

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

LE FIL DE DISCUSSION RÉSERVÉ AUX FEMMES

Par [Alcool Info Service](#) Posté le 23/05/2017 à 16h48

Bonjour,

Alcool info service crée ce fil de discussion à l'intention des femmes en difficulté à cause de l'alcool. Cette discussion a vocation à rester en tête dans les forums pour les consommateurs.

Parce que les femmes sont stigmatisées lorsqu'elles boivent mais qu'ici elles sont respectées et soutenues...

Parce que boire génère de la honte et de la culpabilité mais qu'ici on peut en parler en toute sécurité...

Parce qu'une femme qui boit est souvent une femme isolée et qu'en parler aide à rompre l'isolement...

Parce que les femmes ont des problématiques spécifiques et qu'il est peut-être plus facile d'en parler avec d'autres femmes...

Parce que ces forums sont anonymes, faciles d'accès et que leur modération à priori garantit le respect de chacune...

Pour toutes ces raisons et bien d'autres nous espérons que ce fil de discussion permettra le développement d'une entraide féminine.

Cordialement,

l'équipe d'Alcool info service.

214 RÉPONSES

diganes - 23/05/2017 à 18h42

bonsoir,

je suis dépressive depuis septembre 2016 sous traitement antidépresseurs et anxiolytique et une suivi avec une psychiatre et une psychologue.

Mes parents consommés de l'alcool avec ivresse tout les week end.

Lors de soirée festif entre ami ou en sorti en club, dès que je commence à boire de l'alcool, je ne sais pas m'arrêter, cela me reconforte, me donne du bien être. je peux consommé lors d'une soirée jusqu'à 2 bouteilles de champagne et 1/2 bouteille de rosé. Je ne consomme rarement, voir jamais d'eau dans ces moments là.

cet état est présent depuis quelques années, je pense que cela est lié à ma dépression, mais aujourd'hui j'ai légèrement réduit ma consommation car je prends des médicaments, qui je sais ne font pas bon ménage et je suis consciente que je prends des risques.

Il m'arrive de boire 1 ou 2 verres dans la semaine avec mon mari si nous recevons des amis a l'improviste mais je n'ai aucune envie de boire plus ou de manque.

aujourd'hui j'ai pris conscience de mes abus d'alcool et mon mari me fait souvent la réflexion car il n'aime pas me voir alcoolisé.

je lui ai demandé de l'aide, mais à part me faire ses réflexions ou essayer d'enlever mon verre, cela ne fonctionne pas.

quelqu'un a t'il vécu plus ou mois la même situation et qui consomme moins ou plus du tout ?

merci de votre aide

Bobdan - 03/06/2017 à 07h26

Je suis dans le même cas je ne bois jamais et je n'en Ais pas envie en dehors de soirée ou de sorties en bar mais des que je suis en soirée en bar ou autre ou l'alcool et présent je bois sans m'arrêter jusqu'à ivresse totale... Et les gens me font des réflexions sur ma consommation alors que il n'y a qu'as se moment ou l'alcool et présent ou je bois...

Juli - 19/06/2017 à 04h31

Bonjour je suis dans le même cas que toi dépression aiguë qui m'entraîne à l'alcool mon mari a voulu m'édifier j'ai été à l'hôpital psychiatrique pour la dépression sa m'a édifié mais l'alcool est toujours là je vois car j'ai perdu mes enfants mon mari me veut et je le comprends je me rend compte que je dois accepter ces réflexions et me dire faut que je parte en cure pour reconstruire ma famille laisse j'ai vraiment honte deoi et j'ai peur du regard des autres donc si tu veux passer faire souffrir ta famille dit toi que tu es malade et tu dois te faire soigner car notre santé prend un coup je suis de tout cœur avec toi et parlemet à ton mari de ton sevrage

Juliana alcoolique

Profil supprimé - 23/06/2017 à 21h10

Bonjour, pour ma part ma situation est un peu particulière car je suis une femme en couple avec une femme alcoolique qui est dans le même cas que vous. Elle ne boit pas tous les jours mais ne peut s'empêcher de boire un seul verre et de finir complètement bourré. Je fais parti de ces personnes qui ne sais pas comment l'aider a part en lui faisant des remarques sans arrêt ou en "voulant enlever son verre". Je me demande si vous auriez des conseils a me donner, vous qui êtes de l'autre côté. Merci
Bon courage a toute.

Meita - 27/06/2017 à 20h41

Bonsoir, nouvellement inscrite sur votre site, mon histoire sera certainement longue à la lecture, je m'en excuse d'avance.

J'ai 29 ans, d'abord accro à la cocaïne, j'ai trouvée refuge dans l'alcool, alcool qui m'aura permise de me sevrer de cette monstruosité qu'est la drogue dur.

Toxicomane à 19 ans, pour en finir vers 25 ans, j'ai naturellement compensé le manque d'une substance par une autre. L'alcool étant la solution la plus simple pour moi. Ça a commencé par des alcools forts, whisky/vodka, et, le temps passant, je n'en suis plus qu'a consommé des bières fortes.

Au delà de cette histoire d'addiction multiple, j'aimerais surtout rappeler aux femmes, que nous représentons, dans un monde cruelle et plein de jugement, une pureté et une soumission totale à la plupart des relations sociale ou professionnelle que nous rencontrons.

Une femme alcoolique est incapable de gérer et de porter de l'attention à sa famille, alors qu'un homme ivre, violent et absent, ne sera qu'une ombre, à peine visible dans le schéma familiale dont il fait pourtant parti.

Une femme ce doit de supporter, de gérer, et aussi d'être un modèle familiale. Une pression de plus, qui s'ajoute sans doute à de multiple autres problèmes post relationnelle.

Je ne dis pas qu'une femme subit plus l'alcoolémie dont elle est esclave qu'un homme, mais le contexte professionnelle et familiale ne fais que l'aggraver.

Etre alcoolique, c'est avant tout culpabilisé, et exprimer un mal être, un mal être actuelle ou passé.

Pour ma part, si je bois, c'est surtout pour éteindre ma tête de toute ces pensées et souvenir néfaste qui l'envahisse depuis des années, sans parler des épreuves quotidienne que la vie, professionnel, social..., nous impose à toutes (et tous).

@Melo Les remarques ne servent à rien, sa culpabilité prendra le dessus et lui donnera un nouveau motif de boire, et même si je comprend votre mal être face à l'état de votre conjointe, il faut, selon moi, la laisser éteindre sa tête avant de faire appelle à des personnes compétentes.

On m'as pour ma part, envoyer en urgence psychiatrique un soir de manque, j'étais en crise de tétanie et d'anxiété extrême, sans alcool. L'hôpital m'as prise en charge et rediriger vers le CMP de ma ville (centre médicaux psychologique) qui m'aura aider un temps, avant que je prenne moi même la décision de bifurquer vers la MAD (Maison des Addictions), et cela sans jamais baisser ma consommation. Ma volonté de m'en sortir, et surtout de comprendre les raisons de mes addictions m'as poussé à continuer mes thérapie. C'est long, pas forcément visible pour l'entourage, mais ça aide vraiment.

Profil supprimé - 30/06/2017 à 19h45

D'accord merci pour ces explications, actuellement je lui ai posé un ultimatum car j'en souffrais trop, je suis parti pour qu'elle se soigne, la situation est tres difficile pour elle et pour moi ... Elle me culpabilise beaucoup d'être parti, mais je pense que ca l'a fait réaliser un petit peu ... J'espere qu'elle arrivera a faire quelque chose pour elle car je l'aime toujours. Mais elle a tellement de haut et de bas que meme au telephone c'est dure a gerer...

smart2 - 15/07/2017 à 18h41

Bonjour à toutes

Si je me trouve actuellement sur ce site c'est que j'ai une terrible envie de boire depuis 1/2 heures mais je me retiens il est seulement 18H Je suis ce que l'on appelle une alcoolo-dépendante enfin je crois. J'ai perdu ma maman il y a 1 an et j'ai été en arrêt maladie pendant 15 jours je me suis mise à boire tous les soirs avant de manger et c'est vite devenu une habitude. J'ai toujours aimé boire, me prendre des cuites faire la fête. Mais là c'est tous les soirs en sortant du boulot dès qu'arrive 18H30.. 19H je me sers un verre, le 1er déclenche tout je peux picoller toute la soirée jusqu'à ce que je réalise qu'il faut que j'aille me coucher parce que demain je bosse !

Mon grand est parti vivre avec sa copine et le petit est en alternance alors je me retrouve seule avec un mari qui sort tard du boulot et qui aime bien boire un coup lui aussi, alors dès qu'il arrive c'est "je te sers un coup"? Et voilà et je suis incapable de dire non.

J'ai réussi plusieurs fois à arrêter 5 jours, 2 mois.. mais à chaque fois je replonge
J'ai une vie normale mes collègues ne s'imaginent pas que je puisse être alcoolique et me mettre minable tous les soirs. D'autant plus que la journée je n'en ai pas le besoin je n'y pense même pas Je voudrais arrêter mais j'y arrive pas ! Des conseils ?? Merci de tout cœur

salmiot1 - 18/07/2017 à 13h46

Bonjour Smart,

Le seul conseil ou plutôt la seule suggestion que je puisse te faire est de ne plus rester seule avec ton problème . Le partager ici est un premier pas mais si tu rejoins un association d'anciens buveurs, ce serait nettement mieux encore .

C'est lorsque je me suis accroché au Mouvement des A.A. que ma vie a changé ; pas directement, mais lors de ma première réunion la petite graine avait été semée . Si même j'ai continué à boire pendant 9 mois après 3 mois d'abstinence , je n'ai plus jamais bu de la même façon . Chaque fois que je prenais le premier verre , A.A. venait hanter mon esprit . Je n'ai plus jamais bu tranquille jusqu'à ce jour où j'ai jeté l'éponge et que j'ai cessé de me battre contre ce redoutable ennemi qui m'avait mis au tapis combien de fois .

Si tu as un groupe près de chez toi, n'hésite pas à pousser la porte . C'est toi qui sais si tu es alcoolique ou pas ; ne te préoccupe pas de ce que pensent tes collègues ; elles savent bien peu de ta souffrance . Nous , alcooliques, sommes de fameux comédiens .

Bon courage à toi

Sorvino - 26/07/2017 à 00h29

Bonsoir à toutes,

Si nous sommes ici, c'est que nous avons des problèmes d'alcool. Quant à moi, je suis abstinente depuis 2 mois et quelques jours, mais je reste toujours dépressive, la dépression est atténuée par les antidépresseurs, mais il n'y a pas de miracle. L'abstinence m'a rendu le sommeil et une forte envie de vivre. Mais je sais très bien que l'alcool restera toujours plus fort que moi et que je dois être vigilante. Je ne suis pas encore prête à frapper la porte des AA, mais je me suis un peu forcé d'écrire ici sur le forum et c'est déjà un grand pas dans mon cas. Je souhaite beaucoup de courage à vous toutes! Soyons fortes ensemble!

salmiot1 - 26/07/2017 à 11h33

Bravo pour tes deux mois Sorvino ! Progressivement tu retrouves ta joie de vivre et si tu ne rejets pas ton alcoolisme en question, nul doute que tu iras de mieux en mieux et que ta dépression s'estompera progressivement .

En partageant ici ou ailleurs, tu apportes ton aide à celles et ceux qui désirent aussi devenir abstinents. Continue bien , ne reste plus seule dans ton coin . J'aime quand tu dis qu tu n'es pas encore prête à frapper à la porte des A.A., ce qui veut dire que tu ne rejets pas cette éventualité . Avant d'oser pousser la porte, combien de fois ne suis-je pas passer devant . Je peux te dire aujourd'hui que je ne l'ai jamais regretté .

Bonne continuation à toiet aux autres

salmiot1

Larne - 26/07/2017 à 14h18

Bonjour,

J'ai 30 ans et cela fait à peu près 8 ans que j'ai basculé dans la dépendance à l'alcool. Avant, je buvais en soirée ou occasionnellement. Quand j'y repense, cela s'est fait à la fois progressivement et assez rapidement. Mon père est décédé et pendant l'année qui a suivi, j'ai consommé davantage d'alcool mais toujours à l'occasion de sorties. Je ne ressentais que l'envie de boire et non le besoin; m'abstenir ne représentait pas un problème. En revanche, quand je commençais, je n'arrivais plus à m'arrêter.

Le point de chute, c'est quand j'ai repris des études et que j'ai quitté la maison familiale. Là, en l'espace de quelques mois, j'ai commencé à boire tous les jours et à raréfier mes sorties, de peur justement du comportement que je pourrais avoir auprès des autres. J'ai commencé à avoir honte mais le besoin était trop fort, d'apaiser des angoisses que je n'arrivais pas à nommer, de remplir un vide que je ressentais à l'intérieur de moi, de stopper les pensées, les doutes et les questionnements qui remplissaient ma tête. Quand je buvais, j'avais l'impression de libérer une soupape. Je me mettais à appeler mes proches et à pouvoir parler d'un seul trait sur ce que j'avais sur le coeur. Le lendemain, je regrettais bien entendu, et en même temps je me reconnaissais dans ce que j'avais pu leur dire. Il m'a fallu un an et demi pour comprendre que j'avais vraiment un problème, et oser me l'avouer. Un soir, j'ai touché le fond lors d'une discussion avec une amie lors de laquelle j'étais saoulé. Cela m'a fait très peur, et le lendemain, j'ai décidé d'arrêter de boire pour voir si je tiendrais. Au bout d'une semaine, j'ai consulté un médecin alcoologue à l'ANPAA qui m'a renseigné et conseillé. J'ai tenu un mois, cela m'a aidé, mais je n'ai pas réussi à tenir sur la durée et j'ai repris.

Les années qui ont suivi et qui ont mené à aujourd'hui n'ont fait qu'aggraver ma dépendance. J'ai trouvé un travail, puis un appart, mais je n'ai plus jamais pu reparler de mon addiction. Ce que j'avais considéré comme un échec après ma première tentative d'abstinence n'a fait que me conforter dans la honte et dans le secret. J'ai consulté des psy et des coachs car je ressens toujours les mêmes angoisses, le même vide, je n'arrive pas à gérer mes émotions (je prends un 1er verre dans un moment où je me sens particulièrement bien, ou quand je m'ennuie, alors que quand je n'ai pas le moral, je vais plutôt m'emmitoufler sous ma couette et me distraire avec la TV). J'ai eu l'impression d'avancer sur certains points, et en même temps, je n'ai jamais osé dire à mes propres thérapeutes que j'étais dépendante à l'alcool tant cela me fait honte et qu'arrêter me fait peur.

J'ai développé des stratégies, comme être totalement ivre la veille d'une soirée afin de ne pas avoir envie de boire le lendemain... Tout cela pour éviter qu'on se rende compte de mon problème, même si je me doute pertinemment que certaines personnes de mon entourage le savent, sans oser eux non plus me le dire.

En vérité, je me donne l'illusion que je peux fonctionner comme ça, car affronter ce problème signifierait pour moi renoncer à ce

fonctionnement bancal pour m'attaquer à quelque chose d'énorme: mes peurs, mes doutes, mon absence de confiance en moi et en les autres, mon immaturité, ma grande difficulté à nouer des relations ou à m'intéresser aux autres. Bref, tout ce qui me fait encore plus honte que l'alcool. Et pourtant... beaucoup de choses changent dans ma vie et cela me met face à nouveau à mon addiction. Car elle est toujours là, et j'ai le sentiment de plus en plus urgent que si je ne m'y confronte pas, je vais continuer à stagner, voire à m'enfoncer.

Dans tous vos témoignages, il y a des éléments dans lesquels je me retrouve et cela fait du bien de sentir qu'on n'est pas seule à traverser les mêmes difficultés et les mêmes sentiments. Avant-hier, je faisais des recherches sur les AA et il se trouve que la réunion dans mon secteur avait lieu le soir-même. J'ai voulu y aller, je suis passée devant la porte mais je n'ai pas osé rentrer... Encore une fois, la peur a été plus forte. Mais pouvoir partager mon expérience sur cette discussion m'a apaisé, et lire vos messages me conforte dans l'idée que je peux réessayer.

Merci et bon courage à toutes !

salmiot1 - 26/07/2017 à 17h00

Bonjour Larne,

Parcours classique que le tien ; merci pour ton témoignage .

Tu as osé t'exprimer sur ce forum sans avoir bu et probablement un jour oseras-tu toi aussi un jour pousser la porte d'un local A.A. Je suis passé de nombreuses fois devant la porte d'un local A.A. et je n'osais y entrer car j'avais la honte . Et pourtant j'y suis entré un jour et suis devenu abstinent sans trop de difficulté durant une période de trois mois . Il est vrai que durant ces trois mois, je n'assistais aux réunions qu'en spectateur et chaque fois que je rentrais chez moi c'était pour dire à mon épouse que je n'étais certainement pas aussi alcoolique que celles et ceux que j'avais côtoyés pendant deux heures . Un beau jour j'en ai eu marre, me suis cru guéri et je décidai de ne plus fréquenter les A.A.

Quelques jours plus tard je reprenais le premier verre et tout alcoolique sait que le premier entraîne tous les autres à sa suite . J'ai rebu durant 9 mois , m'enfonçant de plus en plus dans la déchéance . Je ne me supportais plus , j'y allais toujours avec les mêmes promesses de ne plus jamais boire le lendemain de la veille mais ça ne durait que quelques jours . L'alcool m'a repoussé chez A.A. car un beau soir alors que j'étais ivre-mort , je suis retourné dans ce local que j'avais fréquenté pendant 3 mois . J'ai été accueilli chaleureusement , sans jugement aucun . Depuis ce jour , je n'ai plus jamais repris le premier verre, j'ai retrouvé progressivement l'estime et l'amour de moi-même . Je n'ai plus jamais quitté A.A. et je peux affirmer haut et fort que je suis très heureux dans mon abstinence . Je ne me suis plus jamais trouvé la moindre excuse pour reprendre le premier verre. Je sais pertinemment bien que pour un alcoolique un verre c'est trop et dix, pas assez .Alcoolique un jour , alcoolique toujours . Ce qui fait notre force en A.A., c'est que nous sommes ensemble , semblables et tous désireux de devenir et de rester abstinents.

