

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

BESOIN D'AIDE

Par **Profil supprimé** Posté le 29/08/2016 à 11h10

Bonjour,
Je vous rejoins aujourd'hui pour partager mon histoire que je ne supporte plus et pour laquelle je me sent complètement impuissant. Voila plusieurs années que je ne maîtrise plus mes consommations.j'en deviens parano, je n'arrive plus à me respecter. Je suis papa de plusieurs enfant que j'aime très fort, j'ai une situation relativement confortable mais dans ma vie il reste encore ces alcools que je continu a boire sans aucune modération.
Depuis peu, ma femme m'a avoué ne plus m'aimer. Ce n'est que la suite logique de ce devais m'arriver.
J'ai plein de bonnes volontés que j'applique parfois pendant 2/3 jour mais au final j'oublie l'importance de continuer ce chemin et pense pouvoir me permettre un "petit écart" qui me replonge dans cette spiral interminable.
Je tente de demander de l'aide mais je pense que les gens qui ne sont pas dedans ne voient pas à quel point c'est compliqué.
Il est 11h, je n'ai pas encore bu de bière, c'est déjà pas mal.
Je ne sais pas trop ce que j'attend de ce forum mais je tente des choses jusqu'à tomber sur ce qui me délivrera.
Je lirais avec attention tous les message que vous pourrez m'envoyer.

Bonne journée

13 RÉPONSES

Profil supprimé - 30/08/2016 à 12h35

Bonjour,

En effet, les personnes qui ne connaissent pas cette maladie ont du mal à comprendre... Pour eux, il suffit juste d'arrêter de boire.... La maladie est beaucoup plus pernicieuse que cela...notre cerveau demande sa ration régulièrement et il est quasiment impossible d'y résister même avec la meilleure volonté du monde...

Pour ma part, je suis suivi dans un centre d'addictologie. Cela m'aide beaucoup de rencontrer des thérapeutes dont le travail consiste à nous soigner et à nous écouter (très important l'écoute). De plus, ils ne nous font pas culpabiliser ce qui permet de reprendre le dessus. Cette aide m'est très importante, il n'en demeure pas moins que la maladie reste présente et qu'il faut rester vigilant en permanence.

Bon courage

Profil supprimé - 30/08/2016 à 12h56

bonjour,

1er raté pour moi, après une journée sympa (film avec les enfants) ce matin, trop compliqué. Je passe ma journée comme je peux et retente demain.
objectif, plusieurs jours. J'ai pas mal de chose a faire ces prochains jours, je compte m'en servir pour ne pas y penser.
Je reste déterminé je pense y arriver.

Bon courage à tous...

Profil supprimé - 30/08/2016 à 14h30

Bon courage pour demain... et surtout ne culpabilisez pas si vous etiez amené à rechuter, cela arrive tres souvent...cette maladie est très difficile à vaincre...

Profil supprimé - 30/08/2016 à 16h29

Je suis un peu dans ce cas. J'arrive pour le moment à tenir la semaine sans excès (3 verres maximum par jour, pas tous les jours), mais dès que le weekend arrive...

Je buvais aussi tous les jours, entre 10 et 15 verres et ce pendant des années.

Et du haut de mes 30 ans ce n'est ni l'hypertension, ni le cholestérol et les triglycérides qui m'ont fait arrêter, c'est les crises d'angoisse les matins de gueule de bois qui m'obligent à boire à peine levé, le mal être général, la transpiration, les mauvaises nuits, l'éloignement avec mes amis qui ont choisi une passion un peu moins ridicule : le sport.

Je ne veux plus de tout ça.

Bon courage, passé le 3ème jour cela devient plus facile !

Profil supprimé - 30/08/2016 à 16h44

Bonjour,

Je suis maman aussi j'ai 39 ans, et j'adore mes enfants; mon conjoint aussi m'avais dit qu'il ne m'aimait plus même bien pire que cela ou pour me faire réagir ou pour se soulager, ce qu'il n'aimait plus ce n'était pas moi c'est mon autre moi emprise sous l'alcool.

Pour ma part j'ai été en thérapie, j'ai été suivie par un addictologue, cela m'a fait avancer, ma prise de conscience s'agrandissait mais je ne m'en suis pas délivrée malgré ma volonté, parfois de plus d'une semaine.

L'alcool m'apaisait je pensais en avoir besoin surtout en période de stress,, ma consommation n'étais pas si excessive, et n'étais plus du tout journalière mais je n'en avais plus la maîtrise, difficile de comprendre, pourquoi je partais en vrille juste avec 4 ou 5 verres de rosé certaines fois et pas d'autres, pourquoi j'étais capable de n'en boire qu'un et de trop nombreuses fois ne pas savoir m'arrêter.

