FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

# F30ANS ET DE PIRE EN PIRE AVEC L'ALCOOL.

Par Profil supprimé Posté le 22/12/2016 à 03h45

Jai pas vraiment dexcuse en faite toute les excuse sont bonnes pour boire. Et je bois tout les jour une voir deux biere forte 12 14 ou du rhum. Et une demi bouteille de rhum. Sa fait deux ans. Jai commencer avec la restauration et depuis jai quitter ce monde et mon petit ami. Mais je bois toujours et pire en pire. Ce qui es con c que meme si jai pa dargent pour manger jai tjr de lalcool pres de moi...
Je detruit mes relation autour de moi il non plu confiance ne serai ce en le fai de se fer un repas en ami. Ma famille es degoute et le comble de tout je me degoute. Surtou kan je vois que devan mes enfan je bois... Jai pris 10kg deja !! Il ny a personne dalcoolique autour de moi a part mon ex que jai besoin de voir puisk il es mon seul ami reel.
Sa fai un momen que jessai arreter en aout javai reussi quasi un mois. Mai depui c lhorreur.
La jai fai une cuite hier et je suis lever depuis 6h et je ne fai ke penser kaujourdui sa ira.
Avant ct ver 17h ke je commencer desormai a partir de midi jpeu trouver une excuse pour boire. Jen ai marre jveu plu de ste merde.
Jcrois ke jaimerais kon me mette des claques verbal serieuse pour me stopper. Avan ke jtouche un verre.

Bon sang commen jai pu en arriver la moi ki detester les alcool ... Et les gens detruit par lalcool.
Sa fait du bien parler peuetre ke si je vous lis jaurai envi de vous prouvez que jpeu le faire puisk enver moi meme je ne fai plus rien ? Jai pa didee ... Jsui paumer jme decois bcp jveu mon avenir jsui kelkun de forte a la base.. Aidez moi

## 41 RÉPONSES

**Profil supprimé - 22/12/2016 à 13h18**

Bonjour,
La prise de conscience est déjà une étape. En avez-vous parlé à votre médecin traitant ? Il peut déjà vous écouter et vous accompagner dans votre démarche de sevrage. L'alcool déstabilise l'équilibre hormonal au niveau du cerveau, et seule la volonté ne suffit pas. Volonté contre chimie : c'est souvent la chimie qui gagne. Et ça rechute.

Ou bien appelez quelqu'un ici au 0 980 980 930. C'est un début.

Vous n'êtes pas seule, nous sommes tous là, ici avec vous.

**Profil supprimé - 28/12/2016 à 06h04**

Bonjour.
J'en ai parlé avec un médecin oui, il m'a prescrit des sachets il y a déjà un an, mais je n'ai pas su ce que c'était et je ne les ai pas pris je pensé que c'été pour rire. Je n'ai pas de médecin habituel car je suis une nomade enfin je l'était - la j'essaie de me posé et j'ai trouver une maison depuis décembre alors c'est pour sa ...

Est ce que si j'appelle je vais payé puisque vous êtes en métropole, ou même sa nous avons trois heures de décalage horaire ... quel son vos horaire ?

Je sais que je ne suis pas seule mais j'y pense chaque minute depuis le réveil jusqu'au soir de ne pas y touché. Mais les excuse sont déjà la toute faite et je craque. Hier je n'ai rien pris, quand je dis rien c'est rien du tout .... et pour cela j'ai du demandé a mes amis de ne plus venir chez moi .. et j'ai réussi alors que javais une bouteille de rhum au frais, je suis très fière même si j'ai ouvert le frigo mille fois en journée ... c'est dingue !! Je me suis donné tout un tas d'excuse et j'ai réussi à dire non mais le pire c'est que j'ai préféré partir de chez moi plutôt que de resté en sa compagnie ... je deviens parano !!!!!

Je suis seule je lis a longueur de temps histoire de captiver mon cerveau je bois de l'eau au maximum et je construit d meuble ... mais chaque minute me taraude l'esprit. Et heureusement je n'ai pas fêter noël .. parce rien que cette semaine je me suis fait honte 2/3 fois devant mes voisins.

Bon quoi qu'il en soit merci pour la réponse, parfois mettre des mots concret sur une situation me permet de la comprendre mieux et la chimie qui gagne ... c'est une provocation a qui je suis au fond ! Nous verrons bien aujourd'hui c'est le deuxième jour, et tant pis si je dois resté encore seule quelque temps ...

Pour le jour de l'an vous me conseillez quoi ? de ne pas boire du tout ? ma famille ne boit pas pas trop en tout cas un ti verre de sa et puis bye bye je ne pense pas qu'il y aura de l'alcool mais dois je ne pas en prendre du tout ou bien essayé de faire comme eux. J'avais refusé d'y allé pour sa mais ma mère que je viens de retrouvé pleure que je ne vienne pas .. j'ai accepter mais j'ai peur de moi. Vos conseils serons les bienvenue j'espère déjà d'ici la avoir tenu mon xème engagements de stopper cet ****de.

Désolé pour le roman ...

**Profil supprimé - 28/12/2016 à 17h28**

Bonjour,
Pour le nouvel an je vous conseillerais franchement de ne pas boire le premier verre.
Le probleme c est que l alcool laisse des empreintes tres profondes dans le cerveau et il vous sera pratiquement impossible de ne pas faire comme les autres fois, boire sans controle. En plus, si vous tenez, ce que je vous souhaite, cela fera presqu une semaine sans alcool, le 1er verre va en appele des autres de facon tres forte et l effet va etre lui aussi plus fort.

L alcool a transforme votre cerveau, il fausse le rapport au plaisir, il fausse les relations aux autres, il fausse la relation a nous meme.
Les medicaments aident au debut a mieux vivre l arret. Particulierement pour ces moments ou vous allez etre confrontee a l alcool et aux autres. Vous pouvez expliquer votre situation au medecin generaliste, il peut vous aider pour ces fetes, puis essayer de trouver un centre avec au moins un addictologue pour trouver les solutions qui vous iraient le mieux.
Vous avez reussi un mois deja, cela va vous servir, votre corps connait deja le chemin et ce qu il apporte de benefique.

Et pour la chimie oui, on a donné le pouvoir a l alcool de controler les hormones qui jouent sur le plaisir, le bien etre. Il perturbe profondement tout ca et quand on arrete, le fait de se dire je suis fort, je vais tenir ne fait pas tout. Et surtout, surtout, si vous ne tenez pas ce n est pas que vous n etes pas fort, ou que vous n avez pas de volonté, c est essentiellement a cause de cette chimie ☺.

En fait les drogues, a partir du moment ou les prises deviennent quotidiennes, ca nous fait ressembler a des petits rats de laboratoire je trouve. On aura les memes comportements qu eux si on les came et qu on les met en manque..

Essayer d etre le moins possible seule dans ce combat, bon courage a vous, il est possible de retrouver qui vous etiez, ou presque. Vous serez enrichie de cette experience de vie...

---

**Profil supprimé - 29/12/2016 à 07h39**

Bonjour,

Merci merci pour toutes ces infos.
Sa y es c'est le 3 ème jours sans alcool, et pour le moment je me sent bien le pire c'est que je m'était éloigné de tout le monde en pensant que cela me tenterais moins. Mais j'ai découvert cette nuit, que j'avais besoin de eux. Surtout que personne ne bois autour de moi et que les la fierté dans leur yeux me parle sincèrement.

Nous sommes musiciens dans la famille même quand je chanté en groupe je buvais toujours hier j'ai vu que sans boire j'ai réussi a chanté enfin chanté .. je me suis ecouté .. c'est étrange. C'est un peu déjà meme si je n'ai pas fait le maximum encore un moyen de me revoir vivante. Je dors et je me lève plus toute blanche et cerné enfin si mais j'ai l'impression d'avoir des couleurs. Je suis plus gentille et j'arrive à rire et surtout faire rire alors que je croyais que je n'y arrivé qu'avec l'alcool. Bref je me re découvre et j'avais oublié...

En bref je crois que oui il faudrai ne pas boire pour le jour de l'an, de toute manière il m'on tous promis qu'il n'y aurai pas d'alcool, voir juste un 50cl a se partagé donc j'espère de tout coeur de pas la prendre ... le medecin ma di de ne pas arreter d'un coup, est il bizarre ? Nous somme a la réunion ici tou le monde es alcoolique et lui meme ma di quil l'avai été. Alors le choix je devrais le faire moi meme et ne pas men vouloir dans le pire des cas comme tu me la expliqué precedemment la chimie ... Je ne suis pas seule et je n'en reviens pas autant pour tout je pense que c'est la première fois de ma vie que des gens (ma famille d'ailleur) m'accompagne.

Quoi qu'il en soit j'ai egalement mis de coté pour le moment mon ex (et mon ami) en lui parlant que s'il devait resté mon ami il devait resté eloigné de moi un peu pour le moment. Je ne m'en veux plus j'arrive même a le voir differemment.

Est ce que mes choix sont les bons ? Est-ce que je suis sur le bon chemin ? Est ce que sa va marché je n'en sais rien, je ne dit à personne combien de jour je reste sans alcool parce que pour moi cela es un fierté mais pour eux c'est surement du n'importe quoi.

