

SUIS JE ALCOOLIQUE AVEC 3 VERRES DE VIN PAR JOUR?

Par [Profil supprimé](#) Posté le 13/04/2017 à 09h51

Bonjour je suis une femme de 42 ans j'ai 2 enfants de moins de 10 ans, je suis mariée, tout va bien dans mon couple. J'ai un travail que j'aime, une maison, bref tout semble aller pour le mieux. J'habite dans une région où le vin est partout: de jolies vignes à perte de vue! Et tous les soirs à 18h je me sers un 1er verre de vin (rouge ou blanc). J'en bois un autre en dînant et un dernier pour finir la soirée. En général passe 22h je ne me ressert pas.

J'ai besoin de ces verres pour me destresser après ma journée mais une amis m'a fait culpabiliser hier en me disant que j'étais alcoolique. Je crois en effet que je le suis puisque je bois chaque jour... De plus l'alcool m'a fait prendre du poids. Et je n'arrive pas à perdre ces kilos puisque je continue à boire.

J'ai besoin d'en parler avec des personnes qui vivent la même chose.

En vérité je me sens sale et moche de ne pas réussir une fois dans la semaine à m'en passer. Je m'en veux terriblement. Le pire c'est que je ne me sens pas saoule!!!! Je ressens bien en revanche que je n'ai plus toute ma vigilance.

Aujourd'hui je vais essayer de ne pas boire puisque je fais cette démarche sur ce site

Je vous dirais si cette prise de conscience (ou reprise de conscience) à fonctionné

Merci pour le temps que vous avez passé à me lire

27 RÉPONSES

[Profil supprimé](#) - 13/04/2017 à 15h30

Bonjour ! Le fait de se poser la question "suis-je alcoolique " est déjà préoccupant et mérite que tu répondes au questionnaire proposé par les A.A. C'est celui-ci qui a confirmé mes questionnements à ce sujet . Mais depuis bien longtemps déjà je savais que j'étais alcoolique mais j'ignorais que l'alcoolisme était une maladie grave, évolutive, incurable et parfois mortelle . Je me croyais un taré , un vicieux , un faible de volonté .

[b]QUESTIONNAIRE

AVEZ-VOUS UN PROBLÈME AVEC L'ALCOOL ?

1. Avez-vous déjà résolu d'arrêter de boire pendant une semaine ou deux, sans pouvoir tenir plus que quelques jours ?

oui non

2. Aimeriez-vous que les gens se mêlent de leurs affaires concernant votre façon de boire qu'ils cessent de vous dire quoi faire ?

oui non

3. Avez-vous déjà changé de sorte de boisson dans l'espoir d'éviter de vous enivrer ?

oui non

4. Vous est-il arrivé au cours de la dernière année de devoir prendre un verre le matin pour vous lever ?

oui non

5. Enviez-vous les gens qui peuvent boire sans s'occasionner d'embêtements ?

oui non

6. Avez-vous eu des problèmes reliés à l'alcool au cours de la dernière année ?

oui non

7. Votre façon de boire a-t-elle causé des problèmes à la maison ?

oui non

8. Vous arrive-t-il, lors d'une soirée, d'essayer d'obtenir des consommations supplémentaires parce qu'on ne vous en donne pas suffisamment ?

oui non

9. Vous dites-vous que vous pouvez cesser de boire n'importe quand, même si vous continuez à vous enivrer malgré vous ?

oui non

10. Avez-vous manqué des journées de travail ou d'école à cause de l'alcool ?

oui non

11. Avez-vous des trous de mémoire ?

oui non

12. Avez-vous déjà eu l'impression que la vie serait plus belle si vous ne buviez pas ?

oui non

QUEL EST VOTRE RÉSULTAT ?

Si vous avez répondu OUI quatre fois ou plus, vous avez probablement un problème d'alcool. Ce qui nous permet de dire cela ? Simplement le fait que des milliers de membres des AA ont témoigné, depuis de longues années, d'un parcours similaire. Ils ont découvert la vérité sur eux-mêmes, de pénible façon, et se rétablissent aujourd'hui.

A la lumière de ce test, à vous de décider si les AA peuvent vous aider. Si la réponse est OUI, nous serons heureux de vous montrer comment nous avons réussi à ne plus boire tout en profitant pleinement de la vie.[/b]

Voilà Géraldine, essaie de répondre le plus honnêtement possible à ce questionnaire et si tu admets qu tu es alcoolique et que tu as perdu la maîtrise de ta vie, les A.A. pourront éventuellement t'aider à te libérer de ce poison qu'est l'alcool.

Pour moi, ça a marché et pour des centaines de milliers d'autres de par le monde .

A bientôt peut-être

salmiot1

Profil supprimé - 14/04/2017 à 14h57

Bonjour Salmiot1

Merci pour ta réponse. Je n'avais jamais vu ce test. Et effectivement j'ai répondu "oui" à au moins 4 questions. Ça me fait terriblement peur. Je n'ai pas l'impression d'avoir perdu la maîtrise de ma vie. Hier j'ai bu 1 verre de rosé. Et c'est tout. J'espère rien aujourd'hui! Mais visiblement, le fait de compter, de penser au verre du soir c'est déjà un alcoolisme bien ancré! J'ai peut de me rendre aux A.A. En fait j'ai le sentiment de reproduire de schémas familiaux... Ma mère buvait sobrement... Drôle d'expression. Mais mes grands pères buvaient. L'alcool est partout tout le temps. Un apéro avec les copains, un bon repas avec un bon vin...

Je ne bois jamais pour me saouler mais pare que j'aime le goût et cette sensation de légèreté. Je t'écris comme mon cœur me dicte de le faire sans tabou. Je me surprends à écrire comme ça.

Je vais continuer à travailler sur moi, sur mon addiction

Profil supprimé - 14/04/2017 à 16h43

Bonjour Géraldine,

Si tu te poses cette question de savoir si tu es alcoolique ou pas, c'est que tu as de sérieux doutes et après avoir répondu au questionnaire des A.A. le plus honnêtement possible, tu dois t'en poser plus encore.