Si tu n'oses entrer dans un local, tu peux déjà t'inscrire sur un forum A.A. Celui de l'Ombre à la lumière est fréquenté surtout par des dames et tu y seras bien accueillie . Ce forum ne remplace pas les réunions physiques mais est accessible jour et nuit . Le programme y est partagé comme en réunion physique dans un respect mutuel .

Tu as déjà fait la Première Etape qui dit Nous avons admis que nous étions alcooliques et que nous avons perdu la maîtrise de notre vie "

Bon courage à toi et merci encore d'être là

salmiot1

Larne - 27/07/2017 à 22h47

Bonjour Salmiot,

Je te remercie beaucoup de ton message dont la lecture m'a fait énormément de bien !

Je pense effectivement retenter de pousser la porte lors de la prochaine réunion. A nouveau, j'ignore si je m'en sentirai capable mais ton témoignage me conforte dans l'idée qu'au moment où je serai prête, j'y arriverai, même si ce n'est peut-être pas encore pour cette fois. Je termine ce soir mon 4ème jour de sobriété, qui fut plus difficile que les précédents, mais qui est bientôt terminé. Demain sera un autre jour, avec je l'espère le même résultat.

Je te remercie encore d'avoir partagé ton expérience qui m'aide beaucoup.

salmiot1 - 28/07/2017 à 11h24

Bravo pour ces quatre premiers jours ; persévère , tu vas avoir de plus en plus facile ; ce sont les 5 premiers jours les plus pénibles . Tu peux éventuellement prendre un complexe de vitamines B, Des expériences semblables à la mienne, tu pourrais en lire beaucoup sur un forum A.A. mais tu peux également en lire ici si tu remontes un peu les fils .

Prends une fois ton courage à deux mains et pousse la porte d'un local , je suis certain que tu seras émerveillée de l'accueil et tu te diras, "ah pourquoi ne l'ai-je pas poussée plus tôt" ? C'est ce que je me suis dit mais comme on ne vit pas avec des regrets ...

Bonne journée à toi ainsi qu'à celles et ceux qui te liront

Larne - 02/08/2017 à 16h12

Bonjour Salmiot,

Merci beaucoup de ton soutien et de tes conseils !

C'est mon 10ème jour aujourd'hui, et ça va, je tiens bon ^^ C'est plus difficile émotionnellement que physiquement. Sur ce point, il n'y a qu'une chose qui me mette à mal, ce sont les migraines. Les premiers jours tout allait bien, mais depuis vendredi c'est non stop tous les soirs... Mais ce n'est peut-être pas lié au sevrage.

Je ne suis pas encore allée à une réunion, mais c'est toujours une voie que je garde de côté ^^ En attendant, le forum et des soutiens

comme le tien sont très précieux et aident beaucoup !

J'adresse une pensée à toutes celles qui lisent ce fil et/ou qui partagent ici, en leur souhaitant courage et réussite !

salmiot1 - 02/08/2017 à 18h12

Bonjour Larne,

Super ces 10 premiers jours , toutes mes félicitations . Je ne suis pas médecin, mais après 10 jours je ne crois pas que tes migraines soient dues à ton sevrage . Il est loin celui-là. Si cela perdure, consulte bien sûr ..

Tu es depuis peu sur ce forum mais de suite tu as apporté ton aide à d'autres . Tu ne pouvais mieux faire . Aider les autres est la meilleure solution pour s'aider soit même et chez A.A., on dit souvent que plus on donne , plus on reçoit .

Je ne me rappelle pas si je t'ai mis le lien du "Vivre sans alcool " ? Il s'agit d'une brochure A.A. remplie d'excellentes suggestions.

Bonne continuation, et à Ludo aussi qui lui fait également de son mieux pour aider les autres . Plusieurs ici ont choisi cette solution et je les en félicite et les remercie . Excusez-moi de ne pas vous citer .

salmiot1

Poupette14 - 05/08/2017 à 19h36

Besoin d'aide s'il vous plaît à lire jusqu'à la fin.. Bonjour, j'ai 17 ans et voilà, mon père est alcoolique depuis beaucoup d'années maintenant, il est violent verbalement, et des fois peut l'être physiquement. Cette vie est devenue impossible pour ma mère et mon petit frère, et également ma soeur qui ne vit plus à la maison. On ne sais pas quelle quantité il ingurgite, on ne sais pas comment il fais pour acheter cet alcool, se que l'ont sais c'est qu'il volé de l'argent afin de l'acheter malgré l'argent caché. Il a tant bien que mal essayer les traitements médicamenteux prescrit par notre médecin traitant. Il a réussi à tenir 1 an sans boire. A l'heure d'aujourd'hui ce n'est plus possible de vivre avec il fais tout le temps des réflexions que ce soit envers moi même ma soeur mon frère et même ma mère. Il boit la nuit, il n'est pas simplement alcoolique. Il est devenu fou, nous ne savons plus quoi faire? Ma mère a déjà essayer de le faire interné tant bien que mal mais comme ils ne sont pas marier les médecin disent que ma mère n'a aucun droit. Mais malgré la vie commune de 27 ans de mes parents à t-elle des droit sur mon père afin de faire quelque chose ? Nous pouvons plus tenir c'est devenue invivable. Tout n'est pas raconter car cela serait trop imposant mais imaginer vous, votre père qui dis de prendre mes affaires et de me foutre à la porte cela est franchement vexant..

Merci à ceux qui répondront.. merci de votre intention auprès de mon histoire..

salmiot1 - 07/08/2017 à 19h13

Bonjour Poupette,

je t'ai lue avec intérêt et compassion mais je ne peux malheureusement pas t'aider . Je peux tout simplement t'inviter à parler de toute cette histoire à une assistante sociale ou d'entrer en contact avec l'association des Al-anons.

al anon france

Cette association regroupe les parents , conjoints et parents d'alcooliques et elle pourrait t'être d'un grand secours .

Je suis alcoolique , abstinent et je comprends bien que pendant toute mes années d'alcoolisme, j'ai fait beaucoup souffrir ma femme et ma fille .

Je suis abstinent depuis pas mal d'années et j'ai conservé tout l'amour de ma fille .

Ce serait bien si ton père acceptait de rejoindre une association d'anciens buveurs telles que A.A., Vie Libre , Croix Bleue.

J'ai personnellement trouvé ma solution chez A.A.; seul je ne m'en serais jamais sorti .

Bon courage à toi et à ta maman

salmiot

smart2 - 08/08/2017 à 13h13

Bonjour 😊 me revoilà en vacances mais pas en pleine forme apéro tous les midis, tous les soirs.. le rosé coule à flot impossible d'y échapper, je n'y arrive décidément pas ! Je me lève le matin un peu fatiguée et me promets de ne pas boire aujourd'hui mais arrivé l'heure de l'apéro j'hésite toujours et je finis quand même par choisir de l'alcool.

Bon faut dire que les vacances c'est pas la bonne période pour arrêter ! J'ai fait un effort la première semaine car j'étais au régime et je me suis dit que c'était une bonne motivation j'avais pas tort, j'ai perdu 3 kilos en 1 semaine d'abstinence ! J'étais toute fière mais là j'ai tout repris pffff

Alors j'ai lu les témoignages de ces derniers jours et ça m'a donné la pêche 😊 alors on repart sur une nouvelle semaine pleine de volonté aujourd'hui je tourne au coca zéro ! Vu la flotte qui tombe il n'y aura pas d'apéro en terrasse au bord de la piscine (le piège) ce sera peut-être plus facile

Merci à toutes pour vos témoignages ça fait du bien on se sent moins seule

Courage

ka62 - 08/08/2017 à 16h05

Bonsoir,

Je viens de prendre conscience moi aussi que j'ai des problèmes avec l'alcool. Je peux tout à fait m'en passer la semaine mais lorsque j'ai des soirées festives avec amis ou sorties divers bars etc.. je commence à boire et je ne sais plus m'arrêter. Mon problème et que cela a été le cas ce week end je suis sortie avec mon ami et j'ai bu énormément et j'ai énormément de trou noir mon ami a été hors de lui car je m'affiché devant tout le monde et beaucoup d'hommes m'aborder il m'a fait une crise ce que je comprend tout a fait et j'ai manqué de le perdre nous nous sommes disputé ce même soir et j'ai fais une crise d'hystérie dans la rue et chez lui. Je suis une femme très calme et pausé dans la vie de tous les jours ce que j'ai fais pour moi et inconcevable. Nous sommes invités de nouveau ce week end et j'ai peur je ne veux plus jamais que cela ce reproduise je ne sais plus m'arrêter dès que je commence à boire !

salmiot1 - 08/08/2017 à 17h15

Bonjour Smart et ka62,

suis un homme mais suis également alcoolique et je me permets d'intervenir sur ce fil consacré aux femmes.

Quel que soit le sexe, quelle que soit la condition sociale, quel que soit l'âge, quelle que soit la couleur de peau, l'alcoolisme est la même maladie pour toutes et tous. Une maladie grave reconnue par l'Office Mondial de la Santé, maladie évolutive, incurable et mortelle. Il suffit de lire les faits divers dans les journaux pour en être convaincu. J'aurais pu y laisser ma peau, ou celle d'un autre. Et ça n'arrive pas qu'aux autres disait un jour en réunion un gars qui avait été condamné à 10 ans de prison pour avoir tué sa femme en état d'ivresse. Tellement ivre qu'il ne se souvenait de rien. L'alcool me rendait fou et j'avais perdu l'estime de moi-même. C'est certainement votre cas à vous aussi mesdames ?

plus jamais ça ai-je dit des centaines de fois à mon épouse. Des promesses de ne plus jamais boire que je ne tenais jamais que quelques jours; jusqu'à ce que je reprenne le premier verre qui entraînait les autres. Seul je ne pouvais m'en sortir et je suis allé chez A.A.. J'y ai été très bien accueilli et sans jugement aucun bien entendu. Je suis resté abstiné 3 mois puis les ai quittés car je me croyais différent. J'ai rechuté durant 9 mois et c'était de pire en pire. Je suis retourné en A.A. et ne les ai plus jamais quittés mais plus jamais je n'ai repris le premier verre. Je me sens libre; j'ai retrouvé l'amour et l'estime de moi-même.

Si vous en avez l'opportunité, allez-y vous aussi, ne serait-ce qu'une fois par curiosité. En A.A. ou dans une autre association d'anciens buveurs. Faites-vous aider, si vous en ressentez le besoin, par un psy, par un addictologue. Mais ne restez plus seule avec votre problème. Chez A.A., on avance un jour à la fois; hier n'est plus, demain n'arrive jamais mais aujourd'hui est là; vivons donc bien un jour à la fois.

Bon courage à vous et surtout ne sombrez pas dans le désespoir. Si ça a marché pour moi, ça peut marcher pour vous aussi. Il n'est jamais trop tard mais il n'est jamais trop tôt non plus. N'attendons pas qu'un drame surgisse.

salmiot1

Larne - 08/08/2017 à 19h02

Bonjour à toutes et à tous,

Un petit message pour dire que j'en suis à 15 jours de sobriété, et je tiens bon !

En ce qui me concerne, je dois dire que les derniers jours ont été plus faciles que les premiers.

Tous les matins, je faisais une petite croix sur le calendrier, histoire de me rendre compte visuellement de chaque journée passée sans alcool. Cela m'a beaucoup aidé au début, là j'avoue que j'oublie un jour sur deux mais je me ressaisis et rattrape mes croix en retard, car chaque journée est une victoire et compte ^^

Les fils de discussion m'aident aussi beaucoup, tous les conseils sont utiles et me permettent de ne pas flancher, de me rappeler pourquoi je le fais et que je ne suis pas seule. Merci du fond du coeur à toutes et à tous !

Smart2, ka62, je peux vous dire que vous avez tout mon soutien, je me reconnais dans vos témoignages.

L'apéro au rosé, quelle plaie n'est-ce pas ? Je ne suis pas aussi courageuse que toi Smart2, j'avoue que je fuis un peu les apéros, lol. Mais hier soir, par exemple, je n'ai pas pu esquiver, j'étais invitée depuis longtemps et je voulais vraiment voir mes amis. J'appréhendais complètement ! Du coup, pour éviter de boire, je me suis en quelque sorte "piégée toute seule": Au premier verre proposé, j'ai tout de suite dit: "Ah non, pas d'alcool ce soir, je fais une cure pour l'estomac et j'ai pas le droit !". C'est vrai que mes amis ne sont pas des "pousseurs à boire", alors ils n'ont pas insisté et j'ai tourné à l'oasis XD C'est beaucoup plus facile avec des gens qui ne sont pas insistants, c'est sûr. Ce n'est pas très honnête, je n'ai pas osé dire la vérité sur ma dépendance car je ne me sens pas encore prête, mais cette petite stratégie m'a permis de ne pas boire, et pour l'instant c'est ça mon objectif n°1.

Alors, je ne vais pas mentir. C'était hyper frustrant et la bière et le rosé me faisaient très TRES envie. Et je suis restée à cet apéro beaucoup moins longtemps que je ne l'avais fait quand j'étais alcoolisée. Mais c'était un apéro de passé, un. Et c'était déjà beaucoup ^^ Et bien sûr, j'ai malgré tout passé un bon moment, une bonne discussion avec mes amis.

J'espère que les jours prochains seront plus faciles pour toi, Smart2, tu fais de ton mieux, ça se sent dans ce que tu écris, alors félicite-toi encore pour la semaine où tu as réussi, tu le mérites !

Je te rejoins totalement Salmiot, tout seul c'est une vraie gageure.... Je trouve déjà génial que tu aies pu venir te confier sur ce forum, ka62. C'est une prise de conscience, comme tu le dis bien, et tu l'as eu. N'hésite pas, si tu te sens prête, à t'informer, à te confier à des professionnels ou sur des forums, ou auprès d'associations qui pourront te renseigner et t'aider à mieux comprendre ce qui t'arrive. Ne pas réussir à s'arrêter quand on commence, c'est quelque chose que je connais bien... J'ai rencontré un addictologue il y a plusieurs années, à qui je disais: Je comprends pas pourquoi je n'arrive pas à m'arrêter à 1. Avant de le boire, je suis résolue à me stopper après ce 1er verre mais je n'y arrive pas. Et il m'avait répondu quelque chose qui m'a marqué: "C'est tout à fait normal ! C'est parce qu'après le 1er verre, on est quelqu'un d'autre. Avant de boire, vous êtes Larne. La personne qui veut arrêter après le 1er verre, et qui est totalement décidée. Mais après 1 verre, vous devenez Larne+1 verre, et cette personne là, c'est déjà quelqu'un de différent, légèrement peut-être, mais quand même différent, une personne qui n'a plus la même résolution et la même détermination. Alors ne lui en voulez pas, c'est pas de sa faute. C'est un effet de l'alcool."

Plusieurs années après durant lesquels ma dépendance s'est aggravée, je n'ai pour autant jamais oublié ces mots. Aujourd'hui, ils sont un garde-fou que j'arrive à utiliser, pour l'instant en tout cas.

Pour ma part, un gros défi m'attend à la fin de la semaine car je pars en festival, avec un entourage qui est beaucoup plus "pousseur à boire" que les amis que je citais. Et cette fois, je crois que ma stratégie ne va pas suffire à me garder motivée. Je pense donc moi aussi à franchir une étape en me confiant à ma soeur, afin de pouvoir, j'espère, compter sur son soutien pour ces quelques jours qui me font stresser d'avance !

Je vous adresse à toutes et à tous tout mon soutien, et vous remercie encore pour vos témoignages et conseils précieux !

Chalotte - 09/08/2017 à 10h20

Toutes mes félicitations à Smart, ka62 et Larne qui m'encouragent beaucoup à tenir par leurs témoignages. Merci de partager tout ça!!!

Au sujet de ton gros défi Larne, peut-être peux-tu te mettre à la bière sans alcool pendant le festival?

Babou73 - 09/08/2017 à 10h22

bonjour à tous

j'ai lu avec attention vos messages qui sont aussi un peu mon histoire avec l'alcool..

j'ai commencé à boire à 14 ans et depuis dès que je commence, je ne sais pas m'arrêter..

j'ai 44 ans, 30 ans de vie commune avec l'alcool..

vendredi soir, j'ai eu un accident de voiture sous l'emprise de l'alcool, je n'ai blessé personne même pas moi-même mais ça m'a fait comme un declic.. j'aurai pu tuer quelqu'un..

je n'ai pas bu depuis vendredi mais aujourd'hui, je pense à boire..

je sens que je ne vais pas tenir et pourtant mon mari m'aide beaucoup mais cette bataille ne se joue qu'entre moi et l'alcool

j'ai besoin d'aide extérieure, je m'en rend bien compte mais c'est si difficile

salmiot1 - 09/08/2017 à 11h56

Bonjour à vous !

Je voudrais vous mettre en garde contre les boissons dites sans alcool. Certaines en contiennent tout de même un faible pourcentage . Et si même il n'y a pas d'alcool, tout se prête à faire comme si . La forme de la bouteille, du verre , le goût peut-être ? Personnellement je n'en ai jamais goûté mais j'en connais qui ont rechuté après avoir bu de la Tourtel, bière soi-disant sans alcool. Nous ne devons plus faire semblant ; il y a de si bons jus de fruits et je peux vous assurer qu'on y prend vite goût et les jus de fruits ne nous rendront jamais fous.

Babou73, tu m'as échappé belle vendredi . Je ne te souhaite pas de vivre avec la mort de quelqu'un sur la conscience . J'ai fait un accident alors que j'avais bu et l'autre cyclomotoriste a été tué sur le coup . La justice n'a pas pu départager les torts de l'un ou de l'autre et ils ont été partagé . J'avais bu ce soir-là et si une prise de sang m'avait été faite , je me serais peut-être retrouvé derrière les barreaux . Je n'ai jamais oublié malgré le nombre des années.

