FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

QU'EST-CE QUI VOUS A AIDÉ À RÉDUIRE VOTRE CONSOMMATION OU À ÊTRE ABSTINENT ?

Par Moderateur Posté le 16/02/2017 à 11h42

Bonjour,

Nous vous proposons d'écrire ici ce qui vous a permis, malgré les difficultés, de réduire ou d'arrêter votre consommation. Cela peut être une prise de conscience, une activité, une rencontre, une technique, une lecture, une phrase, un espoir… Cela peut être des « trucs et astuces » qui vous ont aidé à repousser l'envie de boire.

Indiquez aux autres ce qui pourrait les aider mais évitez de citer des personnes ou des adresses précises afin de respecter l'anonymat de ces forums et de ne pas transformer ce fil en espace publicitaire.

Ce fil a vocation à rester sur la première page du forum. Nous espérons ainsi que beaucoup pourront y trouver l'inspiration !

L'équipe d'Alcool info service.

PS : Merci à l'internaute qui nous a suggéré la création de ce fil de discussion

81 RÉPONSES

Profil supprimé - 16/02/2017 à 13h11

Bonjour!

Ce qui m'a permis de prendre conscience qu'il fallait arrêter l'alcool :
- Plusieurs problèmes avec la justice.
- Le fait de me retrouver "au pied du mur" (c'est dommage mais certaines personnes comme moi fonctionnent de cette façon).
- La compréhension du fait que nous soyons des "modèles" pour les plus jeunes.

Ce qui m'a permis d'arrêter :
- En discuter avec des gens qui sont passés par ce problèmes (hors association et dans une association).
- Respirer ! Respirer et Respirer !
- M'éloigner des environnements où il y a de l'alcool.
- Me remettre à fond dans mes passions (dont la programmation informatique).

Profil supprimé - 16/02/2017 à 13h52

Prise de conscience, que j étais dans une spirale ou plus les jours passaient, moins j'en aurais la possibilité de m en sortir. D'où est venue, cette prise de conscience, "le regard sur moi même, le coté dépendance, mais surtout le fait de refuser certaines invitations, du fait des symptômes entre les prises d alcool. Le coté, isolement que j instaurais, pour cacher ses symptômes à autrui..

Profil supprimé - 17/02/2017 à 19h04

Ma prise de conscience c' est quand je me suis retrouvé seul un jour de l'an et le regard noir de ma femme et de enfants après .Ensuite l'aide medicale (addictologue , psychiatre)et suivi dans un centre d'alcoologie (activitees thérapeutique) me font un bien fou .je sais que si je lache maintenant la rechute seras plus terrible , il y a des structures il ne faut pas avoir peur de consulter , on y est reçu sans jugement

Profil supprimé - 19/02/2017 à 16h10

Bonjour

Une "prise de conscience" ! Ne pas boire chaque jour, mais réaliser avoir besoin une fois par semaine de se mettre la tête à l'envers !!!

Et aussi le fait d'avoir peur de tomber malade ou pire !!! (rupture d'anévrisme, AVC....) Ne plus vouloir ressentir ce mal-être des lendemains de beuverie !!! (mais ça, ça n'a pas été suffisant....) C'est fou comme on peut remettre ça alors qu'on sait pertinemment à que point on sera mal le lendemain.
Parce que j'ai la Santé et je ne supporterai pas de la perdre de ma faute, de par un comportement à risque. Parce que j'ai tout pour être heureuse et j'ai un adorable petit garçon. Je n'ai pas envie qu'il m'arrive quelque chose et ne plus être à ses côtés. J en le supporterai pas !!! J'espère me rappeler de tout ceci et tenir bon...
Au plaisir de vous lire bientôt....

Profil supprimé - 20/02/2017 à 17h48

Bonjour,
Apres le deni, l urgence de reagir, je vais essayer de dire ce qui a ete important pour moi pour ancrer une non consommation d alcool dans ma vie.
Trouver des aidants, psys, alcoologue, medecin generaliste qui me correspondaient a ete essentiel au debut. C est une antenne de l anpaa qui m a permis d avoir acces gratuitement a ca. On peut y trouver educateurs, psychologues, addictologues. Mais je dois dire que mon generaliste a fait un super suivi, il avait les qualites d ecoute et l ouverture d esprit pour.
Les desequilibres engendres par l alcool et l arret de sa consommation etaient tels qu une bequille medicamenteuse m a ete necessaire un temps. Il y evidemment un risque de passer d une addiction a une autre, je me suis vu augmenter des doses de valium quelques fois, pour dormir, ou ne pas vivre un moment penible. Le meme processus qu avec l alcool. En etre conscient m a aide a vite gerer ca, et de toute facon l addiction a l alcool restait pour moi mille fois plus dangereuse.
Il y a eu une annee d arrets, de reprise, mais a chaque fois c etait plus solide, je reperais les causes, j apprenais aussi sur l alcool, sur moi. Par contre les reconsommations etaient severes, liees a de l auto destruction, de la depression, et attention au melange alcool medocs ...

La motivation, tout ce que l on gagne a etre sobre, est un bon moteur dans le temps. On est moins dans le combat qu avec juste de la volonté, ca s inscrit plus profondement. Et puis si il y a des rechutes, cela n est pas qu une question de volonté. Alors de la volonte il en faut un peu au debut pour lacher le produit, se lancer dans le sevrage(et encore cest souvent une motivation de ne pas perdre quelque chose, voir la vie qui aide a se dire stop.)mais apres me servir de la motivation a ete plus interessant.

Ce qu il est ressorti de ce moment c est que l on se rattache enormement au passe, on recherche une identite qui etait faite par l alcool, alors la moindre souffrance devient un monde et un pretexte pour reprendre. Je ne dis pas qu il n y a pas de souffrance ou de galere, mais on se focalise dessus, beaucoup trop.
L identiite...
Quand on veut arreter il y a la peur de ne plus avoir notre dose bien sur, mais aussi la peur de retrouver nos peurs. Toutes celles enfouies sous des annees de conso. Et elles sont souvent amplifiees par des annees de fuite.
Alors au debut ca peut etre perturbant d affronter ca, certaines choses prennent vraiment au ventre, on se cherche, on se redecouvre, on renait.(Mais la premiere respiration d un nouveau né n est elle pas suivi d un pleur? ☺)
Et dans cette recherche de soi le moindre probleme peut devenir notre identite. On se definit par ca.
Et le systeme accentue ca je trouve. La vision, les termes employes pour nous definir nous ramene encore et toujours a l alcool. Etre abstinent, etre malade alcoolique.... Ben non!! Dans l inconscient collectif c est quoi etre abstinent?Un moine est abstinent, c est se priver d un plaisir, ici celui de la chair. Mais faire l amour protege n a du tuer que tres peu de personnes!! Dans la notion d abstinence on ne se prive que d un plaisir, arreter l alcool s est se priver d un plaisir certes, un plaisir artificiel comme avec tout autre psychotrope, celui de certains gout(on trouve d autres gouts supers dans pleins d autres choses ☺). Mais l alcool est une drogue, une consommation reguliere prolongee entrainera toujours dependance ou addiction, accoutumance, risques pour la sante, pour les autres... Enfin pas que du plaisir. Alors non je suis libere d une drogue, pas abstinent.
Pour malade alcoolique c est un peu pareil. Grace a ce doc, http://www.grea.ch/sites/default/.../neuroscience_broch_definitive-2.pdf je peux dire ceci: toute personne qui consomme regulierement un psychotrope en sera dependante. L alcool est un psychotrope. Donc etre dependant d une drogue ce n est pas une maladie je trouve, ca me semble logique, c est un des principe de ces produits. Reste les cas d addictions. Je veux bien admettre que l on puisse retrouver une maladie dans les causes de l addiction, mais elle aura alors un nom defini. Je sais pas une hypersensibilite au stress par exemple. L alcool vient alors en reponse a ca, a ce qui peut etre une maladie, vu que les causes sont multiples. Mais alors on est pas malade alcoolique, on est "malade" d autre chose qui nous rend le controle de consommation de certaines substances difficile ou impossible. Etre malade alcoolique s est s inscrire encore et toujours une identite liee a l alcool... Et ca rassure tous les consommateurs reguliers et les alcooliers ☺ Non il n y a pas de difference a faire entre alcool et drogues et pourtant...
La norme est de consommer de l alcool, mais ce n est pas parce qu une majorite de la population se drogue, souvent sans en avoir pleinement conscience, que ce qui ne le font pas sont malades.. Si? Enfin perso je ne me considere pas comme malade de ne plus pouvoir consommer en controle une drogue. Encore une fois je prefere m en sentir libere, et regarder ce qui m a fait consommer de cette facon.
Car l alcool vient tres souvent, dans les consos addictives ou fortes,en pansement, en bouclier de quelque chose.
Et 100% des consommateurs journaliers connaitront un manque plus ou moins fort a l arret ou a l evocation de l arret. Faites le test de proposer une semaine sans alcool aux gens, en gardant les memes activites, vous verrez combien acceptent.

Dans ma vie j ai pu croiser d autres drogues mais l alcool avait une reponse particuliere a mes ressentis, a mon histoire, et vu que consommer est plutot bien vu, s en rendre compte tot n est pas evident. Pour moi l effet anxyolitique etait important, pourtant a l epoque vu l energie dans les soirees j aurai pas dit que c etait anxyolitique.

Alors apprendre a gerer les emotions, a accepter, a lacher prise, a avoir un autre regard la dessus, ne serait ce qu avoir un regard, m a permis d avancer, de ne plus avoir a combattre un ennemi qui n est juste plus ma drogue, plus ma fuite.
Arreter une drogue consommee longtemps est quelque chose de particulier, une sorte d eveil, que peu de choses peuvent offrir de cette facon.
J ai pu decouvrir des richesses intimement liees a ces anxietes, je me suis rendu compte que je pouvais etre sensible a de multiples choses autant qu a ce stress. Des choses tres positives!

Un livre m a aide, je ne sais pas si je peux en donner le titre car il parle de facons de voir la vie, de facons de gerer ses pensees et emotions, mais aussi d une forme de spiritualite. Pas de religion, ni secte (je suis athee et rien que le mot mon dieu de la priere des aa

me chiffonne un peu, meme si je comprend qu il ne se refere a aucune religion), mais cela aborde la vie, la mort. Je laisse le titre car cela m a fait avancer enormement et que certains y trouveront peut etre un echo mais je comprendrais s il n etait pas edité.
Le pouvoir du moment present d Eckart Tollé.

Et puis la respiration...
Respirer pleinement, avec le ventre.
Le soir quand le sommeil ne vient pas, quand il y a des poussees de stress il y a un petit exo a faire.
Une inspiration lente et profonde par le nez, d abbord le ventre qui se gonfle, qui descend le diaphragme et ouvre alors les poumons. En haut, une fois"plein", on retient 3,4,5 secondes, puis on expire, toujours doucement, par la bouche. D abbord les poumons, puis le ventre, et une fois vide on bloque, pareil peu de secondes. Et on recommence... L effet de retenir sa respiration a vide donne envie d accelerer l inspi suivante mais essayez juste de la faire plus profonde.
En gardant le meme principe de respiration par le ventre, on peut aussi essayer de faire une respiration continue. Sans aucun blocage, comme une vague. Cela ne parait rien mais essayez, vous verrez que cela demande que l attention soit centree sur la respiration, si la pensee s envole vers les soucis ou autre alors la respiration ne sera pas continue...

