

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### VOLONTÉ ET ABSTINENCE TOTALE

---

Par **Profil supprimé** Posté le 14/02/2017 à 04h31

Bonjour a tous et toutes.

Aller je me lance , après avoir lu beaucoup de temoignages , a bientôt 50 ans , j ai pris conscience de mon addiction alcoolique.

Cela fait un peu plus d'un an que je fréquente un centre d' alcoologie.

Dans ma jeunesse , la consommation était occasionnelle et festive , plus les années passèrent , plus la consommation s' intensifiait sans vraiment m' en rendre compte , pour moi tout était normal.

Après le décès de mon père , je consommai de plus en plus.

Après une période depressive fin 2013 et une hospitalisation en psy , je pensais être sorti de cet enfer, mais après quelques mois d'abstinence , grosse crise d'angoisse, reconsommation, black out et urgences et premier rendez-vous vous avec une infirmière alcoologue.L'erreur pout moi a été de ne pas continuer le suivi etant donné que je consultai un psy avec traitement qui suit (antidépresseur, anxio et somnifères).

Je pensais pouvoir reprendre une consommation contrôlée et occasionnelle, grosse erreur , les années suivantes la consommation s' est aggravée et oui la maladie était la et je voulais pas l' entendre.

Maintenant , depuis janvier 2016 , après une énième vuite et dispute avec ma femme , je me suis retrouvé seul pour le nouvel an et la le choc , soit je continue z m' enfoncer ou c ' est la rupture..

J' ai revu mon psy et mon medecin a recontacter le centre d' alcoologie et maintenant je vois régulièrement un addictologue , je participe a des activités (gym , groupe de parole , artherapie ) et cela me fait vachement du bien.

Par contre petite rechute en cours d' année, direction les urgences et depuis je suis sous naltrexone.

Tout ça pour vous dire qu' il ne faut rien lâcher et toujours être vigilant.

Par contre , il m' arrive de reconsommer légèrement, mon but final etant l'abstinence totale (comme la cigarette , je refumais une de temps en temps et maintenant fini ) j espère qu'il en sera de même pour l alcool( aujourd'hui j'en suis a mon 16e jour d'abstinence) etje sais que le moyen pour guérir de l'alcoolisme est l'abstinence totale mais que le chemin est long.

Voila mon histoire , merci d'avoir pris le temps de me lire et bon courage a tout le monde pour vaincre cet ennemi

## 24 RÉPONSES

---

**Profil supprimé - 17/02/2017 à 18h52**

Bin voilà , aujourd'hui coup de blues et petite reconsommation , légère j'ai pas su finir la bouteille de rosé ,grosses nausée et mal au crane et culpabilité et voila je remet le compteur a zero, j en suis dégouté , j espère que c' est la dernière fois , l' abstinence totale j espère y arriver , arrêter et ne pas reprendre est un combat difficile . Bon courage a vous

---

**Profil supprimé - 20/02/2017 à 11h35**

Bonjour

pour moi aussi deuxième tentative ,trois jours sans boire puis rechute

je recommence J4 ce matin

abstinence totale

car une seule goutte me fera replonger!

courage à vous

élise

---

**Profil supprimé - 08/03/2017 à 20h51**

Bonsoir a tous et toutes

Aujourd'hui reconsommation légères (2 bieres fortes)j'en suis perdu , je n'ose en parler tant je me déçois , l'abstinence totale est illusoire mais j'aimerais tant y parvenir , j'ai bientôt rdv avec mon psy et addictologue et j'ai honte d'aborder le sujet. Le fait de boire me rend malade mais c'est dur de résister au démon. Et vous elise j'espère que vous tenez le cap. Bon courage a tout le monde

---

**Profil supprimé - 09/03/2017 à 19h11**

Bonsoir ,

Ce que je peux vivement vous suggérer pour ne pas ou plus succomber aux tentations du poison-alcool est de ne surtout plus rester seuls avec votre problème. Il existe des associations , des forums où vous pouvez trouver plus d'aide encore si même je constate avec plaisir que ce forum puisse servir de tremplin vers une vie meilleure .

Bon courage à vous, ne cédez pas au découragement et une fois encore ne restez pas seuls .  
L'union fait la force .