Si le fait de boire te rend malheureuse, arrête les frais car cela va aller de pire en pire. L'alcoolisme est une maladie évolutive et je t'invite vraiment à ne pas attendre d'avoir perdu ton mari, ta famille, ton boulot, d'avoir fait un accident grave, d'être atteinte d'une maladie grave, pour déposer le verre. Oui, tu as raison de dire que l'alcool est partout et lors de ma période active, toutes les occasions étaient bonnes pour boire. Sur la fin de ma période active, j'étais de plus en plus malheureux; je faisais des promesses de ne plus jamais boire et ces promesses ne duraient jamais que le temps d'une rose et là encore c'est beaucoup. J'ai connu une rechute après 3 mois d'abstinence car j'avais laissé tomber les réunions. 9 mois de rechute de plus en plus désastreuse s'en est suivi et un soir que j'étais ivre-mort, je suis retourné dans le local où j'étais allé durant 3 mois et ce soir-là, je suis sorti libéré. Je ne suis pas croyant mais j'ai comme l'impression que je suis un miraculé. Je ne me suis plus jamais éloigné des A.A. et comme il est suggéré que si l'on désire conserver ce qu'on a reçu, il faut le rendre, je fais de mon mieux pour aider les alcooliques en quête d'aide.

Alors maintenant tu restes libre et tu feras tes propres expériences. Je te souhaite de conserver ce que tu n'as pas perdu dans l'alcool et de retrouver l'estime de toi-même, chose que j'avais perdue depuis bien longtemps.

Bon courage à toi

salmiot1

Profil supprimé - 18/04/2017 à 10h49

Bonjour Salmiot1,

Merci pour ton partage. En réalité, je ne me reconnais pas dans ce que tu décris. Est-ce parce que je ne suis pas encore au stade fatal de l'alcoolisme? Je ne sais pas.

Il m'est en revanche déjà arrivé de me cacher pour boire un dernier petit verre de vin, de cacher une bouteille entamée dans le garage.

Tu as raison, j'ai de sérieux doutes et les poser comme je le fais dans un fil de discussion, c'est déjà une prise de conscience.

Bien sûr que je souhaite préserver ma famille, mon foyer, mon travail.

Il m'arrive de boire un verre au cours d'un repas partagé avec les collègues. Comment doit on appeler cette consommation?

Je ne recherche pas l'ivresse, je ne me retourne jamais la tête, je ne suis jamais ivre-morte.

J'ai tellement peur de lire la honte dans le regard de mes enfants ou pire dans celui de mon mari. C'est peut-être l'orgueil qui me maintient!!! Je ne suis pas malheureuse quand je bois mon verre de vin. Mais quand je me ressers, je me sens faible. Et je suis en colère contre moi, ma faiblesse, mon absence de volonté.

Chaque matin je me lève en me disant, "aujourd'hui zéro verre!" et le soir, je grogne intérieurement parce que je ne suis pas abstenue.

Mis à part le A.A., qu'à tu changer dans ton mode de vie pour réussir à ne plus boire?

As tu changer de régime alimentaire? As tu fais des activités physique ou artistiques?

Et enfin la question débile, peut on continuer à boire un verre de temps en temps? ou faut il définitivement arrêter?

Merci de tes réponses

Profil supprimé - 18/04/2017 à 11h50

Bonjour Géraldine,

il n'y a que toi qui puisses dire si tu es alcoolique ou pas. Personne d'autre ne le fera à ta place et moi encore moins.

En te lisant attentivement, je crois que tu n'en es qu'aux prémices de l'alcoolisme, mais pourtant j'ai souvent entendu dire chez A.A. que l'on est pas un peu ou beaucoup alcoolique, qu'on l'est ou qu'on ne l'est pas tout comme une femme n'est pas un peu enceinte ou beaucoup;

Ce que j'ai changé dans ma vie depuis que je suis abstinent. Pas de régime spécial, pas de médicaments, seulement une excellente hygiène de vie en ne consommant plus l'alcool qui empoisonnait ma vie dans tous les domaines ainsi que celle de mes proches, épouse et fille.

Le fait de devenir abstinent m'a permis de retrouver une vie honnête , d'être moins agressif , plus sûr de moi, plus amoureux de la vie , plus joyeux et cette joie, cette fois n'est plus feinte comme celle que j'affichais dans les bars pour ensuite venir pleurer sur mon lit tellement j'étais malheureux , tellement j'avais honte de moi et de mes comportements dans l'alcool.

Dans l'abstinence ,j'ai retrouvé l'estime et l'amour de moi-même . Je ne suis pas parfait , rassure-toi . C'est pourtant la St Parfait aujourd'hui mais ça n'a rien à voir avec moi .hihihi.

Possible que tu sois une alcoolique cyclique ? J'en connais des alcooliques qui ne boivent que quelques fois par an mais alors c'est la catastrophe. Non un alcoolique ne peut plus prendre la moindre goutte d'alcool sous quelle que forme que ce soit . Même pas une praline "Mon Chéri" .

Pour réussir à ne plus boire, j'ai fait des réunions A.A. régulièrement , je me suis intéressé à la littérature A.A., j'ai eu de nombreux contacts téléphoniques avec d'autres A.A. , de temps en temps j'allais prendre un café avec l'un(e) ou l'autre . Je suis aujourd'hui sur un forum A.A. tous les jours vu que je suis retraité .

Chez A.A. , il nous est suggéré d'aider les autres , que la meilleure façon de conserver ce que nous avons reçu , c'est de le rendre . En tout cas, pour moi et pour de nombreux autres , ça marche .

bonne continuation à toi

salmiot1

Profil supprimé - 18/04/2017 à 15h10

Bonjour Géraldine,

Chez A.A. , j'ai appris qu'on était pas un peu ou beaucoup alcoolique ; on l'est ou on ne l'est pas tout comme une femme est enceinte ou pas .

Peut-être n'as-tu pas encore perdu suffisamment pour accepter ta maladie ? Tracasse-toi pas car si tu es alcoolique, cela ne saurait tarder . Comme je l'ai souvent dit l'alcoolisme est une maladie progressive .

Vis bien ta vie et sache qu'il existe une solution au cas où tu voudrais complètement arrêter .

