avais expliqué dans un forum ma situation et on m'a répondu que j'étais alcoolique. Je ne l'avais pas intégrée. Je me suis don arrêté, sevrage et tout. Et cela a très bien marcher pendant 9 ans. Et là, ma vie changeant, me bouscule de nouveau, et je suis cru assez forte ou du moins plus en danger et j'ai repris un verre, puis deux , puis gros et plus avec des amis pour faire la fête. Ça me manquait. Je pensais que je n'allais pas retomber dedans. Et c'était vrai tant que c'était festif avec des amis. Mais c'est quand j'ai tenu pour me détendre. Pour penser à autre choses qu'à mes soucis, que j'ai vraiment rechutée. Je n'aurais jamais pensé que s'aille aussi vite. Aujourd'hui je m'en veux énormément, j'ai honte, et j'ai peur. Retomber après s'en être sortie , après tant d'effort, c'est crétin. J'en suis désespérée, enfin presque car bien sûr je vais tout faire pour arrêter de nouveau. Mais c'est dur. Donnez-moi du courage, svp. Merci . Je repars pour un jour d'abstinence. A plusieurs, c'est plus facile.

Profil supprimé - 24/10/2016 à 12h00

Bonjour,

Je voudrais encourager celles et ceux qui font des pieds et des mains pour retrouver la santé et se sentir bien dans leur peau.

Jeudi dernier, j'ai fait un bilan sanguin, et c'était pas terrible : je dois voir mon médecin traitant. Mais demain,

j'entamerai mon dix neuvième jour sans alcool, mais je reste vigilante pour éloigner ce poison de ma vie.

Profil supprimé - 24/10/2016 à 12h42

Bonjour Liberta et merci pour ton message. J'ai eu ma consultation avec mon médecin mais il ne veut pas augmenter la posologie car après, cela crée une autre dépendance et j'ai pas envie de devenir addict aux médicaments. Aujourd'hui, ça fais 28 jours que je n'ai pas bu une goutte d'alcool, je me sent mieux d'une manière générale mais mes angoisses me pourrissent la vie. Malgré tout, je continue à travailler car ça me fais du bien, sinon je resterais enfermée chez moi. J'aborde chaque nouvelle journée avec beaucoup de courage car ma situation est compliquée (en plus de ma dépression, mon ex-conjoint m'a jeté dehors il y a 15 jours et j'ai dû retrouver un logement dans l'urgence, j'ai réussi à trouver un studio où je me sent bien avec mes animaux et j'ai déménagé toutes mes affaires chez ma mère en attendant que la situation se tasse un peu). A cause de l'alcool, j'ai eu mon permis suspendu et j'ai dû me présenter au Tribunal. Je m'en sors pas trop mal car j'ai eu une amende de 300€ et je dois attendre la fin de l'année pour récupérer mon permis. En attendant, toutes ces problématiques me pèsent et me fatigue mais j'ai envie de m'en sortir car ce poison est une véritable pourriture. J'espère

Liberta que tu va te remettre rapidement. Il ne faut pas avoir honte, l'alcool est vicieux et je crois que quand on est alcoolique (j'en ai pris conscience que très récemment), il faut tout simplement arrêter pour toujours. De toute façon, ça ne sert à rien de boire. Mal de tête, vomissements, troubles du comportement désinhibition totale, comportement à risque, danger pour la santé, trou dans le porte monnaie.....et j'en passe. Tout ça ne mène nulle part où nous conduit plus tôt vers une déchéance, un repli sur soi. J'ai tout perdu à cause de ça, alors pour ma part, c'est ce qui me motive aussi à rester dans les rangs. Je te souhaite bon courage Liberta et n'hésite pas à me contacter si tu veux parler. On est tous là pour se soutenir et s'entraider. Biz.