---

#### **Profil supprimé - 14/06/2017 à 20h30**

Voilà aujourd'hui petite rechute et j'ai besoin de le partager . Après une hospitalisation en hp pour me remettre les idées en place (tentative de suicide) , j'étais abstinent depuis plusieurs mois , malgré un suivi psychiatrique et addictologue on est a l' abri de rien.Comme on dit faut rien lâcher mais qu' il est dur ce parcours, j' ai lu pas mal de témoignages et je me rend compte que le combat est difficile pour tout ceux qui sont confrontés a ce maudit poison  
Bon courage a tous

---

#### **Profil supprimé - 15/06/2017 à 17h57**

Bonjour , nouveau ici. J'espère que toute personne addict à l'alcool trouvera une porte de sortie définitive en restant en bonne santé.Perso je me considère comme addict à l'alcool après ma journée de travail.Le créneau est assez court , je bois de l'alcool entre 17h00 et 19h30. Une bouteille de porto et une bouteille de vin à table.Le reste du temps de l'eau plate, gazeuse ou citronnée et plus rarement du coca 0.Les autres alcools me laissent indifférents.Bizarrement je n'ai le lendemain aucun mot de tête mais juste de la fatigue parce que le foi ne peut synthétiser l'alcool consommée et laisser l'organisme récupérer.Parfois je bois deux bouteilles de porto , toujours pas de migraine le lendemain , je me sens dispo mais lorsque je prends le volant après un moment je ressens comme des vertiges qui pourraient me faire perdre le contrôle de mon véhicule sur l'autoroute.

---

#### **Profil supprimé - 04/09/2017 à 19h55**

Bonjour , aujourd'hui encore un petite rechute , pas alcoolisé a en tomber mais marre de cette addiction qui fait de moi un esclave malgré l'aide médicale et familiale , je peux être abstinent pendant plusieurs semaines et d'un coup crac , l'abstinence est vraiment difficile mais j'espère y parvenir un jour, c'est mon but , bon courage a vous tous et toutes qui se bat contre cette addiction

---

#### **Profil supprimé - 05/09/2017 à 19h36**

Bonjour à Toutes et tous,

L'alcool, j'aime ça, a tel point que j'aime boire depuis l'age de 20 ans. Aussi lointain que je m'en souviens, j'ai toujours aimé l'alcool ou le vin . Déjà à 13 ans, j'allais boire au cul de la barrique de mon père, alors aujourd'hui à 62 ans, j'en ai ingurgité des litres et des litres, et de tout, avec une grosse préférence pour le Rhum.  
A un litre de Rhum par jour , ça commence à faire beaucoup.

Je me targuais de pouvoir m'arrêter quand je le souhaitais , ce qui marchait pour 3 mois environ en abstinence totale.  
Mais comme me disait un médecin, oui, mais vous y revenez à chaque fois avec cet air de reproche. Merci à lui.

Depuis le samedi 2 septembre, je réessaie, avec la bonne intention d'y parvenir. Mon médecin ne veut rien me prescrire, je n'ai pas envie de réunion x ou y , aussi ais je développé ma propre thèse pour parvenir au résultat.

D7s que le besoin s'en fait sentir, je crie dans ma tête, ou tout haut: ta THESE, et je me la répète:

Le T pour teint. A force de voir ma gueule d'alcool toute rouge, mon nez tout bleu, je me regarde chaque jour qui passe et déjà il y a de l'amélioration.

Le H pour Honneur, car j'ai le mien, ou pour Honte, vis à vis de mes enfants.

Le E pour économie, car 3 l de Rhum par mois, le budget s'en ressent!

Le S pour Santé, j'imagine que ça ne peut aller que dans le bon sens ( appétit, je ne mangeais plus que du Rhum et devenait anémique.

Le E pour Énergie, effectivement ça change les choses, l'abstinence d'Alcool.

Une fois passé la thèse en revue, l'envie a disparu.

Alors pourvu que ça dure!

Amitiés à toutes et tous.