Et puis tout ce qui vous permettra de vous exprimer, de faire sortir des choses, une vieille passion, une forme d "art", du sport, des rencontres, des balades, trouver votre truc..

Vraiment apres des annees d arret, je me sens libeere de ce produit. Je le cotoie frequemment mais cela ne me titille pas, cela n allume pas de signal. Pourtant la sensibilite reste enorme, par l odorat surtout, le gel desinfectant du dentiste, un parfum mis fraichement ou trop lourd, trois inspiration dans une cave ou les futs sont en fermentation et cest le pas bien direct. Mal de tete, febrilite tres breve mais la. Les circuits dans le corps sont encore presents. A ce sujet, attention aux compositions des aliments, il y a peu j ai achete des fourres a la noisette. A la moitie du paquet videe je trouvais un truc de particulier a l expiration, une chaleur dans le souffle immediatement identifiee. Il y avait de l alcool fort pas vraiment cuit. Pareil dans certains produits des e cigarettes, ca surprend un peu Cuit longtemps ca fait pas ca, mais au debut rien que le gout d un plat au vin peut etre perturbant.

En fait c est en venant ecrire et lire ici que je me replonge dans ces moments, que parfois je les revis(c est un des cotes de la sensibilite accrue, de l empathie vraiment ressentie), mais sinon vraiment l alcool n est juste plus ma came. Je vous souhaite a tous de connaitre ce lacher prise...
J espere que c est pas trop fouilli dans les idees, et ne pas en avoir trop oublier,il y a tant de choses a dire, et que cela pourra en aider certains.
Et merci a l equipe de moderation
Bonne journee et courage pour les premiers pas a tous.

Profil supprimé - 20/02/2017 à 19h01

J oubliais... Dans mon entourage une seule personne a bien voulu essaye le petit test de la semaine sans alcool. Ca fait peu et je la remercie encore de temps en temps d avoir partagé un peu de nos vies

---

Profil supprimé - 22/02/2017 à 10h02

Pour commencer,pour ma part et ça comme la majorité d'entre nous,le plus difficile et l'acceptation detr malade.
Une fois ce cap passé,j'imagine le plus dur,tout est dans le mental.....Il faut s'occuper l'esprit,et l'effort physique est très bon,ça vide dans tous les sens d terme....
Je nen suis certe qu'à 15j d'abstinence,ça va très bien pour l'instant , comme ma dit mon parrain dans l'association, et ll faut vivre les jours les un après les autres,et pas pensé à plus tard car c'est le meilleur moyen de replonger.....

Olivier 54150 - 27/02/2017 à 21h13

Bonjour,
Je buvais énormément, et bien sûr, le déclic, c’est quand, trop, c’est trop, quand marre dans avoir marre, la peur de tout perdre, etc…
J’ai fait un sevrage à l’hôpital en 1998 suivi d’une cure de 5 semaines dans les alpes (au grand hôtel du mont-blanc) hélas fermé.

Prozac valium et compagnie n'était pas très efficace sur moi, aussi, j’en avais une très mauvaise image.
Ce n’est certainement pas un exemple à suivre, mais je me suis tourné vers le cannabis qui fut magique pour moi pour soigner ma dépression et mon anxiété. L'écriture et la lecture aussi.
Peut-être pas une bonne idée, car bien sûr, je suis devenu vite accro au thc.
Mais cela n'empêche pas de vivre comme l’alcool peut le faire. Y a pas photo sur la nocivité.
J’ai arrêté le thc grâce à un retrait de permis et un traitement de deux mois que j’ose à peine citer : subutex et tranxen.
Tout cela est derrière et c’est bien, ouf libre de tout psychotrope.

Enfant, nous avons appris à marcher, donc je ne vois pas comment nous voudrions nous remettre à ramper. Donc pas de rechute en vu.
Olivier. 46 ans

---

cj61 - 01/03/2017 à 21h17

j'ai commencé à m'exploser les neurones dès l'âge de 17 ans, alcool, cannabis, médocs, bref tous les cocktails détonnants... à 22 ans, 1 bouteille de vodka tous les soirs et 50 grammes de résine par mois.

J'en ai aujourd'hui 47, et quand je regarde dans le rétro de la vie, quel gachis...

jusqu'à ce que mon fils me dise un jour que si je voulais me suicider, il y avait des moyens plus rapides...

la claque...

du coup j'ai décidé de me faire suivre, et j'ai même rencontré une femme qui me soutient dans ce long combat.

Il m'est arrivé de perdre quelques batailles, je ne suis toujours pas abstinent, mais en 30 ans, je n'ai jamais aussi peu bu et fumé de ma vie que ces 6 derniers mois.

on ne va pas se voiler la face, parfois c'est dur de ne pas craquer, mais il faut s'accrocher...

Profil supprimé - 06/03/2017 à 08h56

Ce qui m'aide à tenir est de n'avoir presque aucun souvenir de l'année et demie passée.

Profil supprimé - 06/03/2017 à 11h48

Bonjour,

Tout d'abord , merci au modérateur d'avoir proposé ce sujet et merci à vous d'y avoir apporté votre contribution .

Ce qui m'a vraiment incité à vouloir arrêter complètement l'alcool, c'est qu'après une vingtaine d'années d'essais infructueux, malgré des promesses sincères de ne plus jamais vouloir boire, l'alcool revenait de plus en plus régulièrement dans ma vie et j'étais encore suffisamment lucide pour constater à quel point je faisais de la peine à mon épouse d'abord et à ma fille ensuite . L'alcool me faisait de plus en plus vite perdre la raison et je me mettais dans des états pas possibles lorsque mon épouse me faisait remarquer que j'avais encore bu . Il n'en fallait pas plus pour que je sorte à nouveau et que j'aille encore m'enfiler quelques bières et ensuite aller dans les endroits les plus glauques de la ville où je fréquentais les filles de joie . Quelle honte était la mienne le lendemain matin lorsque je me réveillais aux côtés de mon épouse ! Je ne pouvais plus me regarder dans un miroir tellement je me dégoûtais . J'en étais arrivé à être violent en paroles surtout mais je me surpris un jour à prendre mon épouse à la gorge et la plaquer contre un mur pour qu'elle cesse de hurler sur moi . Ce jour-là, par la suite , j'ai pris peur et je me suis souvenu des faits divers lors desquels des alcooliques avaient blessé ou tué sous l'emprise de l'alcool . Des années auparavant j'avais déjà été victime d'un accident de la circulation ayant entraîné la mort d'un gars se rendant à son travail, mais je m'en étais bien tiré car il n'avait pas été possible de déterminer avec exactitude qui était le responsable de cet accident . Si une prise de sang avait été réalisée, je me serais probablement retrouvé en prison . Mais ce n'est pas cela qui stoppa la progression de l'alcool en moi . Et pourtant j'aurais bien aimé ! Mon épouse pleura, cria, supplia, menaça, pria , rien y fit . Tous les jours elle allait prier Ste Rita pour que je cesse de boire .
Un beau jour , suis entré dans un local A.A. Il est vrai qu'un de mes oncles que la famille ne fréquentait plus y était devenu et resté abstinent . A celles et ceux qui m'accueillirent je donnai l'impression de tout savoir sur la question . Je restai abstinent 3 mois et me suis cru guéri . Je repris le premier verre vite fait et replongeai de plus belle pendant 9 mois avec une conduite de plus en plus déplorable et un aversion de moi-même de plus en plus grande . Ma fille âgée de 12 ans à l'époque me suppliait de retourner chez A.A. et ce fut aussi pour elle que je me décidai à y retourner à l'issue d'une beuverie mémorable . Je ne sais si l'on peut parler de miracle car je ne suis pas croyant mais ce soir-là je fus libéré de l'alcool . Plus jamais je n'ai repris le premier verre, mais plus jamais je n'ai quitté les A.A. Peut-être à présent après quelques années d'abstinence pourrai-je faire cavalier seul mais je n'en ai pas la moindre envie car je suis si bien avec le programme proposé par A.A. et en essayant d'aider les autres , je suis convaincu que c'est moi que j'aide le mieux . J'ai toujours considéré mon abstinence comme une véritable libération et jamais comme une privation . Peut-être suis-je totalement responsable de l'accident dont j'ai été victime et qui a entraîné la mort d'un homme ; peut-être maintenant, l'aide que je peux apporter à l'un ou à l'autre aidera un alcoolique à ne pas mourir dans l'alcool, d'une façon ou d'une autre , maladies ou suicides,ce qui est encore relativement fréquent .

J'ai connu par la suite de sérieux problèmes de couple, un divorce, un cancer, mais jamais je n'ai voulu lier ces problèmes à mon abstinence . Mon alcoolisme reste mon problème N° 1 dont je dois resté bien conscient. En toutes circonstances , à présent , je reste digne . C'est super important pour moi.

J'espère ne pas avoir été trop long ; merci de m'avoir lu .

Salmiot1

Profil supprimé - 12/03/2017 à 21h33

Bonsoir,
Pour ma part d'abord une longue prise de conscience. Croyant que je pouvais gérer, c'est un soir où on discutait en famille de l'orientation de ma fille pour ses études supérieures que j'ai été incapable d'aligner trois mots tellement j'étais ivre.
Et c'est là que j'ai compris qu'il fallait arrêter, que je passais à côté de l'essentiel de ma vie, que j'étais déjà passé à côté de trop d'années de ma vie. Une bonne quinzaine.

Dès le lendemain, ça a été visite chez le médecin directement, valium pendant 3 mois pour sortir de cette dépendance. En parallèle, travail sous hypnose pour accompagner la démarche, améliorer le sommeil et gérer les émotions (stress, colère, angoisse etc...)

Le soutien dans cette période est essentiel. Personnellement je n'en ai pas eu. Mon entourage n'a fait qu'observer, histoire de voir quand j'allais rechuter. Mais ça fait 14 semaines désormais que je suis abstinent. La route est encore longue mais je suis sur de bons rails.

Merci à Flo66 qui quelque part a été la seule a trouver les mots et me soutenir, même à distance.

Profil supprimé - 25/03/2017 à 22h44

Bonsoir
Baclofene m a permis de réduire mais il ne me rend pas indifférente à l alcool je ne suis pas réceptive à ce médicament.
Revia commencé aujourd'hui et dont les effets ce soir sont agréables : indifférence pas besoin de boire davantage.
Ce site qui permet de se soutenir et de voir que l on n est pas seul
Ma petite fille de 20 mois qui a besoin de sa maman

Profil supprimé - 01/04/2017 à 23h34

Bonsoir ou Bonjour,

Je viens d'arrêter de boire depuis 5 jours...seul... sans traitement... Suite à un "choc" alimentaire , une intoxication alimentaire dimanche 26 mars 2017 j'ai dérouillé vraiment sur cette intoxication bref cela va vous paraitre étrange si je vous dis que ma raison est que j'ai associé cela a l'alcool (peut-être pas faux). J'ai eu mentalement un déclic de peur de mourir je sais pas l'expliquer et désigné en moi le fautif automatiquement = Alcool. Ma peur était si grande j'ai tout arrêté. Je buvais pourtant beaucoup mais j'ai peu de symptômes sauf la perte d'appétit et quelques soucis de sommeil... j'espère que je n'aurais pas un retour de symptômes dans plusieurs jours...c'est la seule chose que je surveille...

Sans traitement j'ai dés le premier jour avaler 4 litres d'eau par jour des vitamines (les choses qui étaient prodiguées sur internet).
Jamais je reviendrais en arrière (je suis connu pour avoir un caractère asse fort dans mon entourage)

Pour résumer même si cela est étrange moi le déclic je l'explique pas comme une alerte au fond de moi aucune idée.