Si tu as besoin d'aide , reste bien sur ce forum et peut-être peux-tu rejoindre également le forum de l'Ombre à la Lumière où tu pourrais être en contact avec de nombreuses abstinentes de fraîche ou de longue date . Réclame de l'aide tout où tu peux pour t'en sortir si seule tu n'y arrives pas . Moi non plus je ne m'en suis pas sorti seul mais avec l'aide de A.A. et de mon désir sincère de me libérer de l'alcool, je suis libéré et n'ai plus jamais la moindre envie de prendre le premier verre .

Bravo Larne, persévère et sache ce que tu vas boire en premier lieu lors de ce festival . Il n'y aura pas que de l'alcool . Combien de fois ne suis-je pas entré dans un bistrot pour y boire un café et une fois devant le zinc , je commandais une bière . C'était parti pour la java avec toutes ses conséquences fâcheuses .Tu connais la chanson aussi bien que moi .

Chalotte, je ne te connais pas mais je te suppose abstinente et je te souhaite une bonne continuation , un jour à la fois .

Belle journée à vous sans alcool, elle n'en sera que plus agréable et ce soir vous vous endormirez sans remords.

salmiot1

Chalotte - 09/08/2017 à 14h44

Bonjour tout le monde,

J'essaie de me présenter mais impossible d'envoyer un message de plus de 3 lignes (mon ordi? le site?).... vous voudrez bien m'en excuser et je vais chercher pourquoi afin de refaire mon entrée

parce que là c'est pas terrible... et en plus je réalise que salmiot1 a totalement raison (merci beaucoup) au sujet de la bière sans alcool...

A très vite et au plaisir de vous lire

Moderateur - 09/08/2017 à 15h28

Bonjour Chalotte,

Je vous ai répondu sur le fil "fonctionnement de ces forums" sur lequel vous avez signalé votre difficulté. Je n'ai malheureusement pas reçu vos longs messages...

Cela arrive parfois et particulièrement lorsque l'on prend beaucoup de temps pour écrire un message. Il y a des micro-coupures ou une déconnexion du profil qui fait que votre message se perd et ne me parvient pas.

Je vous recommande de sauvegarder votre message dans le presse-papier de votre ordinateur ou de votre téléphone avant de cliquer sur le bouton envoyer.

Sur ordinateur, lorsque votre texte est fini, faites CTRL+A pour sélectionner tout le texte puis CTRL+C pour le copier dans le presse papier. Ensuite cliquez sur "envoyer" et si vous constatez un problème dans les messages de confirmation de l'envoi de votre contribution, reconnectez-vous au site. Dans le cadre "répondre au fil de discussion" il vous suffit de faire CTRL+V pour coller le texte sauvegardé dans le presse-papier. Cliquez ensuite sur "envoyer" et cela devrait fonctionner sans problème.

Nous sommes désolés pour ces désagréments et nous espérons recevoir votre présentation

Chalotte - 09/08/2017 à 18h43

Merci beaucoup cher Modérateur, j'ai suivi vos instructions.

Bonjour à toutes et à tous,

Je suis dépendante à l'alcool et à la cigarette depuis très longtemps, plus de 10 ans au quotidien et sachant que même si je buvais plus occasionnellement avant, je n'ai jamais eu de modération avec l'alcool. J'ai fait plusieurs tentatives pour arrêter et je suis à chaque fois assez vite retombée dans le cercle vicieux. Au cours de ces années, j'ai bien vu mon problème mais impossible de faire preuve d'une réelle volonté en fait. Je m'efforçais à ne plus boire ni fumer, ou soit l'un soit l'autre, ou essayer de diminuer et aujourd'hui, je suis à nouveau en tentative et je réalise que cette fois j'ai trouvé une réelle volonté qui me rend plus forte pour résister aux manques.

J'ai imaginé un jeune enfant en me disant que je ne pourrais jamais lui donner un verre d'alcool ni une cigarette. Pourquoi? je veux le protéger et ce n'est pas bon pour lui. Je l'aime cet enfant. Alors pourquoi la petite Chalotte elle se donne de l'alcool et des camels? parce que elle ne se protège pas, elle ne s'aime pas assez pour penser avec la même intransigeance. Ainsi, je ne m'accorde pas beaucoup d'amour à moi-même et au contraire, je trouve un certain plaisir à me détruire.

Peu de temps après, j'ai eu l'occasion de discuter avec un de mes voisins à la retraite qui est rentré complètement ivre et a sonné chez moi ne trouvant plus ses clés. Il est lui aussi très dépendant à l'alcool et il m'a beaucoup ému. Je vois qu'il aime vraiment bien boire mais pour lui aussi il n'y a pas de modération. Encore un peu imbibé, il me demande un dernier verre à boire. Je lui ai refusé clairement pour ne pas lui donner ce poison (et d'ailleurs je n'en ai plus du tout chez moi).

Là encore je réalise que je protège l'autre alors que moi, combien de fois j'ai repris un petit dernier alors que j'étais déjà bien chargée... donc pas du tout capable de me servir de ces mêmes réactions pour moi-même.

Voilà, c'était ancré dans mon raisonnement intellectuel que ce n'était pas bon pour moi mais pas dans mon vrai ressenti émotionnel.

Je ne me considérerais pas en fait comme une personne, quelqu'un que j'aime et à qui je souhaite le meilleur.

Peu importe le déclencheur ou ce qui a fait que tout a commencé, le vrai souci est de ne pas m'aimer réellement.

Pourtant, je m'aime bien que je croyais, et maintenant j'apprends à m'aimer vraiment. Je ne donnerai plus d'alcool ni de cigarette à Chalotte car comme dit la pub, je le vaux bien

J'ai toujours les mêmes difficultés avec les symptômes du sevrage, mais cette réalisation m'a donné plus de force pour les combattre et m'occuper pour ne pas retomber. La partie n'est pas gagnée, j'y pense subitement comme un flash (tiens j'avais prendre un verre!) et aussi vite cela disparaît avec un petit sourire pour moi, j'ai encore gagné car ce n'était pas une vraie envie, juste un vieux réflex.

Là où j'ai des difficultés maintenant, c'est par moment une nervosité intérieure accompagnée d'une baisse d'énergie presque totale, l'impression d'être cotonneuse et électrofilée. j'espère que cela va cesser car dans ces moments là, je me sens mal physiquement, envie de m'écrouler n'importe où et de courir un 100 mètres en même temps.

Je ne prends aucun médicament ni aucun substitut car je préfère sans si je peux. Cela fait plusieurs jours mais je n'ai pas compté en fait. peut-être 2 semaines ou plus

Merci de m'avoir lu et j'aime cette solidarité ici, cette envie de s'encourager et c'est un grand réconfort qui m'a vraiment aidé ces derniers jours.

Amicalement vôtre

Larne - 22/08/2017 à 21h07

Bonjour à toutes et à tous,

Tout d'abord merci à Salmiot et Charlotte pour vos messages de soutien !!

J'ai réussi à traverser le festival avec du thé glacé 😊

Dans à peu près 48h, j'en serai à un mois de sobriété, en bonne partie grâce à l'aide que tous les témoignages m'ont apporté et m'apportent, alors encore merci !

Charlotte, bravo pour ton témoignage et cette image qui effectivement est forte.

Je me permets de réagir plus particulièrement à la fin de ton message précédent, car je ressens moi aussi cette nervosité intérieure et la baisse d'énergie. Les as-tu toujours ? Pour ma part, ça me fait l'effet de montagnes russes où je suis capable de passer en 5 secondes de vouloir bouger à fond à vouloir me pelotonner sous la couette, c'est très très désagréable XD Quelqu'un (Flo, si mes souvenirs sont bons) parlait de respiration sur le fil consacré à la sensibilité, et je dois dire que pour ma part, prendre le temps de respirer à fond fonctionne assez bien dans les moments de pics de nervosité.

Encore merci pour le partage, le courage et la bienveillance de tous !

salmiot1 - 23/08/2017 à 09h57

Bonjour Larne,

je te tire mon chapeau ! Dans 24 heures, cela te fera un mois d'abstinence continue . Tu vois que ce n'est pas mission impossible . Mais ne t'attends pas à devenir parfaite car personne ne le sera jamais , quelle que soit la durée de l'abstinence . Acceptons-nous bien tels que nous sommes et faisons notre possible pour tendre vers un mieux-être , surtout dans sa propre peau et aimons-nous .

Bonjour Chalotte !

J'en reviens toujours à ce sportif gringalet qui monte sur le ring et qui en reçoit plein la figure de son adversaire bien plus fort que lui . Pour nous alcooliques, cet adversaire , c'est l'alcool qui nous a mis KO tant de fois . Un beau jour , avec la complicité des A.A., j'ai jeté le gant , j'ai abdicé devant l'alcool. Je me répète certainement mais ce fut ma plus belle victoire . Avec le temps , l'alcool ne reste pas une obsession et je peux participer à n'importe quelle fête de famille ou autres sans avoir la moindre envie de boire . Je sais pertinemment bien que le premier entraînerait les autres jusqu'à l'ivresse et les conneries qui en découlent.

Pour me détendre, de temps en temps je pratique de la façon suivante : une longue inspiration en 5 étapes et j'expire profondément et lentement par la bouche . Cela détend très fort après une dizaines d'exercices .

Bonne continuation un jour à la fois .

smart2 - 23/08/2017 à 18h54

Bonjour tout le monde

Est-ce que quelqu'un déjà entendu parler de l'arrêt de l'alcool par séance d'hypnose ? Vos réponse sont importantes parce que j'y pense sérieusement le taux de réussite annoncé est de l'ordre de 80 %

Merci pour vos réponses

A +

Larne - 25/08/2017 à 18h21

Bonjour à toutes et à tous,

Eh bien voilà, après un mois de sobriété quasi tout pile, j'ai craqué et j'ai bu.

Rien à voir avec une quelconque célébration, pas de fête, pas de déprime.

C'est arrivé comme ça. Je me suis levée et dans la matinée, j'ai commencé à sentir monter une angoisse sans raison, et une conviction : le soir, j'allai boire.

J'ai essayé de penser à autre chose, de respirer, de me rappeler des difficultés que j'avais surmontées ces dernières semaines. De pas tout gâcher.

Mais c'est très très bizarre, rien n'imprimait. Aucune de mes motivations habituelles, aucune de mes astuces ne fonctionnait.

Y'avait pourtant aucune raison particulière, c'était juste une certitude, un truc contre lequel j'arrivais pas à lutter. Je n'avais pas envie de boire tout de suite, non. Mais je voulais boire le soir, en rentrant. Vraiment, totalement, irrémédiablement. Et je savais que je ne résisterai pas.

Je savais aussi que ce ne serait pas qu'un verre. Maintenant, je me connais et je connais l'effet de l'alcool sur moi.

Et ça aussi, je me le suis dit : Tu sais ce que tu risques, tu sais que tu vas être ivre et que ça va sans doute te faire replonger. Mais...

Non, impossible. C'était comme une marée montante, ça m'envahissait vague après vague, et ça engloutissait toutes les autres pensées.

Je suis rentrée chez moi, j'ai pris une bière qui était au fond de mon frigo et j'ai bu. Je me suis forcée à me poser, quitte à le faire autant le faire en pleine conscience. Au début, j'ai pas aimé. Le goût différait de mon souvenir, la sensation était un peu bizarre. Et puis après, j'ai embayé sur de l'alcool plus fort. C'était comme si je me voyais de l'extérieur, en train de boire. Ça ne me procurait aucun plaisir, à peine juste une forme de détente. Pas de dégoût non plus, je peux juste dire que c'était étrange. Ça ne ressemblait pas à ce que j'avais vécu avant.

Je suis évidemment devenue ivre. J'ai échangé des textos avec des amis, regardé la TV, et puis je me suis couchée.

Ce matin, j'ai redécouvert la migraine, la sensation d'avoir mal au ventre, le malaise général dans le corps.

Là aussi je me sens comme dans une forme de distance : je m'observe avec la gueule de bois.

Et la conclusion ? Pour l'instant, je ne sais pas. Je me sens un peu honteuse. Je regrette, en partie. En partie seulement car je ressens toujours avec autant d'acuité le sentiment d'hier, comme quoi je savais que je ne résisterai pas.

Mais je sais aussi que c'était pas de l'envie de reboire, ou une illusion de croire que je pourrai boire modérément. Je voulais hier comme aujourd'hui continuer à vivre sans alcool. J'étais juste seule avec cette angoisse, et je n'ai pas trouvé la réponse pour lutter. Pas cette fois-ci.

Je m'interroge énormément sur la raison... Je ne comprends pas du tout ce qui s'est passé et c'est ça qui me fait peur. Pourquoi ai-je ressenti ça et pourquoi je n'ai pas pu résister ?

J'ai très peur que ça se reproduise.

Merci de m'avoir lu. Je sais qu'aparavant je n'aurais eu personne à qui confier ça, et je suis heureuse de pouvoir le faire ici.

Aujourd'hui, je n'ai pas pu mettre de petite croix sur le jeudi 24 août. C'est fait, c'est comme ça. Mais demain, je pourrai en mettre une sur le vendredi 25 août, alors tout n'est pas perdu ^^

PS@Smart2: J'ai entendu aussi parler de l'hypnose comme aide mais je n'ai pas expérimenté. J'ignore où on peut trouver plus d'informations...

smart2 - 29/08/2017 à 19h37

Salut Larne écoute-moi, quand le week-end arrive c'est toujours compliqué, vendredi soir je n'ai pas bu j'ai passé une bonne soirée j'étais en pleine forme samedi matin en me levant, j'ai vadrouillée toute la journée avec mon fils mais le soir à partir de 19H j'ai commencé à avoir envie d'un verre... je me suis tatée longtemps et à 19h30 j'ai craquée mon mari est rentré et on s'est servi un apéro (rosé) puis 2 puis 3 etc... on était bien on était sur la terrasse bref je me suis couchée bourrée !

Je peux te dire que le lendemain mal de crâne vaseuse j'ai regrettée grave. Du coup le dimanche perrier toute la journée. Depuis je n'ai pas rebu on est mardi soir et déjà l'envie me taraudait depuis 18h que je suis rentré du boulot alors je me suis servi un coca zéro bien frais je me suis mis à cuisiner, à faire des choses et l'envie est passée, il est 19h30 j'attends mon petit mari et on va se mettre à table direct voilà j'ai réussi.

Mais ce sera pas toujours le cas, on a le droit de craquer c'est humain l'essentiel c'est de se ressaisir tout de suite dès le lendemain, réaliser qu'on a fait une connerie et qu'on le regrette. Toujours garder en tête l'état dans lequel on se trouve le lendemain comme on est mal...

J'espère que ce soir tu n'as pas envie sinon occupe toi fait du ménage, de la cuisine arrose tes plantes prends un bouquin je sais pas moi desfois l'envie est trop forte on veut pas mais on finit par boire quand même c'est comme ça

Bon courage écrit si ça va pas on est là 😊

Onçinha - 29/10/2017 à 04h07

Bonjour,

Je suis inquiète au sujet de ma consommation d'alcool : je bois tous les soirs (biere ou vin)... mais la je suis en vacances et je me suis mise à prendre un petit verre a midi, en préparant le déjeuner, ou pour me donner du courage avant d'entreprendre un gros menage. Au début de l'année, je suis restée sans boire de janvier à juin. Je me suis trouvée mieux, plus jolie, plus active, plus présente avec mes enfants... et puis J'ai recommencé avec les beaux jours : petite bière en terrasse avant de rentrer...

Je pense d'arrêter de fumer et de prendre des médicaments a la codeine, mais arrêter de boire me semble très difficile. Je suis une psychothérapie et je vois un psychiatre une fois par mois pour prescription d'antidépresseurs... mais je n'ai pas envie de leur parler de ça : J'ai honte.

Pensez vous que je puisse arrêter seule, je veux dire, sans recruter comme en juin ? Pas envie de rentrer dans tout le cursus prise en charge etc... il faut vraiment que j'arrête mais J'ai peur de n'être pas assez forte. Merci d'avance pour vos réponses..

malaw - 01/11/2017 à 19h53

Bonsoir, je suis depuis deux ans en depression, suivi pau psychiatre. Contrairement a toi, j'ai tjrs dit que je consommais de l'alcool et j'avais conscience de boure trop et de plus en plus. En tant en relation de confiance avec ma psychiatre, j'ai accepte de rencontrer une psychologue en addicto. Au bout de neuf mois j'ai dit ok, je veux arreter. Ca fait 15 jours que je suis abstinente.

Je pense que ta honte ne doit pas etre plus forte que ta raison, ce st des pro qui te respecteront comme actrice dans ta demarche. N'hesite pas a les rencontrer, ils sont là pour toi.

Je sais pas si j'ai repondu a tes questions .. courage!

Onçinha - 02/11/2017 à 10h30

Merci Malaw de ta réponse,

Cela me soutient bcp. En fait, je me rends compte que le seul fait d'avoir écrit sur ce fil m'a énormément aidée... c'est comme si je regardais le problème en face. J'en ai donc parle a mon psychiatre qui va me donner des adresses d'adicto. Et j'ai décidé d'arrêter hier... c'était le 1er novembre, et comme je suis chrétienne, la Toussaint est une fête importante. Donc, je n'ai pas bi hier et ça a été.. J'ai aussi annulé la visite d'une copine avec qui on boit bcp... comme je suis consciente de ma faiblesse, j'irai quand même voir qqun... les fêtes approchent et j'adore le champagne. Le plus dur est de me dire que je ne boirai plus jamais une coupe... En tous cas, voilà.. . Après 15 jours, ta volonté commence telle a s'effriter ? Ça m'aiderait de savoir comment lutter contre le désir quand l'enthousiasme des 1ers jours s'est un peu calmé...