---

#### **Profil supprimé - 14/11/2017 à 18h16**

Bonjour a tout le monde  
Encore reconsoation aujourd'hui , je tiens entre 15 et 30 jours maxi sans rien , pouffff , malgré mon suivi j ai du mal a tenir plus .La je suis reparti sous naltrexone et j'espère tenir plus longtemps , j'ai lu pas mal de témoignages et je me rends compte que l'abstinence est un combat pour tout le monde.  
L' abstinence est un combat quotidien , bon courage a tout le monde

---

#### **Profil supprimé - 03/01/2018 à 20h40**

Bonjour à tous et toute , je vous présente mes meilleurs voeux pour 2018 , après une abstinence avant et pendant les fetes ,j ai eu un petit dérapage aujourd'hui, je tiens pendant qqes semaines mais c dur .Étant suivit par un centre alcoologie, je reprend pendant les courtes rechutes du naltrexone et j aimerais savoir si qqun a le même problème et si le naltrexone est efficace , bon courage a tous et que 2018 nous apporte tout les objectifs fixés par nous tous

---

#### **Profil supprimé - 30/01/2018 à 19h53**

Bonsoir , je n y arrive plus , l'alcool reprend le dessus , trop d'angoisses et d 'anxiété,

---

#### **Profil supprimé - 08/02/2018 à 18h09**

J' ai encore craqué, j'ai décidé qu'aujourd'hui c'était la dernière fois , marre de tout ça, je vais tenir mon fil au jour le jour , du moins je vais essayer ,mais rien que d'en parler me soulage , courage à vous tous et toutes

---

#### **Profil supprimé - 12/02/2018 à 19h49**

Bonjour Yodasun,

"Bonsoir , je n y arrive plus , l'alcool reprend le dessus , trop d'angoisses et d 'anxiété,"

Peut etre pourrais tu voir ce qui te va bien pour calmer ces angoisses et cette anxiété dans les moments où tu te liberes de l alcool. La reponse immediate est les medocs, mais tu peux aussi trouver d autres choses, emdr, yoga, exos de respirations, ballades, plantes... Quelque chose qui peut t accompagner dans la duree.. Et si en parler te soulage pourquoi pas un groupe de paroles.

Je te souhaite de trouver ton truc, tous ces essais t en apprennent aussi pas mal sur toi, tu vois maintenant tes declencheurs et tu peux trouver des clefs pour changer ton comportement quand ils se presentent... Tu peux y arriver!!

---

#### **Profil supprimé - 14/02/2018 à 23h23**

Bonsoir,.  
Merci du conseil , aujourd'hui 6 jours d'abstinence et tout se passe bien ,pas d'anxiété malgré une intervention chirurgicale ce samedi ,ni d'angoisse donc pas d'envie d'alcool , j'en profite même de mon arrêt de travail de réduire ma prise d'anxiolitique et de somnifères. Pour répondre à flo,c vrai faut trouver le truc qui marche , de plus je suis suivit dans un centre d'addictologie ou je consulte infirmière, addictologie et pratique des activités tel que art therapie,gym douce et groupe de paroles, j'ai pas mal d'atouts pour réussir ,il faut que j'arrive à trouver l'équilibre pour soulager mes angoisses , dernièrement j'ai consulté une psychologue pour travailler la maitrise de mon anxiété et angoisses,et aussi des séances de relaxation . J'espère trouver le bon chemin et encouragé tout le monde a se faire suivre sans avoir honte car je peux dire que malgré mes petites rechutes ,ils me lâchent pas, me jugent pas et je leur doit sûrement la vie car sans ces professionnels je serai sûrement plus la pour témoigner, je pense qu'ils m'ont sauver la vie car j'aurai sûrement jamais remonté du fond du trou , bon courage à tous et toutes ,lâcher rien ,je sais qu'un jour tout ce travail payera

---

#### **Tata85 - 15/02/2018 à 14h10**

Bonjour,

Je fais partie de l'entourage d'un alcoolique il s'agit de mon conjoint plutôt ex conjoint nous nous sommes séparés pour cette raison, j'ai une question:

Il y a t-il des témoignages de personnes ayant arrêté définitivement sans récidive ? Je sais que c'est un combat pour lz vie.

Merci pour vos retours

Et bon courage à vous.