Je n'ai jamais autant été fière de moi. Chaque minute ou j'y pensé sont devenus mtn pluto les heure bien precise ou j'été déjà defoncé. Du coup .. je chante je fai du sport j'appel au secours des gens pour me faire faire n'importe quoi pour ne pas y pensé .. quel chemin bon sang quel chemin. Je suis contente de commencer a me retrouvé je suis quelqu'un de bien jme demande plus comment j'ai pu tomber la dedans mais surtout qu'est ce qu'il faut faire pour ne plus y arrivé ? mais a cela je n'ai pas reponse pour le moment !

Merci a vous egalement car grace a ce site je sui parti voir le medecin et lui aussi ma encouragé, j'ai egalement pris rdv avec le truc special adicto .. je nai pas de retour mtn et peu etre ke je n'en aurai plus besoin quoi que .. mais le premier pas est fait les second es la et effectivement c'est un combat physique pour la première fois et j'attends mes 10jours sans alcool !! meme si je fai ke y pensé je vai arrivé !! c tout !! merci et parlé moi encore pck vou au moins jpeu dire les truc ki son dan mon corp pour de vrai ce ke je ressent etc alors ke jevite kan meme avec les gens dans la reel. Il sons fière mais ne save pas ce que je vis. Joyeuse fete sans alcool a vous ... plus vite ces fait plus vite je prendrai soin de moi et des gens que j'aime !! merci a c e site encore une fois

---

**patricem - 29/12/2016 à 10h17**

Bonjour,

"le medecin ma di de ne pas arreter d'un coup, est il bizarre ?"

lorsqu'on arrête d'un coup, il arrive qu'il y ait des réactions genre delirium. Arrêter par étape est alors une solution. Mais cela dépend des

individus et de la consommation. Rien d'automatique. Le médecin a surement joué la sécurité...

Courage

---

**Profil supprimé - 29/12/2016 à 14h56**

Bonjour,
Ca fait du bien aussi pour nous de lire quelques messages positifs! Merci

Nous sommes musiciens dans la famille même quand je chanté en groupe je buvais toujours hier j'ai vu que sans boire j'ai réussi a chanté enfin chanté .. je me suis ecouté .. c'est étrange. C'est un peu déjà meme si je n'ai pas fait le maximum encore un moyen de me revoir vivante. Je dors et je me lève plus toute blanche et cerné enfin si mais j'ai l'impression d'avoir des couleurs. Je suis plus gentille et j'arrive à rire et surtout faire rire alors que je croyais que je n'y arrivé qu'avec l'alcool. Bref je me re découvre et j'avais oublié.

Vous voyez tout ca c est qui va vous permettre de tenir dans le temps. Tout ca va construire de la motivation pour ne pas reboire, et sur le long terme c est plus fort que la seule volonté. Tout ca va doucement vous eloigner de l alcool... Et vous avez une chance merveilleuse: La musique, et en plus, une famille musicienne... Je pense que les arts sont un chouette moyen d exprimer ce qui est beau, ce qui fait mal, ce qui nous prend au ventre. Avec l alcool on a l impression que l on a acces a ca plus facilement au debut, que l on se lache plus. Ce qui n est pas faux, ca desinhibe, on oublie le regard des autres, son propre regard sur soi. Ca aide non pour chanter devant du monde ? . Et c est la que c est vicieux. Dans notre tete c est pas une drogue lors de ces premieres prises, tout le monde le fait, on a ete souvent initie par nos parents, on ne reflechit pas, l alcoolo c est le clodo au coin de la rue, y a pas de risque que ca arrive. Et ca repond tellement bien a ce "malaise"que l on ressentait, ca enleve un poids, alors on le refait naturellement. Et sans que l on s en rende compte on prend en bouclier de quelque chose une drogue puissante et destructrice. Alors quand on arrete ces moments ou l on refait des choses que l on ne faisait qu alcoolisé, ca,fait bizarre On redecouvre ce regard sur nous. C est un peu cette impression de vous etre ecoutée chanter.
Avec le temps cela va changer et vous pourrez retrouver des sensations aussi profondes, plus profondes qu avec l alcool. Et cela va vous donner des indices sur ce qu est venu proteger l alcool...
La musique est une porte vers d autres perceptions de la Vie, un moyen de "partir", de s ouvrir a des sensations puissantes. L alcool faisait ca aussi, je pense que vous pourrez trouver en elle vos besoins d evasion...
Petite ne saviez vous pas rire et chanter sans alcool? Pleinement..?

Je suis contente de commencer a me retrouvé je suis quelqu'un de bien jme demande plus comment j'ai pu tomber la dedans mais surtout qu'est ce qu'il faut faire pour ne plus y arrivé ? mais a cela je n'ai pas reponse pour le moment !

Pour ne plus que cela arrive il faut reapprendre a se connaitre, reperer ce que portent vos envies d alcool.
Chez moi j ai pu sentir deux types d envies differentes: Une vive mais superficielle liee au produit. Une pub a la radio, un verre servi devant les yeux, la biere dans le frigo, en etaient des declencheurs. Rien qu a la vue, le cerveau initiait tout le processus de la prise. Rien qu a la vue c est comme si l alcool etait au bord des levres, comme si le corps allait etre servi, mais il ne l ai pas, donc manque, donc envie. Et ca c est pas reflechit, c est automatique, c est le principe de la came. Au tout debut ces envies semblent un peu fortes mais elles restent au niveau de la peau, elle ne prennent pas le ventre, et elles diminuent finalement assez vite. Faut trouver les moyens de les zapper, pour moi c etait des pompes, un truc physique bref, plutot intense. Des techniques de respiration peuvent etre aussi super utiles.En dehors de leur effet physique elles permettent de se concentrer sur quelque chose et d oublier cette envie qui ne durera pas plus de 5 mins..
Puis apres, la vie fait que l on se retrouve devant nos failles. Celles que l on etait venu combler avec l alcool, inconsciemment. Et la c est pas pareil, c est plus profond, plus perturbant. Ca vaut le cout d aller en voir les sources de ces failles, on comprend mieux, ca permet d apprendre a vivre avec, sans alcool. Tout seul on peut avoir tendance a esquiver les vraies questions, un bon psy peut aider. Ca fait pas tout, mais quand on se connait un peu mieux c est plus facile de ne pas repondre a une douleur par l alcool. Et puis je pense qu il y a des etapes, on est pas oblige d aller tout remuer en une fois, il y a des reponses qui prennent du temps a se formuler..
Les causes de l addiction sont multiples, la genetique, l histoire personnelle et aussi une hyper sensibilité. Une sensibilité differente qui rend les choses plus belles mais aussi plus douloureuses, qui rend aussi plus receptif aux drogues. Je precise ce dernier point car entre la musique, la facon dont vous ressentez le regard des autres, la lecture, enfin tout ces petits trucs ben je vous engagerai bien a regarder ce que vous pouvez trouver la dessus...

J ai un ami qui a vecu deux ans a la reunion et c est sur que rhum et zamal rythme pas mal la vie la bas, mais regardez, votre famille ne boit pas et votre medecin a lui meme arreté! C est pas si mal comme petits signes que c est possible

---

**Profil supprimé - 29/12/2016 à 17h37**

Bonsoir quel plaisir de vous lire en toute circonstance. Jaime les grande ligne les explication levasion la verité. Jaime vos mots a tous. Merci. J'ai tout bien lu c très important pour moi. La musique la lecture le monde la vie j'aime mais tout est différent est ce normal que je ne me rappelle pas avant ?

Si je suis la pour la seconde fois aujourd'hui c'est parce que j'aimerais vous raconter encore quelque chose et savoir si c'est normal. J'ai chaud j'ai froid constamment. Je viens pleuré devant mon petit frère chose que de ma vie je n'ai jamais fais devant personne. Je me suis énervée avec mon grand frère. Je ne sais pas ce qui me prend... C'est dur et c'est le 3 ème jour ...
J'ai eu une très forte envie aujourd'hui cette après midi. En diré que tout se ligue contre moi pour que je craque tout me fatigue. Je ne sais pas si faut je reste entouré ou si je dois avoir un peu solitude... La sa va mieux mais j'ai fait encore du mal a ceux que j'aime alors que je n'ai pas bu... Le jour de l'an me paraît être une épreuve et j'ai presque envie d'aller camper et dormir seule comme avant sauf que pas alcool. Mais..... On sait bien que j'en trouverais...

Ces envie ces sentiments sont normales ? Ces sensation aussi ou la il s'agit de voir un psy ? Mes enfants arrive le 8 .. Il faut je tienne mais je veux pas être énervée avec elle je les aime trop... Bref si c'est normal sa va durer combien temps ? Si ce n'est pas normales que

puis je faire de plus ?

Je suis heureuse de vous avoir et que vous me comprenez. Je n'ai jamais été entouré et la... Sa a quelque chose de surréaliste .. Tout ce que je sais c'est que jais réussi trois jours que je n'ai jamais fait en deux ans sauf au moi d'août dont je ne me souviens pas..
Bon nuit ici il es 21h et le cap de la demande est passer et la je réfléchi a ma journée je ne dort pas chez moi depuis que j'ai commencer a stoppé .. J'ai peur daller chère moi a nouveau... la c douche livre dodo je n'ai pas manger j'ai l'impression que je n'ai plus de goût a rien de comestible. C tellement tout nouveau et déroutant et embêtant.