Saches que rien que nous mêmes nous avons du mal à nous comprendre donc comment demander aux autres de pouvoir le faire. Ici effectivement tu es sur le bon chemin, tu as l'air résolu avant d'arriver à un stade où les conséquences pourraient être pires.

Aujourd'hui cela fait un mois et 3 jours que je n'ai pas bu une goutte, incroyable, je redécouvre les jus de fruits et je ne me mets pas en tête que ce sera forcément à tout jamais, j'évite de boire le premier verre chaque jour juste pour un jour... j'ai appris cela en réunion AA où j'ai trouvé réellement là des gens comme moi et non l'idée sordide que je m'en étais faite.

Je te conseille du plus profond de mon coeur d'y aller c'est très convivial, tu n'y connaîtra plus la honte et encore moins le jugement, il suffit juste "de vouloir s'arrêter pour pouvoir y aller", il y a plein de personnes là qui sont comme toi et disposés à te raconter leur parcours et te donner leur aide.

Le plus dur est d'y aller, après on y va avec plaisir (c pas comme dans les films à part "un dernier pour la route que tu devrais regarder", il y a plein d'humour et de chaleur c loin d'être l'idée que l'on s'en fait , c une asso de potes.

vas y ne serait ce que par curiosité, il n'y a aucune obligation ou cotisation tu y trouveras comment te libérer.
amicalement

joie de vivre (que je commence à retrouver)

Profil supprimé - 31/08/2016 à 13h42

Bonjour Split,

J'espère que la journée d'hier n'a pas été trop compliquée et surtout que la journée d'aujourd'hui s'annonce bien mieux...

Je suis d'accord avec " joie de vivre ", je pense que si tu consultais un addictologue, ça pourrait t'aider davantage... de plus lorsqu'on boit, on a une fâcheuse tendance à culpabiliser et du coup à reboire... ces personnes te soulagent au moins pour commencer de la culpabilité car ils savent très bien qu'il s'agit d'une maladie et que nous sommes un peu démunis face à cette dépendance pour agir seul et efficacement...

Pour ma part, j'ai aussi craqué hier soir... pour éviter de renouveler ce soir, je vais aller faire du sport en sortant du boulot avec l'espoir de ne pas trop être tenté...

Bon courage à tous

Profil supprimé - 31/08/2016 à 14h24

Bonjour à tous (et à Split qui a lancé le fil!),

Eh bien... Ce sont mes premiers pas sur ce site et forum, que je venais consulter périodiquement sans me lancer à m'inscrire et à ... exprimer!

Je bois depuis 20 ans (seulement le soir mais en quantité) et sans jeu de mots, "j'arrête demain." Mais j'ai pris conscience et accepter de ne pouvoir le faire seul, orgueilleux que je suis! Et acceptant difficilement l'aide des autres...

Alors je me lance!

Je crois que ce que j'apprécie le plus dans les discussions ici, ce sont les témoignages de bien-être à l'issue de l'arrêt, très encourageants - par exemple ceux de Joidevivre ci-dessus.

Je vous souhaite une très bonne journée.

Profil supprimé - 31/08/2016 à 16h20

Bienvenu Licence4,

Tu es comme beaucoup d'entre nous et en tout cas comme moi...

Non je ne suis pas alcoolique et oui je peux arrêter seul...très grossière erreur... et orgueil mal placé... j'ai aussi forcément toujours raison surtout quand j'ai bu...

Je te félicite donc pour ta première démarche qui sera pour toi, en tout cas je l'espère, une première aide pour aller plus loin.
Les bénéfices de l'arrêt, avant la rechute..., sont multiples...en tout cas pour ce qui me concerne :

Capacités physiques retrouvées

perte de poids

le cerveau fonctionne mieux

et surtout plus de gueule de bois

mais aussi on retrouve le plaisir de rencontrer les autres, d'échanger plutôt que d'être enfermé dans sa dépendance

plaisir de se lever le matin avec un autre regard lorsqu'on ouvre les volets...

Bon courage

Profil supprimé - 31/08/2016 à 19h51

Bonjour à tous,

Je suis bien d'accord avec IAN, le sport aide beaucoup même si vous ne vous sentez pas au départ, le but est de vous redécouvrir !!!!
vous et juste vous, ne gardez pas en tête vos ratés, ne pensez pas que vous ne pouvez pas y arriver. Il faut se fixer des petits pas ou des justes "tiens pourquoi pas" un peu de sport, rien ne peut vous faire de mal ou juste marcher ou peut être un hobby ou un loisir auquel vous avez toujours penser il faut se faire plaisir.

petit secret la nuit je mange bcp de chocolat et en reunion je devore la boîte d'haribo, et je ne grossis pas lol !!!

il faut apprécier quelques petits plaisirs et noter les réussites si minimes qu'elles soient c'est important pour le moral.

chaque petit progrès est à souligner.