Profil supprimé - 24/10/2016 à 18h13

je suis de tout coeur avec vous tous !! courage !! ca sera pas tout les jours facile c'est sur mais on peut tous y arriver quand on veut on peut vous le savez !! la motivation c'est ca la clef je crois bien ! force et honneur a vous

Profil supprimé - 25/10/2016 à 10h36

Bonjour à tous, je vous invite à prendre le temps de lire le fil de cette discussion du début à la fin vous pourrez bénéficier de l'expérience de certains pour qui l'alcool est un lointain souvenir .moi j'ai arrêté l'alcool il y a 25 jours et je buvais depuis mes 17ans et j'en ai 42. Servez vous de google pour faire vos recherches vous trouverez toute l'aide dont vous avez besoin déjà le fait d'être venu ici c'est un grand pas vous pouvez tout raconter vous ne serez pas juger.
BONNE BACLOROUTE A TOUS

Profil supprimé - 26/10/2016 à 09h07

Bonjour, j'ai trouvé ma solution chez A.A. où le but premier est de rester abstinent et d'aider d'autres à le devenir et à le rester. Je dois reconnaître que tous les jours depuis des années, je suis en contact avec d'autres malades alcooliques et que ces contacts, d'une façon ou d'une autre m'ont permis de rester abstinent assez facilement.
C'est ce que je souhaite à celles et ceux qui souffrent encore

Salmiot1

Profil supprimé - 29/10/2016 à 07h49

Bonjour,
Malgré les promesses faites à mes enfants et à mon conjoint, j'ai craqué. La raison ? Bonne question ! J'ai eu un problème bénin (de confiance envers mon conjoint) qui m'a plombée. Je l'ai affronté sans alcool, mais c'est au moment où il a été résolu que j'ai bu de nouveau. Bien entendu, j'ai commencé mais incapable de me maîtriser.
Des solutions, j'en ai plein, mais je les zappe... Hélas !

Cathys

Profil supprimé - 08/11/2016 à 06h42

Bonjour à tous !

Et bien voilà : j'entre en cure de désintoxication alcoolique ce matin à 10 h. Pour quelle durée ? Je n'en sais rien mais je suis partante pour au minimum 3 semaines.

Depuis que je sais que je vais en cure, j'ai très largement abusé de l'alcool (comme un adieu) et je me retrouve dans un état lamentable, épuisée, à bout de forces.

Il y a plein de soins et d'activités bien sûr, mais j'ai tant besoin de repos... Je fonde énormément d'espoir sur cette cure pour me retrouver saine, retrouver ma féminité...

... La tendresse que je n'ai plus avec mon compagnon.

Je sais qu'arrêter de boire est ma dernière chance pour reconquérir sa confiance en moi et, je l'espère, son amour.

Je connais par coeur les raisons de mon alcoolisme devenu depuis un an, incontrôlable.

Je suis prise en charge par un CSAPA depuis le mois de juin. J'avais réussi à arrêter de boire pendant 3 semaines.

Puis (j'habite à Nice), il y a eu l'attentat de la Promenade des Anglais et j'étais seule (mon compagnon devait passer 4 jours dans sa famille).

Hyper-sensible, je suis restée prostrée 4 jours devant la télé en me saoulant. Et naturellement, impossible de m'arrêter. J'ai été profondément choquée par cet attentat.

Un mois plus tard, le 14 août exactement, j'ai avalé 12 Valiums et une bouteille de Rosé : je voulais en finir.

Mon compagnon a appelé les pompiers. Je suis sortie le lendemain complètement groggy.

Et depuis, je n'ai pas arrêté de boire tous les jours (une à deux bouteilles de Rosé).

Ma vie est devenue un enfer et j'ai bien peur des dégâts physiques occasionnés (les examens nous le diront) mais je sais déjà que j'ai une stéatose du foie.

En fait, je me suicidais l'alcool.

Jamais je n'aurais imaginé en arriver là.

J'ai aussi hâte de me retrouver plus jolie et perdre mon gros ventre.