Merci a toutes et tous.

Profil supprimé - 13/04/2017 à 13h25

bonjour je viens de m inscrire et pour l instant je peux juste dire que je bois enormement depuis plus de dix ans c est a dire le soir uniquement 10 a 12 bieres a 5degres
j ai donc decide de prendre les choses en main cette semaine
prise de rdv dans un centre de soins en addictologie beaucoup de dialogue qui ont menes a une seule option une cure 3 a 4 semaines mais avant d en arriver la le medecin m as prescrit en dernier recours du selincro que je n attaquerais a prendre que ce week end vu les effets secondaires possibles
voila j attends des temoignages
merci a tous

Profil supprimé - 15/04/2017 à 10h10

bonjour, ma prise de conscience a été samedi soir dernier, des mots cruels et blessant dits à mon ami que j'aime profondément. Ce n'est pas la première fois que j'abuse énormément en sa présence et à juste titre il ne le supporte plus et je risque de le perdre si ce n'est fait.
Donc pour moi ma décision est prise, j'ai consulté cette semaine une addictologue, j'ai un programme à suivre et je le tiens. Si je ne fais pas ça, je fous ma vie en l'air et j'en ai toute conscience..... enfin !
Si mon ami me pardonne (même s'il ne me pardonne pas), je vais gérer, et ne plus tomber dans ce piège.
J'essaie de faire du sport pour fatiguer le corps afin que les vieux démons ne prennent pas le dessus.
Une vie saine, un esprit saint (!) et plus de domination par ce fichu alcool.
je suis aussi allée dans une réunion des A.A., ce sont eux qui m'on indiqué le médecin spécialiste. J'y ai trouvé une grande solidarité et une écoute... Aussi beaucoup d'empathie... donc à conseiller aussi....
voilà !
je vais revenir sur ce forum au cours du we... si quelqu'un veut me répondre c'est avec plaisir que je peux creuser un peu notre problème commun et comment tenir pour s'en sortir.

Profil supprimé - 17/04/2017 à 10h15

@James : comment s'est passé ton week-end ?

Profil supprimé - 17/04/2017 à 13h28

Bonjour James,

Tout d'abord, félicitations pour ta décision. C'est la bonne!

Je suis également fraîchement inscrit ici, mais je connais malheureusement trop bien le sujet car je suis dépendant depuis plus de 10 ans.

je voudrais réagir à ton propos concernant le selincro, mais une brève présentation s'impose :

Je donc alcoolique depuis des années, j'ai fait une dizaine de cures et une post-cure et ai fait un bon tour de tous les traitements "connus" pour vaincre notre pathologie.

Aujourd'hui, je bois encore et à nouveau je tente d'arrêter (ça ne fait que 2 jours mais il faut bien un début).

J'ai aussi à mon actif plusieurs tentatives d'arrêter seul sans hospitalisation, dont la présente. Voilà pour cette sommaire présentation.

Concernant le sélincro, je pense que tu as raison d'attendre qques jours car moi à chaque fois (et d'autres personnes l'ont aussi remarqué), ce médicament à tendance à manifester des effets secondaires très désagréables quand il est pris peu de temps après l'arrêt de l'alcool, surtout des vomissements, mais attention : ensuite , pris correctement, ça fonctionne plutôt très bien...
Il va de soi que le prendre et consommer de l'alcool est une énorme catastrophe...donc ce que je te conseille c'est en effet d'attendre 2 ou 3 jours mais trop plus, l'idéal serait qu'en attendant tu prennes , légèrement, un anxiolitique pour bien démarrer et supporter ton seuvrage , voire un somnifère pour lutter contre l'insomnie qui est souvent au rdv au début, bien évidemment tout cela sur conseils et suivi de ton médecin ou d'un professionnel de santé.

Après , je pense qu'il est important d'accompagner le traitement d'un suivi psy, et/ou de tout autres soutiens moraux.
As tu commencer donc le selincro depuis ou pas encore ?
Je te souhaite en tout cas que cela fonctionne et que t'en sortes.
Courage l'ami !

Profil supprimé - 18/04/2017 à 11h27

Bonjour tout le monde ,

Je me suis trouvé depuis tout un temps un médicament avec lequel je ne ressens aucun effet secondaire désagréable , bien au contraire . J'en prends un peu tous les jours et je ne m'en lasse pas ; bien au contraire . Ce médicament s'appelle A.A. sous toutes ses formes : réunions, littératures, téléphone et forums .
A vous qui débutez dans l'abstinence , je vous suggère vraiment de mettre toutes les chances de votre côté en ne restant plus seuls avec votre problème .
Si A.A. vous ne trouvez pas dans votre région, probablement s'y trouvent-il d'autres associations dont le but est le même :devenir abstinents et aider d'autres à le devenir et à le rester .
Bon courage à toutes et à tous . Soyez convaincus qu'il est possible de vivre heureux sans alcool mais faut-il que vous considériez votre abstinence comme une libération et non comme une privation

salmiot1

Profil supprimé - 06/05/2017 à 19h15

Bonjour ,

Je tiens tout d'abord à continuer mes remerciement à vos différents témoignage qui raisonne en moi si fort si fort.
Le déclic, la prise de conscience, la lumière à l'étage, la neurones qui résiste, la voix de la raison appeler cela comme vous voulez est la honte que j'ai fait subir à ma famille une journée de trop dans un lieu public ou comble de la bêtise, je devais effectué des extra le week-end suivant.Mes 2 fils, ma femme et ma belle mère, je vois dans leur yeux le mal que depuis des années déjà je prodigue à mon entourage.Je ne veux plus avoir de secret pour ma famille, qu'ils soient fière de moi.Ce site m'aide plus que je ne croyais et prends l'habitude, tous les jours et étrangement à heure fixe ou
presque en début de soirée à l'heure de L'APERO!! de lire nos témoignages. Merci à FLO66 qui à su , sans le savoir trouver des mots juste.
Un suivi psy plus régulier et ce qu'il me reste de volonté.

Profil supprimé - 07/05/2017 à 14h00

Bonjour,
Après plusieurs condamnationsà du surcis pour des infractions toutes liées à mon alcoolisme, ça à fini par me faire faire 19 mois de prison.
Je travaillais aux ce qui s'appelle les cantines et m'amenait à rencontrer presque 400 détenus toutes les semaines.
Je me suis rendu compte de deux choses choquantes. La première c'est que plus de 60% des détenus sont en prison suite à leur alcoolisation,tous délit confondu..et la plus effarante c'est que 90% de ces mêmes détenus n'ont qu'une idée pour leur libération :se saouler.
19 mois c'est long mais ne prépare pas à la sortie et me sentant fragile j'ai décidé de rester dans la région de mon incarcération, à plus de 500 kms de ma région.
Ensuite j'ai pris le temps. Je n'ai pas cherché de travail tout de suite car travaillant dans le bâtiment le risque d'être trop tôt confronté à l'alcool était hors de question dans que mes certitudes n'étaient pas encore établies.
J'ai commencé à rencontrer des gens très progressivement, les prévenant de mon alcoolisme et que je ne devais plus jamais boire.
J'ai eu la chance de rencontrer une femme qui m'a compris et qui ne buvait pas.
À oui l'alcoolisme m'a fait perdre ma famille et mon fils.
Il faut savoir s'entourer de bonnes personnes et être honnête avec son alcoolisme car c'est une maladie incurable même pour ceux qui ont arrêté, nous ne sommes jamais à l'abri d'une rechute.
C'est une attention permanente avec des situations à risque.

Profil supprimé - 09/05/2017 à 18h42

Merci pour ton très intéressant partage Morteus !

J'ai eu beaucoup de chance de ne pas me retrouver derrière les barreaux ; j'aurais pu à plusieurs reprises . Je suis allé en prison en qualité de visiteur et chaque jeudi nous tenions, avec une dizaine de détenus , une réunion A.A. Je ne sais pas si tu as eu la chance de rencontrer les A.A. là où tu étais incarcéré .
Les détenus avait choisi l'appellation " de l'Ombre à la Lumière " à ce groupe carcéral . cela fait un bout de temps que j'ai cessé ce service mais je participe actuellement à un forum du même nom . Si ça te dit ?

Je te souhaite une bonne continuation dans ton abstinence et te souhaite également tout le bonheur du monde avec ta compagne .

salmiot1

Profil supprimé - 24/05/2017 à 23h57

Mentalement l'envie de ne pas crever! Physiquement je pourrais encaisser encore jusqu'a la chute sans grande forme olympique. Essayer autre chose que la supérette et ma cuvette de chiotte. S'aider, se donner une chance. La vie avec ses galères, pouvoir les affronter parce qu'il n'y a pas de choix.

Profil supprimé - 09/08/2017 à 16h45

Bonjour,
Cela ne m a pas personellement aidé pour arreter l alcool car je ne savais rien de tout ca, j etais juste pris dedans. Alors je met ce"texte" la, peut etre pourra t il en aider quelques uns. De mon point de vue c est une des raisons de mon addiction, et comprendre cela m aide en fait tout simplement a mieux vivre.

L'ultra-sensibilité, l'hypersensibilité est prise en compte depuis peu pour expliquer certains comportements et je n'ai pas encore vu de travaux faisant un lien entre ça et les addictions, j ai peu cherché aussi. Il y a des interprétations différentes. Pour certains un facteur génétique, un nombre de connexions nerveuses entre en compte. Pour d'autres c'est plus des événements prénataux, des transmissions parentales hors génétique, l'entourage dans les premiers temps de la vie. On retrouve ça chez les animaux aussi donc certains pensent que c'est un reste de notre passé comme peut l'être un peu le cerveau reptilien peut-être. Sur le nombre de personnes concernées aussi ça discute. De ce que je lis c'est environ 15-20% de la population qui est concernée. Parfois ils remarquent que de gros stress peuvent rendre très sensibles, mais pour ce que je ressens ce n est pas tout a fait ça. Ils s'accordent aussi sur les manifestations de cette ultra sensibilité.

Je te mets ce qu'en a tiré un psychanalyste dans son bouquin "Hypersensibles : trop sensibles pour être heureux ?" de Saverio Tomasella.
- Rechercher l'authenticité
- Apprécier la beauté et plus particulièrement la beauté de la nature
- Se réjouir du bonheur des autres. Être sociable, joyeux, enthousiaste.
- Être affecté par les souffrances, les malheurs et les détresses d'autrui.
- Percevoir tout sans filtre, sans protection. Être perméable à tout.
- Sentir monter des bouffées d'émotions imprévisibles.
- Vouloir tout le temps faire plaisir aux autres.
- Avoir peur de décevoir et d'être rejeté.
- Avoir besoin de temps pour réfléchir et de solitude pour se retrouver.
- Être dépendant de l'affection d'autrui et avoir peur d'être abandonné.
- Être vif, susceptible, facilement irritable et contrarié.
- Se sentir profondément déstabilisé par les critiques et la contradiction.
- Être rapidement submergé par la honte.
- Ressentir de la culpabilité pour presque rien.
- Être soudainement pris de panique.
- Être sur ses gardes. Se croire maudit et persécuté.
- Rechercher le silence, la lenteur et le calme.
- Éviter les disputes et les conflits.
- Chercher à se cacher, se replier sur soi, fuir les autres.
- Sentir son identité vaciller pour des motifs apparemment anodins.
- Avoir une mauvaise image de soi et une faible estime

« On comprend, au fil des pages, que l'hypersensibilité a tous les traits d'une humanité exacerbée qui nécessite l'utilisation de méthodes pour diminuer la souffrance engendrée et la transformer en force. » Nous ne ressentons pas tous tous ces points de la même manière, les parcours de vie font que l on a du avancer sur certains.