Aujourd'hui je n'ai pas bu, youpi, demain j'irai à la rentrée scolaire de ma fille avec les idées claires. Je n'ai pas fait tout ce que je voulais faire, mais tant pis, je ne suis qu'humaine, j'ai fait ce que je pouvais et je prends qq minutes pour échanger avec vous, car plus je le fais plus je me rend compte que je vais bien parce que je n'ai pas bu.

Cela m'aide beaucoup d'échanger, je change je me plains moins, (heureusement j'en étais devenue rabat joie! même sobre, lol)

.

allez je vais me servir un grand verre de VIRGIN mojito avec plein de citron et de menthe franchement c'est meilleur sans rhum et préparer le repas pour ma petite famille

je vous envoie plein d'optimisme et de bonnes vibrations car vous les avez au fond de vous, elles sont juste égarées, le courage vous l'avez sinon vous ne seriez pas dans ce forum. alors je vais dire plutôt sérénité à tous car vivement qu'on l'apprivoise..

et ne soyez pas trop sévères avec vous mêmes j'ai eu des centaines de "cette fois je m'arrête" mais plus par culpabilité que pour vivre autrement.

biz

Profil supprimé - 01/09/2016 à 13h59

Bonjour à tous,

Tout d'abord je vous remercie de vos réponses et réactions, vraiment bienvenues!

Je m'étais fixé d'arrêter aujourd'hui, je persiste et signe! Mais peut-être avec trop de conviction et de "violence d'auto-persuasion", ce qui est un de mes défauts : s'engager intellectuellement et ne pas passer à l'acte! J'ai lu et vu beaucoup de témoignages dans lesquels les intervenants expliquent qu'il s'agit justement de l'un des effets pervers de l'addiction, "rêver sa vie", ses décisions, se projeter mais:et sans concrétiser... Celui-ci m'a paru très éloquent car je me retrouve dans tous les stratagèmes d'évitement révélés (<http://dai.ly/xb3js5>).

Pour ce qui est des "petits plaisirs" de la vie, autre défaut, je m'y refuse depuis des années, considérant que ça "n'apporte rien" et n'arrivant pas à vivre l'instant présent - mais certainement que cela aussi est une conséquence de l'alcool.

Enfin, ne pas être trop sévère avec moi-même... ça ça va être difficile!...

Mais j'y vais! Et comme je sais maintenant que je ne peux avancer tout seul, surtout à cette période de sevrage, je vais contacter (ou plutôt recontacter) les assos d'anciens consommateurs.

Vous souhaitant une très bonne journée!

Profil supprimé - 04/09/2016 à 16h23

coucou licence4

Comment vas-tu?

moi aussi je me refusais les petits plaisirs mais difficile d'être à la hauteur de ma propre exigence. du coup tendance à baisser les bras et grosse culpabilité bref que des freins à l'épanouissement et au courage et du coup relâchement fuite et un verre puis deux puis et là des tas de lendemains encore pires.

bref toutes ces blessures d'orgueil, ces humiliations qui m'apprennent l'humilité donc pour être forte sur certaines choses il faut se faire plaisir sur d'autres; c'est nécessaire; et je compense avec un peu de sport ce qui améliore du coup ma confiance en moi.

et l'aide est vitale, savoir l'accepter c'est dur, je viens d'accepter quelque chose qui va bien me dépanner, mais je ne voulais pas la première fois qu'on m'a proposé peur du cadeau empoisonné, ou de me sentir redevable ou coupable.

et si c'était sincèrement? et que ça apportait quelque chose à cette personne sans pour autant que cela me soit nuisible. c'est gratifiant de pouvoir aider quand même. J'étais comme ça jeune, altruiste sans rien attendre puis je n'y ai vu que des trahisons des

ingratitude...bla bla bla que du noir car j'attendais finalement quelque chose des autres.
bref la je prends de tes nouvelles car cela m'aide à ne pas oublier toutes ce qui est difficile et que je suis en train de changer et j'espère t'apporter un petit quelque chose qui fait du bien.

en tout cas à part l'argent (patience !!!) tout va bien pour moi et ma famille et je commence à reprendre un peu plus de vigueur dans mon boulot, surtout je me sens beaucoup moins tréssée.

j'espere que tu vas bien, donne de tes nouvelles.

Profil supprimé - 05/09/2016 à 11h14

Bonjour Joie de vivre,

Je te remercie de ce message matinal,

Eh bien j'ai attaqué mon 4ème jour d'abstinence! Avec des moments, des sensations, des pensées extrêmes et contradictoires, passant de vague à l'âme profond (pour ne pas dire angoisses) à une curieuse lucidité qui me fait peur... Car je sais qu'il faut se méfier autant des instants (très) difficiles que des bouffées de positivisme, dans les deux cas je suis tenté de me dire : "Bah, ah quoi bon" et/ou "ben tu vois, au bout de quelques jours tu as retrouvé une partie de ta tête, fête-donc ça!..."