---

#### **Profil supprimé - 21/02/2018 à 19h23**

Bonsoir à tout le monde

Bon aujourd'hui, après 12 jours j'ai encore craqué

Pourquoi ,stress ,angoisse peut être la bonne excuse en vérité c'est l'envie qui est plus forte .

L'alcool est fort , le combattre est une vrai bataille ,bon courage a tous

---

#### **Profil supprimé - 22/02/2018 à 11h47**

@ Tata

Même si c'est de l'humour noir je pense que les seuls témoins sont morts... A savoir que c'est le combat du reste d'une vie et qui restera à mener jusqu'au dernier souffle.

Plus pragmatiquement je connais une personne qui est abstinente depuis 20 ans et qui se méfie encore comme la peste des tentations

---

qui fleurissent à tous les coins de rues ou à toutes les occasions. Il proscrit même l'alcool dans les préparations culinaires ! Perso il m'arrive de manger des carbonnades à la bière sans que cela ne me donne nécessairement envie d'en boire une.

C'est un combat de tous les jours. Jour après jour. Il ne faut même pas se projeter plus loin que cela et mettre en place un environnement serein, éliminer les facteurs déclenchant de la consommation, prévoir des activités subsidiaires en cas de pulsions.... Et oui, un combat quotidien...

---

#### **Profil supprimé - 20/03/2018 à 09h39**

Bonjour à tous et toutes

Aujourd'hui 27e jours d'abstinence , j' en suis fier malgré les moments difficiles de gros stress mais je tiens bon .

J 'essai au max de penser à autres choses,c pas facile mais je craque pas et je n en reviens pas.

J'espère de tout coeur que cela va continuer , un jour a la fois, que ce message donne espoirs a vous tous , il faut y croire même dans les moments difficiles

Bon courage à tous

---

#### **Profil supprimé - 20/03/2018 à 10h48**

Hey Super Yodassun, bientôt un mois ! Accroche-toi et tous les matins au réveil, rappelle-toi ces paroles : aujourd'hui pour rien ni pour personne je ne prendrai le premier verre car la personne la plus importante à mes yeux est MOI .  
Bonne continuation un jour à la fois et ne reste plus seul aussi longtemps .

---

#### **Olivier 54150 - 21/03/2018 à 16h16**

J'ai lu votre fil et je trouve votre persévérance plutôt impressionnante. J'imagine vos difficultés au jour le jour.

Ces « craquages » à répétition me font réagir.

Je buvais aussi des grosses quantités et j'ai fait une cure en 1998, rien touché depuis, je croise les doigts, pourvu que ça dure.

Je voudrais vous éclairer sur quelque point, du moins comment je vois les choses.

Pour bien combattre, cela peut être utile de bien connaître son ennemi, ou plutôt, mieux on connaît son ennemi moins on aurait besoin de le combattre... bref

Pourquoi ces rechutes ? C'est peut être intéressant de creuser...

Au bout de dix jours d'abstinence vous n'avez plus d'alcool dans votre corps, donc plus de symptômes de sevrage et plus de dépendance physique.

C'est à partir de là que l'on peut parler d'addiction.

Voici ce que j'avais écrit sur un autre fil :

« Techniquement, et d'après les neurologues, c'est rechutes seraient dû à de l'addiction pur, pas de la dépendance. Je m'explique. En plus de l'importance accordé à l'alcool, l'addiction se caractérise par l'encrage en mémoire des indices soit les circonstances du moment. Chaque condition qui rappelle la consommation, (rayon alcool du magasin, lieu de consommation, personne avec qui tu avais l'habitude de boire etc.)

Tout ces petits indices mis bout à bout, réactive, déclenche une mémoire d'automatisation vers la prise d'un verre quasiment indépendante de ta volonté. Ce n'est même plus la recherche de l'effet du produit mais un automatisme, un apprentissage très difficile à effacer. (Un peu comme si tu voulais oublier comment on fait du vélo)

Ceci dit, ce n'est pas insurmontable. Je dirais qu'il faut changer un maximum d'habitudes, de façon de faire, de pensée, de fréquentations, de lieux de vie... c'est pour cela que les cures réalisées loin de chez soi sont plus efficaces.