---

**Profil supprimé - 29/12/2016 à 23h59**

Oui ces sensations sont normales, le corps evacue l alcool, il y a des manques, tout est un peu voir beaucoup chamboulé. C est pour ca qu accompagner le sevrage avec des medicaments est pas mal, ca attenue un peu tout ca, et surtout ca peut eviter les deliriums( ce sont des hallucinations) et les crises d epilepsie. Vous etes dans le moment le plus difficiles de la cure, d ici demain, apres demain au niveau du corps ca sera deja bien different. En 10 jours vous n aurez plus d alcool en vous. Et quand le corps vous perturbera moins vous pourrez etre mieux avec vos proches. Buvez beaucoup d eau, faites vous des tisanes le soir au moment des envies, des choses qui ont un peu de gout.Vous etes sur une ile ou il y a parmi les meilleurs fruits du monde, faites en des jus N hesitez pas demain a retourner voir le medecin si ca va pas ou si c est trop difficile. Faut s accrocher, vraiment le 3eme jour est l un des plus difficile pour pas mal de gens. C est un peu le 12eme round du boxeur, ca fait mal, on est presque ko, mais la sortie du ring est pour bientot, faut tenir. Les deux jours qui suivent on se remet des coups et on commence a aller mieux, bien mieux.

Du coup le 8, oui vous devriez etre en forme pour vos enfants

Pour chez vous certains changent les meubles de place, peignent, donnent une autre ambiance, histoire de ne pas retrouver l atmosphere de quand ils buvaient. C est des caps a passer tout ca, et tant qu ils ne sont pas la, devant vous, faut pas se traumatiser avec toutes ces craintes, pour l instant rester ou vous vous sentez le mieux...
Courage.

---

**patricem - 30/12/2016 à 09h27**

Bonjour,

essayez de manger un petit peu pour recaler le corps. Cette phase m'est arrivé aussi mais il vous faut des forces pour tenir

Bonnes fêtes

---

**Profil supprimé - 30/12/2016 à 10h07**

Bonjour du jour. C'est une bonne idée pour chez moi je vais voir sa après je viens aménager je n'ai eu que une semaine d mauvaise habitude j'ai plus peur du fond de rhum qui est le bas mais que je n'arrive pas a jeter ni donner.
Pour les fruit de mon île en réalité j évite de sortir pour ne pas être tenté donc je n'en achète pas. E je ne parle pas a mes voisins pour le moment.

Pour les enfants oui je verrai le moment venu j'ai peur d'avoir besoin vous si jamais sa m'arrive. Mais pour l'instant je fais comme vous m'avez dit. Je ne vais pas pensé a sa je si une bonne personne.

J'ai faim mais j'ai peur de grossir j'ai vu des ancien alcoolique devenir obèse ici... J'avais déjà pris 10kg j'ai pas envi d'en prendre plus... Trop chose a la fois je sais mais sa part contre c'est moi qui me retrouve. Alala

C'est le 4 ème... Jour. C'est incroyable c'était faisable je sais ce soir sera dur mais je sais a quoi m'attendre presque sauf les saute d'humeur .. Mais j'aimerai y parvenir sans médicament au possible.mais demain pire car c'est la fête mais j'aimerais tenir ces fameux 10j. Si je bois un verre. Dis compter a nouveau a zéro mes jours ? Je sui tellement fière de moi déjà :'+

---

**patricem - 30/12/2016 à 15h01**

Et vous pouvez être fière

Honnêtement, l'alcool contient tellement de calories que ce n'est pas le fait de manger normalement qui vous rendra obèse. Vous devriez au contraire perdre ces 10 kg, surtout si vous associez cela à une activité physique, même douce.

Pour les rechutes, cela arrive. Il ne faut pas culpabiliser et se remettre en selle le plus tôt possible. Tant pis si c'est au bout de 1 ou 10 jours. Le fait d'arrêter est le plus important.

Les AA remettent le compteur à 0. J'aurais plus tendance à dire que cela dépend de la gravité de la rechute. Si vous buvez, même plus qu'un verre, un soir mais que cela ne réenclenche pas de symptômes de sevrage, je ne remettrais pas les compteurs à 0. Et si vous éprouvez ce nouveau du manque, alors mettez le compteur à 0.

Mais d'une façon générale et surtout à ce stade, évitez vraiment ce premier verre : votre corps est probablement encore trop sensible au produit...

Bonnes fêtes

---

**Profil supprimé - 30/12/2016 à 17h03**

Jai bu ... 2verre suis en soiree ds un gite jai pri du temp entre deux verre. Vraimen et sa sera tout mai ... Jai bu. Je men veu mai jen avai envi et c bon c fini je vai manger je suis pa saoul .. Du tou jarrive a dire stop. Je c jaurai pa du . je sai pa koi penser la par contre jai envi pleurer pck jaurai du attendre demain...

Je crois ke jaimerai aller faire un tour avec mon ami je sai plus ... Aidez moi vite

---

**Profil supprimé - 31/12/2016 à 14h13**

Bonjour,
Avant tout saches que l on est tous passés par la, alors faut pas que tu hesites a revenir t exprimer si ca te fait du bien, tu ne seras pas jugée. C est un processus"normal"la rechute et 90% des gens qui veulent arreter le vivent.
Par contre c est aussi souvent que ca nous donne une tres mauvaise image de nous memes, et cette mauvaise image peut faire boire plus. Il faut vite comprendre que ce n est pas une solution...
Et ca va te donner pas mal d indications sur ton fonctionnement par rapport a l alcool. En regardant ce qui t a amené a ce premier verre, ce qui te donne vraiment envie de revoir ton ami par exemple, tu pourras reagir differement la prochaine fois.

Tu peux essayer de revoir ton toubib le plus vite possible, meme si tu bois encore, avec lui tu pourras en parler et reessayer peut etre plus facilement d arreter a nouveau.

Quand tu ressens le besoin de communiquer en urgence comme hier le forum n est pas le meilleur moyen. Les messages sont verifies et cela prend du temps. Le chat et le tel sont des moyens plus rapides je pense.

Je te souhaite que cette annee soit avec le moins d alcool possible,
Ca vaut le coup, pour toi, pour tes enfants, on merite tous mieux qu une vie de camé...

---

**Profil supprimé - 31/12/2016 à 22h53**

Bonsoir j'ai réussi a boire e et m arrêter même si.. Après plus que deux verres..
Est ce bien ? Ou je me ment ? Demain et pour les 10j c OK pour moi sa va tout recommencer ??

---

**Profil supprimé - 01/01/2017 à 11h59**

Bonjour.

Les fêtes sont finis ... ouf !! J'ai craqué mais vraiment gentillement. Sil existe un mode gentil sur l'arret de l'alcool. Mais sa va, j'ai décidé que je rentrerais chez moi. J'ai un peu peur ..
Mais déjà les fêtes sont passé et vraiment sa ouf j'en suis ravi. Du coup j'espère que pour vous qui luttaient ou vous qui avait arreté sa a été et que vous avez été bien.

Je vais chez moi et j'espère que c'est lancé le fait que je bois plus. Car la j'avoue j'ai déjà envie ... je pensé pas mais je suis encore dans l'esprit de la fête je pense remettre compteur à 0 mais sa m'attriste j'été si fière. Mais là je vois bien que j'ai envie je suis même a deux doigt de me dire je commence demain ...

GRR

Mais j'ai le sourire j'ai pas abusé à mort, je me rappel de tout et tout le monde a été fière e ne me suis pas mal comporté c'est moi qui ai dit stop de tiré le punch de devant moi, mais je me suis quand même caché pour en boire un peu plus .. au tout début.
Ambigu mais je suis aussi contente que pas fière .. je vous tient info et j'espère avoir votre point de vue. Ne soyez pas indulgent je n'arrive pas à comprendre si je suis dans le bon ou pas du tout la ...

Bonne années à vous.

---

**Profil supprimé - 03/01/2017 à 15h48**

Bonjour,
Et bonne annee ☺

Je ne vais pas etre indulgent ni mechant, je vais juste dire ce que je sais.

L arret definitif et total n est pas l unique solution, a chacun de definir son rapport a cette drogue, et le mieux est de voir ca avec un addictologue. Enfin quand elle en laisse le choix du rapport que l on peut avoir avec elle.
J ai connu un homme qui apres 20 ans de liberte, a rebu un verre de champagne pour le mariage de sa fille. Une semaine apres il avait retrouve la meme conso qu avant son arret 20 ans auparavant.
Si on envisage de boire peu de temps en temps cela veut dire que l on choisit et controle sa consommation.
Pour savoir si tu as choisi ta consommation il te suffit de regarder les limites que tu t etais fixees au tout debut, pas le 30, et de voir si tu as reussi a les respecter.
Et tu peux te dire que si tu as menti un peu aux autres alors tu as surement menti aussi un peu a toi meme.

C est vicieux les envies et le cercle de prises que cree l alcool.
Pour venir ecrire ici la premiere fois tu as ressenti un besoin, une force au fond de toi qui t a poussee a envisager un arret. Cette force la n a aucun interet a te mentir, fies toi a cette sensation, a cette estime pour toi. Tout le reste, en ce qui concerne l alcool, c est le produit

qui prend les renes: La petite voix qui te dit que tu peux etre fiere de ces 2 verres il y a de grandes chances que cela soit l alcool qui la controle. Je m explique. Si tu n avais pas arrete, si tu avais continuer a boire autant et que ce jour la tu avais decide de boire juste 2 verres, alors tu aurais ete en accord avec toi meme en le faisant. Si tu t etais dit avant, 0 verres ou 1, et que tu en bois 2 alors il est normal que tu ressentes quelque chose de flou, pas fait uniquement de fierté.
Apres le chemin de la petite voix, ca va etre" t as vu 2 verres t as gere, tu peux le refaire tranquille". Puis "bah 3 pour cettefois ca va, t as vu avant comment t etais, laca va franchement ca gere". Et puis a 3, le discernement, resister a l en ie devient plus difficile, on est sous l effet de la came. Alors 3 ou 4... Et la le lendemain on est pas bien, et quand on est pas bien ben ...on boit. Et la, la petite voix elle a meme plus le besoin de l ouvrir, c est tout l ego et le corps qui va demander sa dose...