Avant même l'alcool, c'est une configuration d'esprit qui me caractérise : les extrêmes! Sans être bi polaire... "L'ordinaire" a toujours été un problème pour moi, j'ai tendance à considérer les petites choses du quotidien comme "petites" justement, c'est-à-dire inutiles. J'essaie donc de réguler mes humeurs, vraiment pas facile... C'est aussi l'une des raisons pour lesquelles j'ai refusé jusqu'à présent l'aide d'autrui, ne me considérant pas assez "malade" pour en bénéficier et me considérant dans le même temps suffisamment perdu pour ne pas me faire juger...J'ai néanmoins passé le cap et vais à une réunion d'Alcool Assistance jeudi! Mais je suis bien d'accord avec toi sur la question de savoir : comment quelqu'un pourrait-il pouvoir m'aider sans que cela le dérange ou qu'il s'investisse pour moi sans que je puisse lui apporter quelque chose en retour? J'ai toujours entendu dire "qu'il fallait être bien soi-même pour donner aux autres..."

Autrement, les conséquences physiologiques comment à s'estomper, de moins en moins de sueurs la nuit (quelle horreur cette sensation), plus détendu physiquement, pas de spasmes musculaires incontrôlés... Le Valium m'y aide certainement mais c'est hard comme médicament! Il n'empêche pas les insomnies (je m'endors en moyenne à 3-4 heures depuis 4 jours) mais me maintient dans un état "second" la journée... Enfin, c'est certainement mieux que d'être ensuqué d'une cuite de la veille! Et puis... Je suis presque soulagé de constater qu'un médicament a "encore" de l'effet sur moi - paradoxalement!

Je me suis fait une liste de tâches, des choses totalement bêtes et méchantes, ménagères, administratives... Pour ne pas m'emballer, je vais m'auto limiter à en honorer une par jour.

Voilà, je parle beaucoup de "moâ"!....🙄 Mais je te remercie de prendre de mes nouvelles, j'espère que nous continuerons sur ce fil!

Je te souhaite (ainsi qu'à tous) une excellente journée!

Profil supprimé - 09/09/2016 à 10h22

Bonjour à tous et à toi licence4,

Normal que tu parles de toi si je te demande des nouvelles et après tout ce fil est fait pour cela se remettre vraiment dans notre propre état d'esprit.

Pour moi aussi les petites choses du quotidien me pèsent, et en plus je suis maman de deux enfants 3 et 13 ans donc les contraintes sont importantes et la liberté et la spontanéité qui me sont si chères manquent un peu; je crois que c'est même une des raisons essentielles de mes excès d'alcool, la fuite ou le moment du premier verre ou on a l'impression de se poser, tu parles!

Depuis que je ne bois plus j'ai beaucoup moins de mal à gérer le quotidien, je stresse moins et surtout suis beaucoup moins sévère avec moi-même, je fais ce que je peux et du coup je constate que j'en fais pas mal quand même et qu'il n'y a pas beaucoup de place pour en faire encore plus! sauf à être celle que j'étais auparavant si stressée et au bout du rouleau! j'essaye d'éviter le plus possible cet état,, j'essaye de reporter le moins de choses possibles à part quelques unes au boulot. Je suis indépendante et te dis pas tout ce qu'il y a à faire; ma situation financière est critique c'est galère, j'attends des encaissements qui ne viennent pas bref ...des raisons qui m'auraient poussé à boire auparavant...

CELA FAIT SIX SEMAINES (dernière saoulerie le 29 août) que je me suis décidée et m'y suis tenue, je me suis accordée un verre de vin et de manzana vendredi dernier chez des amis et suis ravie de ne pas m'y être replongée car le lendemain encore une soirée et je n'ai rien bu.

voilà pour moi je vais mieux mentalement physiquement, suis plus réactive, plus efficace et à l'écoute des autres et surtout bien plus prévenante et proche de mes enfants.

Je m'accorde environ une demi heure à une heure de lecture par jour, je lis en ce moment "transmets le" c'est la vie de Bill Wilson celui qui a lancé le mouvement des alcooliques anonymes. Sur l'état psychologique je me reconnais beaucoup en lui. Je pense que cette lecture (moment apaisant) me maintient dans ma volonté. Car comme je vais mieux et que je n'ai pas chaviré pour un verre je pourrai me dire que j'ai aggravé mon cas et que tout va bien.

Il n'en est rien je suis allergique ...et je peux retomber malade facilement.. pour ma bonne santé il faut que je m'abstienne.

Pour t'aider dis toi que tu ne bois pas juste pour aujourd'hui et tu le dis chaque jour!!
courage à tous