Si cela vous parle, essayez de le prendre en compte pour comprendre votre conso, pour construire l apres arret, cela peut vous aider...

Profil supprimé - 11/08/2017 à 21h06

Ce qui m'aide bien au jour le jour, c'est de faire des nouvelles activités, ou que je n'ai jamais essayé ou que je n'ai pas l'habitude de faire. Je me suis faite une liste (couture, corde à sauter, écriture, peinture, sculpture etc...) et j'essaie. Si cela ne me plaît pas, comme par exemple j'ai essayé la peinture et je n'arrive à rien, je n'insiste pas. Si je m'amuse comme par exemple l'écriture, j'ai écrit des pages et des pages avec mon stylo bille sans voir le temps passer (avec un mal au poignet quand j'ai arrêté car je n'en ai plus l'habitude) alors j'ai plaisir à y revenir et il m'est plus facile d'en faire un petit peu pour attendre que l'envie de reprendre un verre passe.
Ce n'est pas une question de devenir écrivain, j'écris pour moi et je déchire d'ailleurs les pages au fur et à mesure car c'est simplement pour m'amuser.
Aussi un exercice que j'ai eu l'occasion de découvrir en lisant sur le cerveau et qui est rigolo je trouve, prendre des positions inverses de d'habitude. Par exemple, croisez vos bras sur la poitrine. Si vous êtes droitier comme moi, le bras droit et sur le bras gauche. Alors c'est une position qui semble naturelle et confortable. Inversez la position (ce n'est pas si facile que cela....) et alors on est beaucoup moins confortable. Il faut essayer de se sentir aussi bien dans un sens que dans l'autre...et ça occupe l'esprit.

Si vous avez des petits trucs ou astuces personnels, on pioche à droite et à gauche et se faire une petite "boîte à outils" pour s'occuper dans les moments difficiles, je suis preneuse.

Profil supprimé - 11/08/2017 à 21h16

Je rajoute que je fais aussi des routines que j'aime, comme une ballade à pied de 5 km donc une bonne heure de marche, écouter des fréquences ou musiques détentes sur youtube, regarder ma série préférée, lire et écrire sur ce forum, arroser mes plantes, prendre un bon bain, etc... Même si ces plaisirs sont totalement différents que le plaisir de boire, cela permet de se faire quand même plaisir et cela m'enlève un peu de la frustration causée par l'arrêt de boire.

Profil supprimé - 15/08/2017 à 09h50

Bonjour à tous,

J'espère que vous avez passé un très bon week end!
A la demande générale de 1 personne je mets quelques autres exercices pour s'amuser à se déstabiliser ....

Faire des petits cercles avec ses mains :
- les mains devant soi, au niveau du torse, l'un devant l'autre avec un écart d'environ 10 cm et décrire de petits cercles avec chacune dans le sens opposé. Par exemple, la main gauche tourne dans le sens des aiguilles d'un montre et la droite dans le sens inverse. Quand vous avez réussi à harmoniser ces mouvements, vous changez de sens (donc la gauche dans le sens inverse et la droite dans le sens des aiguilles). Ensuite faites les tourner toutes les 2 dans le même sens (celui de votre choix) .....

- décrire de petits cercles avec sa main droite au dessus de sa tête (ou gauche pour les gauchers) dans le sens des aiguilles d'un montre, puis placer l'autre main au niveau du ventre et faire des petits cercles sans penser au sens (de façon automatique). Normalement, elle tourne en sens inverse. Vous vous dîtes "oh! facile!!" une fois quelques tours de main effectués. A ce moment là, vous continuez toujours le même mouvement avec la main au dessus de la tête (dans le sens des aiguilles donc) et vous inversez le sens uniquement avec la main au niveau du ventre....si vous y arrivez!

- Pour les passionnés, et plus difficile encore, vous reprenez le même exercice que ci-dessus avec la main décrivant des cercles au dessus de la tête et le pied opposé à la place de la main au niveau du ventre. Il faut soit croiser les jambes, soit mieux la jambe dans le vide (perché sur un muret ou un tabouret-bar par exemple).
Donc de petits cercles avec sa main droite au dessus de sa tête (ou gauche pour les gauchers) dans le sens des aiguilles d'un montre et faire des petits cercles avec son pied gauche (ou droit pour les gauchers) dans le sens inverse, et inversez le sens (avec le pied).

Ne vous inquiétez pas si vous avez l'air débile, c'est le but de l'exercice!!! Non je rigole, mais ça peut faire marrer les autres)
La principale difficulté vient du fait que chaque main (ou pied) est contrôlée par un hémisphère cérébral différent (la main droite est contrôlée par l'hémisphère gauche et la main gauche par l'hémisphère droit). Un ambidextre n'est pas plus apte qu'un droitier ou un gaucher car cela nécessite une bonne synchronisation des membres et non de l'habileté.

Si vous arrivez à faire tout ces mouvements parfaitement et sans trop de gêne, ou vous nous avez caché que vous êtes un percussionniste hors paire, ou vous êtes très très doué sans le savoir dans la synchronisation des membres et il faut absolument exploiter ce don ou talent!!

Bonne journée
Charlotte

Profil supprimé - 03/09/2017 à 13h15

Ce qui m'a aidée à modérer ma consommation? 3 mois d'abstinence totale rendus possibles par le soutien d'autres membres d'un forum d'aide à l'alcool.
Et a prise de conscience du pourquoi je buvais. Dans mon cas c'était pour faire face à mes angoisses du soir et de la solitude. Maintenant j'ai bien compris que cela pouvait me mener loin dans le mépris de moi même, dans l'isolement, dans le manque de confiance en moi, dans la fatigue accumulée.Et que s'adonner à l'alcool pour oublier ses angoisses, , ça allait cresdendo, une spirale qui devenait inernale, très energivore. Bref c'était plus une solution du tout, sur le long terme. .Alors j'ai décidé de ne plus me laisser mener par l'alcool et de reprendre le contrôle. Et je combat mes angoisses et ma solitude autrement: je m'accorde beaucoup plus de temps à moi pour planifier mes sorties et mon temps libre, pour m'occuper de moi. Je mise sur plus d'ouverture aux autres, je vais prendre l'air si ca va pas (desherbage, ballades, respiration).
Le cannabis m'a aussi aidée dans ma période d'abstinence, enfin je crois, même si je ne peux préconiser de remplacer une drogue par l'autre. Mais j'ai arrêté par la suite et j'en suis bien contente car je ne parvenais pas à me modérer.
J'ai arrêté de boire trop depuis juillet 2015.

Profil supprimé - 05/09/2017 à 09h38

Bonjour,
J'ai 56 ans et j'ai commencé à avoir une consommation excessive il y 20 ans environ. Le maximum a été atteint ces dernières années avec 2/3 bouteilles de Porto ou équivalent par semaine plus 2/3 bouteilles de vin. En congés cette consommation pouvait doubler. A la suite d'une hospitalisation en Mai j'ai décidé de modérer ma consommation, d'en parler à un médecin et de prendre rdv avec un addictologue.

En Mai mes GGT étaient à 420, 211 en Juillet. Désormais je m'accorde 4/5 U d'alcool le Samedi et autant le Dimanche.
Plus rien du Dimanche soir au Samedi soir depuis le 28/05. Je n'ai pas de symptôme de manque au niveau physique. L'envie de boire me prend de manière fugace lors de période d'anxiété ou de gros stress mais j'ai résisté jusqu'à présent.

Mon objectif pour l'instant n'est pas l'abstinence mais de garder ma consommation de 4/5 U le Samedi et plus rien les autres jours.
Au restaurant ou lors de repas conviviaux je ne prends plus d'alcool.

les conséquences de cette consommation beaucoup plus faible sont vite apparus : moins de problèmes d'estomac, plus de problème de

transit, plus de fatigue le matin, humeur mieux régulée, relations familiales grandement améliorées.
Mais la peur permanente de rechuter.
L'addictologue ne m'a pas apporté les réponses que j'attendais je vais donc continuer seul.

3 Mois déjà, 3 mois seulement.

Profil supprimé - 05/09/2017 à 19h35

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 souvienne, 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'alcoolo 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 ca 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 - 10/09/2017 à 15h11

Bonjour,

Moi, j'ai mon médecin traitant à qui je peux parler et ensuite je me fais plaisir autrement que de boire (une sortie, de bonnes douches parfumées, de bons petits plats, du sport, j'essaye de rattraper mon laisser-aller qui m'a valu la prise de 30 kilos en 18 ans.

Et oui, la vie n'est pas fini !

Profil supprimé - 26/12/2017 à 14h35

Merci pour vos témoignages précieux

Profil supprimé - 30/03/2018 à 01h57

Bah moi c est simple 29ans pancréatite due a l alcool 3 semaines en soins intensifs.
Plus d alcool pendant 4mois et puis 1petit apéritif pour noel le jour de l an le dimanche...
Bref rechute. Parcours difficile avec période d abstinance et de réalcoolisation pendant plusieurs années.
Mais la 35ans prise de sang catastrophique qui laisse penser a une cyrhose ou un cancer, je ne sait pas encore
donc vas bien falloir arreter et réussir a tenir.
Cest un combat dur il faut s accrocher.
Pour ma part j assiste a des réunions, cela fait du bien de parler avec des gens, on se comprend, on échange, on se donne des conseils, moi ca m aide si ca peut en aidez d autres.
Bon courage et tenez le coup.

Profil supprimé - 30/03/2018 à 11h49

Bonjour j.m

Bienvenue ici !