Voici un texte auquel je me suis souvent référé : c'est le Rien qu'aujourd'hui :

[b]Rien qu'aujourd'hui

Il y a, dans chaque semaine 2 jours pour lesquels on ne devrait pas se tracasser ...

L'un de ces jours est « HIER » avec ses erreurs et ses soucis, ses fautes et ses bévues, ses maux et ses peines.

Hier s'échappe à jamais de nos mains.

L'autre jour, c'est « DEMAIN », avec ses fardeaux, ses larges espérances et ses pauvres accomplissements.

DEMAIN est aussi hors de notre portée.

Il ne reste qu'un jour : « AUJOURD'HUI ». Tout homme peut livrer les combats d'un seul jour ... Ce ne sont pas les épreuves d'un seul jour qui rendent les hommes fous, c'est le remords ou la rancœur d'un incident qui est arrivé HIER et la crainte de ce que DEMAIN peut apporter ...

VIVONS DONC UN SEUL JOUR A LA FOIS, JUSTE AUJOURD'HUI.[/b]

Bonne route à toi

Profil supprimé - 18/04/2017 à 20h19

Bonjour a vous deux,

Salmiot est de bon conseil, j apporte juste une nuance de point de vue quand a l alcoolisme.

Pour moi il y a une distinction a faire entre dependance et addiction. En gros la dependance est lie au produit, ici un psychotrope puissant. Tout ceux qui vont en prendre regulierement vont connaitre une dependance. C est le propre d une drogue, elle modifie les secrections de dopamine, de serotonine. Le cerveau apprend que c est bon pour nous, qu on en retire du plaisir. A l arret, a l evocation meme de l arret, ou lorsqu on a associe cette drogue a des moments particuliers et qu il y en a pas on connait un manque. Plus ou moins fort, psychologique et/ou physique selon l impregnation du produit dans notre vie. Ca c est pour tout le monde pareil.

L accoutumance va faire que le corps aura a terme besoin d un peu plus pour ressentir les memes effets, ceux recherches par ces prises d alcool.

Puis il y a le phenomene d addiction. Cela touche environ un quart des consommateurs. La les reactions dans le cerveau sont un peu differentes, il n y a pas de controle possible, cela fait boire un peu compulsivement, sans conscience des consequences. Il y a plusieurs facteurs a ca.

Dans ceux cas je parle la d addiction ou de dependance a une drogue avec un haut pouvoir d"accroche", avec des dangers pour la sante potentiellement elevé.

Et dans ces deux cas il est interessant que vous ayez ce regard sur votre conso, car l envie ressentie, le fait de ne pas se tenir a ce que l on se dit, le fait de"tricher"sur sa conso, vous montre qu un lien assez fort entre ce produit et vous s est cree.

Je vous laisse le lien de l etude qui fait reference a cette difference dependance/addiction, peut etre qu apres avoir accepté que l alcool

est une drogue, un psychotrope comme les autres, cela vous donnera des indications sur ce que vous ressentez.

http://www.grea.ch/sites/default/.../neuroscience_broch_definitive-2.pdf

J'aime cette idée des 2 jours pour lesquels on ne devrait pas se tracasser. 😊

Et j'aime tenter de la remplacer petit à petit par deux heures, puis deux minutes... Et tous les instants où cela devient 2 secondes pour lesquelles on ne devrait pas se tracasser, tous ces moments sont vécus pleinement. Ce n'est pas facile, facile mais c'est une clef évidente, accessible pour que l'alcool s'évapore 😊
Bonne journée.

Profil supprimé - 19/04/2017 à 20h00

Merci Flo pour ce complément d'informations; mais je t'avouerai que tous ces détails sont un peu beaucoup compliqués pour moi .

Je vis mon abstinence le plus simplement possible . J'ai eu bien difficile d'arrêter de boire et pourtant j'étais sincère lorsque je promettais que je ne boirais jamais plus . Combien de fois ne me suis-je pas rendu dans un bar avec la ferme intention de boire un café ! Et une fois devant le comptoir le mot " une bière " fusait et c'était parti pour la java .

Ce n'est qu'une fois que j'ai rejoint les A.A. que j'ai compris que l'alcool n'était vraiment plus pour moi et qu'il me fallait éviter à tout prix la première goutte du premier verre . Et encore , il a fallu que je m'y reprenne à deux fois et dans ma rechute qui a duré 9 mois , je n'ai jamais plus pu boire tranquille . Chaque fois je sortais la petite carte jaune que mes semblables m'avaient remise lors de ma première réunion . J'aurais pu téléphoner à l'un d'eux mais mon orgueil m'en empêchait jusqu'au jour où l'alcool me renvoya dans un local A.A.

J'y suis rentré ivre-mort, j'en suis sorti libéré . Allez savoir pourquoi . Plus jamais depuis ce soir-là je n'ai repris la première goutte du premier verre . Je n'ai plus jamais quitté A.A. et ce pour mon plus grand bonheur .

Bonne soirée à toi et à vous

Profil supprimé - 20/04/2017 à 11h05

Bonjour,

Merci Flo pour ces informations précieuses. J'ai lu avec beaucoup d'attention l'étude transmise. Et je dois dire que cela m'a rassuré!!!! Si tant est qu'on puisse l'être!! Je suis dépendante mais pas addicte. La nuance est importante. Mais le lien existe entre moi et la substance toxique!

Hier je n'ai pas bu! Enfin, si, j'ai bu l'équivalent de 8cl de vin, le fond d'une bouteille qui restait sur le plan de travail. Il était infecte!!!! A 19h j'ai ressenti le besoin de boire un verre mais je refusais d'ouvrir une bouteille. Il y avait du muscat entamé. Je me suis servi un verre avec des glaçons mais à peine y ai-je trempé les lèvres que je me suis rappelé que je n'aimais pas le muscat!! J'ai jeté le verre dans l'évier et plus rien!!!!!!

Donc je suis plutôt satisfaite de cette soirée. Mais pourquoi est-ce toujours le soir que je ressens cette envie de boire un verre? Je dis "un verre" mais c'est toujours plus vous l'avez bien compris". Je retrouve pourtant ma famille, mes enfants, le cadre sécurisant de ma maison, mon mari. C'est incompréhensible. La journée alors que je suis speed au boulot, je n'ai pas envie de boire. Il y a en revanche toujours cette pensée obsédante: ne pas boire , perdre du poids (ça fait 2 en effet, hihi)

Je me réveille le matin avec ces pensées qui turbinent toutes la journée. Ce sont des pensées toxiques. J'ai tenté la pensée positive, la relaxation. Mais je n'ai pas suffisamment persévéré!!