Et quand je pense à toutes les conneries que j'ai pu raconter oralement ou par mail... Toutes les conneries commises... La honte !

Heureusement que mon compagnon est intelligent et qu'il fait très bien la différence quand je suis bourrée et quand je suis (j'étais) sobre...

Voilà. Je suis triste ce matin. Je n'arrête pas de pleurer... J'ai tant de haine, de tristesse et de colère en moi à évacuer...

J'ai hâte d'y être, en fait.

Je vous raconterai à mon retour...

Profil supprimé - 10/11/2016 à 23h17

Bonsoir à tous

ça fait plaisir de lire tous vos posts !
ça m'aide à ne pas craquer et à boire de l'eau quand l'envie de vin survient.
je suis suivie depuis juin et sous baclofène.
j'ai rdv toutes les semaines, ça m'aide bcp.
une pensée pour tous et soyez forts
bises

Profil supprimé - 17/11/2016 à 00h31

Bonsoir dadoudou1375

Cela fait plaisir de savoir que tu te soignes sous baclofène moi je suis indifférent à l'alcool depuis 1 mois et demi .a 200mg/jour maintenant je suis descendu à 140mg car je suis monter trop vite. je te souhaite beaucoup de courage et couaage à tous ceux qui souhaitent arrêter.
Bonne BACLOROUTE ou beau Baclofène.

Profil supprimé - 19/11/2016 à 15h42

bonjour à tous..
c'est bien ici ..c'est bien de lire tout ça quand on est seule face à ce choix d'en finir enfin avec ce tue vie
je reviendrai vous lire...
et courage à tous !!!!!

Profil supprimé - 21/11/2016 à 22h48

je suis à 90 par jour (9 comprimés).
je tiens plutôt bien sans boire plusieurs jours consécutifs
mais après j'ai encore un peu de mal à contrôler quand le 1er verre est

Profil supprimé - 21/11/2016 à 22h51

servi.
mais je progresse !
j'ai désormais bien conscience de ma consommation et au bout de 4 verres le week-end je sais qu'il faut que j'en reste là.
que c'est plus raisonnable.

Profil supprimé - 23/11/2016 à 13h47

Bonjour à tous. Après trois mois d'abstinence j'ai rechuté hier. J'ai bu deux whisky et deux bières. Je suis pas fraîche aujourd'hui et j'ai tellement honte de moi. Je ne sais pas ce qu'il m'a pris. J'ai la rage et je suis déçue de moi. J'ai peur de ne jamais pouvoir arrêter définitivement. C'est trop dur, j'ai mal à l'intérieur de moi.

Profil supprimé - 23/11/2016 à 16h59

Bonjour,
@ Aureliah: Dans l'année qui suit la post cure de font romeu 9 personnes sur 10 rechutent. Parmi les gens que je connais ayant souhaité arrêter il n'y en a qu'une qui n'a jamais rebu depuis 5 ans.

Oui il y a cette sensation de honte tres presente, oui cela fait mal c est un instant particulier comme si un peu on voyait le corps et une partie du cerveau reprendre ses automatismes de protection, mais avec cette part de nous eveill e, cette part qui sait que ce n est pas la solution, que ca va casser un elan vers un mieux être.

Mais elles sont toutes instructives ces rechutes. Ce" je ne sais pas ce qui m a pris"a des raisons qu il est parfois interessant de regarder. C est nous que nous regardons a travers ca. Et c est pour cela qu il est difficile de faire cela tout seul, on aura un peu tendance a esquivé. Garder un contact avec des personnes aidantes permet aussi de revenir a un nouvel essai peut être un peu plus rapidement. Histoire de se rendre compte que le deuxieme arret est different, moins effrayant, que le temps de non alcoolisation augmente, les effets positifs aussi.

C est une période ou l on essaie de retrouver des équilibres, et quand on a l impression de tomber la bequille que nous avons connu depuis des années, l alcool, revient. Un peu en reflexe.