Le combat sera dur mais je veux te refiler un tuyau pour te simplifier la tâche : capitule ! Capitule devant l'alcool, jette le gant , un peu comme fait le boxeur qui en a marre d'en ramasser plein la tronche . Chaque fois que tu as entamé un combat contre l'alcool, tu t'es retrouvé KO . Ne te bats plus , capitule ! C'est en capitulant il y a un certain temps devant l'alcool que j'ai été libéré de ce poison .Mais je ne suis plus jamais remonté sur le ring et je n'ai plus jamais abandonné le Mouvement des A.A. et je cumule les 24 heures d'abstinence assez facilement .
Je ne sais quelle association tu fréquentes mais ne les abandonne pas . Ensemble , sommes bien plus forts .
Prise de sang catastrophique dis-tu mais en restant abstinent , tu peux t'en sortir . J'ai connu des amis atteints d'une cyrrhose qui ont été complètement guéri . Mais ils n'ont plus jamais repris le premier verre, celui qui entraîne tous les autres à sa suite . Je te souhaite de faire partie des gagnants .
Tu peux toi aussi t'inscrire sur le forum A.A.de l'Ombre à la Lumière en plus de ce forum et des réunions ;

Bonne continuation à toi

salmiot1

Profil supprimé - 01/04/2018 à 00h11

bonsoir , je suis abstinente seulement depuis 2 mois et 10 jours ce qui m 'a aidé pour le moment c 'est ma volonté et la prise de conscience que malgré le fais que je fasse face à mon quotidien ,ce poison insidieux à la porté de tous qui s 'invite comme un ami ou un membre de sa famille ,deviens peu à peu son pire ennemi . ce qui m 'a aidé c est de vous lire , sans prendre part au discussion de m 'informer , etant professionnelle de santé pour le sevrage je l ai fais seule tout en continuant de travailler ça été difficile car mon corps réagissais mais je ne peux me permettre d 'arreter de travailler aujourd'hui je sais que la route est encore longue cependant je suis déterminée a ne plus touché une goutte d 'alcool , car je me rends bien compte je me suis détruite à petit feu je n ai que 42 ans ou déjà 42 ans et il est temps , je sais qu'il me faut de l 'aide tout au moins déjà un bon bilan sanguin etc pour etre rassurée malheureusement pour moi je ne peux aller car les sevrages se font dans l 'établissement ou je travaille et je peux vous confirmer qu'il n 'y a pas de secret professionnel et colaboration avec ceux de la ville des allantours , je vais aller chez ce nouveau généraliste que j 'ai du choisir losque le mien est allé à la retraite mais il à fait l 'internat dans l 'etablissement ou je travaille ; il est sensé etre tenu au secret professionnel lui aussi ce que je doute mais il faut y aller c'est encore un petit pas de+ mais le plus grand pas que j ai fait pour le moment cest d 'en parlé avec mon fils de 16 ans et lui dire que j'etais devenu alcoolique . je n ai pas grand monde autour de moi d 'une part par ce que avant mon problème d 'addiction j 'avais déjà fait du vide autour de moi car on venait beaucoup me voir seulement par interet ,une écoute , de l aide , ensuite le vide s 'est fait par mes comportements agressifs lorsque j 'avais bu car c 'est souvent là qu'on règle nos comptes , meme si souvent des vérités sont dites l 'art et la manière n'y sont pas . aujourd'hui j ai perdu la seule amie qui me restait car elle ne se rendais meme pas compte que pour une fois la première personne qui avait besoin d 'aide c 'était moi , et que je n etais plus la priorité c 'etait moi et non elle et ses soucis . le téléphone ne sonne pas trop , mais c'est pas grave . après ces 2 mois et 10 jours d 'abstinence aujourd 'hui je me permets de venir sur ce forum pour etre soutenu ou comprise par des personnes qui connaisse ce que je vis. c est le combat le plus difficile de ma vie , j ai gagné une petite bataille au dire d 'alcool info service que j ai eu au téléphone je devrais etre fière de moi . je le suis cependant la route est longue avant une certaine quiètude . voilà ce serait trop long à tout vous raconter mais une première fois je pense que c 'est déjà pas mal . ce que je peux juste dire cest que des aides il en faut mais la première aide c 'est soi meme !! cest la seule qui est la plus importante et forte mais fragile à la fois
je ne sais pas si je suis claire j 'avoue etre un peu émue bonne fin de soirée à tous

---

Profil supprimé - 06/06/2018 à 13h09

Bonjour.

Je donne des nouvelles depuis Septembre 2017. Je suis à 3/4 U une fois par semaine. J'ai respecté mon protocole jusqu'à présent.(en septembre je devais supprimer ma conso pour ne garder que celle du samedi, protocole respecté).

Cela fait donc 1 an. Aucune rechute. Il ne m'est plus pénible de ne plus boire la semaine. je n'attends plus le samedi soir avec impatience, je sais que j'aurais ma récompense, cela me fait plaisir, mais je pense que je pourrais m'en passer.
J'ai repris le vélo (c'est dur...!). Je pense avoir réussis à stabiliser ma consommation à 3/4 U par semaine.
Mon prochain objectif : 2 U par semaine.

Mon médecin que je connais depuis 25 ans n'est pas tout à fait d'accord avec mon approche. Pour lui, c'est l'abstinence ou rien. Il me dit que je fais partie des quelques pour cent pour qui ma méthode a fonctionné.
Ce qui est certain, c'est la certitude que je ne reviendrais pas en arrière.
J'ai eu 1 gros coup dur en Mars de cette année, je n'ai pas bu, j'ai pris un xanax et laissé le temps faire son travail.

Profil supprimé - 10/07/2018 à 15h21

SAlut à Tous,

Je voulais feliciter Allende33 pour ses efforts et sa réussite.
J'espère pouvoir réussir à diminuer autant. J'aimerais pouvoir consommer avec raison et contrôle. Je ne veux pas l'abstinence. Je veux juste le plaisir que d'autres personnes pas malades ressentent. Une consommation contrôlée.
J'ai bon espoir d'y arriver. Je vois surtout des cas de personnes qui n'arrivent pas à s'en passer, ou qui arrêtent totalement, alors ton exemple me réconforte.

Pour ma part ce qui m'aide à diminuer c'est la conscience que la vie est courte et que je l'ai déjà bcp gâchée. C'est la présence de mes jeunes enfants à qui je veux donner une mère exemplaire et qui vive longtemps.Ce sont mes disputes avec mon mari qui surveillent comme par hasard à chaque fois que je bois. C'est la honte de me cacher à ce point.
Bon ça c'est le psychologique.
Concrètement pour éviter de boire je m'éloigne le plus possible de ma maison ou des supermarchés (là ou je peux trouver de l'alcool), je jette les fonds de bouteilles après les dîners avec les amis à la maison, je fais du sport, bcp de sport, je fais en sorte d'être toujours

occupée, jamais de temps de latence, je passe des coups de fil quand la tentation monte (famille/amis), je fais du coloriage pour adultes, je fais du repassage, du rangement, tout ce qui m'occupe les mains et l'esprit et que j'apprécie faire (oui oui j'aime ranger et repasser), je n'achète plus de vin/alcool (ou je les fais ranger dans un endroit de la maison où je n'ai pas accès par mon mari), quand on a un diner je commande le vin en drive et je demande à mon mari de passer le récupérer au dernier moment, si l'envie monte et que l'alcool est dispo je mange, je diffère (je dois finir ça ça et prendre ma douche avant de toucher à 1 verre ...(par exemple) et le temps de tout faire je n'ai plus autant envie) ... Je repère les moments les + difficiles et je fais en sorte d'être entourée à ces heures là. Mais malgré tout cela j'arrive quand même à trouver de l'alcool. Il faudrait que je m'excuse un jour auprès de tous les amis chez qui j'ai vidé les fonds de bouteille l'espace d'une demi minute de solitude dans leur cuisine prétextant d'aller me laver les mains ou autre ....
Cette honte me motive à arreter. Enfin à diminuer. Je ne veux pas devenir abstinente. J'espère que c'est possible.
En tout cas vous lire me rebooste à chaque fois !!

Profil supprimé - 07/08/2018 à 12h08

Bonjour ! Je viens de m'inscrire. Bientôt 40 ans et déjà plus de 15 ans de consommation excessive, je débute l'abstinence totale car je suis épuisé d'être esclave de l'alcool, pour ma santé et mon entourage. Et puis prise de poids depuis tout ce temps, sans parler du travail dans lequel je compte redevenir performant comme avant.

Vaio - 02/09/2018 à 00h28

Bonjour,

Ce qui m'a poussé à me soigner et d'avoir perdu l'homme que je considérais être comme l'homme de ma vie, l'homme qui m'a rendu la plus heureuse.
Nous nous connaissions de vue depuis le collège (j'ai 47 ans, lui 46) et nous nous sommes retrouvés. Lui se souvenait toujours de moi.
La relation a été magique, magnifique, simple, claire, honnête, sincère... et pourtant à partir de février 2018, je me suis mise à boire bien plus qu'avant. J'ai toujours eu un penchant pour l'alcool, plus ou moins fort, mais cycliquement, par période...
Il s'en est rendu compte, m'a soit-disant tendu des perches que je n'ai pas saisi ou pas voulu saisir. Je pense qu'il me les tendait quand je n'étais pas apte à entendre.Le soir avant qu'il arrive, il fallait que je passe quelques temps avec ma copine vodka, et je trouvais toujours une occasion d'ouvrir une bouteille quand il arrivait ("Je suis contente que tu sois là, on va se prendre un apéro", "j'ai préparé un bon plat, on va l'accompagner d'u bon vin", "j'ai eu une journée de merde, j'ai besoin de décompresser", ...).
Je lui disais souvent "Il faut que je m'occupe de moi, que je prenne soin de moi, ça ne va plus du tout comme je deviens" (je voyais bien les effets de l'alcool), il me répondait "moi, je t'aime comme tu es."
Je vais vous passer les détails des 2 derniers mois que j'ai pu vivre... je ne le voyais quasiment plus, il ne m'envoyait plus de messages, ne répondait pas aux miens... Je ne comprenais pas.
J'essaie de contacter un de ses amis, qui finit par me rappeler le dimanche 19 août et me dit : "Quand on a un problème, il faut le dire dès le départ. Si tous les matins tu t'envoies de l'héroine dans les veines, il faut dire 'ok, je fais ça mais ça n'interférera pas dans notre relation." (c'est un ancien toxico, alcoolique aussi maintenant).
J'ai tout de suite compris.
Dès le lendemain, lundi, j'appelle le centre d'addictologie de ma ville, coup de bol, rendez-vous pour le vendredi 24 août.
J'écris à mon homme que je reconnais que je suis malade, que je vais me soigner, que je m'en veux, que j'ai pris rendez-vous, que j'aimerais qu'il soit là pour m'aider dans cette étape, que c'est peut-être une mauvaise phase de notre relation, qu'au final c'est un mal pour un bien, que ça ne pourra qu'aller mieux : aucune réponse.
Je vais à mon rendez-vous avec le médecin le vendredi et j'avoue : je pleure et je ris de soulagement, je veux m'en sortir.
Le we, je réussis enfin à établir un dialogue avec lui.. qui se finit par ses mots " salut sac à vin".
Je commence mon sevrage le lundi matin (j'ai déjà beaucoup réduit dans le we).
Le lendemain, j'en parle à quelques collègues de confiance et à un ami.
Voilà, j'avoue !

Aujourd'hui j'en suis à mon 6ème jour de double sevrage : de l'alcool et de lui.
Mon addictologue vue vendredi dernier m'a plutôt trouvé bien, réfléchie et de la volonté.
Ca a été vraiment super dur les soirs : tachycardie, crises d'angoisses exponentielles, insomnies.
Ca commence à se calmer.

Mais l'alcool, cette g@#ce, continue de venir titiller mon esprit.
J'en ai fait ma pire ennemie.
Dès qu'elle vient roder autour de moi, je lui parle, je lui dis de se casser, qu'elle ne m'aura plus... C'est d'ailleurs assez marrant en voiture, on dirait que je parle toute seule (enfin c'est un peu ça)
J'ai écrit une lettre à ma pire ennemie, je l'ai posté sur le forum. Je conserve toujours un exemplaire de cette lettre avec moi et je la relis souvent pour ne pas oublier.
Ca m'aide vraiment de considérer l'alcool comme quelqu'un ou quelque chose qui me veut du mal, et de lui parler pour qu'elle me foute la paix, ou de l'ignorer.

Depuis, j'ai changé aussi mes habitudes. Je vais sortir mon chien dès que je rentre (avant c'était ruade sur la bouteille). Je cuisine aussi, beaucoup plus sainement. Je m'occupe de moi, je prends soin de moi, je vois déjà les effets sur mon visage... et ça, c'est super encourageant !
Et je bouge un maximum, je prends le temps quand je suis hors de chez moi.
Et surtout, surtout, surtout : avoir la tête claire toute la journée, quel bien !