Je ne suis pas prête pour rencontrer les AA Salmiot1 . Ou peut-être ai-je peur, je ne sais pas bien.

Cette 1ère démarche de "parler" ici de manière anonyme me suffit pour l'heure. Mais tu m'as rassuré sur le fait que je pouvais trouver un endroit bienveillant où déposer ma souffrance et mes craintes et mes douleurs.

Alors pour ça merci.

A bientôt et au plaisir de vous lire. Ça fait du bien, vraiment, je respire.

Olivier 54150 - 20/04/2017 à 20h07

Géraldine Sophie

Je trouve vraiment super de réfléchir comme ça sur sa conso si tôt. Pour moi le seul hic dans votre histoire c'est le "tout les jours" et le grand problème de la peur, la culpabilité et le regard des autres. Plus vous allez penser que vous êtes alcoolique, plus vous risquez de le devenir. (nous sommes ce que nous pensons. wayne dyer.) Cassé juste ce petit cercle vicieux et ne consommez pas pendant quelque jours, puis dix, puis 20...à votre rythme. Pas de prise de tête. Vous connaissez les dangers du produit, c'est super. Je dit pas tout les jours, et voilà.

Bonne continuation.

Olivier

Profil supprimé - 20/04/2017 à 22h36

Bonsoir Géraldine,

A défaut de franchir la porte d'un local A.A. je te mets ci-dessous le lien d'une brochure qui m'a bien aidée à mes débuts d'abstinence et dans laquelle j'aime encore parfois me replonger . Tu y trouveras pas mal de réponses à tes questions ainsi que d'excellentes suggestions . Conserver ce lien dans tes favoris serait une sage décision :

Bonne continuation à toi .

salmiot1

Profil supprimé - 21/04/2017 à 15h39

Bonjour Geraldine,

Ce message porteur de positif fait du bien 😊

Je pense aussi que la nuance est plus importante qu'il n'y paraît pour un tas de raison. Mais là je retiens qu'elle te permet d'avancer un peu sur la compréhension de ce qui t'arrive et ça me va 😊

Cela dit la dépendance n'empêche pas l'accoutumance, les dangers physiques, et l'augmentation ou non de la consommation quand même sur un fil. Si à ce jour, ce que je ne te souhaite pas, quelque chose se dérègle dans les équilibres que tu as, alors l'alcool pourrait être le refuge à cette augmentation de stress, de problèmes. Et tu verrais alors les doses nécessaires au bien être augmenter grandement...

Mais pourquoi est-ce toujours le soir que je ressens cette envie de boire un verre?

Je pense qu'il y peut y avoir plusieurs raisons à cela. Déjà ce psychotrope est puissant, donc dépendant ou addictif l'envie se fait sentir de manière forte. L'alcool par la dopamine joue sur les circuits d'apprentissage et de récompense. Le cerveau, le corps ont appris que ce moment d'alcoolisation était bon. Alors au réveil leurs demandes sont déjà là, le cerveau s'assure que tu as bien planifié ce moment de plaisir. Comme tu dois quand même assimiler ces prises comme un relâchement et que tu peux encore d'une certaine manière gérer ta forme de consommation, tu ne consommes pas au boulot, la journée.

L'alcool a vraiment cet effet anxiolytique alors peut-être que ce moment chez toi correspond à un sas qui te permet de faire tomber la pression du travail ou justement tu es dans le speed.

De plus notre société est génératrice de stress, de pression. J'ai vu une étude où rien que l'attente de l'affichage d'une page internet procure une montée de stress chez la plupart des gens ^^

Ça peut être une forme de moment pour toi, ou tu as l'impression de prendre un temps pour toi.

Après plus inconsciemment il peut y avoir aussi la pression d'être mère, femme, la sensation de la venue de la nuit (j'y ressentais un spleen bizarre, peut-être que d'autres aussi). Je sais pas je trouve que c'est un moment où on se retrouve face à soi-même...

Enfin voilà les raisons possibles qui me viennent là à l'esprit.

Il y a des pensées que tu pourras apprendre à gérer, car il est possible d'en être le témoin, de les faire se dissoudre, mais là tu risques d'être confrontée à une envie qui ne passe pas par la forme pensée. La vision, l'odeur, l'évocation de l'alcool peut en donner directement envie au début.

Pour gérer ces envies je te conseille le document que te propose Salmiot, beaucoup d'idées sont à utiliser. Tu peux aussi regarder sur le net des techniques de respiration, tu peux prévoir des activités avec tes enfants. Enfin toutes choses qui vont faire que ton esprit ne soit pas pris dans ce tourbillon d'envies. Et plutôt des choses tournées vers l'action au début.

Mais il y a des réactions chimiques qui vont changer dans le cerveau alors cela peut te sembler difficile un temps de ressentir du goût aux choses, aussi si tout ça ne suffit pas, ne te dis pas que tu es trop nulle, que tu aies sans volonté, ce sera juste le signe que ta dépendance demande un peu de suivi au début.

N'hésites pas à poser des questions si tu en ressens le besoin et courage, ta réaction face à ce souci est déjà un premier pas super important.

Profil supprimé - 21/04/2017 à 16h21

@ Salmiot,

Oui je t'accorde que même si c'est simplifié ça reste du langage un peu scientifique 😊

Peut-être que dans ta vie, ici, sur d'autres forums tu as déjà pu percevoir cette différence entre dépendance et addiction. Si nous faisons une soirée en étant encore consommateur avec Geraldine, peut-être s'arrêterait-elle à quelques verres alors que nous la bouteille y passerait et la suivante aussi. Et ce n'est pas parce que nous sommes des hommes gros buveurs. C'est parce que chez nous ça a quelque chose de compulsif, y a pas de off au robinet.

Ça n'empêche pas qu'elle aussi va être en recherche de son état "relaxant", elle aussi va connaître le manque, va avoir une grande envie de ce premier verre et de ceux qui l'amèneront à l'état voulu.