Tu peux apprendre beaucoup sur toi dans ces moments de flou, tu peux voir la puissance, la prise et la place qu a l alcool dans ta vie. Tu peux sentir si tu as manqué d aide, ou ce que tu aurais pu faire pour etre plus en accord avec toi meme. Tu peux te rendre compte de l importance d une aide. Tu peux voir ce qui t a amene au premier verre, et la prochaine fois ce sera different.
Il ne faut pas que ce moment n ait qu un gout d echec..

Et cette bouteille de rhum dans ton frigo, tu peux la voir un peu comme un symbole. Si tu veux arreter 10 jours, quel interet y a t il a la garder? Pour apres? Ben tu peux en trouver ou tu veux du rhum. Tu vois tu peux a chacune des reponses qui vont te venir faire pareil. Tout ce qui te retiendra de la balancer, ben c est la puissance de ce produit sur le cerveau. Ca fait peur, ca cree le manque avant qu il ne soit la de la jeter. Et au fond c est elle que tu fuis un peu, pas trop l appart. Elle est le symbole de la possibilite de reboire seule peut etre, avec tout ce que ca entraine. Elle est peut etre le symbole de ton rapport a l alcool. Vire la

Tu n es pas coupable de ca, tout le monde le vit, c est l effet d une drogue, c est comme ca.
C est au debut un combat pas facile, facile, et un jour cela n en est plus vraiment un...

Bon j espere pas t avoir secouee de trop, j aimerai qu il y ait du positif qui ressorte de ces mots quand meme
Bonne journee

---

**Profil supprimé - 03/01/2017 à 17h59**

Waou .. Bonsoir et bonne annee. Jai adoré t mots il sont claire et tres explicite.jaimerais parler aussi bien.
Revenons a nos .. Mes moutons. Lol. Jai tout compris et javoue que je suis bien heureuse de les avoir lu je n'y aurai pas penser toute seule.
Alors aujourd'hui la bouteille enfin le fond je n'ai rien bu mais j'ai pu l'offrir a gens qui passer par la. Je n'ai pas eu peur c'est le 3 ème soir de mon sevrage je n'ai pas eu de crise de sensibilité j'ai même pluto été encore fière j'ai fait autre chose la maison es propre j'ai pu travailler sur ma table et les cadeau de mes fées.. J'ai beaucoup parler alcool mais la sensation est différente je sent mon corps ou ma tête qui en réclame et je l'envoi chier tel est le meilleur terme que je peux employé. Je n'ai pas plus a mon humble avis pour aujourd'hui de rapport négatif. Déjà je me suis fixé un point qui ne serez pas traité de suite. Je ne bois plus seule et surtout je vais devoir ré écouté mon corps...
On verra alors si je suis capable de boire sans folie mais sincèrement j'y crois très rarement enfin pas tout suite et sa sera pas obligé.. Je retiens la leçon concernant ce monsieur déjà la sa me lâche pas l'esprit.

Je pense que en raison je n'était pas une grande alcoolique a la base je rectifie le tir mais peut être je ne tirerais plus... Façon parler. Je sais que je dépendait de sa oh oui mais la j aime vraiment ma vie sans alcool quand je le voir comme sa. Du coup je continue venir ici pour les cas où mais a part ce chaud froid et bien je vais bien.
Tout les jour es un combat et au moment où je vais me dire craque je vois qu'il ya un message ici et là je me dit non non tout vas bien douche repas livre ou film dodo..
Il ya sur du positif a arrêté mais comme je dit chaque jour son combat. Demain c'est le 4 ème jour sans si je ne me trompe pas (ta vu je compte même plus) lol. Mais j'attends mes dix puis la suite. Suis presque apaisé heureuse peu être est ce juste aujourd'hui mais je vis au jour le jour alors j'en profite .... Va chier la bouteille. Suis bien plus forte que sa.

Sur ceux merci existé et très bon nuit. Ici il es 21h donc il doit être 18h chez toi bonne appétit.

---

**Profil supprimé - 03/01/2017 à 21h27**

Et ben c est chouette tout ca

Je pense que en raison je n'était pas une grande alcoolique a la base je rectifie le tir mais peut être je ne tirerais plus... Façon parler. Je sais que je dépendait de sa oh oui mais la j aime vraiment ma vie sans alcool quand je le voir comme sa.

Des neurologues suisses ont mis en evidence une difference entre l addiction et la dependance. C est interessant, et peut etre que oui tu n es "que" dependante. En discutant ici je retrouve assez souvent cette difference, certains reagissent plus vite que d autres, ont moins besoin de gros murs pour s arreter.
Y a un fil de Tiote ou elle demandait les motivations pour ne pas reboire, tu peux aller ecrire la bas ce que tu aimes dans ta vie sans alcool. Ca le marque, le grave...

Du coup je continue venir ici pour les cas où mais a part ce chaud froid et bien je vais bien.

Tu vois le compteur est pas vraiment remis a zero, tu avais deja elimine pas mal, tu n as pas remis des doses monstrueuses, c est deja un peu moins violent et les jours a venir tu vas encore plus sentir ce mieux physique. Et tes petites vont t occuper l esprit

Tout les jour es un combat et au moment où je vais me dire craque je vois qu'il ya un message ici et là je me dit non non tout vas bien douche repas livre ou film dodo..
Il ya sur du positif a arrêté mais comme je dit chaque jour son combat.

Et si c est pas un message ici, il faut garder ce non,non tout va bien et enchaine sur un petit truc qui te sort ca de la tete. Cest une bonne

image ce " je l envoie chier" dont tu parles, c est ca l idee, l envoyer chier cette envie

Demain c'est le 4 ème jour sans si je ne me trompe pas (ta vu je compte même plus) lol.
Mais finalement ca sert a quoi de compter hein?
Oui ca met des reperes, ca aide au debut a supporter le mal du manque. C est bien quand c est une petite echelle, on peut dire a quelqu un que 5,6 jours de galere c est rien par rapport aux annees passees aboire en souffrant.Pour les traitements medicamenteux aussi c est utile. Aussi ca peut donner une fierte, ca donne des reperes aux autres, une legitimite. Mais franchement apres 2 ans (meme avant peut etre) ca ne veut plus dire grand chose. L evolution devient vraiment propre a chacun, certains apres 20 ans d arret seront moins liberes de ca que d autres apres 5 ans. Et puis toujours compter c est jamais se detacher de ce produit. Vraiment notre societe nous l impose deja assez(j ai vu aujourd hui que 50% des gamins de 11/12 ans ont deja bu de l alcool! Donne par les parents pour les fetes par exemple.). T as bien raison de deja plus trop savoir si c est 3 ou 4 si t en ressens pas le besoin

Et t inquietes, t ecris mieux que je ne chante

---

**Profil supprimé - 04/01/2017 à 10h30**

Bonjour
Je vais essayer trouver le lien de tiote mais je suis sur tel avec connexion... De bip du coup si tu a le lien n hésite pas.
C'est sur que j'ai plein chose a dire j'ai tout Re découvert de ce que je vis déjà et si sa peut aider.. C'est cool
Oui elle von m occuper on fais du sport tout le temps j
Et cet fois si je suppose que du coup je vais perdre du poids .. Lol que de belle ondes.
Se sentir mieux oui.. Se sentir normal ne plus avoir honte devant ces vision devant tout et pour soi même maintenant c'est bien mieux.

Il ya u beaucoup étude sur ce sujet et c'est très intéressant. As tu eu besoin de comprendre avant pendant ou après ton sevrage su tu buvais ? Moi je crois que tu m apporte les réponse exactement comme il fau au moment où il faut et de savoir ce qui se passe contre quoi je me bats je trouve sa cool. Et plus facile j'ai toujours fonctionner comme ça

Un question... Si tout les gens que je rencontre (hommes) boivent je dois les esquiver tu crois ? Donc je reste célibataire indéfiniment a cause de l'alcool..... ?

---

**Profil supprimé - 04/01/2017 à 20h49**

Bonjour,
J ai repris le fil de Tiote en y enlevant des commentaires que j avais fait, un peu hors du sujet. Ca fait l occasion de le faire revivre

Il ya u beaucoup étude sur ce sujet et c'est très intéressant. As tu eu besoin de comprendre avant pendant ou après ton sevrage su tu buvais ?

Avant le sevrage j ai vu un addictologue, j ai eu des reponses quand a comment ca allait se passer. Pendant le sevrage non, aucune question, j etais vraiment a l ouest et pas bien . C est vraiment apres que j ai eu besoin de comprendre certaines choses. . Entre ce que je ressentais et ce que je lisais ici ou la, ce que j ai appris en post cure, j appris les effets, certains tout du moins, j ai su ce qu etait venu cache l alcool, j ai su que ce n etait qu une came au final.
Et ce n est qu il y a peu que j ai vu ce document des neurologues suisses. C etait une piece qui manquait a mon puzzle, la difference entre la dependance et l addiction.