Après la question est : pourquoi je me suis mise à boire alors que c'était l'homme de ma vie ?
Parce que je l'aimais lui, mais la relation telle qu'elle était ne me convenait pas. Au bout d'un moment, je me suis retrouvée tout le temps dans la frustration. Je lui ai dit souvent mais rien n'évoluait.

Depuis hier, je comprends que mes 15 ans d'aventure avec l'alcool sont liés au fait que je ne sais pas gérer mes frustrations, que j'y suis trop vulnérable.
Rien que ce matin au boulot, une situation frustrante et je suis repartie de chez le client avec une envie d'alcool en tête...

Voilà la cause du problème : la gestion de la frustration.

Oh combien la vie peut-elle être remplie et parsemée de frustration... Il va falloir que je sois très vigilante !

Parlez à votre pire ennemi, dites lui qu'elle ne vous fait plus peur, et que vous êtes bien meilleur et plus fort qu'elle, que vous valez bien mieux !

Beaucoup de courage et de réussite à vous tous.

Québécoise - 12/09/2018 à 03h27

MErci pour vos témoignages
X

Profil supprimé - 04/10/2018 à 14h36

bonjour
je viens de m'inscrire car moi aussi je suis addict à l'alcool depuis des années pour combattre le stress. mais la après une énième grosse dispute avec mon épouse, je viens de prendre vraiment conscience qu'il faut que je fasse quelque chose. En fait je suis capable de ne pas boire pendant plusieurs jours sans souci, d'ailleurs je ne consomme pas d'alcool dans la journée sauf occasion particulière. Mon souci est que je ne sais pas m'arrêter dans une soirée.
Donc la c'est trop en plus j'ai des petits enfants et l'autre jour je me suis énervé devant eux et ça c'est plus possible!
je viens donc en discuter ici en espérant pouvoir échanger .

Profil supprimé - 04/10/2018 à 14h43

fofie moi aussi j'aimerai contrôler on peut peut-être s'aider l'un l'autre pour y arriver après tout je pense qu'il s'agit avant tout d'une volonté, et d'essayer de trouver les moments qui nous poussent à boire .
Moi j'ai deux moments précis:
l'avant repas du soir ou si on mange trop tard je m'ennuie et je consomme de l'alcool pour patienter.
le stress . je suis hyper stressé sans pour autant avoir de quoi l'être. Je pense souvent que j'ai mis la barre trop haut en matière financière pour la famille. Je veux ne pas manquer au niveau matériel et ça me stresse, en plus je ne sais pas dire non pour faire plaisir et donc je dépense trop par moment et par ricochet ça me stresse encore plus et ça m'énerve donc pour me calmer je bois !!!!!!

Et toi as tu des moments particulier ou des situations particulières ?

Profil supprimé - 09/10/2018 à 16h29

Mon problème principal était d'acheter l'alcool. Si je ne l'achetai pas, je pouvais m'abstenir. Mais en mère de famille les courses sont très fréquentes, et même si on jure de pas en acheter, on passe devant le rayon et on craque en s'inventant 1000 excuses.
Ce qui m'a aidé : Faire les courses avec mon petit dernier de 18 mois qui ne comprend pas tout mais voit tout. Quand j'étais tentée de prendre une bouteille, je n'avais qu'à regarder ses yeux interrogateurs assis dans le caddie, j'imaginais sa déception et son chagrin quand je serai trop saoule pour m'occuper de lui, quand il trouverait peut être un cadavre caché dans le dressing en cherchant son jouet, et ma détresse le lendemain d'avoir rechuté et d'avoir déçu tout le monde dont surtout moi-même.
Ses grand yeux marrons et sa bouille complètement innocente, voilà ce qui m'empêchait de m'attarder dans le vilain rayon alcool.

Profil supprimé - 28/10/2018 à 12h10

Moi c'est bête mais un matin, après une soirée où j'ai du boire sept a huit litres de biere, du vin et des shots d'alcool fort, j'ai égaré mon téléphone portable dans le bar où j'ai fini la soirée. Le lendemain matin, je me suis réveillé avec le sentiment de dégoût de moi même qui accompagnait mes alcoolisations massives (bien que je n'ai jamais été violent, irrespectueux, et que mon entourage ignorait jusqu'alors le probleme).

J'ai passé ma journée à chercher mon téléphone, pour le retrouver le lendemain dans le bar. Entre temps, j'avais pris conscience qu'il fallait que j'arrête de boire avant de perdre plus qu'un simple téléphone.

C'était il y a un peu plus d'un an. Depuis, je n'ai plus bu une seule goutte.

Profil supprimé - 29/10/2018 à 10h46

Bentail je pense que nous sommes pareil.
Le soir avant dl'heure du repas, si je tarde à manger ou si je m'ennuie ... là c'est le pire !!
Ce que je fais pour éviter de m'ouvrir une bouteille : je grignote, je bois de la limonade, je mange + tot. Ou alors je me fixe des choses à faire avant de boire : Si à 21h00 j'ai fini de repasser et que j'ai eu le temps de faire tel et tel truc, alors je pourrai m'accorder un verre. Le problème c'est que je me fixe des contraintes plus ou moins réalisables en fonction de mon envie. On ne peut pas être la personne tantée et la personne qui empêche .... car on se laisse trop vite des libertés. On trouve 1000 excuses.
Le mieux pour moi est de me mettre dans des situations qui m'empêchent : être avec mon mari (je ne peux plus boire en cachette), jeter les bouteilles qui trainent, m'engager à conduire la voiture sur le retour de la soirée, être à l'étage à ranger ou m'occuper de mes enfants

au lieu de roder dans la cuisine auprès de cette tentation ....

Mais bon ... quand notre cerveau veut qqchose il trouve toujours le moyen de se le procurer.

---

patricem - 30/10/2018 à 10h42

@fofie

Bonjour, pas d'alcool à la maison, même pour la cuisinne. Ou alors, exceptionnellement, pour un plat donné, chez certaines grandes surfaces, ils vendent des petit conteneurs de 200 ml de vin blanc, comme pour le lait de coco. Donc rien qui traine au delà du plat.

Sinon, faire la paperasserie, les comptes. Non que cela déstresse, mais au moins, on fait autre chose.

@Manuelouly

Si cela marche pour vous... Dans la grande surface à côté de chez moi, entre la fête du vin et les promos, il y toujours de l'alcool qui traine dans l'allée principale et dans certains têtes de gondole. Donc, je bifurquais dès que j'entre dans le magasin pour éviter au possible de passer dans l'allée principale et devant les têtes de gondoles. Maintenant, je m'en fiche, j'ai dépassé ce stade : si j'ai des envies, je les ressent avant de partir faire les courses, pas en passant dans le rayon, donc je fait des courses à minima chez l'épicier ou le boucher ou similaire histoire de couper court à toute tentation. Et le reste des courses peut bien attendre 1/2 journée...

Profil supprimé - 29/11/2018 à 20h36

Perso ce qui m'a aidé à être abstinent c'est d'y prendre plaisir....!!!!

Pour moi, la conso modérée c’était du pipeau, toujours elle dérapais... un combat perdu d'avance...je sentais bien qu'il ne m'en fallait pas du tout, mais ça a été long de l'admettre.

J'ai trouvé du plaisir dans l'abstinence en rencontrant les miens, en me reconnaissant des leurs, et ce fut chez les Alcooliques Anonymes, depuis, je suis en réunion dés que je peux, je vis enfin, je me libère....

Depuis n'importe ou je vais en réunion grâce à leurs réunions en ligne accessible depuis leur site internet, avec mon PC ou mon smartphone, et dés que je bouge je cherche les réunions et je m'y rend, il y en a partout en France, dans le monde....

C'est ce sentiment d'unité, ce plaisir de se retrouver autour des partages, témoignages, parole vraie, qui me font me sentir bien, je vis enfin, et bien plus heureux que dans le produit.

Ayant touché mon fond, j'ai laissé mon orgueil de côté, et suis allé rejoindre mes frères alcoolos, et je ne le regrette pas.

J'avais peur et honte, mais je me suis fais le plus beau des cadeaux en les rejoignant....

Bises à vous mes frères, le meilleur pour vous, courage.

Profil supprimé - 17/12/2018 à 20h53

Bonsoir à tous.
J'ai aussi parcouru un long chemin il y a des années. Mais je ne trouve plus la date exact.
Après le 4ème coup j'ai réussi et je suis sobre depuis 2014.
Je veux surtout donner à tout le monde du courage, j’espère vraiment plus jamais prendre le premier verre. Et ça devient plus facile avec le temps.

---

titouney - 04/01/2019 à 22h22

Bonsoir à toutes et à tous,

je viens de m'inscrire sur le site ... consommateur d'alcool déraisonné depuis plus de 20 ans ...
abstinent depuis 10 jours, j'ai mis beaucoup de temps à faire le pas, même si conscient des méfaits
de l'alcool ;
L'alcool détruit tant de choses ; j'ai perdu connaissance en pleine rue récemment ; j'avais beaucoup bu la veille ;
je me suis réveillé quinze minutes plus tard dans le camion des pompiers ... j'ai quand même continué à boire pendant de longues semaines ...
j'espère y arriver, ne plus boire du tout car incapable d'avoir une consommation modérée ...

merci pour vos messages ; bon courage

Profil supprimé - 11/01/2019 à 20h31

Bonsoir

Moi c’est parce que j’en avais marre d’en avoir marre.
Ça fait une quarantaine de jours que j’ai arrêté et je veux retrouver ma liberté !
Toujours au vin rouge ou champagne (selon) et bien addict
Jamais de scandale ou de vomissements mais un besoin qui aller crescendo au fil du temps
Jamais le matin mais dès l’après-midi je pensais à l’apéro du soir après le boulot

Au début c'était que le week-end après en milieu de semaine pour couper et après deux jours sur trois et après cinq jours sur sept voire parfois six jours sur sept
J'avais une bouteille entière mais au moins les trois quarts
Problèmes de santé ont commencé
Marre d'en avoir marre, vraiment
Nuit en pointillés
Mauvaise mine
Un budget annuel conséquent

Bref STOP !
Depuis ça va mieux, tellement mieux
Pas de traitement medoc mais psy

Allez il faut SE DÉTACHER DE CE POISON

L'abstinence tient ces belles promesses croyez-moi

Profil supprimé - 30/01/2019 à 15h22

Bonjour a tous je me lance j ai décidé d arrêter boire vos témoignage me touche et m aide j ai 36 ans je suis papa d un magnifique garçon de 2 ans que je vois plus a cause de mon comportement .J ai extrêmement honte du mal que j ai fait a mes proches.
Je me retrouve complètement seul.

Profil supprimé - 30/01/2019 à 20h57

Bonjour et bienvenue à vous qui vous êtes inscrits sur ce forum depuis peu .
Je n'ai qu'une chose à vous suggérer : ne vous contentez pas de vous inscrire, de laisser une présentation mais venez-y régulièrement même s'il vous arrive de reprendre le premier verre . ici non plus vous ne serez pas jugés mais simplement encourager à toujours remettre votre ouvrage sur le métier . L'important est de ne plus rester seul et je puis vous assurer qu'ensemble, sommes bien plus forts pour vaincre notre ennemi commun qu'est l'alcool .
L'important est de capituler devant ce poison mortel qui petit à petit détruit tout . Ne plus prendre la première goutte du premier verre , un jour à la fois .
je vous invite aussi à relire les différents partages se trouvant sur ce fil, plus vous en apprendrez, plus disposés serez-vous à rejoindre le clan des non-buveurs heureux .
Personnellement j'ai rejoint l'association des Alcooliques Anonymes et à ma deuxième tentative, la pièce est tombée du bon côté . Cela fait des années que je suis abstinent et je n'ai plus jamais eu envie de le reprendre ce satané premier verre car je ne me suis plus jamais éloigné des A.A.