Bon courage à toi !

malaw - 02/11/2017 à 20h41

Bsr onçinha,

Ma volonté est intacte, je suis assez tetue, et je vis seule, je n'ai aucune source de tentation dans mon environnement. Par contre j'ai vu souvent mon addictologue, ma psy et ma psychiatre, puis je fais des activites dans une asso pour personnes en souffrance, fais attention se sevrer seule peut etre dangereux pour ta santé

Ensuite tu peux decider avec ton medecin addicto de faire que tu bouves occasionnellement, tu peux juste diminuer, c'est en parlant que vs verrez ensemble la solution adaptée a toi seule..

Enfin pour lutter, je fais du sport, je sors en nature, je m'ecoute sur mes envies et je me protege si possible de toutes situations stressantes et au plus je suis fiere de moi au plus j'ai envie de rester sobre, une cercl vertueux en quelque sorte

salmiot1 - 03/11/2017 à 09h30

Bonjour Onçiha,

Je te sens prête pour dire définitivement NON à l'alcool mais cela ne pourra se faire qu'en te faisant accompagner dans cette démarche ; par exemple avec une association d'anciens buveurs. Je te parlerai à toi aussi de l'association A.A. qui m'a sauvé la vie il y a de nombreuses années . A.A. est connu dans le monde entier . Il existe bien sûr d'autres associations et tu pourras les découvrir sur ce forum . Je ne peux parler que de celle que je connais intimement pour l'avoir expérimentée et les résultats sont spectaculaires tout au moins pour moi . J'en connais de nombreux autres qui ont vécu des expériences similaires aux miennes et qui sont également libérés . A la base ,, il suffit d'admettre que l'on est alcoolique et que l'on a perdu la maîtrise de sa vie . Il y avait de nombreuses années que je

savais pertinemment bien que j'étais alcoolique , il y avait de nombreuses années que j'essayais de limiter ma consommation à deux ou trois verres mais je m'étais rendu compte que lorsque j'avais bu la première gorgée, les autres suivaient , de plus en plus et de plus en plus fréquemment . Les promesses de ne plus jamais boire , je ne les tenais pas très longtemps et pourtant , j'étais sincère lorsque je disais que je ne boirais JAMAIS plus .Chez A.A., j'ai appris à ne plus boire un jour à la fois quoi qu'il arrive , quoi qu'on me fasse ou me dise . A ma deuxième tentative , je fus libéré presque instantanément car je suis revenu un soir ivre-mort dans le local qui m'avait accueilli un an plus tôt et dès le lendemain matin, j'ai été libéré malgré un gueule de bois spectaculaire .Je n'ai plus jamais repris le premier verre et je suis resté un fidèle de chez A.A. Mon but est à présent d'en aider d'autres à se libérer de l'alcool car j'ai constaté que pour moi , c'était le meilleur moyen de préserver ma propre abstinence .

Bon courage à toi . J'ai cru comprendre que tu ne consommais pas d'énormes quantités donc ta détresse est plus mentale que physique . Peut-être que je me trompe, je ne suis pas dans ta peau . Personnellement c'est aussi mentalement que j'étais atteint , bien plus que physiquement . Nous sommes tous différents si même nous avons tous le même problème d'alcool . J'avais perdu la maîtrise de ma vie mais surtout l'estime et l'amour de moi-même . Chez A.A. j'ai tout retrouvé .
Je te souhaite que cela t'arrive à toi aussi quelle que soit la manière que tu utiliseras .

Continue à croire que c'est possible pour toi aussi , conserve l'espoir et entrevois ton abstinence comme une libération et non comme une privation .

salmiot

Onçinha - 03/11/2017 à 13h34

Merci Salmiot1 de cette longue réponse... en effet je ne bois de grandes quantités, mais c'est tous les soirs.. j'ai arrêté il y a 2 jours, et pour l'instant, évidemment tout va bien... mais je commence déjà à penser à la coupe de champagne qu'il va falloir refuser a Noël, aux dîners entre amis sans vin etc. . Je suis donc consciente de ma fragilité.AA m'inquiète un peu... Je risque de rencontrer des gens du quartier, je n'ai pas envie de me montrer à visage découvert... Je vais essayer un addicto et voir comment ça se passe... J'ai aussi peur d'être malade, d'avoir détruit mon foie ou autre. Bref, il est temps d'arrêter tout ça.. a bientôt peur être sur ce fil...

salmiot1 - 03/11/2017 à 15h50

Si A.A. te fait peur, ce que je comprends parfaitement car moi-même suis passé souvent devant la porte du local avant d'oser la franchir , tu as aussi des forums A.A. dont celui "de l'Ombre à la Lumière " où s'entraident de nombreuses femmes et quelque hommes aussi car il y a également des hommes alcooliques.

Chez A.A. personne ne juge car sommes toutes et tous atteints de la même maladie appelée alcoolisme . Il s'agit d'une maladie grave, progressive , incurable et mortelle avec laquelle on peut cependant vivre tout à fait normalement pour autant que l'on s'abstienne de prendre le premier verre et ce , un jour à la fois . Les fêtes de fin d'année sont encore loin, nous ne sommes que le 3 novembre . Et comme les bons aujourd'hui , c-à-d ceux sans alcool préparent les bons demains, pourquoi s'en faire à l'avance . Il y a aussi d'excellents jus de fruits et de délicieuses eaux .
Personnellement , une fois que j'ai eu capitulé devant l'alcool, je n'ai plus eu de problème ni de tentation et pourtant j'ai continué à travailler là où je buvais presque journallement . Le buffet n'a pas été fermé parce que salmiot cessait de boire de l'alcool .

Courage , un jour à la fois !

Onçinha - 03/11/2017 à 19h00

Merci a nouveau salmiot1,
J'ai craqué ce soir... 2 jours !
Je ne biaisé pas les bras... Je sais juste que seule, ça n'ira pas... bonne soirée !

drunk - 05/11/2017 à 23h14

Bonsoir,
J'ose poster ici ce soir car je m'inquiète de ma " dépendance",
Je bois tout les jours, 1, 2, 3 verres de vin ... Je sais qu'on est loin de la consommation massive des "alcooliques" mais je ressens de plus en plus ce besoin de ces quelques verres le soir.

J'ai du mal a me passer de ces verres, c'est pou ça que ça m'inquiète ... ces quelques verres sont pour moi un moyen de me détendre de ma journée (boulot très prenant, stressant, avec de grosses responsabilités ...), vers 19h je ne tiens plus en place, il me faut un verre de vin, comme si je l'avais mérité, comme si c'était ma récompense de cette journée de travail accomplie. Je prend un verre, puis un deuxième, parfois un troisième ou un quatrième pour être sûr de bien dormir ...

J'ai peur de tomber dans la spirale infernale du " toujours plus, toujours plus loin", j'ai bossé en addictologie, je sais ce que c'est, je connais la descente aux enfers, la perte de contrôle et les conséquences ... Mais même en connaissance de causes je n'arrive pas à me passer de ces quelques verres le soir.

Je ne souffre pas de dépression, je suis une personne active, sportive, créative, dynamique, pleine de projet et à la vie bien rangée (une belle maison, un époux super, une famille soudée ...) mais cette mauvaise habitude commence à me faire peur, d'autant que mon mari et moi essayons d'avoir un enfant et que j'ai de plus en plus peur de ne pas réassurer a décrocher si je tombe en vente, ou pire que ma consommation d'alcool nous empêche de procréer (je sais que l'alcool peut provoquer des fausses couches ou empêcher la nidation du foetus ...)

J'ai également pris beaucoup de poids depuis que je consomme quotidiennement de l'alcool, malgré le sport et une alimentation très surveillée .. J'essai de ne pas boire car je sais que c'est mauvais pour tout, surtout pour ma ligne, mais rien n'y fait ...

Je crois que j'ai besoin d'aide ...

salmiot1 - 06/11/2017 à 09h22

bonjour Onçinha,

ne cède surtout pas au découragement car ne dit -on pas que toujours sur le métier nous devons remettre notre ouvrage ? Tu reprends ton abstinence aujourd'hui et sous aucun prétexte tu ne bois pas la première goutte du premier verre d'alcool . Il y a tellement d'excellents jus de fruits et de très bonnes eaux . Tu n'as que l'embaras du choix . Et tu sais ce qu'il te reste à faire si tu veux être moins seule que jamais avec ton problème . Je t'assure qu'ensemble, sommes tellement plus forts . Belle journée à toi ;

Bonjour Drunk ! Si tu as travaillé en alcoologie , tu sais où l'alcool mène mais peut-être n'es-tu pas alcoolique . Inquiétant que tu te poses cependant la question . Chez A.A. avons un questionnaire qui nous aide à nous situer par rapport à ce poison . Réponds-y le plus honnêtement possible mais sache que les réponses t'appartiennent .

[b]

1. La boisson est-elle une cause d'absence de votre travail?
2. Le fait de boire rend-il votre famille malheureuse?
3. Buvez-vous parce que vous êtes mal à l'aise avec les gens?
4. Buvez-vous au point d'affecter votre réputation?
5. Avez-vous jamais éprouvé du remords après avoir bu?
6. Avez-vous éprouvé des difficultés financières du fait d'avoir bu?
7. Lorsque vous buvez, Fréquentez-vous des mauvais compagnons et un milieu de condition inférieure?
8. Négligez-vous le bien-être de votre famille lorsque vous buvez?
9. Depuis que vous buvez manquez-vous d'ambition?
10. Etes vous obsédé par le désir de boire à certains moments du jour?
11. Désirez-vous prendre un verre le lendemain matin?
12. Avez-vous des difficultés à dormir lorsque vous buvez?
13. Vos capacités ont-elles diminué depuis que vous buvez?
14. La boisson compromet-elle votre position ou votre commerce?
15. Buvez-vous pour fuir des ennuis ou des embarras?
16. Buvez-vous seul(e)?
17. Avez-vous déjà eu une perte de mémoire lorsque vous buvez?
18. Votre médecin vous a-t-il déjà traité pour alcoolisme?
19. Buvez-vous pour raffermir votre confiance en vous-même?
20. Avez-vous déjà fait un séjour dans un hôpital ou dans une institution à cause d'alcoolisme?

Si vous avez répondu "oui" à l'une de ces questions, il y a présomption que vous soyez un alcoolique.
Si vous avez répondu "oui" à deux de ces questions, les chances sont que vous êtes un alcoolique.
Si vous avez répondu "oui" à trois de ces questions ou plus, vous êtes définitivement un alcoolique.

(ce questionnaire, utilisé par l'hôpital de l'université John Hopkins, Baltimore, Md, sert à déterminer si un patient est ou non un alcoolique).

[/b]

Mais tu sais , se poser la question, c'est déjà un signe !!!

Bonne journée à toi et sache que tu n'es plus seule

salmiot1

Onçinha - 08/11/2017 à 13h59

Bonjour Salmiot1,

Je viens de prendre connaissance de ton message et je te remercie beaucoup. Le temps que tu prends pour répondre à chacune de nous montre ta bienveillance et ta générosité...

J'ai fait le test que tu as mis pour Drunk : 5 réponses positives ! Donc... Enfin, je le savais... Depuis mon dernier message, j'ai à nouveau arrêté 4 jours et recaqué hier. C'est comme si le désir, tout d'un coup, devenait irrépressible. J'ai beau me raisonner, qqch en moi sait que je vais craquer. Comme si qqun de plus fort que moi m'envahissait à ce moment là...

Je ne baisse pas les bras, et je recommence.... Mais ton message m'a vraiment fait du bien aujourd'hui...

Très bonne journée à toi aussi !

Pauline.étudiante - 16/11/2017 à 22h59

Bonjour à toutes,

Je me présente je m'appelle Pauline et je suis actuellement étudiante en 3ème année de formation pour devenir assistante sociale. Dans le cadre de mes études, je dois réaliser un mémoire. J'ai choisi de réaliser le mien que la dépendance à l'alcool chez les femmes et notamment chez les femmes qui travaillent.

J'aimerais savoir si certaines d'entre vous seriez d'accord de me raconter leur histoire, leur vécu, votre ressenti. Mon objectif n'est pas d'être dans une curiosité malsaine. Au contraire, au travers mon travail, je veux faire partager votre parole. Évidemment l'anonymat est de rigueur.

Si vous êtes d'accord vous pouvez me contacter et je vous enverrais un petit questionnaire par mail.

Je vous remercie d'avance car c'est une bouteille à la mer que ne lance. Mon travail et mon diplôme dépend de vos témoignages.

Merci à vous Mesdames

salmiot1 - 17/11/2017 à 21h04

Bonsoir Pauline,

Suis pas une femme et ne peux donc répondre à ton questionnaire . Suis A.A. abstinent et possède la brochure destinée aux femmes alcooliques . Peut-être y trouveras-tu certaines réponses à tes questions si tu ne reçois pas de témoignages de dames . Je te la mets en lien, il te suffit de faire défiler le texte :

[b] https://www.aa.org/assets/fr_FR/fp-5_AAfortheWoman.pdf [/b]

Je te souhaite la réussite dans tes études car une fois le diplôme en poche, tu vas pour voir en aider des femmes alcooliques.

salmiot1

Lalcolo - 18/11/2017 à 01h01

Bonjour,
Nouvelle inscrite, il m'a fallu pas bien longtemps avant de découvrir une similitude avec un profil
De l'alcool festif...avec des supers potes consommateurs.. Donc dur les lendemains.. J'ai continué sans compter les soirées ou je ne me souviens de pas grand chose...pour finir jusqu'à l'accident...finir dans un fossé...heureusement seule..
Et pour finir aujourd'hui avec une conso de 2 à 3 verres par jour...le soir bien-sûr... C'est plus facile.. Et après avoir couché les enfants...j'ai honte... Quand je dis ça mais c'est honnête..
Je gère une carrière ... Des responsabilités , du stress, des heures à rallonge.. Je ne consomme rien en journée
J'aime ce que je fais et cela n'explique pas cela
(Gérard, l'alcool, j'ai fini par lui donner un prénom avec toutes ces années) ma connu il y a bien longtemps..et aujourd'hui M accompagne au quotidien..
Je partage le quotidien avec le père de mes enfants, On s'entend bien malgré un manque de communication évidente.... Ce dernier ce doute d'un problème d'alcool mais pas aussi important
Je ne peux me confier à mon médecin ainsi qu'aux membres de la MDSI de notre secteur car je connais tout le monde dans le cadre professionnel
C'est donc que je me rapproche du site... Bon courage à tous!

Sophie92000 - 18/11/2017 à 21h18

Bonjour,

J'ai décidé de m'en rendre aux AA pour la première fois lundi après midi à Neuilly sur Seine.
J'ai peur d'y aller seule alors je me suis dit qu'il y aurait peut-être quelqu'un dans la même crainte que moi et que nous pourrions y aller ensemble.
Merci et courage à nous toutes
Sophia

salmiot1 - 20/11/2017 à 11h06

Bonjour Sophie ,

ce serait avec plaisir que je t'accompagnerais à cette réunion de Neuilly mais je n'habite pas dans la région parisienne .
Si même tu devais y aller seule, vas-y sans crainte, tu seras très bien accueillie . Les personnes que tu rencontreras dans cette salle ont toutes le même problème que toi ; ce sont toutes et tous des malades alcooliques qui désirent se libérer de l'alcool ou qui le sont déjà depuis peu , longtemps ou très longtemps ; µ
En attendant , tu peux aussi t'inscrire sur le forum A.A. "de l'Ombre à la Lumière " ; tu auras déjà une petite idée de ce que c'est A.A. si c'est ton premier contact avec cette association .

J'espère avoir de tes nouvelles ici ou ailleurs à ton retour de réunion . Ne crains rien, aucun jugement , rien que des encouragements tu recevras .

Tout de bon pour toi .

salmiot1

salmiot1 - 20/11/2017 à 11h21

Bonjour Lalcolo,

Oh qu'il est négatif ce pseudo !

L'alcoolisme est une maladie reconnue comme telle par l'OMS ; ce n'est ni une tare ni un vice . C'est chez A.A. que j'ai appris à accepter cette maladie car auparavant, je me considérais comme un moins que rien; j'avais perdu toute estime de moi-même. Dans l'abstinence assez facilement acquise en restant en contact avec l'association et ses membres de toutes les nationalités, de toutes les couleurs , de

tous les rangs intellectuels et professionnels que je me suis libéré de ce poison .

Tu as franchi un grand pas en te rapprochant de ce site . Chez A.A. , il m'a été suggéré, jamais rien ne m'a été imposé , de ne pas prendre le premier verre un jour à la fois ; de ne pas me décourager si je n'y parvenais pas de suite , de persévérer encore et encore . Je peux te garantir que la persévérance paie ; j'en suis la preuve vivante .

L'important est de rester en contact avec ces semblables , celles et ceux qui ont le même but de rester abstinents quoi qu'il puisse leur arriver dans la vie .

Bon courage à toi

Onçinha - 21/11/2017 à 13h41

Bonjour Sophie, j'aurais voulu savoir si tu as été à AA lundi ? Si oui, quelles sont tes impressions ? Je me demande si ce n'est pas la solution mais j'hésite.

MathildeVct - 22/12/2017 à 16h39

Bonjour à toutes,

Je m'appelle Mathilde, j'ai 23 ans et je consomme de l'alcool quasiment tous les week-end depuis mes 15 ans.

Depuis à peu près 2 ans, ma consommation a augmenté : 2 à 3 fois par semaine en comptant le week-end et une consommation beaucoup trop excessive : 1 bouteille de vin ou 3 à 4 pintes de bières.

Le problème est que je ne sais pas arrêter et je finis à chaque fois saoul.

LE plus problématique et que je ne me rappelle quasiment de rien, que je fais n'importe quoi et que je mange pour 10.

En l'espace de 4 mois, j'ai pris 5 kilos, je me sens mal et culpabilise chaque fois plus.

J'ai peur de perdre mes amis, de passer pour une idiote et surtout d'aggraver ma dépendance.

Je ne sais pas comment faire...

Merci de votre aide

salmiot1 - 22/12/2017 à 17h46

Salut Matilde, bienvenue parmi nous !