Moi je crois que tu m apporte les réponse exactement comme il fau au moment où il faut et de savoir ce qui se passe contre quoi je me bats je trouve sa cool. Et plus facile j'ai toujours fonctionner comme ça
Je suis aussi passe par la, comme dit un ami, ca coule dans nos veines. Tu t exprimes aussi alors c est plus facile de repondre. Et oui savoir ce qui se passe je crois que ca aide. Ca evite de disperser son energie.

Un question... Si tout les gens que je rencontre (hommes) boivent je dois les esquiver tu crois ? Donc je reste célibataire indéfiniment a cause de l'alcool..... ?

Tout le monde est different face a ca je crois. Pourras tu supporter, as tu l ame infirmiere, j en sais rien
Avec un homme qui boit tous les jours, qui se bourre chaque week end tu seras souvent face au produit et aux effets que tu mets tant d effort a combattre.
Un baiser endiablé juste apres que la personne ai bu ca peut etre violent ... :/
Mais quelqu un qui boit une ou deux fois par mois 2 verres ca a deja rien a voir..

Tu vois l arret de l alcool va t amener une lucidite un peu froide parfois, et de toi meme tu ne seras peut etre plus attiree par ces hommes la. Tes frequentations vont changer un peu car tes activites vont changer un peu. Il y a des gens que tu garderas car ils en valent la peine, qu ils boivent ou non, et d autres qui s effaceront car au final ce que vous partagiez c etait surtout une drogue.
Tu vas decouvrir qu il n y a peut etre pas que des soulards sur ton ile

---

**Profil supprimé - 06/01/2017 à 08h07**

Coucou flo, ,je peu te demandé depuis combien temps tu bois plus et quel es desormais ton rapport a l'alcool abstinence totale ou pas ? Quel age a tu es commen toi tu ten es rendu compte tu a fai ton cheminement ? c interessant, après si tu ne preferer pas en parle je comprends pas de souci non plus . ... je me questionnais c'est tout ! Et aussi ton age ... enfin c toi ki voi

Je ne trouve pas le lien de tiote .. enfin je veu dire peu tu me faire un copier coller de l'adresse du post ?

Oui moi aussi je fonctionne toujours quand je comprends ce que je fais et jamais quand je ne sais pas et que ce que je fais na aucune logique c'set pour sa que je travaille dans tout . Du coup et bien si je m'exprime et que tu reponds et bien quoi dire de plus .. des coincidence ou des reponse en tout cas cela arrive au bon moment !
J'ai commencer un traitement medical qui minteredi l'alcool (qui na rien a voir avec larret dailleur) cela aussi es arrivé pile poil a temps, j'ai pris les 4j avan noel pour ne pas commencer et depuis le 2janvier je my tien, dailleur c'est top parce que a chak fois que je vais craqué et bien je lavai oublié et du cou mtn je nnoubli plus et sa me permet de tenir bien plus .. quoi que je n'appel plus sa tenir mais simplement vivre.
C'est ma seconde soirée entre amis que je fais sans boire, c'est vrai je petille mais differemmen...

Combien de temps après que l'alcool ne me fera plu peur je peu essayé d'arreter la cigarette ?? Oui c'set vrai je me suis lancé dans beaucoup de défi un par un le tem kil faudra mai sincèrement jai vécu 25ans sans ces truc et la 5ans que je fume +2ans ke je buvais je sortait bref je sais pas pourquoi mai mtn ke sui sur le chemin du renuveau jaimerai bien me dire ke jarriverai a stopper la cigarette ausssi .. tu fume toi ?

Suporter que queslqun boive devant moi oui, tou les jour non meme si c quune bière je trouve sa pathétique comme avant en faite ! Le problème c'est ke reellement tou les gens boive et ceu qui ne boive pas on d vie tellemen cliché que on ne peu pa se comprendre !! jai un ami ancien alcoolique qui gère sa quantité je laime bien mai on se dispute sans arret (jimagine que les autre son comme sa) ... bref carpediem je me prepare a la vie de celibataire mais .. san la fete ki y é lié ! jaime tro mes poupée dejà la comme je langui kelle vienne et je sai ke meme si elle diron rien elle verron ke je bois plus
elle ne veron pa le travail ke jai fai (petit comparé a dautre) mais en tout cas elle seron contente !!

sur ce jen peu plu il fai chaud jai envi de me baigné ... et aussi de faire mon sport !! arf
te souhaite un bon vendredi flo et jatten ta reponse avec ... impatience mal placé ... lol
pren soin de toi en attendant

---

**Profil supprimé - 06/01/2017 à 09h27**

Dis moi j'ai une question un peu bizarre ?

Je bois quasi 2l d'eau par jour et quand je dis de l'eau c'est bien de l'eau mais pourquoi est ce que (je suis géné de dire sa) mais c'est pas du tout claire (c'est même foncé) quand je vais au toilette ?

Beaucoup de chose on changé je sais pas si toi aussi il t'est arrivé sa disons que pour l'un je comprends mais pour l'urine c'est pas bon non ?

Qu'est ce que je peux faire de plus ou que je dois verifier ..? désolé mais je me vois pas passé chez le medecin pour lui demandé juste sa surtout qu'il est genre super loin et donc ben s'il faut j'irai demandé mai sinon ben si tu peux me dire si c'est normal ou pas sa serais cool voila

PS après t'est pas obligé repondre je comprendrai

---

**Profil supprimé - 06/01/2017 à 19h42**

Coucou
Je peu te demandé depuis combien temps tu bois plus et quel es desormais ton rapport a l'alcool abstinence totale ou pas ? Quel age a tu es commen toi tu ten es rendu compte tu a fai ton cheminement ? c interessant, après si tu ne preferer pas en parle je comprends pas de souci non plus . ... je me questionnais c'est tout ! Et aussi ton age ... enfin c toi ki voi

Cela va faire environ 10 ans que je ne bois plus et j ai choisi alcool 0. Je ne voulais pas dependre d un medicament et je ne peux pas un peu. Il m a fallu un bon mur pour reagir, pourtant je buvais des le matin, ca devenait difficile de travailler, je vomissais du sang tous les matins au reveil, mais non je continuais. Un jour rage de dent, deux cachets d ibuprofene, et une heure apres j avais un poignard invisible qui jouait dans mon ventre. Du coup toubib, gasterologue, gastroscopie, et au reveil ce type en blouse blanche qui me demande si je bois... 3 fois il a du demander avant qu il ne dise "Si vous buvez. L alcool fait de tout petit trous dans la chair de l estomac, de l oesophage, comme de la dentelle. D habitude quand on a un ulcere qui saigne, on coupe et on recoud. Mais vous avez deja essaye de recoudre de la dentelle de chair? On ne peut pas. Si vous continuez il vous reste 3 ans."
J avais 32/33 ans, ca m a fait reagir un peu
J ai choisi le moment et je me suis lancé.

Je ne trouve pas le lien de tiote .. enfin je veu dire peu tu me faire un copier coller de l'adresse du post ?

http://www.alcool-info-service.fr...er-de-boire-a-outrance-de-Tiote-1976

Voila

C est ma seconde soirée entre amis que je fais sans boire, c'est vrai je petille mais differemmen...

C est bien deja que tu petilles Il m a fallut un peu de temps pour me sentir bien, mieux dans ma tete. Oui c est different. C est pas facile des fois, meme sans parler du rapport a l alcool, on se sent isolé un peu, decalé. Mais c est pas toujours, on va aussi plus la ou on est bien, on est moins guidé par l alcool, par les fetes axees sur ca.

Combien de temps après que l'alcool ne me fera plu peur je peu essayé d'arreter la cigarette ?? Oui c'set vrai je me suis lancé dans beaucoup de défi un par un le tem kil faudra mai sincèrement jai vécu 25ans sans ces truc et la 5ans que je fume +2ans ke je buvais je sortait bref je sais pas pourquoi mai mtn ke sui sur le chemin du renuveau jaimerai bien me dire ke jarriverai a stopper la cigarette ausssi .. tu fume toi ?

Oui je fume. Bon la j ai vraiment diminue, cigarette electronique en compensation pour la nicotine. C est deja un pas pour moi Et c est marrant car en post cure j etais a la montagne et je me suis retrouvé a un jour de ne plus avoir de sous pour acheter des clopes. Et bien c est comme si j etais pret a essayer, si je n avais pas eu ces sous je n aurai pas taxer le temps que ca arrive. C etait comme une vague de respect de moi. Qui n a pas resiste au lendemain.. :/ Alors oui peut etre que 2 manques d un coup ca va te faire beaucoup, mais encore une fois si tu le sens n hesites pas trop, t es pas intoxiquee depuis 20 ans. En fait tu t es construite sans alcool et sans tabac, c est une chance je pense.Quand tu le sentiras essaies

Suporter que queslqun boive devant moi oui, tou les jour non meme si c quune bière je trouve sa pathétique comme avant en faite ! Le problème c'est ke reellement tou les gens boive et ceu qui ne boive pas on d vie tellemen cliché que on ne peu pa se comprendre !!

Je ne sais pas si ne pas boire rend les vies plus cliché. Vers chez moi beaucoup de vie de facade sont accompagnees d alcool... En fait qu est ce c est pour toi une vie clichee?
Il y a c est sur des sorties que je ne fais plus trop. Les bars nottament, il y avait des ambiances festives que j aimais bien mais la pour le coup c est trop lie a l alcool. Je prefere les concerts par exemple.
Et jusqu a 25 ans tu ne voyais personne? Ca te genait moins de les voir boire?

jai un ami ancien alcoolique qui gère sa quantité je laime bien mai on se dispute sans arret (jimagine que les autre son comme sa)

Les autres quoi? Alcooliques qui gerent?