Cette différence est visible quand ils regardent les réactions du cerveau au scanner ou irm.

Je pense que beaucoup de monde (75% des consommateurs réguliers en fait), tout ceux qui ne sont pas addictes ne peuvent pas se retrouver facilement dans la description que l'on fait d'un alcoolique. Car on décrit juste un comportement addictif, on ne parle pas de dépendance. Ça évite de dire que l'alcool est une drogue comme les autres. Ça permet de dire que ceux qui ont un problème sont des malades alcooliques, et que tout ceux qui consomment comme Geraldine par exemple n'ont aucun souci, et peuvent continuer sans réfléchir.

Car si l'on est dépendant je ne crois pas que ça soit une maladie, c'est juste un des effets de presque tous les psychotropes. Ça change les sécrétions d'hormones liées à l'apprentissage, à la sensation de bien-être, donc ça crée un manque quand il y en a pas. Et ça c'est pour tout le monde.

Et pour l'addiction, l'alcool n'est que le révélateur d'un autre problème. D'ailleurs on peut avoir avec des comportements addictifs sur d'autres choses, le chocolat, l'affectif, les prises de risques, d'autres psychotropes. Dans les causes de l'addiction on peut retrouver des "maladies" si tu veux, mais en soit ne pas gérer sa consommation de drogue, et là précisément d'alcool n'en est pas une pour moi. Si tu veux je suis hypersensible et j'ai arrêté la consommation d'une drogue qui me détruisait, mais pas malade alcoolique. Ce terme justifie en fait que consommer une drogue est une norme, et que ce qui est anormal c'est de ne pas le gérer. Et bien cette norme n'est pas la mienne... 😊

Et si tu penses que les consommateurs modérés et réguliers gèrent parfaitement, et leur consommation et leur manque, imagines les en rando

avec toi 4/5 jours, pas un truc qui tue physiquement, une marche plutôt facile, et sans alcool. Ne crois-tu pas que le soir à l'heure de l'apéro ça va tirailler un peu du côté des envies? Ne crois-tu pas qu'il va t'y avoir des tensions, des gens qui tirent la gueule pour rien, démotivés?

C'est un exemple mais propose juste autour de toi une semaine sans alcool et tu verras chez beaucoup de ces consommateurs une fuite du sujet 😊

Et puis cela veut dire qu'à vie on va être, par cette définition, liés à une drogue que l'on a radié de nos vies, et dont on veut se détacher? Ca rassure surtout les autres... 😊

Enfin tu vois cette petite nuance à des implications multiples et peut aider à se détacher encore un peu plus de l'alcool.

J'espère que cela a été un peu plus clair... 😊
Bonne journée à toi

Profil supprimé - 21/04/2017 à 16h30

Bonjour à vous 3,

Merci encore pour votre écoute et vos conseils. Je chemine doucement. Je regarde et j'écoute en moi ce que je ressens. Hier soir je n'ai pas bu et ça ne m'a pas manqué. Le jeudi, je fais de la danse africaine. Un véritable exutoire!! Je sors de ce cours pleine d'énergie et de pensées positives. En rentrant, j'ai préparé une belle salade pour mon homme et moi et nous avons dîné tous les 2 devant le débat télévisé après avoir couché les enfants. Et bien il y avait une bouteille de rosé sur la table, mon homme s'est servi un verre et moi... rien!! J'étais trop fière! Bon je sais que je dois faire extrêmement attention à ce sentiment d'exaltation (Salmiot1 j'ai commencé à lire le doc). Et j'ai lu aussi qu'il était bon de se servir du plan des 24h! Top départ depuis hier. Mais je redoute le WE. Le vendredi, c'est apéro, lâche après la semaine de travail. Même si je ne mets pas la tête à l'envers, l'habitude est prise. Et ce qui me fait hurler (intérieurement...), ce sont mes enfants qui me disent lorsque je vais les chercher à l'école le vendredi soir, "c'est vendredi, c'est apéro". Pour eux cela signifie, oasis, chips et saucisson devant un petit dessin animé. Mais ils ont déjà associé ce moment au verre de vin de maman. La honte!!!

J'ai lu aussi qu'il ne fallait pas avoir honte: que je devais apprendre à ne pas en faire un sujet de rumination, de rengaine, de lamentation. Bon mais je ne sais toujours pas si je suis alcoolique ou si je suis une buveuse sociale, modérée, normale! Bon en fait je crois que je me situe entre les 2. Flo66, j'entends quand tu écris "Cela dit la dépendance n'empêche pas l'accoutumance, les dangers physiques, et l'augmentation ou non de la consommation quand même sur un fil".

Alors je vais me concentrer sur ce 1er verre à éviter à tout prix: je vais courir, lire des histoires, cuisiner, écouter de la musique, boire de l'eau, du thé vert, un déca.... Bref, comme me conseille Olivier "Cassé juste ce petit cercle vicieux et ne consommez pas pendant quelque jours, puis dix, puis 20...à votre rythme".

Je vous ai raconté pourquoi j'étais venu sur ce forum?

La semaine dernière une ancienne collègue de boulot reconvertie dans le relooking de meuble est venue chercher un miroir pour le repeindre. C'est un miroir style Henri 2 qui fait partie d'une salle à manger. Il nous vient de l'arrière-grand-mère de mon mari. Elle avait acheté sa salle à manger fin 19ème avec des tickets de rationnement. Bon voilà pour la petite histoire, juste pour que vous compreniez que nous y tenons beaucoup.

Donc cette ancienne collègue arrive, nous prenons un café sur la terrasse et elle me dit qu'elle a beaucoup grossi à cause des anti-dépresseurs. Je lui dit que moi aussi pareil. Ils m'ont fait gonfler. Et j'ajoute ça plus les 3 verres de vin par jour. Et là, elle m'a regardé droit dans les yeux et s'est exclamé: "mais tu es alcoolique!!" Ça faisait des mois que je ne l'avais pas vu, elle était là à ma table avec son chéri et le mien et j'ai eu une de ces hontes!!!! Et c'est comme ça que j'ai commencé à réfléchir sur ma consommation, pourquoi je consommais, comment, quand, avec qui!!!!