C'est tout à fait moi ce que tu décris lorsque j'avais ton âge et ça n'a fait que s'aggraver avec le temps . Déjà à ton âge je savais que j'avais un problème d'alcool car jamais je ne savais limiter ma consommation . C'était chaque fois jusqu'à l'ivresse . Je suis allergique à l'alcool tout comme certains sont allergiques aux fraises. Ma seule solution a été d'arrêter complètement l'alcool, ne plus toucher la première goutte du premier verre car l'alcoolisme est une maladie progressive, incurable et mortelle dont on peut arrêter l'évolution en ne prenant pas le premier verre un jour à la fois . C'est ce qui m'a été suggéré en A.A. car c'est dans cette association que j'ai été libéré de l'alcool .

Ne reste donc pas seule avec ton problème et rejoins une association d'anciens buveurs si tu en as la possibilité car si tu te poses déjà la question à 23 ans, dis-toi bien que tu auras de plus en plus difficile , seule, de t'en sortir . Il existe aussi des forums A.A. dont celui de l'Ombre à la Lumière ouvert aussi les week-end et les jours fériés . C'est un plus évidemment.

Alors si tu perds tes amis parce que tu ne bois plus d'alcool, c'est que ce n'était pas de bons amis pour toi . Tu t'en feras d'autres mais arrête donc de boire pour toi et non pour eux . Tu n'as aucun compte à rendre à personne .

Vis bien ton abstinence pour toi-même . Bon courage , tu n'es plus seule . Crois en toi et joyeux Noël sans alcool .

salmiot1

MathildeVct - 22/12/2017 à 20h23

Bonsoir Salmiot1,

Merci pour ta réponse et de prendre du temps pour m'aider.

C'est tellement difficile pour moi de ne pas boire, je suis constamment solliciter. C'est difficile car j'ai un grand groupe de copines qui consomment toutes de l'alcool plus ou moins à grande dose et ce au moins 3 fois par semaine.

Entre les afterwork, les restaurants, les bars du week-end, les bipods de nuit, les apéros l'alcool coule à flot et tout le monde boit dans l'excès.. Comment puis-je participer sans toucher une goutte d'alcool ?

J'ai réellement peur de ne pas y arriver, car malgré tout j'aime l'alcool, j'aime déguster un bon verre de vin ou une petite bière au soleil entre amis..

comment se déroule un rendez vous en A.A ?

Je vis dans les alpes maritimes et je sais que nous avons un centre ANPAA, qui est un centre d'addiction drogue et alcool.. Je pense prendre un rendez vous là bas mais aussi chez un psy car je pense que mon problème vient également de mes problèmes personnels difficile.

Avez-vous arrêté complètement de boire ?

Bonnes fêtes, meilleurs voeux pour cette fin d'année et bon courage à vous également !

MathildeVct

salmiot1 - 26/12/2017 à 13h55

Bonjour Matilde,

Merci de t'être donné la peine de lire la réponse que je t'adressais .

Te dire comment se déroule une réunion A.A; est tout simple mais cela peut varier d'une région à l'autre . Je suis belge , ai déjà fait quelques réunions en France et il y a des points de similitudes tout de même.

Tu seras accueillie avec beaucoup d'enthousiasme là où tu te présenteras , c'est certains. Tu ne seras soumise à aucun interrogatoire, rassure-toi . Toutes les personnes que tu rencontreras seront également des malades alcooliques donc elles savent mieux que quiconque ce que tu vis .

Pas de jugement , pas d'obligation, uniquement des suggestions à ne pas prendre le premier verre quoi qu'il arrive . Il te sera demandé de conserver l'esprit ouvert et , en fin de réunion, presque partout il est récité la prière de la sérénité qui est celle-ci :

Mon dieu, donnez-moi la sérénité d'accepter les choses que je ne peux changer , le courage de changer les choses que je peux et la sagesse d'en connaître la différence .

le dieu en question est une puissance supérieure telle que chacun la conçoit . Moi , j'ai choisi le Mouvement A.A. avec qui j'ai été libéré de l'alcool depuis tout un temps . D'autres choisiront le Dieu des chrétiens, Allah, Bouddha... un arbre...

Chez A.A. nous avons un programme de rétablissement qu'il serait bien trop long à expliquer ici . £

Je te citerai seulement la Première Etape : nous avons admis que nous étions alcooliques et que nous avons perdu la maîtrise de notre vie .

Chez A.A. , comme partout ailleurs l'alcoolisme est considéré comme une maladie et non comme une tare ou un vice . C'est une maladie progressive, incurable ou mortelle , mais il est possible d'en arrêter l'évolution en ne prenant plus le premier verre , un jour à la fois .

C'est la force du groupe qui donne la force au malade alcoolique de s'en sortir .

Fais bien ton abstinence pour toi-même et non pour tes copines qui , peut-être ne sont pas des malades alcooliques.

Chez A.A. , il te sera remis un questionnaire avec lequel tu pourras un peu te situer si tu as encore des doutes .

Le forum A.A. " de l'Ombre à la Lumière" pourra t'aider dans un premier temps . Je connais plusieurs personnes qui sont devenues et qui sont restées abstinentes . Rejoins-le si tu le désires .

La seule condition pour faire partie des A.A. est d'avoir le désir d'arrêter de boire . C'est la seule . Tu peux aussi t'y inscrire ou aller en réunion une fois, par curiosité .

J'espère avoir répondu à tes questions mais il y a tellement de choses à dire !!!

Je suis abstinent, oui bien sûr et pour rien au monde, je ne voudrais retourner dans l'alcool .

Au plaisir de te lire ici ou de t'accueillir sur ce forum.

salmiot1

manenmane - 06/03/2018 à 16h40

Bonjour, je viens ici à fin de partager ma situation et surtout les réactions que ma façon de boire peut engendrer chez mon compagnon.

J'ai toujours, depuis mes 18 ans, aimé faire la fête, danser, être avec des amis... Il m'est aussi arrivée de boire seul, de manière raisonnable et aussi moins d'une dizaine de fois ces 5 dernières années, quand vraiment je me sentais seule, une manière très temporaire d'adoucir mes pensées.

Je vois un alcoologue depuis décembre, pour essayer de changer mon comportement en tout cas d'identifier les moments où boire un verre est quelque chose de positif ou négatif, et d'éliminer les 25% restant de consommation négative. Je tente d'avancer mais il reste toujours ces soirées "positives" où je bois trop. Je dépasse une limite et après je ne raisonne plus vraiment. Je ne danse pas sur les tables ou quoique ce soit mais je suis quand même saoule. Je rentre et j'ai du mal à me souvenir de mon parcours pour rentrer...

Le plus important dans tout cela c'est ce que cela crée dans mon couple.

Mon compagnon n'accepte plus mes cuites, même si elles arrivent une fois par mois. Il me trouve égoïste, il affirme que dans ces moments là je ne pense plus qu'à moi, que je me dis "ras le bol de celui la qui me prend la tête, j'ai envie de boire, je bois... ". Il me fait sentir que cela le touche en ne me touchant plus, en ne m'adressant presque plus la parole, en me rappelant toutes les fois où c'est arrivé, en demandant à son fils de s'asseoir entre nous si on regarde un film...

Je n'ai pas envie de ne plus faire la fête car je me suis déjà prouvée que je peux boire sans me bourrer la gueule, profiter du moment, partager avec les autres un moment de convivialité sans l'oublier le lendemain. Mon compagnon, lui, n'accepte plus cette situation et il m'a écrit qu'il n'accepterait plus aucune cuite (lorsque nous ne sommes pas ensemble).

J'ai de la volonté et j'ai profondément envie de ne plus être dans cet excès. J'ai peur de lui promettre une nouvelle fois que ça n'arrivera plus car je sais que ce sera la dernière...

Si vous avez des remarques, je m'adresse à vous sans rien attendre, rien qu'écrire, déjà cela me permet d'avancer dans cette réflexion.

Merci

Marie29 - 12/03/2018 à 09h25

Bonjour Manenmane,

Ma situation ressemble un peu à la tienne....Mon mari ne supporte plus que je boive une seule goutte et suite à mes exploits du week-end dernier, j'ai une épée de Damoclès sur la tête, car personne à la maison ne me fait plus confiance là dessus...

jusqu'à dimanche dernier, j'étais persuadée de ne pas avoir de problème d'alcool, car je pouvais gérer ma consommation entre amis etc... sauf que une fois tous les mois voire tous les deux mois, je bois seule... c'est une pulsion irrésistible, mais que je mettais sur le compte d'une pulsion et pas du tout d'une addiction...

Sauf que je ne me rappelle de rien, que je ne suis pas gentille quand j'ai beaucoup bu et que j'ai fait subir à enfants ce que mon père m'a fait subir et ce pourquoi je le déteste encore, même s'il est 6 pieds sous terre...

Le week-end dernier, je me suis fait trois grogs, sans penser du tout que je serai totalement soule et en pensant surtout que j'avais le contrôle totale. En fait, la seule chose dont je me souviens c'est que ma fille de 14 ans m'a traitée de mauvaise mère..... ce n'est que le lendemain, que j'ai appris que je l'avais copieusement insultée et cassé une porte, j'ai aussi dit à ma fille, la prunelle de mes yeux que je ne l'aimais pas.... J'ai été violente verbalement et physiquement et pour moi, c'est inacceptable....je suis devenue un vrai monstre....

j'ai pris rendez vous avec des professionnels (adresses trouvées sur ce site), je suis venue m'ouvrir et échanger sur ce forum et j'avoue que je me sens moins seule. Mon mari me parle depuis hier seulement et je me suis dit, je vais TOUT perdre si je continue, je vais perdre tout ceux que j'aime si je continue mes conneries... En plus de la honte et la culpabilité, c'est une descente aux enfers psychologiquement et physiquement.... Je me disais comme je ne bois pas tous les soirs, je n'aurais pas les stigmates sur le visage, ni vue ni connue.... mais si je continue oui, je serais une vieille peau tremblante, puante et totalement dépendante et ça, je n'ai pas envie... j'ai envie de vivre vieille et joyeuse, entourée de ma famille à rire et prendre du bon temps ensemble, car c'est ça la vraie vie... L'alcool rend tout le monde malheureux et mon dieu quelle horreur le matin au réveil, une haleine de merde et un mal être qui rappelle ô combien j'ai été stupide... Mon chemin va être long et difficile, mais j'ai décidé d'arrêter totalement... Mon petit souci c'est de trouver une excuse ou d'être vague lorsque je ferai la fête avec mes amis, et parmi mes amis, il y a mon médecin généraliste et d'autres médecins et je ne pourrai pas dire que j'arrête pour raisons médicales.... ce que je veux te dire, c'est que le fait d'être venue sur ce site, montre déjà que tu souhaites y mettre un terme. C'est courageux et un premier pas positif vers la guérison. Tu n'es pas seule, on est là ! Courage

salmiot1 - 12/03/2018 à 09h57

Bonjour tout le monde !

J'aimerais vous proposer le questionnaire suivant qui vous aidera à déterminer si vous êtes alcooliques ou non , sachant que si vous reconnaissez l'être , c'est pour la vie . Alcoolique un jour , alcoolique toujours mais il est tout à fait possible de bien vivre avec cette maladie en ne prenant pas le premier verre un jour à la fois . c'est en A.A. que l'on m'a appris cela et je vous assure que ça marche .

[b] Pour y répondre, posez-vous les questions suivantes et répondez aussi honnêtement que possible.

1. La boisson est-elle une cause d'absence de votre travail?
2. Le fait de boire rend-il votre famille malheureuse?
3. Buvez-vous parce que vous êtes mal à l'aise avec les gens?
4. Buvez-vous au point d'affecter votre réputation?
5. Avez-vous jamais éprouvé du remords après avoir bu?
6. Avez-vous éprouvé des difficultés financières du fait d'avoir bu?
7. Lorsque vous buvez, fréquentez-vous des mauvais compagnons et un milieu de condition inférieure?
8. Négligez-vous le bien-être de votre famille lorsque vous buvez?
9. Depuis que vous buvez manquez-vous d'ambition?
10. Etes vous obsédé par le désir de boire à certains moments du jour?
11. Désirez-vous prendre un verre le lendemain matin?
12. Avez-vous des difficultés à dormir lorsque vous buvez?
13. Vos capacités ont-elles diminué depuis que vous buvez?
14. La boisson compromet-elle votre position ou votre commerce?
15. Buvez-vous pour fuir des ennuis ou des embarras?
16. Buvez-vous seul(e)?
17. Avez-vous déjà eu une perte de mémoire lorsque vous buvez?
18. Votre médecin vous a-t-il déjà traité pour alcoolisme?
19. Buvez-vous pour raffermir votre confiance en vous-même?
20. Avez-vous déjà fait un séjour dans un hôpital ou dans une institution à cause d'alcoolisme?

Si vous avez répondu "oui" à l'une de ces questions, il y a présomption que vous soyez un alcoolique.

Si vous avez répondu "oui" à deux de ces questions, les chances sont que vous êtes un alcoolique.

Si vous avez répondu "oui" à trois de ces questions ou plus, vous êtes définitivement un alcoolique.

(ce questionnaire, utilisé par l'hôpital de l'université John Hopkins, Baltimore, Md, sert à déterminer si un patient est ou non un alcoolique). [b]

Il n'est pas nécessaire de boire tous les jours pour se reconnaître alcoolique ; il existe des alcooliques cycliques qui ne boivent que tous les trois mois mais qui chaque fois y vont à fond pour ne se souvenir de rien et commettre des actes répréhensibles .

Bonne route à toi Marie, et à vous toutes

Liza6788 - 24/03/2018 à 15h15

Bonjour à toutes ,

J'ai 29 ans , j'ai toujours eu des drames plus ou moins grave à cause de ma consommation excessive d'alcool.
Dernier épisode en date : J'ai bu seule jeudi en journée, à la suite , je suis partie dans un délire, je me suis montée la tête seule, des mensonges , et j'ai poussé à bout mon ancien copain, ça s'est fini mal , très mal (on s'est tape dessus)

VOilà du coup je suis très mal depuis 2 jours, je ne dors plus ...

salmiot1 - 26/03/2018 à 12h24

Bonjour Liza !

Tu nous racontes une grosse saoulerie comme nous en avons toutes et tous connues mais que comptes-tu faire ? Cela tu ne nous le dis pas et perso, j'aimerais savoir pour t'aider .
Au plaisir de te lire sous peu

salmiot1

Tempete - 27/03/2018 à 15h33

Bonjour
Nouvelle sur ce site, je me présente brièvement ...âgée de 63ans, 40ans d'alcoolisation avec des périodes d'abstinence,et de modération, aujourd'hui j'en suis à mon 10ème jour d'abstinence, mais ce n'est pas facile.
Je vais dans un groupe de paroles hebdomadaire, je suis suivie par un alcoologue, je ne veux pas de cure en hospitalisation.pour des raisons pratiques et personnelles J'ai déjà essayé plusieurs fois dans ma vie.
Je suis retraitée, seule, célibataire et la solitude me pèse parfois. Je m'intéresse à beaucoup de choses (peinture, musique, Qi Gong....méditation) MAIS il faut que je tienne le coup..et j'aimerais partager avec des personnes dans ma situation.
Merci

salmiot1 - 27/03/2018 à 18h33

Bonsoir Tempête et bienvenue sur ce forum .

Tout d'abord, bravo pour tes 10 ours d'abstinence . Les plus difficiles dit-on toujours mais évidemment tout se passe dans la tête et si tu as capitulé devant l'alcool , la tâche sera bien moins rude .
Tu fréquentes un groupe de paroles, je ne sais pas lequel mais qu'importe , tous sont bons car l'important est de ne pas rester seul avec son problème . j'ai moi aussi fréquenté un groupe de paroles, les A.A. , pour me sortir de l'alcool et définitivement je crois , m'en libérer .
Je suis à présent sur un forum A.A. , celui "de l'Ombre à la Lumière " où tu seras la bienvenue et surtout soutenue jusqu'à ce que toi tu puisses aussi avoir la chance de soutenir et d'encourager d'autres .

Sur ce forum, tu as des membres de tous les âges , allant de 81 ans à 26 ans . Tu y seras la bienvenue . Tu pourras même lier connaissance avec une dame qui elle aussi pratique le Qi gong .

A toi de voir, tiens le coup si tu veux, mais capitule devant l'alcool est bien mieux encore . Si tu reprends le premier verre, il est écrit que les autres suivront . Tu connais aussi bien que moi .

Bonne continuation à toi un jour à la fois; fais bien ton abstinence pour toi et quoi qu'il puisse t'arriver ne reprends pas le premier verre.

Bien amicalement,

TENESSE - 08/04/2018 à 01h50

Bonjour a toutes,
Je suis alcoolique depuis 5 and environ et depressive aussi sous antidepresseurs depuis environ 10 ans
Mon mari travaille le soir alors la solitude m a pousse a tomber dans l alcool .ma conso est denviron 1 bouteille de vin les soirs de semaine apres le travail et un peu plus le we
j ai essaye d arreter plusieurs fois mais apres qlq semaines d abstinence, le 1 er verre entraine vite la rechutte
dernierement j ai reussi 8 jours de sobriete avec le soutien de mon mari qui a aussi stoppe pour me soutenir
mais hier soir samedi soir, jai craque et achete une bouteille et bu 2 grand verres
ce matin je ne regette pas trop car je les ai beaucoup apprecie hier soir
mais je suis toujours motive pour arreter
mais c est tres dure, surtout quand l alcool est si presente autour de nous et que 100% de mes amis boivent
Boire un seul soir par semaine est il tenable pour une personne alcool dependante?
J ai surtout envi de me debarrasser de cette envie de boire qui revient tous les jours en reantrant du boulot
ce soir je serais forte je ne boierai pas
combien de temps avez vous mis pour sortir l alcool de votre esprit?
Amicalement
Tenesse

salmiot1 - 09/04/2018 à 17h12

Bonjour Tenesse,

Bienvenue sur ce forum .

A première vue, tu ne bois vraiment plus tranquille et ton désir est de ne plus consommer du tout je suppose . Seule, cela est très difficile mais ensemble , c-à-d avec d'autres alcooliques qui sont abstinents ou d'autres qui désirent l'être, c'est tout à fait possible .