... bref carpediem je me prepare a la vie de celibataire mais .. san la fete ki y é lié ! jaime tro mes poupée dejà la comme je langui kelle vienne et je sai ke meme si elle diron rien elle verron ke je bois plus
elle ne veron pa le travail ke jai fai (petit comparé a dautre) mais en tout cas elle seron contente !!

Oui je pense qu elles le sentiront. Elles ne pourront effectivement pas se dire que tu as fait de gros efforts sur toi meme mais elles sentiront que tu ais mieux, que tu es plus disponible, que tes marques d affections sont profondes sinceres et pas en dent de scies.

Je bois quasi 2l d'eau par jour et quand je dis de l'eau c'est bien de l'eau mais pourquoi est ce que (je suis géné de dire sa) mais c'est pas du tout claire (c'est même foncé) quand je vais au toilette ?

Beaucoup de chose on changé je sais pas si toi aussi il t'est arrivé sa disons que pour l'un je comprends mais pour l'urine c'est pas bon non ?

Qu'est ce que je peux faire de plus ou que je dois verifier ..? désolé mais je me vois pas passé chez le medecin pour lui demandé juste sa surtout qu'il est genre super loin et donc ben s'il faut j'irai demandé mai sinon ben si tu peux me dire si c'est normal ou pas sa serais cool voila

Franchement je ne suis pas toubib, je crois que quand c est fonce c est que les reins filtrent moins mais il y a aussi beaucoup de toxines a eliminer. Je ne me souviens plus de ca pour moi... Si c est associe a des douleurs n hesite pas a aller voir le toubib. Sinon tu peux demander sur le chat du site peut etre...

Sinon c est bien de boire beaucoup d eau, au debut j etais a 6L par jour Les toubibs me disaient que ca correspondait a notre conso d alcool.

Prends soin de toi aussi, et vas y garde pas tout ton ete pour toi, ca caille ici !!

---

**Profil supprimé - 10/01/2017 à 08h03**

Bonjour flo

Félicitation pour tes 10 ans j'avoue c'est bien mérité. J'aimerais bien voir les personne autour de moi qui sont aussi concerné médicalement parlant de bouger aussi.

Personnellement je crois ou j'ai l'impression que déjà la je me suis retrouvé je buvais uniquement pour croirej été alcoolique je sais pas. Parce que quand je lis des post je me reconnait et en même temps j'ai pas vraiment souffert a comparer.. la pour moi je vais déjà mieux. Les filles son ravi.

Dacord c'est noté pour la cigarette. oui je pense que c'est possible j'ai juste toujours peur mon poids mais je suis a chaque foi sans argent comme ton histoire.. donc autant pour alcool que pour cigarette ou repas sa sera bien j'arrête. je me laisse encore du temps, j'ai une soire fin du moi en test avec des copine pour voir... Et je pense que sa ira mais je n'irai pas si jamais. Du coup encore deux moi test et je commence l'arrêt la clope.

Merci pour le lien de tiote je vais essayer de ce pas. Enfin après avoir coupé les fruit mes mini fées enfin mini.... 14 12 10 ans lol

Avant oui voir les gens boire en faite je m'en foutais. Maintenant sa me donne envie et il faut régler sa conso si on essaie c'est un peu un combat qui n' existait pas qu'il ya mtn. Et une vie cliché est un peu fort comme terme je veux juste dire que les personne sans extra qu importe lequel .... Ben je m'ennuie avec eux. Jm les voyage le partage le moment présent Asis sous un lampadaire a regarder les etoiles Manger du pain sec en plein milieu de la montagne ou aller se baigner en hiver a minui... Je ne peut faire sa avec ces gens cliché façon parler. Par contre tout les extra euh je peux le soucis c'est qu'il consomme toujours des chose. Soit fumer soit alcool soit pour... Je n'ai jamais rencontré de personne extraverti poli et qui ne consomme rien... Sans vouloir être prétentieuse du tout. Du coup... Bref je crois que je lis la réponse a travers mes propres mot.
Jusqu'à 30 ans j'ai toujours vu du monde oui... Mais je n'en avait rien a faire des autre je respecte mais je n'aime pas alors je faisais ceux que je veux.. j'ai 30 ans certaines chose ont changé qui non rien eu a voir avec l'alcool c'est de mes espoir mes rêve qu'il s'agit.. tkt je parle trop la.

Mes filles m'aime et je les aime de trop. Si si elle on vu la différence et du coup je vois bien que j'ai des chose ré apprendre la patience notamment hi hi hi... Jete plus patiente avant... Mdr mais sa va. Au moins c chanson du soir histoire délire sur matelas et la j'en suis consciente (comment jai pu loupé sa pfff) en tout cas chaque jour je suis ravi.

Oui je suis 2l d'eau et c'est vrai. Mais de plus on crame au soleil alors il faut boire envie et encore. Oui je garde pas tout l été pour moi flo viens chercher aussi je peut pas envoyer les billet d'avion pour la chaleur sont trop cher. .....

Bise
Minely

---

**Profil supprimé - 11/01/2017 à 14h24**

Bonjour Minely ( Ca le fait mieux que bonjour Degout de moi! ),

"Mes filles m'aime et je les aime de trop. Si si elle on vu la différence et du coup je vois bien que j'ai des chose ré apprendre la patience notamment hi hi hi... Jete plus patiente avant... Mdr mais sa va. Au moins c chanson du soir histoire délire sur matelas et la j'en suis consciente (comment jai pu loupé sa pfff) en tout cas chaque jour je suis ravi"

Voila des mots qui font plaisir, et c est pas si souvent ici. C est bien pour toi, c est bien pour elles, les jours ou tu doutes vient relire ca

Je comprend ce que tu veux dire pour ces personnes"cliches", mais vraiment je ne pense pas que cela soit lie a l alcool. Je vais essayer de m expliquer. J aime les moments comme tu les decris. Je les ai aimés avant de boire, je les ai aimes en buvant, et petit a petit l alcool m en a ecarté. Une ballade en montagne avec le pack de 12 c est pas terrible, et fatiguant.. Ca use a long terme l alcool. Je pense que pour la plupart des gens qui aiment ces moments et qui boivent, ce n est pas l alccol qui leur fait aimer ca.
Ils aiment et leur vie leur a fait decouvrir l alcool, jusqu a en devenir dependants ou addictes.
Alors je pense qu il existe des personnes qui ne consomment pas ou peu de drogues et qui se nourrisent de ces moments presents.
C est une question de cercle de connaissance je crois. Si tu suis tes envies qui ne sont plus guidees par l alcool tu vas t ouvrir a de nouveaux horizons. Du sport le matin a la plage, une formation professionnelle, des ballades, la musique, enfin j en sais rien ce qui te plait quoi, tout ce qui va te faire evoluer, te faire te retrouver. De ca naitront surement des rencontres un peu differentes, hommes ou femmes, qui t en feront connaitre d autres... Et puis avec le temps ton rapport a l alcool changera, cela te genera moins de voir d autres boire, ca te ramenera pas forcement a ton envie...

Et tu sais en post cure j ai decouvert une chose. Dans ce centre j ai connu une femme avec qui quelque chose passait, pas de l amour, un truc. On parlait souvent ensemble et on etait pas dans le meme batiment. Un soir je suis alle dans le sien, elle partait dans peu de temps, on discutait dans le couloir, seuls. Et la d un coup un des infirmiers de la bas qui debarque pour me demander de rentrer. C etait presque l heure d etre dans nos chambres mais ce gars etait pas la par hasard. Ca m a gonfle, je me suis senti surveillé pour un truc ou je ne voyais aucun mal. Ce n est qu un bon moment apres que j ai compris. Oui nous etions surveilles, ce rapprochement se voyait et en fait ce qu ils voulaient controler en empechant ces rapprochements, c est le passage d une dependance(ou addiction) a une autre. A l arret d une drogue on se retrouve fragile et le cerveau peut retrouver les memes fonctionnements qui apaiseront avec d autres choses. Le sport a trop hautes doses, les medocs, d autres drogues, les relations amoureuses... Donc t as le temps Fais les choses pour toi, tu en rayonneras. C est une chance de trouver du bonheur avec des petits riens...

" j'ai une soire fin du moi en test avec des copine pour voir... Et je pense que sa ira mais je n'irai pas si jamais."
C est un test pour etre en soiree avec tes amies et ne pas boire ou pour juste boire 2 verres?
C est un peu"abrupt comme question mais il n y a pas de jugement hein, c est juste pour en discuter

Arf moi je pensais que t etais millionnaire et que j allais faire le voyage en jet privé :/ Tant pis... Ce qu on peut faire c est que les dix prchaines annees on met de coté et on se retrouve au milieu( Centre afrique ou cameroun comme tu veux) pour feter tes 10 ans de liberté!

Bonne soiree Minely..
A bientot

---

**Profil supprimé - 12/01/2017 à 20h49**

Bonsoir flo (florian?) Lol
Je suis sincèrement navré je ne peut répondre je ne veux pas me connecter quand les princesse sont là je lis bien tout et je répondrais a tout si tu "m attend" je l'espère mais je ne t obligerai a rien. Lol
Suis trop loin tout façon.

Mes grande fille dorme sa y est il es 23h ouf les vacance.. elles sont si belle..... ..... Alala
Bref.. pour l Afrique si tu a l argent pour la bas tu en aura pour ici lol et sa tombe bien ya plein chose a voir. Et donc.. mdr carpediem.