Je ne veux pas être malade, c'est à dire malade d'alcoolisme. Je ne veux pas car j'ai une tante qui l'est et je suis si triste de la voir comme ça, sans rien pouvoir faire.

J'étais fumeuse avant, il y a 11 ans. J'ai arrêté du jour au lendemain (après 3 tentatives quand même...). C'était juste après mon mariage. Je voulais un corps sain pour faire des enfants. J'ai réussi. Bien sûr 3 ou 4 fois dans l'année il m'arrive de prendre une clope, comme ça parce qu'il y a une ambiance, mais je l'écrase direct en général, je ne supporte plus le goût dans ma bouche et l'odeur sur mes doigts. J'aimerais que ce soit la même chose avec l'alcool.

je vous dirais lundi si j'ai tenu....
Bon week-end à tous

Profil supprimé - 22/04/2017 à 18h43

Bonjour Geraldine,

ce sont mes enfants qui me disent lorsque je vais les chercher à l'école le vendredi soir, "c'est vendredi, c'est apéro". Pour eux cela signifie, oasis, chips et saucisson devant un petit dessin animé. Mais ils ont déjà associé ce moment au verre de vin de maman. La honte!!!

Sans jugement je te propose au autre regard sur la meme scene en enlevant juste deux mots, et en rajoutant 3.

ce sont mes enfants qui me disent lorsque je vais les chercher à l'école le vendredi soir, "c'est vendredi, c'est apéro". Pour eux cela signifie (pour l'instant) oasis, chips et saucisson devant un petit dessin animé. Mais ils ont déjà associé ce moment au verre de vin.

Tu sais je ne pense qu'ils aient une image négative de ce verre de vin de maman, tu n'as jamais été ivre devant eux, et ils n'ont de raison de penser alcool égal danger ou drogue. Ils l'intègrent par contre comme quelque chose de normal à l'apéro.... Cette honte est somme toute saine pour faire réagir, car elle montre l'image que ce verre de vin te renvoie de toi. Au fond peut être que l'importance que

tu portes a cette reflexion de tes enfants te montre qu interieurement cette conso te gene. Et ca c est bon pour avancer 😊

Bon mais je ne sais toujours pas si je suis alcoolique ou si je suis une buveuse sociale, modérée, normale!

Je vais toucher un peu peut etre tes prejuges et cela parfois empeche d avoir une lecture juste des mots, on se sent mis en cause et ce n est vraiment pas le but.

Il y a un exercice simple pour changer sa vision de l alcool. C est de le remplacer mentalement par ce que la societe nous montre comme drogue. Cannabis, cocaine, extasy, hero fais ton choix. (a haute dose, quand le foie ne peut plus degrader l ethanol, il se passe une transformation chimique dans le cerveau qui fait evoluer cette molecule vers une molecule proche des opiaces...).

Te poserais tu cette question avec une de ces drogues? Te demanderais tu si tu es cocainomane ou juste sniffeuse sociale, moderee et normale? 😊

L alcool n est pas different de ces drogues de part le fait que c est un psychotrope, qu il cree dependance et addiction, accoutumance, maladies graves, deces. Je ne suis pas anti drogues, les repressions amenant plus de maux qu autre chose, mais avec mon regard d aujourd hui je sais que celle la est puissante et qu une consommation saine ne devrait se limiter qu a quelques fois par an.

Les questions vraiment objectives qu il faudrait se poser ce serait plus ou j en suis dans mon rapport a ce produit? Puis je m en passer quelques jours, le faire. Pour moi en fait le terme buveur social, normal ne fait que donner bonne conscience. Ils sont juste consommateurs, avec des equilibres de vie qui les rendront plus ou moins dependants. Malheureusement rares sont ceux qui le font en toute conscience...

Mais c est quoi en fait etre alcoolique, cocainomane, ou autre? C est etre impregne, dependant du produit au point de ne plus gerer sa vie, d en etre malade? Ou c est consommer ce produit regulierement, assez pour en etre dependant psychologiquement ou physiquement? Ou c est juste consommer?

C est vraiment une question 😊

Bon en fait je crois que je me situe entre les 2. Flo66, j'entends quand tu écris "Cela dit la dépendance n empêche pas l accoutumance, les dangers physiques, et l augmentation ou non de la conso tient quand même sur un fil".

Oui, tu sais, dependant ou addicte, quand des equilibres de vie changent brusquement, que la conso augmente cela nous mene tous aux memes enfers. Dans un bar ou il y aurait 4/5 gros consommateurs, d une 50 aine d annees, a l oeil et a l oreille tu ne verrais pas de difference entre un dependant et un addicte.

Beaucoup de "juste" dependant peuvent se retrouver seul, en galere, dans un environnement qui n est plus le leur, avec un taf qui change, plus de responsabilites, plus d heures demandees, plus de pression. Et alors invariablement si il n y aucun regard dessus, si la deprime s installe un peu, la conso va augmenter.

Quand tu bois peu et que tu bois un gramme d alcool, un gramme se retrouve dans le sang, tu as l effet d un gramme. L alcool a la particularite de passer a travers les membranes des cellules. Quand tu bois regulierement le passage repeté des molecules d alcool a travers ces membranes les durcit. Du coup quand tu bois un gramme il n y a plus que 0,8 qui passe. Et tu ne ressens plus l effet des un gramme. Si tu avais ce gramme dans un verre alors il t en faudra un autre pour ressentir la meme chose. Et quand la conso augmente par fuite, et que tu veux apaiser un stress, un mal etre, oublier, tu recherches un autre effet que juste le bien etre des premieres prises. Pour avoir cet effet tu bois plus et l alcool passe de moins en moins, n est plus gere par le foie et voila bienvenu dans un cycle vraiment merdique. Et la je te parle juste de l accoutumance, du phenomene physique, tout ce qui tient du manque augmente avec les doses. Tu vois ce que tu ressens en debut de journee? Ben c est de pire en pire jusqu a ne plus pouvoir tenir la journee sans boire. Et ca que tu sois dependant ou addicte... La chance pour toi c est que tu realises en ayant de bons equilibres qu il y a quelque chose qui cloche. C est vraiment positif ca 😊