Le changement ne doit pas concerner que la consommation d'alcool... Comme je dit souvent, c'est une révolution personnelle.

Comme conseils concrets, je dirais, changer les meubles de place, mettre un coup de peinture, réévaluer ses fréquentations, changer de magasin, d'itinéraire... bref, ne rien faire comme d'habitude. »

Pour l'abstinence sur le long terme, (je crois que c'est ce que tu voulais) il faudrait adapter sa philosophie. Si tu étais allergique aux arachides, tu ne mangerais pas des tartines de beurre de cacahuètes, en fait, tu ne te poserais même pas la question, car c'est pas négociable.

Et négocier, à force, c'est vraiment épuisant.

Salmiot dirais qu'il faut capituler devant l'alcool, pour dire qu'il est inutile de chercher à se battre avec ce démon, dès le premier verre c'est lui le plus fort, quand on le sais, on le fuit comme la peste.

Pour des gens comme nous, l'alcool est un vrai poison, c'est comme ça et c'est tant mieux car ne pas picoler n'est pas une tare, bien au contraire.

Voici un petit site que j'ai fait sur le sujet :

<http://olivierm54.wixsite.com/communications/news-and-events>

A bientôt pour les nouvelles et n'hésite pas à questionner.

Olivier.

---

#### **Profil supprimé - 22/03/2018 à 08h36**

Bonjour à tous

Merci salmiot et Olivier pour votre soutien.

Malgré en ce moment des problèmes conjugaux (une séparation en vue), la montée de stress et d' anxiété, je le prendrais pas ce premier verre .

L'alcool détruit tout , vie familiale etc... mais la je dit stop a l'hémorragie, ça suffit , je perd une bataille mais pas la guerre.

En ce moment je puise les forces en lisant AA vivre sobre , Je m' occupe l'esprit.

Je suis toujours suivit par un centre d' addictologie et les activités qui y sont proposées me font grand bien.

Merci Olivier pour tes conseils , ton lien est vraiment super intéressant et je te félicite pour toutes ces années d'abstinence

Bon courage à tous

---

**Profil supprimé - 22/03/2018 à 09h56**

Bonjour Yodasun,

Bravo pour tes jours ou mois d'abstinence et pour ta détermination à ne plus boire quoi qu'il arrive . Je ne pourrais qu'insister sur le fait de faire ton abstinence pour toi-même et non pour ton épouse avec laquelle tu vas peut-être te séparer . Reconsommer n'arrangerait surtout rien dans aucun domaine et dans l'alcool, tu as assez donné. Arrête les frais car les dégâts pourraient être bien plus grands encore .

je crois t'avoir parlé d'un forum A.A. de l'Ombre à la Lumière qui pourrait t'être d'une grande aide en plus du centre d'addictologie et du site d' Olivier particulièrement bien réalisé . Bravo et merci Olivier.

Je te souhaite une bonne journée et essaie de venir régulièrement partager ici aussi .

---

**Profil supprimé - 29/03/2018 à 18h35**

Bonjour à tous,

37e jours d' abstinence, j' en suis fier , et même si en ce moment c' est difficile, procédure de divorce; je tient bon.  
L' alcool aura eu raison de mon couple, il a gagné une bataille mais pas la guerre.

Maintenant il faut tourner la page et passer a autre chose , mon épouse n' avait plus confiance et je la comprend très bien.

Salmiot merci pour le site ombre a la lumiere, je mis suis inscrit et cela m' aide beaucoup .

Je vais voir pour assister aux réunion AA si cela peut l' aider à rester absorbent , j' en doute pas.

Bon courage à vous tous, un jour a la fois dans prendre le premier verre

---

**Profil supprimé - 30/03/2018 à 11h36**

Salut Yodasun,

Super d'avoir conservé les deux forums ; autant mettre plusieurs cordes à son arc .

Oui, vas-y une fois, par curiosité, possible que tu en sois conquis comme je l'ai été .

Je ne reprendrai pas le premier verre aujourd'hui, moi non plus . Ce serait vraiment trop con !

Bonnes 24 heures à toutes et à tous

salmiot1

---