Je ne répond pas aux reste en gros mais je vais bien j'ai bu un verre ce soir et je n'ai pas aimé j'ai rigolé mais.. je n'ai pas aimé aussi bizarre que sa. Pour les amis enfin les connaissance et bien oui deux verre bof elles sont plus jeune que moi d jeune enfant ct surtout pour les revoir mais... Je sais même plus si j'ai envie. Tu sais moi j'aime le sport avec les fille la cuisine les jeu société je n'ai de tv ni internet alors que chez leur père elle ont tout... Du coup aller en boîte... Mouais on verra mais je crois c'est bon pour moi. Dans la chaîne j'ai même vu deux personne parler a leur psy pour baisser ou arrêter l'alcool tu y crois toi ? Tout façon c'est toujours pareil faut toujours c'est moi qui fait quelque chose pour moi pour que les autre le fasse...
Bref la vérité ressemble a de legocentricité ou de la prétention navré
Je mettrai au positif en Disan c'est bien... Hihi

Voilà voilà as tu des nouvelle de la personne rencontré du coup ? En tout cas oui c'est bien que tu a fait le point même après gardé une question tel que pk détruit une petite de notre accord avec nous même il me semble..

Bon allez j'y vais j'avais dit deux phrase pour dormir.. demain c'est petit dej anglais assuré par moi lol donc je prend les responsabilité. Et je le sens je baisse la quantité cigarette pour super d'ici un mois ou deux au possible je met pas vraiment délai mais j'y crois ...

Bise "flo"

---

**Profil supprimé - 16/01/2017 à 13h35**

Coucou,
Non c est l autre Flo, Florent

C est chouette que tu savoures la presence de tes filles comme ca, ca a l air de faire du bien

j'ai bu un verre ce soir et je n'ai pas aimé j'ai rigolé mais.. je n'ai pas aimé aussi bizarre que sa.

Et bien tu vois je crois que je n aurai jamais su faire ca, boire juste un verre. Je n ai jamais teste un peu, c etait 0 alcool et beaucoup lors des reprises de conso. Et c est plutot bon signe que tu n ais pas apprecié non? Ca permet d eviter les petits verres par ci par la pour le "plaisir"...

Du coup aller en boîte...

Ah ben oui la je te comprend Deja en buvant j y aillais plus trop, mais alors sans boire.. J aurai trop l impression de ne voir que des coqs et des poules!

Mouais on verra mais je crois c'est bon pour moi.

Je ne sais pas si tu es dans l addiction, peut etre pas non. Tu as ete peut etre juste dependante de ce produit. Mais il ne faut pas oublier ou il t a deja conduit une fois.. Le risque de reconsommer un peu de temps en temps, mais de facon rapprochee, c est que tu rehabitues ton corps et que les prises redeviennent quotidiennes. Tu es dans un moment d energie plutot positive, l arret, la presence de tes filles... Il te faudra faire attention a ca, quand elles ne seront plus la ca va laisser un petit vide, peut etre une sensation de triste que l alcool sait bien combler.

Dans la chaîne j'ai même vu deux personne parler a leur psy pour baisser ou arrêter l'alcool tu y crois toi ?

Oui je pense qu a un moment parler a un psy est interessant. Cela a ete meme necessaire pour moi. Mais tu sais celui qui m a le plus aide ca a ete sur une conversation de 30 minutes. J avais avance seul de mon cote mais j arrivais a des noeuds qui me prenaient trop au ventre pour les denouer seul. C est utile pour comprendre ce qu est venu cacher l alcool, ca evite de trop se perdre. Pour certains ca permet aussi de se "vider" regulierement, de ne pas resombrer grace a cette visite reguliere.. Mais il est important je crois de se sentir bien avec son psychologue. Ca peut etre utile donc mais ca ne fait pas tout...

Tout façon c'est toujours pareil faut toujours c'est moi qui fait quelque chose pour moi pour que les autre le fasse...
Bref la vérité ressemble a de legocentricité ou de la prétention navré
Je mettrai au positif en Disan c'est bien... Hihi

Non dans ce sens ce n est pas de l egocentrisme je crois. Les choses que tu vas faire pour toi , de toi meme pour toi meme, s inscrivent plus profondement je pense. Par exemple si j arrete de boire, ou commence a faire du sport pour une personne c est pas mal au debut, c est une motivation supplementaire. Mais si cette personne part, te decoit ou autre, ce que tu as fait pour toi meme restera...

Je n ai pas revu cette personne non, quelques mails puis plus rien. C etait peut etre juste pour me montrer qu il etait facile de passer d une dependance a une autre
La bas j ai aussi appris quelque chose. Il ne sert a rien de vouloir combler un vide, un manque. A l arret de l alcool ce vide peut parfois sembler etre un puits sans fond et tout ce que l on peut mettre dedans se perd.. C est plus interessant de reperer ou sont les bords de ce trou, et de venir construire autour.

Profites bien de ton ete, ici (dans le sud de la France)i pour la premiere fois depuis un moment on a un vrai hiver
Et profites encore plus de tes filles.

Biz

**Profil supprimé - 16/01/2017 à 19h53**

Bonsoir florent hihi

Oui encore une fois je n'ai pas trop de temps. J'aurai tellement de chose a te dire si l'on n'était pas au final sur un site dadict .. le partage. Mes bébé sont au lit en sécurité. Oui oui oui je sais a leur départ j'aurai un gros soucis...
Je n'ai pas peur sa fait 6 ans que c'est comme sa j'ai plus peur sa va être vide triste ennuyant mais mon but est de re équilibre la gestion donc toute mes recherche bon reprendre je sais ce qui m'attend.
Aujourd'hui Clément est venu demander conseils pour stopper.. je l'ai orienter moi je ne peux pas laisser parce qu'il n'a pas peur de l'alcool il veut baisser ... Et perso je dirai qu'il faut quelqu'un lui ouvre les yeux pour qu'il veuille lui même arrêter. Je ne peux plu ..
Il ya et une fête j'ai vu 5 verre ... Oui trop déjà. Mais rien de plus bcp d'eau et dans fête qui ne sera qu'une fois max par moi je ne vois pas. Je n'ai tellement plus peur. Je n'ai pas non plus aller mon état. Cad pas aller l'alcool et jeu jeter deux verre son m'avait servi en rigolant et bu mon eau les gens mon regarder ct marrant.....

Tu abcp vécu j'aimerai vraiment en savoir plus mais est ce de la curiosité de l'information ... Mal sain pas malsain ... Je te laisse le temps en juger. Mais dis toi bien une chose que tu le crois ou non j'ai vraiment fait le travail avec toi et je continu avec plaisir de décrire tout sa parce que je sais que il y a tjr une feuille. Je ne sais pas ce qui m'a fait tomber et effectivement qu'en j'aurai une voiture jirai voir un psy ...
Bon soirée.
C'est mon tour de 5 mon fin journée apprécier seule ici pas de pollution lumineuse je découvre les elle histoire que demain on les retrouve ensemble 😐.

**Profil supprimé - 17/01/2017 à 15h40**

Coucou,

Le travail comme tu dis, tu l as fait surtout toi tu sais. Tu en avais l envie, c etait ton bon moment. Je suis venu ecrire ici au debut pour parler de ce que je connais de l alcool, vision differente de l officielle, je ne pensais pas trouve autant d appel a l aide. Avec toi et quelques autres j aime bien parler car il y a un echange, des questions, une envie d avancer. Et puis on a des visions de la vie un peu similaires. Alors c est bien que ca te fasse un peu un point de repere, mais ca ne peut pas etre vraiment plus que ca. Et c est bien deja 🙂 tu offres un peu de positif, de simplicite de vie et j espere te donner un regard objectif sur ton rapport a l alcool.. Parler d alcool peut amener a parler de la vie, mais c est sur que le lieu impose des reserves..

En consommant peu ou pas tu lui montres deja que c est possible a ton ami, rien qu avec ca tu peux l aider. Et puis il y a ce que tu as appris avec ta propre experience. Et si c est trop lourd il y a ton medecin il a l air ouvert la dessus, il connait.

Il ya et une fête j'ai vu 5 verre ... Oui trop déjà.

Si c est toi qui le dit 🙂

Plus serieusement ce qui est important je crois c est ce que tu te fixes comme objectifs. Tu as peut etre la possibilite de gerer ta conso, et c est bien car cela te laisse la possibilite de temps en temps de profiter de tout ca. Mais il faut que tu gardes en tete ce qui t a amene ici. Peut etre essaies de te laisser de longs moments sans rien boire du tout, c est une facon de nettoyer un peu et de voir ou tu en es. On parle d une drogue puissante...
Relis tout le fil de notre conversation, tu devrais sentir si tu t eloignes ou pas de ce que tu t etais dit.
Sois attentive a ton envie d alcool dans les jours qui suivent cette prise de 5 verres, vois si elle revient un peu, vois si tu pourrais repartir la sur 10 jours sans alcool.
Je sais plus ce que c est moi boire peu alors je ne peux pas vraiment te dire que tout ca est vrai mais c est ce que je ferais je crois. C est vicieux cette came Minely.. Et puis tu dis toi meme que tu ne sais pas encore ce qui t a fait boire autant, alors reconsommer regulierement sans savoir ca c est un peu une prise de risque...