Bonne route à vous . Ne restez plus seuls .

Profil supprimé - 31/01/2019 à 09h55

Chers amis bonjour,

Voici quelques idées pour tous ceux qui désire vivre sans le joug de l'alcool :

-Les instants sont souvent plus doux dans une réalité sobre, les nuits aussi.

Je dis cela car il faut regarder avec positivisme les futurs moments à venir. Le problème de l'alcool n'est pas l'alcool en soit mais plutôt l'estime de soi.

-Accepter d'être le bénéficiaire de la vie, nous devons nous estimer afin de pouvoir en profiter.
-Accepter un lent travail sur nous même afin de pouvoir réaliser notre objectif.
-Accepter de regarder et d'assumer son envie de boire afin de pouvoir par la suite l'évacuer.
-Réaliser pourquoi notre estime de soi n'est pas à chercher dans le regard de l'autre.
-Entreprendre une véritable réflexion à propos de son alimentation.
-Devenir acteur de sa vie et non figurant.

Voilà quelques pistes, n'hésitez pas pour toute question
bien à vous

Frédéric

Profil supprimé - 04/02/2019 à 11h37

Bonjour,

Je me lance également, je suis père d'un petit garçon et ca fait quelques temps déjà que je ne peux plus me passer d'alcool.
Comme beaucoup ça commencé par des apéros de temps en temps, puis tous les weekends, puis quelques fois en semaine et la je bois tous les jours et avec des quantités de plus en plus importante.

Avant j'étais fumeur et j'ai arrêté de fumé et je suis passé a une autre drogue, je veux arrêter de boire et j'espère de pas trouver autre chose a la place.

J'ai pris rendez vous chez un psychologue pour m'aider car malgré le faite que je sois conscient de mon problème, je n'arrive pas a en parler a ma compagne.

J'ai décidé de franchir le pas car je vois que je lui fait du mal et que je ne profites pas assez des moments familiaux. Je ne veux pas passer a coté de tout ca.

Le faite de vous en parler me fait déjà du bien car je n'ai personne a qui en parler.

Bon courage a tous et merci de m'avoir lu

Profil supprimé - 07/03/2019 à 15h11

Cela ne fait que bientôt 3 semaines que je ne bois plus une goute d'alcool sans prendre quoique que ce soit de médicamenteux. Alors pour le moment, ma méthode est la suivante (liste en vrac) :

- Un peu comme je l'ai fait avec mon passage à la cigarette électronique lors de mon arrêt du Tabac, pour me détourner de l'envie de boire, je change de produit de substitution fréquemment. C'est-à-dire que je vais passer d'une boisson non alcoolisée X à une autre pour gouter et découvrir des gouts différents. Et un peu comme la cigarette électronique, il existe un vaste choix de gout différent dans les sirops de qualité. Une bonne limonade ou eau gazeuse avec un sirop de cerise griotte un jour, un mélange de boisson au gingembre, de jus de cranberry et de citron vert le lendemain. En bref retrouvé du plaisir dans la dégustation d'un produit.

- Je parle beaucoup de mon arrêt de l'alcool dans mon entourage et j'explique pourquoi j'ai cette volonté d'arrêter.

- Je me confie beaucoup aussi à ma femme pour lui expliquer ce que je ressens au jour le jour dans cette lutte contre l'alcool. Chose que je n'avais pas fait dans mes précédentes tentatives.

- Je prends du recul et je garde mon calme face à des situations stressantes (ça devient d'ailleurs de plus en plus facile à gérer).

- Je prends mon arrêt de l'alcool comme si je livrais un combat à mon pire ennemi et chaque jour passé sans, c'est une bataille gagnée.

- Je change quelques mauvaises habitudes que j'avais ici et là pour me lancer dans de nouvelles occupations.

- J'évite l'ennui et les activités pénibles. Pour ces dernières, si je n'ai pas le choix, j'essaye de les faire rapidement pour embrayer derrière sur une activité plaisir.

- Enfin, je passe régulièrement ici pour lire vos témoignages qui me permettent d'alimenter ma volonté.

Profil supprimé - 07/03/2019 à 16h59

Bravo pour tes 3 semaines sans alcool Stef49 !

Ne ne lutte plus contre l'alcool, je me suis battu durant 20 ans et sans solution positive . Chez A.A., il m'a été suggéré de capituler tout simplement et de ne plus prendre le premier verre un jour à la fois, .
Dans tout ce que tu énumères et que tu mets en pratique, je retrouve plusieurs paragraphes du "Vivre sans alcool " dont je te mets le lien ci-dessous :

[b]
http://www.ama.lu/docs/AA_Vivre_sobre.pdf [/b]

Cette brochure m'a beaucoup aidée et de temps en temps je retourne y lire un chapitre.
C'est ce que je t'invite à faire , tu as tout à gagner pour persévérer dans ton abstinence.

Bonne route et bonne continuation

salmiot1

Profil supprimé - 04/04/2019 à 01h36

Merci Salmiot1 pour la brochure!!
En plein ce que je recherchais!

Profil supprimé - 04/04/2019 à 17h37

A lire et à relire Nathelle pour bien t'en imprégner . J'y retourne encore de temps en temps tellement les suggestions sont excellentes . Aucune obligation chez AA, rien que des suggestions . Garde bien l'esprit ouvert.

J'ajoute la Première Etape du programme de rétablissement des AA :

[b] http://users.belgacom.net/AA/1.htm [/b]

Bonne route à toi et ne cède jamais au découragement .

salmiot1

Profil supprimé - 12/07/2019 à 14h39

Désolé mais je n'ai pas encore tout lu...

Pour repondre a la question initiale : suivi au csapa, suivi médicamenteux, suivi psy, motivation perso et familiale, récupérer mon permis, un bien être au quotidien même si ya des écarts qui niquent tout

---

Profil supprimé - 12/01/2020 à 17h07

Bonjour, cela fait deux semaines que je n'ai pas bu d'alcool. J'ai tenté en décembre sans réussir, donc je me suis décidé après le réveillon du 31.

Ce qui m'aide c'est que je ne vais plus dans les bars, même boire un café. Je ne vais plus au V&B acheter des bières, et j'essaie de ne plus y penser. Mais j'ai connu beaucoup de phases comme celles-là, et j'ai peur de retomber dedans si un ami me demande de prendre l'apéro. Enfin actuellement je suis confiant.

Je fais le janvier sec, mon médecin sera content de moi. Le CSAPA m'a aidé l'année dernière mais la décision doit venir de moi. Je n'ai pas de dépendance physique, seulement psychologique.

Bon courage tout le monde.

---

jaretles2 - 12/04/2020 à 00h04

L'arrivée du soleil, l'envie de se sentir mieux, les matins quand on se réveille fatigué, des réussites professionnelles, m'a santé, quand les correspondants ne comprennent plus tes sms...

PARAR - 29/04/2020 à 09h59

Bonjour a tous

j ai arrêté hier, cela semble ridicule ,mais c est déjà une victoire pour moi car j ai décidé d arrêter .

je voudrais pouvoir dialoguer plus que cela, mais j ai honte d être dépendant a l alcool

ma consommation est seulement le soir en rentrant du travail le reste de la journée je suis sobre je ne bois rien

je ne comprends pas dés que j arrive chez moi je bois en préparant le repas du soir et ça finit toujours pareil

je suis ivre et je vais me coucher.

je ne veux plus de cette vie .

Désolé de plomber l ambiance, mais la bonne nouvelle c'est que je me sens fort et que je veux arrêter

---

jaretles2 - 29/04/2020 à 11h00

Bonjour PARPAR,
ne t'inquiète pas, tu n'es pas un extraterrestre, ton histoire, c'est aussi la mienne et je la lis tous les jours sur ce forum.
Tu as raison d'arrêter et de chercher de l'aide pour ça, c'est une épreuve difficile. Tu peux utiliser le tchat ou le téléphone, c'est anonyme, sinon, il y a ton médecin ou les CSAPS, les AA, il faut surtout ne pas hésiter à demander de l'aide.

PARAR - 29/04/2020 à 12h55

Merci Jaretles2

C'est fou comme le fait d'avoir reçu un message sur mon portable me disant qu'on avait répondu m'a fait du bien

Je ne suis plus seul

Rien que ce message vaux pour moi toute l'amitié du monde
Je suis ,grace a toi, encore plus motivé

J'espère vraiment tenir et ne pas vous décevoir et envoyer des messages chaque semaine pour vous informer que je continue le combat et que je nai perdu aucune bataille

J'espère aussi que cela motivera d'autres (esclaves) de l'alcool a arreter ce poison

Merci encore merci Jaretles2

Merci aussi a vous tous qui avez tant écrit sur ce forum
Tous vos témoignages m'aide

Olivier 54150 - 29/04/2020 à 15h38

Hello Parar
Que non ce n'est pas ridicule.
Cette prise de conscience est à mon sens une des plus belles qu'il puisse arriver à ceux qui se sont fait piégé par cette substance maléfique.
Pas de honte à avoir, bien au contraire car tu as ouvert les yeux, et c'est pas donné a tous.
Reste à trouver ce que cache ta consommation excessive.
C'est pas toujours simple, mais c'est un beau chemin.
Bravo
Oliv

PARAR - 29/04/2020 à 16h26

Merci Olivier
Tes mots sont de puissantes armes que je vais utiliser

C'est super réconfortant et cela me donne espoir pour en finir avec cette douleur

Merci merci merci merci

Tu ne peux imaginer le bien que ça m'a fait.....

Prends soin de toi et ta famille en cette période particulière

Je vais rentrer chez moi ce soir et cuisiner pour ma famille comme tout les jours

mais cette-fois ci comme hier je ne boirai pas et je vais profitez

Merci a tous

---

jaretles2 - 30/04/2020 à 07h34

Bonjour PARPAR,

comment ça c'est passé hier soir?

Moi j'entame ma quatrième semaine d'abstinence. C'est difficile encore parfois, mais je tiens.

Bon courage et bonne journée

PARAR - 30/04/2020 à 08h59

Bonjour a tous et a toi Jaretles2

Je n'ai pas bu ,en revanche c'était compliqué....

Je crois que je n'ai jamais cuisiné aussi vite .Avant je prenais

mon temps pour cuisiner comme ça j'avais 1h30 pour boire mon

whisky ou mon vin ou les deux

C'était dur car je ne pensais qu'à ça....

Mais j'ai pas bu ,.et j'ai pu regarder la télé avec ma femme sans

m'endormir pendant les informations comme une loque

Je n'ai pas super bien dormi mais je suis content ça fait 2 jours

J'essaie de ne pas y penser ,mais je sais que vers la fin de

l'après-midi avant de rentrer chez moi je 'ne pense qu'à ça c'est super dur

Hier grâce a vos messages j'ai tenu bon

Merci a tous

Au fait 4 semaines pour toi Jaretles2 bravo

je te souhaite tout le bonheur du monde et surtout de continuer

ce serait trop bête de craquer

4 semaines c'est un rêve pour moi ,mais tu seras mon exemple

Prends soin de toi en cette période si particulière

---

jaretles2 - 01/05/2020 à 07h40

Bonjour PARAR,

ta femme a du trouver ça bien, non? Comment a t elle réagi?