Durant une vingtaine d'années, j'ai essayé moi aussi pour ne jamais y arriver .

C'est avec les A.A. que je fus enfin libéré .Si tu es intéressée par un forum A.A. ou mieux encore une réunion, je reste à ta disposition .

Pour répondre à ta question dont tu connais certainement la réponse, pour un alcoolo dépendant , c'est tolérance ZERO. Mais ça , tu t'en es certainement rendue compte .

Au plaisir de te lire . Bon courage à toi et sache que si tu le désires, tu ne seras plus jamais seule . Bravo à ton mari qui t'apporte son aide .

salmiot1

Calendula76 - 17/05/2018 à 09h29

Bonjour à toutes, je suis alcoolique ... déjà ce mot me gonfle au plus haut point ... mais malheureusement c'est la réalité... j'ai 53 ans ... pré ménopause installé ... les sauts D'humeur qui vont avec hier j'ai tellement pleuré sur tous ça que le soir je ressemblais à une boxeuse avec les yeux gonflésj'en ai parlé pour la Première fois à ma sœur aînée... la honte avouer tout ça ... j'ai tellement honte de moi ...

Mais maintenant je dois m'attaquer à ce monstre qui me grignote et je ne sais pas par quoi commencer j'en ai parlé à mon médecin traitant, j'ai rdv avec une psy que j'ai vu 1 fois pour l'instant ... je la revois le 1er juin mais ... de faire remonter plein de choses à la surface.... ne me tire pas vers le haut ... on vide son sac j'aimerais déjà tester une journée sans alcool comment choisir cette journée ?

J'arrive à me raisonner quand je conduis ... je ne bois pas une goutte pourquoi je n'arrive pas à le faire sans cet enjeu ?

Bref ... j'ai déjà bu ce matin un verre ... je veux faire ce parcours toute seule juste avec le médecin et la psy

Gola - 18/05/2018 à 11h01

Bonjour,
Pffffff, je ne sais même pas par où commencer... Maman de 3 adorables filles, mari aimant, j'ai tout pour être heureuse... malheureusement ce n'est pas le cas. Je suis une grande anxieuse, j'angoisse souvent de tout et de rien. Je fais beaucoup de sport, je médite, je suis une psychologue... enfin bref: je mène une vie saine du lundi au vendredi après-midi... Mais voilà, dès que le vendredi soir arrive, tout bascule. Je n'ai qu'une envie c'est de boire, rigoler et faire la fête, lâcher prise... 1 verre, 2 verres, 3 verres... en général les premiers accompagnés de mon mari. Puis au bout d'un moment, lui il veut arrêter et aller se coucher. Je m'ennerve, je lui dis que je passe toute la semaine toute seule, qu'on ne se voit pas, et que là au moins il pourrait faire l'effort de rester avec moi pour parler et continuer à passer un bon moment. Il me répond, bah oui mais là c'est bon, on a bien parlé et trop bu... l'heure de se coucher. Il monte avec les puces et dort. Je reste seule et je m'ouvre une bouteille... je bois jusqu'à m'enivrer totalement... Le lendemain, j'essaye de faire comme si rien n'était, mais au fond de moi, triste et dégoutée... mal au crane et je m'en veux car j'ai envoyé pleins de message "sentimentales" aux copains copines d'antan... Et tous les weekends c'est comme ça... Si on a une soirée, je bois énormément, à tel point que trous de mémoire le lendemain...! Je m'en veux, mais c'est plus fort que moi, cette envie folle de lâche prise le weekend m'absorbe complètement...

Fanny60 - 24/05/2018 à 11h43

Bonjour
Je viens de m'inscrire sur ce forum car oui je m'aperçois et prends conscience que je suis alcoolo-dépendante.j'ai 37 ans maman de 3 enfants que j'ai élevé seule.

L'alcool a toujours été présent dans ma famille (mes parents ont divorcé à cause de cela).

J'ai rencontré mon mari il ya 4ans et je ne buvais que le week-end (kir, rosé au repas).

Je suis aide soignante et mon planning a changé je me retrouve en week-end la semaine alors que mon mari a tous ses samedi dimanche.

Je précise cela car c'est comme ça que notre consommation a augmenté.

Étant en week-end la semaine je m'octroie l'apéro mais lui m'accompagne et moi de même le vendredi soir.

Le déclic qui m'a poussée à venir sur ce site c'est ce sentiment de honte le lendemain, me réveiller à 4h dans le canapé parce que l'alcool m'a assommée.

Me rendre compte que en 8 jours cela m'est arrivée 2 fois.

Cacher une bouteille et boire parce que les apéros ne m'ont pas suffi et que mon mari a dit stop.

J'ai tellement honte, me sent si mal.

J'espère pouvoir trouver un peu d'aide ici.

Merci.

Marie29 - 24/05/2018 à 12h33

Bonjour à toutes et à tous et en particulier à Fanny60, Gola et Calendula 76,

Bravo à vous pour avoir franchi le pas de venir parler en toute sincérité, ce n'est pas simple, même si c'est anonyme, la démarche est courageuse, car on écrit et on lit nos propres faiblesses, nos erreurs, sans filtre...

J'ai envie de vous dire, ne faites pas comme moi.... Je ne bois pas régulièrement, j'ai des pulsions et lorsqu'elles sont là, ben c'est irrésistible, d'où le nom pulsion... la dernière fois, j'ai fait énormément de mal à mes enfants et à la dernière qui a 14 ans.... Je l'ai insultée

et lui ai dit que je ne l'aimais pas..... oui c'est horrible, oui je mérite tous les noms d'oiseaux... et je déplore d'en être arrivée là, d'avoir franchi cette limite (que mon père me faisait vivre au quotidien)... Ce que j'ai fait on ne peut pas l'effacer, j'y travaille tous les jours... je vais dans un service dédié à la dépendance et là je dis tout, je ne me cache pas, ne me donne pas d'excuse... Le piège pour moi, mais c'est de ma faute, est que ma fille adolescente, ne me le pardonne pas du tout, me le ressort régulièrement et c'est difficile car mon autorité de mère est mise en cause à chaque fois, j'ai dû mal à me faire respecter de ma cadette... N'attendez pas que vos enfants et ceux que vous aimez vous voient et vous entendent dire des choses qui ne vous représentent pas... Il n'y a pas de honte à avoir, même si je vous le dis, moi aussi j'ai honte, mais il faut que l'on dépasse ce stade si l'on veut avancer... et on peut avancer en se faisant aider....

Fanny60 - 24/05/2018 à 12h51

Merci Marie 29

Je ne peux que vous comprendre.

Ma fille a 18 ans et la semaine dernière lors de mon anniversaire et après avoir bu moi aussi je me suis disputée avec elle et c'est mon mari qui nous a calmées.

Je n'accepte pas son jugement car je l'ai élevée toute seule!

En fait l'alcool m'a fait lui dire tout ce que je pensais de son comportement.

Je déplore aussi que mes enfants m'aient vue comme ça.

Mon fils a 15 ans et m'a dit qu'il ne me reconnaissait pas que j'étais comme possédée...

Ça fait un moment que je me remets en question concernant ma consommation d'alcool.

Le déclic c'est ça. La dispute avec ma fille, me réveiller 2 fois dans la semaine dans le canapé parce que trop enivrée...

Je n'en suis qu'à j+2 sans alcool.

En général c'est 1 jour sur 2 ou 3...

Ce soir c'est non il faut que je fasse mon cheminement vers un retour à ma vie d'avant sans alcool.

Marie29 - 24/05/2018 à 14h06

Fanny 60,

Même si c'est terrible, lire que vous avez vécu la même chose que moi, me rassure, je me sens moins seule.... Je me suis dit, si je continue, je vais perdre mes enfants pour de bon, je ne les verrai plus, je ne verrai pas leurs enfants non plus et je finirai très mal.... ça ça m'aide au quotidien, alors qu'avant, je me disais, "mais non ils ne se rendent pas compte, je tiens très bien l'alcool, ça ne se voit pas du tout".... ça pourrait être risible dans un sketch, mais moi je me transforme en monstre et je dis des choses que je ne pense pas du tout, donc, j'ai arrêté totalement, je bois de l'eau gazeuse, ou des trucs sans sucre et je dis aux personnes que je ne supporte plus l'alcool, ce qui n'est pas totalement faux.

Courage Fanny, pour vous, pour vos enfants, il faut que vous vous en sortiez et si vous venez sur ce forum c'est que vous en avez vraiment envie et après personne ne vous jugera sur nos réussites et nos faiblesses... chaque jour est une victoire...

Moi c'est quand je suis seule chez moi et le soir alors je me dis "non plus jamais plus jamais les enfants ne doivent te voir comme ça, plus jamais"

Je comprends que mes enfants m'en veuille, mais je me dis j'essaie de me racheter tous les jours et d'être une bonne maman, d'être présente, mais je trouve que les reproches incessants ne sont pas justes, même si c'est ma faute, me le dire et le redire tous les deux mois, ça me renvoie à la case "mauvaise femme, mauvaise mère"... C'est difficile, mais le temps fait son oeuvre aussi.

Ne perdez pas espoir, vous le valez bien, vous avez élevé votre fille seule, et elle le comprendra lorsqu'elle sera mère à son tour. S'ils nous font autant de reproches c'est aussi parce qu'ils nous aiment....

Je vous embrasse

Profil supprimé - 01/06/2018 à 12h47

Bonjour j' ai 39 ans et dépendante depuis 15 ,pas simple mais nouvelle tentative d arrêt .j en suis à mon troisième jour ,Lesnangoisses sont toujours là ,on verra ce soir.

salmiot1 - 01/06/2018 à 16h22

Bonjour louloubecam,

courage à toi l'amie, je sais que les débuts sont difficiles mais accroche-toi . Voici bientôt trois jours . Ne prends surtout pas le premier verre car tu coinnais la suite aussi bien que moi . Si c'est trop dur, bois beaucoup d'eau, prends une douche, va faire un tour dehors si le temps le permet, change -toi les idées et viens nous lire ici . il y a tant de bonnes choses à prendre . ne reste pas seule avec ton problème . Qu'as-tu fait jusqu'à présent pour te libérer de ce poison ? Une cure ? Fréquentes-tu une association ? La pire des choses est que tu restes seule . Faut parler de tes problèmes pour t'en libérer . Capitule devant l'alcool, jette le gant , l'alcool sera toujours le plus fort, il sera toujours gagnant .

Bon courage à toi, vas-y un jour à la fois mais pour rien ni pour personne ne reprends pas le premier verre .

salmiot1

Profil supprimé - 01/06/2018 à 16h45

J ai deja fait une cure il y a dix ans qui a bien marché,par contre les groupes de discussions de type A A ne sont pas du tout faite pour moi !Mais j aimerais des temoignage de femmes dans mon cas.La honte et la dissimulation est encore plus complexe pour les mamans mais on a tant a gagner,j avoue que je n apprehende pas trop ce soir ,il y a de l alcool chez moi mais je n y toucherais pas cette fois...enfin j apprehende l heure de l apero,je crois que j irais promener mon chien le temps que mon compagnon bois ces deux bieres.

Profil supprimé - 01/06/2018 à 17h22

La cure avait bien marché mais pas les A A malheureusement

mamounet - 01/06/2018 à 18h10

Bonjour à tous,

Abstinente pendant 10 ans, me voilà retournée dans cet enfer.

Il y a environ 8 mois, à force de m entendre dire "Allez, un verre, cela ne va pas te faire replonger" Hé bien, j'ai repris un verre le week end puis un verre tous les midis puis un verre le midi plus le soir puis plusieurs verres le midi et plusieurs verres le soir. tout cela en cachette de mon mari.

Aujourd'hui, cela fait 24 heures que je n'ai pas bu et cela me faisait du bien de l'ecrire. Mon mari rentre bientôt et cela me fais de bien de ne pas être fatiguée à son arrivée.

Je sais que cela va être dur pour moi mais j'espere qu en venant régulièrement sur ce forum, je pourrais m en sortir.

Je reviendrai vous tenir informée, promis

DELMok - 04/06/2018 à 11h39

Bonjour je bois tous les 2 jours 2 bouteilles de crément ça fait 1 an que ça dure, je voudrais arrêter je voulais savoir faut il vraiment prendre un traitement pour arrêter de boire

smart2 - 03/07/2018 à 18h11

Bonjour

Je vois que personne n'a écrit depuis le 4/06... moi cela fait 1 an que je n'ai plus écrit car je n'ai pas réussi le défi que je m'étais lancé = arrêter définitivement l'alcool !

Aujourd'hui je suis à mon 5ème jour d'abstinence, ce qui m'a motivé ? Jeudi dernier mon fils m'a dit en partant "arrête de boire si tu sais pas boire" ! ça fait mal ...le dimanche d'avant le plus jeune m'avait balancé " t'es encore bourré" .. Ce sont des mots qui font très mal quand ils sont prononcés par vos enfants.

Vendredi dernier j'ai rencontré une amie qui s'est lancé dans l'aventure Herbalife j'ai accepté de lui prendre des produits et de commencer un régime il était donc bien évident que je devais supprimer l'alcool. Je ne sais pas par quelle facilité j'y suis arrivée ça me fait peur après toutes ces tentatives échouées peut-être je n'étais pas prête...

Ne crions pas victoire 5 jours c'est rien et je reste très vigilente

Bon courage à tous

Faf - 12/07/2018 à 16h43

Bonjour,

Moi 28 ans en couple depuis deux ans et espère avoir un enfant et c'est très compliqué, je veux préparer mon corps a la grossesse et je pense que je bois trop.. Je ne bois pas en semaine et quand on est a la maison, mais dès qu'il y a du monde ou que je suis invité je ne peux pas m'en empêcher.. J'en ai trop envie !

Cela m'arrive parfois de boire boire boire car je veux pas que la soirée se termine et je deviens agressive et violente uniquement avec mon conjoint. Je le fais souffrir, ca me fait de la peine mais je ne me souviens de rien dès que j'ai passé le stade de la violence. Le lendemain j'ai envie de disparaître, j'ai honte.. Je dit c'est bon promis j'arrête de trop boire ... Je vais boire 3 verres en société durant quelques mois mais il y a un moment où je vais trop boire et ca recommence et mon conjoint est malheureux.

Je comprends pas pourquoi j'agis comme ça et pourquoi je le fais souffrir que a lui.

Aujourd'hui je veux plus que tout un enfant et je sais que tant que je n'aurais pas réglé ça , ça ne marchera pas.. Je suis tellement malheureuse que ça fonctionne pas depuis des mois et des mois.

J'ai également arrêté de fumé depuis 7 jours je tiens le coup et j'aimerais en profiter pour diminuer voir faire disparaître l'alcool afin de pouvoir avoir un enfant.

Je sais que si je suis chez moi tranquillement je peux ne pas boire et j'ai pas envie mais dès qu'il y a du monde même un verre me suffit mais je peux pas résister.

Si quelqu'un a un parcours similaire, je serais ravi de pouvoir échanger avec.

(j'ai trop bu ce vendredi et j'ai été très agressive et depuis j'ai bu 2 verres de vin rouge pendant un dîner mercredi.)

Silici - 17/07/2018 à 11h08

Bonjour à tous,

Pour commencer, je souhaite vous remercier de tous vos témoignages, je me suis retrouvée dans beaucoup d'entre eux. Ils m'ont aidés à me décider à partager avec vous aujourd'hui, ce qui n'est pas une chose facile.

Je le sais aujourd'hui je suis dépendante à l'alcool.

J'ai commencé à 16 ans, j'ai pris ma première cuite lors d'une soirée entre amis et ça été le début d'une série de cuite dès que l'occasion se présentait. Je commençais à boire un verre et je ne m'arrêtais plus.

J'ai rencontré mon mari à 19 ans, lui ne buvait pas ou peu, lors des soirées il essayait tant bien que mal de contrôler ma consommation, résultat, je buvais en cachette aidée par mes potes gros buveurs aussi; Evidemment, dans l'état où je terminais ma soirée, il n'y avait pas de doute à avoir sur ce que j'avais pu consommer.

Cela a duré quelques années, je ne consommais qu'en soirée.

Aujourd'hui, j'ai 36 ans et ma consommation a beaucoup évolué.

Il y a presque 1 an, j'ai pris la décision, sans en parler tout de suite de me séparer de mon conjoint avec qui j'ai eu un merveilleux petit garçon. Ça n'allait plus, je ne l'aimais plus. J'ai commencé à boire en semaine, seule, de plus en plus régulièrement et augmentant la quantité d'alcool un peu plus chaque jour.

Je l'ai trompé, plusieurs fois, il s'en est aperçu et j'ai fini par demander le divorce.

Aujourd'hui, je vis seule, isolée, j'ai la garde de mon fils une semaine sur deux. Je suis soulagée d'avoir divorcée mais je me retrouve avec cette nouvelle habitude qu'est l'alcool.

Je bois beaucoup en rentrant du travail jusqu'à l'épuisement total qui me fait aller me coucher. La plus part du temps, le lendemain, j'ai des trous noirs et je suis rongée par la culpabilité, le remord et la fatigue. Je me jure corps et âmes que c'est la dernière fois et le lendemain soir, je recommence.

J'ai honte et j'ai peur aussi, pour mon fils, pour moi, et pour les autres.

Je souhaite plus que tout devenir abstinente, j'aimerais trouver cette force

vassilissa - 19/07/2018 à 00h59

Bonsoir Sorvino et Smart2

Je lis des messages qui font échos à mon vécu et vos messages me touchent plus particulièrement car je sens que vous avez eu du courage pour avancer dans le processus mais que rien n'est jamais acquis sauf...quand on a la ressource positive au bon moment ! Vous avez écrit vos messages pour être aidées et je vous réponds comme j'aimerais qu'on me réponde.