Pour ma vision du "malade alcoolique" je te laisse voir mon mot pour Salmiot 😊

Je te souhaite oui d arriver a la meme conso que pour la clope, et qui sait au meme detachement ou "degout". Cependant essaies de ne pas trop voir ca comme un but ultime. Chaque pas que tu feras vers ca t apportera quelque chose et si tu ne te focalises que sur le but tu passeras a cote de ca. Tu adoptes deja des bonnes reflexions je trouve, sur l effet de la danse, des occupations, sur le regard que tu portes a ta conso, le fait de resister.. C est chouette tout ca, continue 😊

Profil supprimé - 23/04/2017 à 14h42

Bonjour,
Je voudrais modifier un peu ce que j ai dit hier sur ma vision d une conso "saine". Quand je parlais de quelques jours dans l annee je l ai fait avec ma vision de la conso, des verres qui menent a l ivresse. Pour juste un ou deux verres je pense qu il ne faut rien instaurer de regulier, ne pas prendre d habitude, jamais par fuite ou par douleur et separer ses prises de quelques jours, le temps que le corps se nettoie. Et ne pas dependre de ca pour sortir, faire la fete, surmonter des peurs. Pouvoir faire sans alcool tout ce que l on fait avec. Enfin tout pour eviter une dependance. Les paradis artificiels ont toujours un prix a payer...

Enfin si je pouvais avoir une memoire de cette vie dans une autre c est comme ca que je ferais 😊 (en fait non, si vraiment je me souvenais de tout, je n y toucherais pas 😊)

Et quand je parlais de repression je voulais dire interdiction, prohibition.

Voila, voila, bonne journee a tous.

Profil supprimé - 27/04/2017 à 14h47

Bonjour,
Alors me revoilà après quelques jours sans nouvelles.
En réalité j'avais beaucoup de boulot, plus une formation.

Je voudrais tout d'abord vous dire que je me sens mieux, voir même, bien. Premièrement parce que j'ai pu rester 2 ou 3 jours sans toucher un verre et sans que j'en ressente le manque. Deuxièmement parce que je me suis du coup remise à fond au sport et que j'éprouve une réelle satisfaction personnelle et de la fierté.

Samedi soir, mon mari et moi sommes sortis dans un bar à vin et à tapas! J'ai bu 3 verres de Mercurey entre 20h30 et minuit 1/2. Et j'ai ressenti l'ivresse! Je m'en suis voulue d'avoir craqué au lieu de me contenter d'1 verre voir aucun (ne jamais toucher au 1er....).

J'ai rebu dimanche avec des amis et mardi avec d'autres amis. En fait les occasions pour plonger ou replonger sont si fréquentes que je comprends seulement maintenant vos mises en garde.

L'alcool fait tellement partie de la "culture", du "savoir vivre", du "savoir recevoir", il est tellement ancré dans nos mœurs comme en faire valoir à la convivialité que lutter est très difficile.

Et surtout quand on refuse ce fameux vers de vin (ou autre) les réflexions fusent. Par exemple, mardi, quand des copains sont passés avec une bouteille de vin et que j'ai informé que je levais le pied, l'un d'eux m'a répondu: "et même ce soir?" sous entendu, "avec nous c'est pas pareil, tu peux pas, si tu bois pas, c'est pas toi...". Ça c'est révoltant, car c'est avec ce genre de réflexion que notre addiction (ou dépendance, ou penchant, on l'appelle comme on veut) nous arrive comme une gifle en plein visage, comme un crachat!!!

Donc maintenant que j'ai ouvert les yeux et que je me suis posé les bonnes questions sur ma consommation, que j'ai pris des décisions pour aller mieux, je vais devoir aussi lutter contre les idées reçues des autres. C'est une dimension que je n'avais pas encore mesuré.

Je chemine, lentement.

A bientôt

Olivier 54150 - 27/04/2017 à 18h39

Je voudrais réagir à la question que pose Flo: C'est quoi être alcoolique ?

Voilà une question que je suis très souvent posé.

Boire 3 verres par jour ou 10 le vendredi, ne pas pouvoir s'en passer une journée ou une semaine, en être malade, ne pas le supporter, ou trop bien le supporter, n'en chercher que l'ivresse ou son réconfort...?

Hormis les chiffres de l'oms qui disent pas plus de 3 verres par jour ou 21 par semaine pour les hommes et 2 et 14 pour les femmes qui peuvent prévenir comme un message d'alerte si dépassement, qui se fit vraiment à ces chiffres pour gérer sa consommation ?

Sans parler de dépendance, un corps n'est pas un autre et les effets sur la santé varient d'autant. (tout le monde connaît des histoires genre un grand père qui a bu toute sa vie et mort à 95 ans, et une autre personne qui ne buvait pas qui ne fumait pas et mort d'une cirrhose à 40 ans...) soit.

J'en suis venu donc à penser qu'un alcoolique et tout simplement une personne dont le vie et incompatible avec le produit. C'est quand on ne peut plus vivre avec. Lorsque l'alcool devient une source de problèmes physique ou psychologique répétée.

Faire des comparaisons de consommation avec d'autre pour trouver des réponses n'a pas de sens, chacun est différent.

Mr Pierre Veissière (psychosociologue) nous dit:

"Ce que les gens ne voient pas d'emblée, ni les abstinentes de fraîche date, ni le reste de la société, c'est qu'être alcoolique à vie est plus proche de la bénédiction que de la calamité. L'alcoolique qui durablement ne boit pas d'alcool, peut se rétablir dans tous les autres aspects de son existence et, souvent, avoir une vie meilleure que dans la partie alcoolisée. L'abstinence est le passage obligé qui lui permet de reconquérir qualité de vie, liberté, bien-être.

Mais, pour l'instant, l'image déplorable de l'abstinence occulte encore souvent cette perspective."

Bonne continuation. Oliv

Profil supprimé - 28/04/2017 à 13h55

Bonjour Géraldine,

J'aimerais me joindre à toi car ton profil est tellement semblable à ce que je vis. Belle vie, merveilleux enfants et mari, super boulot. J'ai besoin de prendre du vin le soir pour me relaxer et j'en termine souvent la bouteille. Je me vois aussi prendre du poids et c'est une des raisons qui me pousse à cesser. Ce n'est malheureusement pas la bonne raison mais au moins, j'en ai une et elle aidera à m'éviter bien des problèmes de santé par la suite.