Félicitation pour ton beau départ! Il faut poursuivre sur ta lancée! Jour après jour. Et si tu as des coups de mou, reviens sur le forum, le Tchat, passe un appel pour en parler, tu verras que ça aide!

Je suis flatté que tu me prennes comme exemple! Alors à mon tour je vais en prendre pour poursuivre indéfiniment mon abstinence!

Bonne journée!

PARAR - 02/05/2020 à 10h05

Merci Jaretles2
Comment toujours tu es adorable
Merci pour tes encouragements il m'aide a chaque fois
Je suis content d'avoir un objectif et surtout ce qui m'aide beaucoup c'est de ne pas vous décevoir tous
Vous faites des efforts quotidien et je dois faire pareil

Un grand merci a toi Jaretles2..
Je te souhaite du fond du cœur que tu continues et que ce soit facile a faire

Pour moi c'est encore très compliqué surtout a partir de 17h
Mais je sais que tu es passé par là et tu n'a pas craqué
Je dois faire pareil

Bonne journée et soin de toi

Mamadi - 19/05/2020 à 16h54

Un accident de voiture !

Bambi90 - 06/06/2020 à 19h19

Bonjour,

pour ma part mon copain m'a quitté il y a 6 jours. Je suis jeune, j'ai 29 ans, mais ce garçons je l'aime profondément et je l'ai perdue. Ca à été mon "déclic". Il m'a quitté suite à la cuite de trop, si on peut appeler ça des cuites. Vivant ensemble meme seulement depuis peu il m'a vu être tellement mal, sans parler de toutes ces fois, ou je lui criais dessus ou était agressive (j'ai du caractère mais l'alcool m'a rendu nerveuse, irritable, blessante; ce que je ne suis pas au fond). Quand j'ai bu mes angoisses ressortent encore plus fort, je me flagelle et me déteste… j'ai deja eu des propos suicidaire comme samedi…)

Quand il est parti, je sais pas quelques choses s'est passé dans mon cerveau… moi qui d'habitude me noie dans l'alcool, surtout quand je suis triste et angoissée (pour ainsi dire tout le temps ces derniers temps) cette fois rien sauf pour l'instant un dégout de l'alcool et une envie profonde de me soigner et d'aller mieux, de prendre soin de moi, ce que je n'ai jamais jusqu'à lors réussi à faire. j'ai tres vite fait les démarches pour être suivie. Ce n'est pas tant d'avoir arrêter de boire ces quelques jours qui me font me sentir un peu mieux, mais le fait que pour l'instant je n'ai plus du tout envie de boire, je n'ai plus cette obsession, je veux aller mieux! Meme avec si peu de recul je me rends compte à quel point je me suis fais du mal pendant tant d'année, à quel point ma vie m'échappait.
je peux expliquer les circonstances de mon déclic mais je ne peux pas expliquer comment… j'ai l'impression de me réveiller d'un long sommeil, meme si j'ai peur et que le chemin va être long je veux vivre et plus survivre.

Chaque histoire est différente, mais le "combat et le meme". Tous ces messages m'aide beaucoup alors merci à toutes et à tous. Je ne vous connais pas mais je vous soutiens de tout cœur!

Victoria, 29 ans

Olivier 54150 - 08/06/2020 à 16h35

Bonjour Victoria

Je trouve votre histoire touchante, merci de la partager.
Si ce garçon vous a fait prendre conscience du côté maléfique de l'alcool, remercié cette rencontre.
Rien n'arrive dans raison.
Le hazard à du talent.
Bonne continuation, loin du poison.
Oliv

Bambi90 - 08/06/2020 à 17h32

Merci Olivier,

Vous avez raison, je remercie cette rencontre, elle m'aura peut-être où sûrement sauver... pour l'instant je n'ai pas envie d'alcool mais il me reste la culpabilité... elle est tenace même si j'essaye de m'apaiser. Mais juste votre message m'aide beaucoup. Ce fourm est important et source d'espoir.

Bonne continuation à vous aussi

Victoria

Olivier 54150 - 08/06/2020 à 17h52

La culpabilité, c'est super dur...
Mais je pense qu'elle n'est pas vaine, elle nous permet de ne pas reproduire les mêmes erreurs tout le temps.
Vos prochaines rencontres seront bien plus riches et sereines.
Le temps dois faire sont job aussi.

Bambi90 - 08/06/2020 à 18h21

Je vous trouve vraiment apaisant, merci!!! Je relirai vos messages quand j'aurais un coup de mou, ils m'aident beaucoup à ma calmer

---

Anxiolite - 01/08/2020 à 23h28

Bonjour

Tout d'abord merci à tous, j'ai au final passé ma soirée à lire vos témoignages, et cela m'a permit de ne pas aller acheter de l'alcool, je vais pouvoir me coucher l'esprit tranquille, et me lever du bon pied, l'inverse d'hier.

Bambi90, votre témoignage me rappelle ce qu'il m'est arrivé il y a peu. J'ai également eu pour ainsi dire le même comportement. Agressif, nerveux, blessant... Je n'étais plus la même personne.

Ma copine a essayé de m'aider, j'étais dans le déni total et tout le temps sous alcool. Impossible d'ouvrir les yeux jusqu'à ce jour, où je l'ai vu sur le pas de la porte valise en main...
Elle n'en pouvait plus, ça la faisait souffrir de me voir me détruire et d'être impuissante, j'aurais aimé une fin différente mais c'est ainsi.

Et là j'ai pris une claque. Je n'ai pas bu durant 3 semaines bien décidé à ne plus y toucher.
J'ai craqué cette semaine. Je n'en suis pas fier mais j'espère au final que cette chute me sera bénéfique. Comprendre le pourquoi du comment. Les origines de mon alcoolisme, des ces rechutes.

Ou en êtes vous aujourd'hui ?

Bambi90 - 15/08/2020 à 11h38

Bonjour Anxiolite,

Pardon pour le délai de réponse j'ai passé un peu de temps avec des amis déconnectée.

J'avais beaucoup de traumas et d'anxiétés à régler. Et dès le "déclic" je me suis prise en mains. J'ai très vite vu mon médecin traitant, pris rendez vous avec un psy, j'ai vu une Hypnothérapeute également. Ma consommation d'alcool était étroitement lié avec mon histoire personnelle et une souffrance profonde (ce qui n'a fait qu'empirer les choses cela dit, l'alcool augmentant entre autre mes angoisses et les faisants ressurgir puissance mille)

Je n'ai pas eu de tout envie de boire pendant 2 mois et je me suis autoriser de reboire à quelques occasions comme les 30 ans d'une amie, mais je fait "très attention" et pour l'instant je ne pense plus du tout au moment au je vais pouvoir boire, je ne lutte pas contre mais je garde à l'esprit que le côté social est dangereux et qu'il faut à s'habituer à être la personne qui boit du soft ou s'abstenir d'aller à certaines soirées. Tous les parcours sont différents et je ne sais pas si je suis sure là bonne voie mais je sais que l'alcool est plus nocif

que bénéfique.

Ne vous culpabilisez, la culpabilité c’est le pire je pense, mais je pense également qu’il faut que vous trouviez de l’aide auprès de professionnels pour être soutenu et pour comprendre les tenants et les aboutissants de votre consommation.
Et de continuer aussi à consulter ce forum. Nous sommes tous là liés par une même problématique et une même envie de voir le bout du tunnel. Il y’a plein de bienveillance et de soutient et mine de rien ça aide quand même beaucoup!

Au final le plus dur pour moi c’est de remettre de l’ordre dans ma tête et de me raccrocher à moi, moi que je fuyais sous plein de forme depuis si longtemps.

N’hésitez pas à réécrire pour donner de vos nouvelles ou si ça ne va pas!

Je vous soutient de tout cœur

---

julien555 - 10/12/2020 à 23h22

Moi ce fut et c'est toujours le sport intensif, la musculation pour ma part. Si l'on veut des résultats il faut de la rigueur et surtout pas d'alcool car cela freine beaucoup les progrès entre chaque séance.

Le fait de se donner à fond à chaque séance et de subir, on se dit après que ce serait bête d'avoir fait ça pour rien. ça aide mais parfois c'est quand même difficile.

Orange-outange - 20/12/2020 à 10h38

Bonjour,
J'ai commencé à boire très progressivement, parce que ça m'aidait à me sentir intégrée dans des groupes, et j'appréciais le fait que l'alcool me faisait "aimer tout le monde". Puis l'alcool est devenu un ami avec qui discuter quand j'étais trop seule. Je ne buvais pas tous les jours mais trop fréquemment et en quantité de plus en plus importantes. Je savais clairement qu'il y avait un problème parce que je suis issue d'une famille très peu portée sur la boisson.

Le déclic, à la suite d'une réunion un soir, j'ai dû travailler encore un peu avant de rejoindre les autres membres du groupe qui eux commençaient à se "détendre" en buvant un verre. En moins d'un quart d'heure, ils étaient si visiblement alcoolisés que ça m'a renvoyé en miroir ce que je devais être moi-même lors de ces réunions. Et je n'ai pas du tout aimé.

Depuis j'ai pratiquement arrêté de boire, pas à 100%, mais je bois peut-être une fois par mois ou 2,guère plus.

Mes trucs pour résister :
1) ne pas faire les courses après le travail car l'envie de décompresser me faisait acheter des boissons alcoolisées en fin de journée. Si j'achète dans la journée je n'achète pas d'alcool

2) Pas d'alcool à la maison "pour le cas où qqn viendrait"

3) je ne dis pas "plus jamais" parce que chaque fois que je l'ai fait, ça cristallisait mon envie de boire, et tôt ou tard je rebuvait, trop, et d'autant plus que j'étais déçue de moi. Je me dis seulement que ce serait vraiment bien de ne pas boire aujourd'hui et de préférence pas ces prochains jours et que c'est formidable que je n'ai pas bu depuis pas mal de temps.

4)Et surtout, à chaque fois que l'envie me prend, je fais une pause et je réfléchis avec beaucoup de concentration : pourquoi ai-je envie de boire, qu'est-ce que j'attends de la consommation d' alcool, et j'imagine précisément le bien être que j'en attend... Et je me dis :"tu sais bien que ça ne se passe pas comme ça" Puis je m'imagine ce qui se passe réellement quand je consomme, surtout si je consomme trop.. Je détaillé dans ma tête tout ce que je ressens et qui est en fait très loin de ce que je cherche. La plupart du temps j'ai juste à visualiser que je me met à bégueiller, à avoir l'air d'être une vieille alcoolique , et que finalement je ne suis pas spécialement gaie. Si l'envie est plus forte je me visualise à vomir toutes mes tripes (même si dans les faits ça ne m'est pas arrivé souvent d'être aussi mal)
Honnêtement, pour moi c'est très efficace dans la plupart des circonstances, peu à peu, j associé l'alcool à des impressions globalement déplaisantes. Et quand je sens l'envie refluer, c'c'est un vrai bonheur.
Par contre, je me laisse encore parfois piéger dans certaines situations sociales, parce qu'il est plus difficile de prendre ce temps de pause et de réflexion.
J'espère que ça pourra aider certains et certaines, bon courage à tous

---

Profil supprimé - 11/01/2021 à 22h18

J’ai arrêté il y a 7 mois puis repris il y a 4 mois... même si cela reste difficile je travaille sur moi pour arrêter à nouveau et que ce soit définitif...
mon unique raison est ma famille ... c’est mon moteur et ma raison d’être

---