Smart tu trouves la force de stopper ta consommation pendant un certain temps. C'est déjà la preuve que tu as une volonté efficace . Ça ne dure pas dans le temps ? Je dirai comme salmiot1 : dépasse tes idées reçues et va aux AA que moi je ne connais pas mais qui me semblent être LA solution efficace quand on a une vraie motivation.

Sorvino c'est idem: tu as sûrement fait le plus dur alors donne toi un outil efficace qui te redonnera de l'énergie Et n'ai pas honte au contraire : la vraie force c'est d'aller au delà de ses idées reçues .

Moi-même j'ai pris un RV dans un centre pour le 8 Août et j'espère que je rencontrerai des personnes en qui j'aurai confiance pour aller au delà de mon problème .

Bon courage à toutes les 2 et vos avis sont importants pour toutes celles qui vous lisent et qui n'osent pas répondre !!

boubo - 28/07/2018 à 11h00

Bonjour,

J'écris aujourd'hui car je prends enfin conscience de mon problème. Depuis l'âge de 14 ans je consomme régulièrement de grandes quantités d'alcool. Aujourd'hui âgée de 19 ans je souhaite arrêter tout ceci car je me fais honte. En effet, comme beaucoup de personnes à mon âge, je sors régulièrement en soirée. Le problème est que je ne peux m'arrêter de boire. Je remarque que je suis souvent la seule à me retrouver "bourrée" dans ce genre de situation car l'alcool me permet de passer au delà de ma timidité. Grâce à son effet, j'arrive à m'amuser et à échapper au quotidien.

Cependant, les effets secondaires sont dévastateurs. Je me retrouve à régulièrement blesser mes amis à cause de mes propos souvent déplacés et je finis par renvoyer une image qui n'est pas la mienne. Je commence à passer à côté de tout ce que je suis, je deviens agressive avec mon fiancé et ma famille. J'achète parfois de l'alcool que je consomme seule et le budget que j'y accorde dépasse largement ma capacité financière.

Je veux arrêter de boire. Le problème est que je ne peux m'empêcher d'enchaîner les verres et me sent terriblement mal lorsqu'il m'est impossible de le faire.

Mes parents sont tout deux de grands consommateurs d'alcool. Séparés et esseulés, ils passent de longues soirées à boire seuls. Je ne veux pas leur ressembler sur ce point.

J'ai besoin de retrouver goût à la vie, je m'ennuie sans alcool. Je me rends compte à quel point j'étais heureuse avant d'en découvrir le pouvoir. J'ai besoin de conseils pour arrêter ce processus infernal.

Cati - 28/07/2018 à 13h21

Bonjour à tou(te)s,

j'écris pour la première fois sur ce forum.

J'ai lu beaucoup de messages dans lesquels je me suis retrouvée.

Merci pour ces partages et réponses qui sont encourageants! En effet, on se sent moins seule.

Je consomme de l'alcool surtout en soirée, jamais au quotidien. Mais parfois les occasions sont plus nombreuses (en vacances par exemple...).

Lorsque je bois, je peux difficilement m'arrêter à un verre ou deux. Le lendemain: remords, honte, moral à 0...

Depuis longtemps je veux arrêter. J'ai réussi à ne plus boire pendant de longues périodes.

Je n'ai pas osé pousser la porte des AA mais en lisant vos mails, ça m'encourage.

J'ai hésité à écrire un message sur ce forum mais vous lire m'a fait du bien alors je voulais partager également.

Je n'ai rien bu depuis 3 jours.

Bon courage à tou(tes).

salmiot1 - 30/07/2018 à 10h33

Bonjour cati, bienvenue sur ce forum.

Continue surtout à venir y lire et prendre ci et là tout ce qui peut t'aider à comprendre ta maladie et à l'accepter, point de départ obligé pour devenir et surtout pour rester abstinente .

Ce matin je relisais un extrait d'une brochure A.A. et je t'en fais un copié/collé:

Je suis capable de demeurer abstinent pendant un bout de temps entre mes cuites; comment puis-je savoir si j'ai besoin des AA?

La majorité des membres vous diront que c'est votre façon de boire, et non la fréquence de vos consommations, qui détermine si oui ou non, vous êtes un alcoolique. Nombre de buveurs à problème peuvent s'abstenir pendant des semaines, des mois et parfois même des années entre leurs périodes de beuverie. Durant leurs périodes d'abstinence, ils ne pensent même pas à l'alcool. Ils peuvent facilement en prendre ou s'en passer et ils préfèrent s'en passer.

Subitement, pour une raison inexplicable ou sans raison, ils prennent une cuite monumentale.

Ils négligent leur travail, leur famille, et se déroberont à leurs responsabilités civiles et sociales.

La cuite peut ne durer qu'une seule nuit, ou

elle peut se prolonger pendant des jours ou des semaines. Lorsqu'elle est finie, le buveur se sent ordinairement faible et rempli de remords, et il est décidé à ne plus laisser une telle chose se reproduire.

Mais ça se produit de nouveau. Cette façon «périodique» de boire est déconcertante,

non seulement pour l'entourage, mais aussi pour le buveur lui-même. Il ne peut s'expliquer le

peu de goût qu'il ressent pour l'alcool durant ses périodes d'abstinence, ni son manque de contrôle lorsqu'il a commencé à boire.

Le buveur périodique peut ou non être alcoolique.

S'il ne peut plus contrôler sa soif et si les périodes entre ses cuites sont de plus en plus

courtes, il est presque évident que le temps est venu où il doit envisager son problème avec réalisme.

S'il est prêt à admettre qu'il est alcoolique, il a fait le premier pas vers cette abstinence continue

que connaissent des milliers de membres des AA.

N'hésite surtout pas à pousser la porte d'un local A.A. ; tu y seras reçue avec beaucoup de bienveillance, de compréhension et tu te retrouveras là parmi tes semblables.

Bon courage à toi et au plaisir de te lire

salmiot

MagicAnimals - 31/07/2018 à 12h27

Bonjour à toutes,

J'ai 32 ans et j'ai un soucis d'alcool moi aussi, alors je ne sais pas si je suis alcoolique mais en tout cas j'en prend le chemin.

J'ai toujours su que j'avais une fragilité de ce côté là, je sors et fais la fête depuis mes 15 ans et l'alcool à toujours fait parti de ma vie, par contre en dehors des week-end je ne consomme pas d'alcool... Jamais en semaine à part une bière de temps en temps, mais le week-end si je commence à boire... je n'ai plus de limites, je consomme jusqu'à m'écrouler ou vomir... Et je n'arrive toujours pas à comprendre pourquoi je fais ça ! Je crois que ce type de consommation cache quelque chose de profond, mais quoi ? Surtout que les lendemains sont douloureux, en plus des maux physiques, les maux psychologiques sont lourds : honte, culpabilité, baisse d'estime de moi-même ect...

Je suis clair avec moi-même et je sais que j'ai un problème, par contre mon entourage n'a pas l'air de prendre conscience que c'est pas normal... ils me disent souvent que je suis une bonne vivante, que je les ai fait beaucoup rire, que c'est juste que je relâche la pression ect... Bref ils comprennent pas que ce comportement me fait souffrir et donc ils ont du mal à me soutenir parce qu'ils aiment boire aussi, les fêtes de famille l'alcool coule à flots et je pense qu'admettre que j'ai un problème reviendrait à leur faire prendre conscience du leur... Bref j'avais juste envie de m'exprimer ! Merci à celles qui auront lu et qui apporteront peut-être un conseil, un soutien. Force et courage à toutes, je sais qu'avec la volonté nous pouvons toutes nous sortir de cette galère 😊

Sansan17 - 04/08/2018 à 11h49

Bonjour,

J'ai 46 ans, j'ai besoin de boire tous les matins, comme une pulsion et en cachette bien-sûr. Je le cache à mes enfants à mon mari. J'ai peur de me faire suivre car je suis déjà suivi pour dépression burnout. Mon entourage pense que j'ai arrêté car j'ai eu une première vague l'année dernière. J'ai peur de les décevoir à nouveau. Je voudrais me sevrer seule, me battre. C'est dur ! Je veux essayer dès aujourd'hui.

Voilà je voulais donner mon témoignage.

MagicAnimals - 06/08/2018 à 13h42

Bonjour Sansan17,

Ton problème à l'air bien ancré, je ne suis pas certaine que se battre seule dans ton coin et en secret soit la meilleure option. C'est difficile, même lorsqu'on est soutenue et accompagnée, alors seule sans soutien du tout... Je comprend que tu ne mette pas tes enfants dans la confidence, mais peut-être que ton mari pourrait t'épauler ? La démarche de venir mettre un mot ici montre que tu cherches du soutien et c'est bien ! Peut-être que la rencontre d'un addictologue t'aiderait ? Si tu es déjà suivi par un psy tu peux lui en parler aussi ! Tout est lié... Alcoolisme, stress, burn-out, dépression ect... Il s'agit d'émotions qu'on arrive pas à gérer... Il faut trouver la cause et les "symptômes" disparaîtront plus facilement. En tout cas je te souhaite de trouver les solutions qui te correspondront pour en finir avec ce cercle vicieux au plus vite ! Courage ! Bien à toi, MagicAnimals

Tiffany93 - 07/09/2018 à 14h51

Bonjour,

Je suis une jeune femme de 25 ans, addictée à l'alcool depuis plus de 4 ans - Après une récente rechute et la perte de mon emploi je ne vois pas d'autres solutions que de faire appel à des professionnels...

Je suis actuellement en train de constituer un dossier pour être admise en centre thérapeutique et recevoir un encadrement - j'ai peur de ne pas être admise et me retrouver à nouveau seule..

Il y a t-il des personnes qui ont déjà fait cette démarche ? Et comment cela s'est-il passé?

Merci

Aelyne - 09/09/2018 à 14h15

Bonjour,
Je vais très certainement écrire un énorme pavé, mais j'ai jamais fait ça, et j'espère que cela va me permettre de me soulager un peu. Cela fait 4ans que j'ai quitté le domicile familiale. Certains pourraient dire que j'ai eu une enfance plutôt privilégié par rapport à mes 2frères mais selon moi, c'était surtout du chantage affectif pour ne pas dire ce qui se passait réellement. Je pense avoir quelques traumatismes liées à cela, et depuis que je suis seule, je pense compenser avec l'alcool.
Au début, je ne buvais qu'en soirée, environ 1 à 2 fois par mois. Mais depuis 1 ans maintenant, tout est sujet à boire. Que ce soit lors d'une soirée geek avec des amis, soirée révisions, repas... Et depuis Juin, je bois quasiment tous les jours. Même en étant seule, je me trouve toujours une raison de boire. Lorsque je me retrouve seule, je bois en général une ou deux pintes de bières. Et lorsque je suis avec des amis, je passe à l'alcool fort et au vin et je n'arrive plus à me limiter. Ca me fait oublier le temps d'une soirée mes soucis et sur le moment ça me fait du bien, mais le lendemain, je regrette. Je sais que ce n'est pas le meilleur moyen de régler ses problèmes, mais c'est comme si c'était plus fort que moi.
J'ai déjà essayé d'en parler à mes proches, mais je n'arrive pas à leur dire que je bois également seule chez moi, du coup pour eux c'est uniquement lorsque je suis en soirée. Ils me disent qu'il faut que j'arrête mais ils ne cherchent pas à savoir pourquoi je fais ça, et j'ai l'impression qu'ils ne comprendraient pas, car ce qui s'est passé dans ma jeunesse à été jugé par un tribunal, et c'est censé m'aider à construire mon futur de façon positive non ?
Alors j'espère sincèrement que mettre par écrit tout ça va me permettre d'avancer, ne serait-ce qu'un tout petit peu.

Méandre17 - 10/09/2018 à 14h46

Bonjour,
je poste ici car encore une fois hier aura été de trop pour mon entourage.

J'ai toujours aimé l'alcool quand j'étais jeune mais j'avais pas le même rapport, il était festif. Puis il m'est vite devenue indispensable en soirée car il me donne confiance en moi, j'ai de la répartie, de l'humour.

Mais je pense qu'il cache aussi quelque chose de plus profond. J'étais dépressive quand j'étais jeune sans trop savoir pourquoi, j'avais un comportement auto destructeur (mutilations, mutisme, visionnage de site gore).
J'ai grandi je suis partie vivre loin de chez mes parents j'ai rencontré un homme avec qui je suis sortie pendant deux ans avant de me rendre compte qu'il était mythomane. Tout avait été mensonge.
Puis un autre avec qui je buvais tout les soirs mes 2/3 canettes de despe (50CL) mais qui avait un comportement violent. J'ai du m'enfuir de chez moi à la fin. mais l'alcool m'a toujours suivi.

Maintenant je bois quelques canettes le soir, puis beaucoup de vin en soirée et puis parfois j'en bois tellement que je deconnecte littéralement (je me souviens de RIEN) et d'après les dires de mes amis et de mon chéri je devient alors violente physiquement et verbalement très blessante. Je déçois les gens que j'aime.

Je sais pas si un jour je pousserais la porte des AA j'ai pas l'impression d'avoir le "profil" si je puis dire. Mais ce qui est sûr c'est que je vais essayer d'arreter de boire (ou de TROP boire), prendre RDV chez un psy voir en addicto.

salmiot1 - 10/09/2018 à 17h29

Bonjour Méandre,

Ce n'est pas moi qui vais te dire si tu as le profil pour faire partie des A.A., toi seule peux le décider mais je peux te dire que la seule condition pour faire partie des A.A. est d'avoir le désir d'arrêter de boire . N'attends pas d'avoir tout perdu pour réagir car parfois cela peut aller vite , très vite . Je t'invite à relire les témoignages ci-dessus pour te faire une petite idée . Je suppose que depuis longtemps tu essaies de contrôler ta consommation mais que tu n'y arrives pas . J'ai été dans le cas durant une vingtaine d'années . A toutes fins utiles , je te mets un questionnaire qui t'aidera à déterminer si oui ou non tu es alcoolique :

Pose-toi les questions suivantes et réponds aussi honnêtement que possible.

1. La boisson est-elle une cause d'absence de votre travail?
2. Le fait de boire rend-il votre famille malheureuse?
3. Buvez-vous parce que vous êtes mal à l'aise avec les gens?
4. Buvez-vous au point d'affecter votre réputation?
5. Avez-vous jamais éprouvé du remords après avoir bu?
6. Avez-vous éprouvé des difficultés financières du fait d'avoir bu?
7. Lorsque vous buvez, fréquentez-vous des mauvais compagnons et un milieu de condition inférieure?
8. Négligez-vous le bien-être de votre famille lorsque vous buvez?
9. Depuis que vous buvez manquez-vous d'ambition?

10. Etes vous obsédé par le désir de boire à certains moments du jour?
11. Désirez-vous prendre un verre le lendemain matin?
12. Avez-vous des difficultés à dormir lorsque vous buvez?
13. Vos capacités ont-elles diminué depuis que vous buvez?
14. La boisson compromet-elle votre position ou votre commerce?
15. Buvez-vous pour fuir des ennuis ou des embarras?
16. Buvez-vous seul(e)?
17. Avez-vous déjà eu une perte de mémoire lorsque vous buvez?
18. Votre médecin vous a-t-il déjà traité pour alcoolisme?
19. Buvez-vous pour raffermir votre confiance en vous-même?
20. Avez-vous déjà fait un séjour dans un hôpital ou dans une institution à cause d'alcoolisme?

Si vous avez répondu "oui" à l'une de ces questions, il y a présomption que vous soyez un alcoolique.
Si vous avez répondu "oui" à deux de ces questions, les chances sont que vous êtes un alcoolique.
Si vous avez répondu "oui" à trois de ces questions ou plus, vous êtes définitivement un alcoolique.

(ce questionnaire, utilisé par l'hôpital de l'université John Hopkins, Baltimore, Md, sert à déterminer si un patient est ou non un alcoolique).

Les réponses sont pour toi, inutile de les étaler ici.

Ne reste plus seule avec ton problème si problème il y a et frappe à toutes les portes : addictologue, médecins, associations d'anciens buveurs ...

Bon courage et bonne route .

Jay31 - 19/09/2018 à 09h53

Bonjour à tous

Je suis nouveau sur le site et cela fait 30 ans que je bois ou lutte pour ne pas boire.... parfois je réussis à gagner en ne buvant pas durant plusieurs semaines, mais tout d'un coup sans qu'il y ai tjs une raison valable, je bois jusqu'à perdre la mémoire la raison etc..

Comme vous je culpabilise, je déçois, je me pénalise professionnellement, et salis ma réputation... je ne sais pas si il existe un réel moyen de couper et stopper cette soif ... peut-être certains médicaments...

En tout cas aujourd'hui je lutte pur essayer de ne pas montrer cela à mes enfants, je serais le plus malheureux si ils étaient comme moi....

Voilà je vous souhaite bon courage, et j'espère que cela vous fait autant de bien qu'à moi de voir que je ne suis pas seul dans mon coin à vivre cet enfer....

Suchislife - 12/10/2018 à 21h37

Bonsoir,

J'ai 24 ans, et je ne sais plus où j'en suis avec l'alcool. Je bois depuis plusieurs mois.

Je vis actuellement toujours chez mes parents, et c'est un véritable calvaire.

Je cache des bouteilles ici et là, j'ai tellement peur que mes parents découvrent ça, je me sens pitoyable. Je peux commencer parfois très tôt le matin, et me mettre dans des états improbables.

Je bois tous les jours, et c'est la plupart du temps du whisky. J'ai très peur de la suite, d'autant plus que j'ai terminé mon contrat mardi et je me retrouve désormais sans emploi.

Physiquement, actuellement c'est assez compliqué, j'ai très mal au ventre, des sueurs et des sauts d'humeurs régulièrement.

Je dois faire une prise de sang depuis juin mais je la repousse, j'ai peur des résultats, je me mens à moi même en me disant que ça va passer, mais j'ai l'impression qu'il n'en est rien..

Je ne sais pas pourquoi je viens vous dire tout ça. Je suis très fatiguée ce soir et j'ai honte de moi.

Marie.