J'étais inscrite sur ce forum en septembre dernier et j'avais fait de bons progrès. Je veux me reprendre en main, donner et recevoir de l'aide et de l'encouragement.

Je n'ai pas tout lu les commentaires mais je vais tenter de le faire au courant de la journée car j'ai vu que flo66, Olivier et salmiot1 te donnent de précieux conseils.. (et des documents à lire ?).

Peut-être préférerais-tu que j'écrive un nouveau post ? Au plaisir de te lire !

Profil supprimé - 28/04/2017 à 14h34

Bonjour,

Géraldine tu avances pas mal je trouve, et tu découvres la place de ce produit dans notre société. Mais tu sais, t'affirmer face à ça, en prendre conscience va te donner une certaine force. Et c'est intéressant car cela fait se détacher un peu du regard des autres, de leurs jugements. Tu verras avec le temps que ceux qui instituent le plus, qui ne comprennent pas sont ceux qui eux mêmes ont un lien déjà marqué avec l'alcool. Parfois sans le vouloir nous sommes porteurs d'une image qui fait écho en eux à leur dépendance. Globalement tes amis accepteront, ne feront plus de remarques et pour les autres un simple non merci généralement suffit. Pour tous les autres dis toi qu'ils n'ont simplement pas encore réalisé, ils sont plus malheureux que toi 😊

Et tu peux être aussi le déclencheur, la prise de conscience que c'est possible pour certains, soit fière de ça 😊

Merci pour ta reponse Olivier, je vais faire un fil en la reprenant car je trouve ceci interessant et cela va prendre de la place ici. A toute a l heure la bas donc 😊

Profil supprimé - 28/04/2017 à 17h27

Bonjour Cresson,

J'ai beaucoup lu d'histoires de vie similaires à la notre sur ce forum. Et oui cela fait du bien d'avoir un endroit où poser ses doutes, ses interrogations, ses craintes.

Bien sûr que tu peux te joindre à ce fil de discussion.

Flo66, Salmiot1 et Olivier sont très généreux dans leurs conseils. C'est grâce à leur soutien qu'aujourd'hui je peux prendre un peu de recul sur ma consommation. Ou plutôt sur ma relation à l'alcool.

Olivier merci pour ta dernière réponse. Effectivement, nous sommes tous différents. Les chiffres de l'OMS sont indicatifs. S'interroger avant tout sur sa relation au produit peut nous permettre de mieux apprendre à le lâcher.

Flo66, " nous sommes porteurs d'une image qui fait écho en eux à leur dépendance " j'ai moi même déjà agi comme ça. J'en suis pas fière!!!

Profil supprimé - 28/04/2017 à 19h00

Bonjour Cresson, Flo et les autres ...

la grosse erreur que j'ai commise a été de m'éloigner des A.A. après 3 mois d'abstinence et je constate ici que c'est la grosse erreur commise par beaucoup d'entre-vous .

Il est important de ne pas se croire guéri et de ne pas continuer un groupe de paroles ou un ou des forums.

Personnellement je suis en contact quotidiennement avec des A.A. , ce qui m'empêche d'oublier d'où je viens . Si je peux apporter un petit quelque chose à d'autres en souffrance, c'est surtout à moi que je fais plaisir . Un fois encore je rappelle le serment de <Toronto cher aux A.A. " si quelque part, quelqu'un , quelque part, cherche de l'aide, je veux que la main de A.A. soit là. De cela je suis responsable"

Cresson, les liens que je dépose ici peuvent être lus par tous et toutes bien sûr .

Bon courage à toi et à vous

http://www.ama.lu/docs/AA_Vivre_sobre.pdf

Profil supprimé - 03/05/2017 à 03h02

Bonjour à vous tous, Merci pour votre accueil !

J'en suis à mon 2e soir sans alcool. Hier soir tout à été relativement bien sauf une nuit plus difficile. Ce soir, j'ai vécu un petit 5 minutes où le goût de prendre un verre de vin m'est venu mais j'ai changé ma routine pour passer à autre chose. Tout se passe à merveille. Chaque petit moment est une victoire, qu'il se calcule en heure, en période de la journée, en jour, en semaine...

Bonne soirée et au plaisir de vous lire !

Cresson

Profil supprimé - 03/05/2017 à 10h28

Bonjour Cresson,

Bravo pour tes deux premiers jours . Il serait sage d'éliminer toutes les tentations et si tu possèdes une réserve de bouteilles de vin, offre-les à des personnes pour qui l'alcool n'est pas un problème .

Si tu as le désir d'arrêter et que seule tu n'y es pas parvenue, tu as toujours la liberté de t'inscrire sur un autre forum en plus de celui-ci , un forum A.A. ouvert jour et nuit qui regroupe un maximum de femmes de tous âges et de différentes nationalités . il s'agit du forum A.A. " de l'Ombre à la Lumière" . <http://aa-ombrealalumiere.1fr1.net>

La seule condition pour faire partie des A.A. est d'avoir le désir d'arrêter de boire . Tout est bon pour moi pour rester abstinent . Je ne suis plus jamais resté seul un seul jour avec mon problème Ensemble, sommes bien plus forts !

Belle troisième journée à toi sans alcool

salmiot1

Profil supprimé - 21/11/2017 à 07h30

Bonjour Salmio1. J'aimerais échanger avec toi sur ton expérience. A bientôt. Lolote

Profil supprimé - 21/11/2017 à 08h59

Bonjour Lolote,

C'est quand tu veux , ma vie est un livre ouvert , avec un tout petit jardin secret .

Belle journée .

Brugnon - 12/12/2020 à 15h32

Bonjour, je suis dans cette même situation, deux verres par jour pour moi, comme un rituel, uniquement le soir. Parfois plus si c est lors d une fête.

J aurai aimé échanger avec celles et ceux qui ont ce même type de comportement journalier.

Je culpabilise, parfois j en ai honte, mais je ne me sens pas capable de m en passer, pour des raisons assez complexes.

Auriez vous des témoignages similaires ?

Merci a vous