Prends soin de toi,
Pas trop de pollution lumineuse chez moi non plus, je peux voir les etoiles 🙂
Biz

**Profil supprimé - 20/01/2017 à 12h20**

Bonjour Minely,
J espere que tu profites encore de tes filles mais je voulais te dire que meme si tu rebois plus regulierement, ou que tu ais retrouve des vieux demons, il ne faut pas que cela te mette une honte qui t empeche de venir en parler ici. Tu ne seras jugee 😊

A bientot
Biz

**Profil supprimé - 27/01/2017 à 11h31**

Bonjour flo. Aussi bizarre que cela puisse paraître tu as raison. J'ai rebu mais toujours rarement mais j'ai pas tenu mes10j entre au moin.. parfois une semaine ou 5j.. pas beaucoup et jai su mettre le stop. Mais je m'en veut un peu. Une seule fois en dehors d'une soirée mais... Bref. Je suis en arrêt de me cigarette aussi du coup..

Je ne sais plus merci ton soutien c'est vrai il fau je poursuive non que je m appitoie jai changer de lieu avec le filles pour être soutenu discrètement. Sa marche toujours et je n'ai pas peur mais je me suis un peu en voulu la merci ton message oui je reviendrai... Bon sport sa va me calmer pour le tout lol tu sa va ?

Des bises flo... Alala merci encore

---

**Profil supprimé - 27/01/2017 à 16h40**

Coucou
Ca fait plaisir de te lire, ca va pas mal oui. Sous la pluie, mais pour une fois on a un hiver et il y a vait besoin d eau chez moi. Ca fait partie des ciels gris qui font plaisir

En te lisant je me dis que ce qu il serait bien pour toi, c est que tu ressentes plus la fiierte que la culpabilite. C est un bon barometre chez toi pour savoir ou tu en es de ta conso je crois. Si tu t en veux c est qu il y a un ptit truc qui cloche, c est un peu comme ton signal d alarme. Mais tu as vu, tu le sais deja puisqu instinctivement tu as bougé avec tes petites....

Felicitation pour la clope!! Tu as un substitut pour la nicotine ou rien du tout?

Bise Mileny, a bientot

---

**Profil supprimé - 29/01/2017 à 20h28**

Bonsoir je suis choqué.. un ciel gris qui faut plaisir... Lol j'allais je n'ai entendu de chose aussi bizarre lol.

Je sais pas trop ce qu'il faut faire tout est différent chamboulé. Pour l'alcool sa va quoi que.. mais tout ce que je fais ne concorde plus a qui j'ai été avant de boire je sais pas .. tu aurais une idée ?. Sa y est une de mes fille est parti et l autre demain je ne vais pas boire non pour ainsi dire je vais bien. Retourner chez moi pour contre... Pff c'est dingue sa ; 4 moi a la rue et enfin avoir une maison bord de mer et la peur d'y aller mtn ..... mais c pas la solitude juste un truc je sais pas lequel et ce fait la me donne envie et même si je n'ai pas peur sa me rassure sur le fait d'en boire c'est pas bon je sais pas comment l'expliquer.. pfff
Je dis le faire confiance je dois le faire confiance. Non aucun complément mais c'est tellement dur qui faudrai oui je vais voir demain.. mais j'ai plus de sous avec les fille lol donc a voir vraiment

Je sais pas si sa se demande mais si tu veux parler auteur qu'ici heure pas j'ai faut une bon rencontré en parlant de toi et bon ben voilà quoi le partage n'a pas de prix...

Des bises du soir flo
A bientôt

---

**Profil supprimé - 30/01/2017 à 10h55**

Oula !!!!! Jai vraiment pas fait deffort pour écrire le dernier message c'est avec ce téléphone aussi.. .. mille pardon je te remettrai ce post en français des que possible.... Olala

Pour toi bien moi je mange une langue et je bois de l'eau au vinaigre mdr c'est pour maigrir.. j'ai fumer 3 ce matin quand même... Dure dure

Bon ciel gris lol sa me fait trop rire de dire sa. Bise F

---

**Profil supprimé - 30/01/2017 à 14h47**

Coucou,
Je crois que quand tu vas relire le dernier tu vas aussi rigoler... Ah les joies de l ecriture automatique du telephone... Bon elle etait bonne cette mangue ?

Je sais pas trop ce qu'il faut faire tout est différent chamboulé. Pour l'alcool sa va quoi que.. mais tout ce que je fais ne concorde plus a qui j'ai été avant de boire je sais pas .. tu aurais une idée ?.

Je ne sais pas trop c est un peu flou mais oui on ressort different de ca. Tu as l impression d avoir perdu quelque chose?
Tu sais peut etre que le fait de reboire un peu joue aussi sur les equilibres ou desequilibres que tu peux ressentir. Ca fait faire le yoyo un peu trop tot peut etre.

Il semble y avoir un lien entre ta maison et ton envie oui. Tu peux essayer, pour toi,d ecrire sur ce qu elle represente cette maison. Juste des mots en vrac, ce qui te vient. Et puis tu peux regarder ce qui pourrait te procurer du stress la dedans. Et voir par la si ton envie est liée ou non a un stress, une peur... Je te dis pas que ca marche sur, mais ca peut t aider un peu a y voir plus clair...

Oui quand la terre demande de l eau il y a des gros nuages que tu regardes avec le sourire

Bonne fin de journee Mileny,
Et pour la clope tu peux essayer deja d en fumer moins, c est deja un pas...

---

**Profil supprimé - 13/02/2017 à 20h57**

Je ne sais pas comment tu vas mais j'ai re plonger...punaise

---

**Profil supprimé - 14/02/2017 à 14h51**

Bonjour,
Ben moi ca va pas mal.. Quand tu dis replongé c est que tu reconsommes comme avant de venir sur ce site?
En tout cas tout ce chemin ne te sera pas inutile, tu as appris des choses sur l alcool, sur toi, sur ton lien avec lui. Et tu sais c est bien que tu viennes le dire ici, ca montre que quelque part ca ne te va comme situation, qu au fond de toi tu as encore un peu envie d agir. Et ici tu auras du soutien pour ca.
A bientot Mileny, t es pas toute seule

---

**Profil supprimé - 14/02/2017 à 23h25**

C'est "marrant", moi j'ai commencé à boire "trop" à la Réunion justement. Les verres de rhum sont servis vraiment à l'extrême là bas et aussi avec le soleil on a l'impression d'être dans un rêve quand on marche dans la rue avec un bon "l'effet" comme on dit là bas.

De retour en Métropole je suis passé à la vodka, probablement à cause de la couleur (identique au rhum blanc). Et puis boom ! Problèmes sur problèmes (à cause de l'alcool) durant plusieurs années et puis j'en suis sorti depuis le 28 décembre et je croise les doigts pour que ça continue.

Si tu rechutes alors ne culpabilise pas. Ca sert à rien de se focaliser sur le passé. Regarde devant, relève la garde et avance ! Mais essaye de ne pas rechuter !

---

**Profil supprimé - 27/02/2017 à 02h46**

Bonsoir il est 6h du matin. Trader et Flo.. merci
J'essaye de pas culpabiliser mais... Franchement même si je ne suis plus pitoyable depuis ma reprise sa y est ce soir j'ai rebu les deux bière forte... Et la .. cata !!
Deux semaine que j'ai bu tt les jours. Finalement je crois qu'il faut que je fasse une abstinence complet.. mais il faut tout recommencer.

Je suis triste.

Aller demain c reparti le combat... Je sais que je peut et je comprend ce qui vas se passer mais j'en suis dégouté parce que je me suis menti et qu'il ya déjà des répercutions.. pff bon c'est pas grave il faut il faut. Merde et re merde

Oui ce que je suis la c'est pour moi le pire... C'est chez soi que c'est dangereux vraiment.
J'y re arriverais mais c'est dommage que vous ne puissiez pas me mettre des claques quand a ma consommation de un verre chaque nouvelle fois... Quand je pense que c'est encore a moi de faire ce qu'il faut

Je veux cet vie normale bordel mais qu'est ce que je me fais et pourquoi.. j'ai garder le courrier de mon médecin je vais t'appeler le centre cet fois ..

---

**Profil supprimé - 27/02/2017 à 17h27**

Tu devrais changer ton pseudo.C'est pas parce que tu as un problème que tu n'es pas une belle personne.Bon courage.Moi je commence juste...Enfin,j'essaie.

---

**Profil supprimé - 27/02/2017 à 17h35**

Bonjour Mileny,
Tu sais il y a des choses positives la dedans.
Deja tu sais que tu peux revenir ici et etre soutenue, un peu moins seule. Puis tu sais maintenant comment agit l alcool, tu as essaye le un peu, tu sais que pour toi il ne faut pas ca.
Et tu verras que cette fois l arret te fera un peu moins mal, il y a des choses qui te sembleront plus faciles.
Puis tu sais aussi que chez toi ca va etre un peu hard, tu peux essayer de voir pourquoi, et oui peut etre oser ce centre, etre aidee differement.
Tu vois tu en as appris des choses Tu peux relire tout ce que tu as ecris ici, tu vas y trouver de l energie pour cette nouvelle fois. Oui c est a toi de faire ce qu il faut, tu peux etre aidee mais c est toi que cela concerne, c est toi que tu vas retrouver a travers cette liberté, c est pour toi.
Je te donne toute mon energie pour demain, mais si c est trop hard reprends vite rdv avec ton toubib, vois comment tu peux encadrer au mieux l arret, construire l apres pour que ca tienne...

Courage Mileny, t en vaux le cout

---