L alcool a modifié le fonctionnement du cerveau, entre autre la dopamine (hormone de la sensation de plaisir) ne se lib re plus normalement, alors apres le sevrage c est un le down, ambiance deprime par moment, et les aides médicales peuvent être utiles. J aime bien cette image d une renaissance, c est douloureux une naissance, mais cela ouvre sur la Vie.

Une des choses a retenir est que l alcool n est finalement pas un probleme, cela a été une solution, une réponse a quelque chose. Et tous autant que nous sommes sur ce forum (le déni est passé si l on vient écrire ici) nous savons, consciemment ou non, maintenant que ce n est pas la bonne. Les jours de realcoolisation se chargent de bien nous le montrer...

Il y a des paliers dans cette acquisition de liberté, vivre la rechute, la dépasser en est un. Pas des plus agreables c est sur. Comprendre se produit, se comprendre un peu mieux aide sur le long terme. Ne reste pas seule avec cette sensation de mal a l interieur, l anpaa sur Perpi est pas mal, il y a des alcoolologues, des  ducs, des psys, des groupes de paroles, c est gratuit. Ou une autre asso, j ai pas d actions chez eux 😊

Ici tu peux aussi trouver une écoute je pense.

Essaies de te raccrocher toi a cette part de toi qui sait ou est la vie, qui te connait sans cette drogue, c est un pas si mauvais guide... 😊

Profil supprimé - 23/11/2016 à 18h50

Bonsoir aureliah66

Je te conseil dans un premier temps d'en parler avec ton medecin traitant ensuite fait une prise de sang et attend tes résultats . Voit avec ton medecin traitant si il peut t'aider sinon te diriger vers un csapa dans ta région et demande à te faire prescrire du Baclofène .Tu peux te renseigner sur internet sur le baclofène mais  a marche j'ai arrêter de boire en 4 mois et je suis indifférent à l'alcool depuis 2mois .

Cordialement Bruno

Profil supprimé - 24/11/2016 à 08h25

Bonjour à tous,

Merci @Flo66 pour cette analyse de ma situation. Je prends conscience des enjeux et j essaye aussi de comprendre. Tes propos vont m aider à y voir plus clair. Je suis suivie par le CMP proche de chez moi et c'est aussi une aide précieuse.

Merci à toi aussi @Nono59. J'ai fais récemment une prise de sang et les résultats sont plutôt corrects. J attends de voir mon psy pour voir avec lui ce qu'il en pense. J'espère vraiment me sortir de cette addiction qui me bouffe la vie, je me sent tellement bien quand je suis sobre que, du coup, cette rechute m   affaibli et m à rendu malade. Je préfère me dire que c est une erreur de parcours, je me relève et je vais y arriver. Encore merci pour tout et j'espère vous lire bientôt. Bonne journée à tous.

Profil supprimé - 01/12/2016 à 13h26

Bonjour à ceux du 66 (je suis à canet plage).

Il y a aussi l'ANPAA 66 c'est un centre de soins en alcoologie et addictologie.

Il y a des consultations à 3 endroits: Perpignan Le Marilyn 37, bd Kennedy tous les jours de 9h   12h et de 14h   18h
Prades 32 rue pasteur tous les lundis de 14h   17h
et Ceret Place Henri Guitard tous les mardis de 14h   17h.
Tel 04 68 51 25 41

Les CMP vous orientent généralement à l'ANPAA66.

Ils gèrent l'Alcool bien sur mais pas que , Tabac, Cannabis et autres conduites addictives aussi.

Bon courage à vous!

Pat

Profil supprimé - 01/12/2016 à 23h02

Bonsoir

je ne bois plus de alcool la semaine.

et je bois 9/10 verres le week-end.

en fait c'est pas très compliqué de ne plus boire la semaine.

j ai pris l habitude.

il faut toujours que je garde le contrôle le week-end mais ce qui me fait plaisir c est que j y arrive pas trop mal

le baclofene m aide bcp.

courage à tous