Odalo - 14/10/2018 à 17h24

Que faites vous pour passer cette maudite heure de 19H pour ne pas succomber à l'appel de l'alcool ?

salmiot1 - 15/10/2018 à 13h47

A vous qui tentez, parfois désespérément, de ne plus boire d'alcool, je vous invite chaleureusement à entrer en contact avec une association d'anciens buveurs. Il est primordial de ne pas rester seul avec ce gros problème qu'est l'alcool. Bon courage, ne désespérez jamais de vous en libérer un jour. Ensemble, tout est possible. .

Bravo à vous d'avoir fait le premier pas sur ce forum, preuve que vous avez admis que l'alcool était pour vous un problème et que vous avez perdu la maîtrise de votre vie. C'est, chez A.A., la Première Etape à franchir.

Serrons nous les coudes pour ne plus le lever .
Petite suggestion : ne pas prendre le premier verre un jour à la fois .

Nouvellevie01 - 23/10/2018 à 15h57

Bonjour à tous

J'avais arrêté de boire sans trop de difficulté et puis le stress lié à l'éducation de mes enfants, des pbs de couple (on ne se parle quasiment plus) et une sorte d'angoisse permanente et l'impression d'être seule à tout affronter m'ont gentiment fait retomber dans l'alcool: au début un verre de vin blanc, rien de grave je maîtrise puis doucement un deuxième et au fil du temps la bouteille, là je m'arrête et le lendemain, grosse angoisse, j'ai encore bu, et puis la balance plus 5kg, là c'est le moral qui est en baisse, et cette impression de ne plus rien maîtriser: je ne bois que le soir vers 19h, pas avant dans la journée je travaille, en fait c'est après les devoirs des enfants, comme une habitude pour décompresser mais la pente est très glissante, un verre en entraîne un autre; je ne suis jamais vraiment ivre bien détendue dirons nous. Et puis cette solitude qui pèse: mon mari rentre du travail, il joue immédiatement sur l'ordinateur à un jeu en ligne, il est resté 5 ans au chômage et vient juste de retrouver un travail: en fait il joue toute une partie de la soirée et moi je prends des drinks sur la terrasse, on se dit trois mots, généralement pour les enfants et puis c'est tout, il mange seul vers 21h et retourne jouer. Depuis longtemps j'ai le sentiments de tout gérer à la maison, l'administratif, les courses, les repas, les enfants, les vacances..j'en ai fait des crises d'angoisse en me demandant si j'allais y arriver toute seule, en rassemblant mon énergie et en me disant allez du courage : et dans ces moments là un petit verre de vin blanc remonte assez bien le moral. Voilà à peu près où j'en suis. Je serai ravie de pouvoir échanger pour y voir un peu plus clair. Au plaisir de vous lire

salmiot1 - 24/10/2018 à 06h36

Bonjour à toutes ,

je lis régulièrement vos demandes d'aide qui restent la plupart du temps sans suite et je le regrette . Il m'est impossible de répondre à toutes mais il existe une solution qui consiste à ne plus rester seule avec votre problème . Vous avez fait le premier pas en postant ici mais je vous invite à lire tous les partages effectués sur ce topic . Nous avons un point commun qui est devenu grave et important pour la plupart : notre alcoolisme et ensemble, nous pouvons en venir à bout et retrouver notre liberté perdue . Personnellement j'ai trouvé ma solution chez A.A. mais il existe d'autres associations qui peuvent vous venir en aide , en plus des psy, des addictologues et qui sait conseillers spirituels . Ne désespérez pas et quoi qu'il puisse vous arriver dans la vie , veillez à ne pas reprendre le premier verre car vous êtes toutes conscientes que ce premier verre entraîne les autres et détruit tout . Faire couple à trois avec l'alcool , je l'ai fait longtemps moi aussi . J'ai ôté l'alcool de ma vie et celle-ci fut bien plus agréable même si elle est encore imparfaite . Un jour à la fois, je vous assure que c'est possible de relever la tête .

Bonne route à vous toutes ,

salmiot1

salmiot1 - 23/12/2018 à 11h55

A vous mesdames ,à vous messieurs qui lisez ce fil , à vous messieurs les modérateurs, je vous souhaite un joyeux Noël sans alcool pour celles et ceux qui luttent toujours, mais également pour celles et ceux qui en sont délivrés . Pas à dire, les fêtes sont bien plus belles sans alcool . Les réveils ne sont pas douloureux, pas de remords pour une éventuelle inconduite ou des propos désobligeants, que de bons souvenirs gravés au coeur de notre mémoire . Soyez heureux avec vous-même et avec les autres , ce n'est que du bonheur .

salmiot

Profil supprimé - 30/12/2018 à 13h29

Bonjour

Je bois régulièrement une bouteille de vin tous les jours (parfois plus) depuis plus de 5 ans. Je deviens très agressive envers mon mari je crie fort et cela perturbe nos enfants alors que moi je ne me souviens de rien. Avez-vous des conseils pour m'aider à réduire de boire et à mieux me maîtriser ? J'ai honte de moi

salmiot1 - 31/12/2018 à 13h34

Bonjour Obione,

Des conseils ! Lis et relis la plupart des messages que tu trouveras sur ce fil et sur d'autres et tu seras comblée ! Une femme avertie en vaut deux . L'alcoolisme est une maladie progressive et je crois que tu deviendras de plus en plus agressive et peut-être même violente si tu continues à consommer ce poison . Reste à voir si tu es alcoolique ? Toi seule peut le dire; mais tout porte à croire qu'il y a déjà de fortes présomptions ..

La plus sage solution est de ne plus prendre la première goutte du premier verre , un jour à la fois et de ne pas rester seule avec ton problème . Tu as fait le premier pas hier ; bravo . Ce soir , réveillon de fin d'année . Je souhaite que tu le passes sans alcool afin que la fête ne soit pas gâchée . Je suis alcoolique moi aussi et qu'est-ce que j'en ai gâché des fêtes ! Mais je suis abstinent et je ne voudrais plus jamais , pour rien au

monde, revenir en arrière et reconsommer de l'alcool .

Bon réveillon à toi avec les tiens et bonne et heureuse année 2019...sans alcool

salmiot

Kezia61 - 31/12/2018 à 22h49

Bonsoir j'ai sauté le pas et j'suis hospitalisé pour en finir avec l'alcool

Lapetiteplume - 03/01/2019 à 11h46

Bonjour, je suis heureuse de pouvoir déposer mon mal être sur ce site. Même si je n'aime pas habituellement embêter les autres avec mes soucis. Mais là, y faire face seule devient trop compliqué. Alors je me tourne vers vous. On avance mieux en se soutenant. J'ai 47 ans, 3 enfants. Divorcée depuis presque 6 ans. J'ai commencé à boire en cachette un peu avant la fin de mon mariage. Beaucoup de mal être en dépit d'une situation confortable. Au moins matériellement ... J'ai compris vivre dans l'abnégation depuis des années vis à vis de mon couple. Et c'est contraire à mes valeurs. Je suis partie, cela s'est mal passé.

Je suis seule, le papa a bien veillé à me plomber comme il fallait. L'alcool est resté, lui, malheureusement. Il comble les vides et m'aide à fuir.

Mais là, cela suffit. Ce "compagnon" me pèse et m'intoxique.

Demain, je vois mon médecin, j'ai insisté pour que cela soit lui qui s'occupe de moi, car j'ai confiance totalement en lui.

1ère étape.

Je vous souhaite à toutes et à tous une très belle nouvelle année. Jour après jour.

A bientôt.

La petite plume

Moderateur - 03/01/2019 à 12h37

Bonjour La petite plume, bonjour Kezia61,

Soyez les bienvenues ici.

Vous ne nous "embêtez" en aucun cas et nous serons heureux de pouvoir vous soutenir et suivre vos évolutions. N'hésitez pas à revenir en parler ou à utiliser nos différents services : ligne d'écoute ou chat pour "en parler" avec un conseiller dans les moments difficiles, forums - donc - pour partager et se soutenir entre personnes concernées. N'hésitez pas éventuellement à créer votre propre fil de discussion si vous souhaitez vous raconter au long cours.

Vous rencontrerez ici de la bienveillance.

Bien cordialement,

le modérateur.

Moderateur - 03/01/2019 à 12h41

Bonjour Salmiot, bonjour à toutes et à tous,

Au nom d'Alcool info service je vous présente nos meilleurs vœux de santé et de réussite pour 2019. Pour qu'ensemble nous réussissions à surmonter les problèmes, développer notre bienveillance et notre solidarité. Parce qu'à plusieurs c'est plus facile et parce que cela vaut la peine de se battre.

Merci Salmiot pour vos vœux.

Le modérateur.

Kilico - 04/01/2019 à 08h42

Bonjour.

Aujourd'hui, j'ai décidé de m'inscrire sur le site. Cette démarche n'est pas évidente, comme vous le savez. Mais elle est pour moi un premier pas vers une guérison tant espérée.

L'alcool m'a fait perdre mon second compagnon car il ne supportait plus ma violence verbale lorsque j'étais ivre.

Nous avons une petite fille en commun et je souffre de lui avoir infligé cela.

J'ai réussi à parler de ce problème avec mes deux aînés (15 et 12 ans).

J'aimerais retrouver le goût de vivre car depuis la séparation, ma consommation est devenue infernale et, comme vous le savez, l'alcool aggrave la dépression mais ne la guérit certainement pas.

Lapetiteplume - 04/01/2019 à 09h40

Bonjour Kilico, ton message me touche beaucoup. Il fait écho à ma propre situation.

As tu vu un médecin ?

Comment ont réagi tes enfants ?

Je suis, pour ma part, contente de m'être inscrite sur ce site. Partager c'est un 1er pas.
Je te souhaite une très belle journée.

Kilico - 04/01/2019 à 10h01

Bonjour Lapetiteplume.

Je suis suivie par un thérapeute depuis quelque temps déjà. Mon problème d'alcool a commencé lorsque je me suis séparée du père de mes aînés. En effet, il a rendu la situation invivable à coups de tribunaux et d'enquête sociale ; voire même d'agressions verbales devant mes enfants. Tout cela a duré 5 ans.

Mon second compagnon a voulu m'aider mais il ne se rendait pas compte qu'il était plus dans le jugement que dans l'aide. Et quand on se disputait (hors alcool), il lui est arrivé de me renvoyer mon problème en travers les dents (au figuré bien sûr). Et je peux dire que les mots font bien plus mal qu'une paire de claques.

Mes enfants n'ont pas mal réagi lorsque je leur en ai parlé. En fait, ils s'en doutaient depuis quelque temps déjà. Je leur ai fait la promesse de me sortir de là. Et cette promesse je la tiendrai !

Je te souhaite également une très belle journée.

Kezia61 - 04/01/2019 à 11h54

Bonjour à tous voilà je sors de l'hôpital motivée pour ma part le fait d'être encadrée ma beaucoup aidée et une bonne prise de conscience j'ai faillit tt perdreJe compte bien me faire suivre et aller au groupe de parole pour la 1ere fois lundi. Je vous conseille vivement de faire comme moi car on se sort pas seule de se cauchemars et notre entourage ne peut pas nous aider...j'ai pas consommé depuis 8 jours courage à vous tous je continuerez à vous suivre et à vous écrire j'espère que 2019 sera pour nous tous ma bonne bizzzz

Nouvellevie01 - 04/01/2019 à 12h39

Bonjour à toutes

Je suis ravie de pouvoir discuter avec des femmes qui connaissent le même pb que moi. En ce qui me concerne je ne bois que le soir, du vin blanc à 11°, mais le pb c'est que je bois un verre (j'ai pris un petit verre), puis un 2ème et au final je bois la bouteille. Je me suis déjà arrêtée plusieurs mois et je pensais maîtriser les choses,alors je me suis dit , un petit verre de vin ce n'est rien mais au final je ne sais m'arrêter que lorsque j'ai fini la bouteille. J'ai des pbs de couple , mon mari a été au chômage 6 ans et je ne peux pas dire qu'il m'aide beaucoup à la maison, alors les courses, les repas , le ménage et les s'occuper de mes deux enfants (7 ans et 10 ans) c'est très lourd au quotidien, alors pour destresser je me suis mis à m'offrir un verre de vin, je précise que j'ai arrêté la cigarette pour la cigarette électronique depuis 2 ans, sans trop de difficultés, alors je me disais pas de pb avec l'alcoll, et bien non c'est beaucoup plus compliqué. Je ne m'entends plus avec mon mari, qui ne me parle plus depuis un bon moment ou pour me traiter de pochtrone. Je vais essayer de trouver un medecin qui puisse m'aider mais entre mon travail et les enfants, ce n'est pas évident. J'espère arriver à m'en sortir mais l'alcool est devenu une vrai bequille dans mon quotidien, tous les soirs je me dis que je vais maîtriser et plouf au bout d'un moment je ne controle plus rien.

Si vous avez des conseils, je serai ravie de pouvoir échanger, je me demande même si ce ne serait pas bien d'essayer d'arrêter à plusieurs pour se soutenir. Au plaisir de vous lire

Lapetiteplume - 04/01/2019 à 12h44

Bonjour Kezia61, je ne te connais qu'au travers de tes messages mais je suis très contente pour toi. Merci pour tes conseils. Et pour ton courage. Je vais m'en inspirer.
Bises à toi aussi.

salmiot1 - 04/01/2019 à 21h29

Oui mesdames , c'est tellement mieux ensemble car ensemble sommes bien plus forts et c'est bien pour cette raison que certaines associations d'anciens buveurs telles que A.A. , Croix bleue, Vie Libre ... ont tellement de succès .

Je suis abstinent depuis tout un temps et je peux vous dire que durant 20 ans j'ai essayé seul de me libérer de l'alcool ou tout au moins de boire bien moins . J'espérais toujours me limiter à deux ou trois verres mais c'était chaque fois un échec car une fois le premier verre ingurgité , les autres suivaient inexorablement jusque la cuite et tout ce qui s'en suit .

Vous entraider ici sur ce forum est une excellente initiative et je vous encourage vraiment à le faire . Mais si vous avez la possibilité de vous rendre un jour à une réunion physique , n'hésitez pas ; vous n'y serez pas jugées mais très encouragées à capituler devant l'alcool .

Chez A.A. par ex, nous avons un programme de rétablissement en 12 Etapes . La première est celle-ci :

" Nous avons admis que nous étions alcooliques et que nous avons perdu la maîtrise de notre vie " .

Pas vrai ?

L'alcoolisme n'est pas un vice ni une tare mais est une maladie grave , progressive, incurable et mortelle dont on peut cependant arrêter l'évolution en ne prenant plus le;premier verre .

Pourquoi pas essayer un jour à la fois en tenant compte de l'importance du :

"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.

Bonne continuation à vous toutes ; c'est un plaisir pour moi de vous lire et de vous savoir si déterminées .

Nouvellevie01 - 06/01/2019 à 12h34

Bonjour lapetiteplume, bonjour Kezia,

Je lis vos échanges, qui me confortent dans ma volonté de m'en sortir. J' ai déjà commencé à diminuer ma consommation : 3 petits verres hier soir et ce matin je me sens mieux. J'ai trouvé un centre CSAPA près de mon travail, je vais prendre rdv pour voir un medecin et je pense une psychologue pour me suivre régulièrement. Bon courage à vous et au plaisir de vous lire. bonne journée

salmiot1 - 07/01/2019 à 09h41

Bonjour !

Tu sais Nouvellevie , ce serait bien plus simple quoique tu en penses de ne plus prendre le premier verre que d'essayer de limiter ta consommation à deux ou trois verres . Je peux te dire par expériences répétées que ça ne marche pas . Si tu t'es reconnue alcoolique , c'est consommation [b] zéro [/b] . Essaie une fois pour voir, un jour à la fois ; je puis t'assurer que ça marche; capitule devant le poison-alcool qui reviendra toujours à la charge .

Bonne journée ...sans alcool cette fois !

Nouvellevie01 - 08/01/2019 à 10h03

Bonjour Salmiot

Merci pour tes conseils, et je pense que tu as raison car il est bien difficile de s'arrêter, j'essaie ce soir car de toute façon il n'y a plus d'alcool à la maison, il faut que je tienne jusqu'à la fermeture des magasins, comme cela meme si j'ai envie, je ne pourrai pas boire. Ce qui me fait un peu peur c'est la façon don't mon corps va réagir, il est tout de meme habitué à cette drogue. Le pire, c'est le lendemain, on se sent fatigué, mal dans son corps, plus de bouche pâteuse depuis que j'ai diminué les doses, mais le manqué d'énergie, la culpabilité et l'impression que tout ce qu'on a à faire est devenu une montagne... au plaisir de vous lire bonne journée

salmiot1 - 08/01/2019 à 11h34

Bonjour Nouvellevie ! Quel beau pseudo car sans alcool ta vie sera bien plus belle . Plus de bouche pâteuse , plus de tête à l'envers mais surtout plus de remords pour ce que tu aurais pu faire ou dire sous alcool . C'est surtout cela qui m'a fait prendre conscience que je n'étais plus moi-même lorsque j'étais alcoolisé et j'en ai dit des choses désagréables, j'ai ai commis de bêtises et non des moindres . Dans l'alcool, j'avais perdu la maîtrise de ma vie et cela est venu progressivement car l'alcoolisme est une maladie progressive . Certains s'arrêteront avant que de trop gros dégâts ne soient commis , d'autres connaîtront les maisons psychiatrique , parfois même la prison, j'aurais pu en être, et certains vont jusqu'à en mourir . Il y en a beaucoup plus que ce que tu puisses imaginer : accidents de la route , cancers et aussi les suicides .

Tu t'es débarrassée de tout ce que tu avais comme alcool à la maison, n'en rachète surtout pas . Chez nous, lorsqu'il y a une fête de famille, ce sont les invités qui apportent les boissons alcoolisées et en fin de soirée, ils reprennent les restes . Faut pas tenter le diable et le diable pour nous , c'est le démon-alcool qui est puissant , déroutant, sournois et qui est toujours à l'affût.

Si tu éprouves de grosses difficultés , consulte ton médecin qui te prescrira un petit calmant . Prends une douche, bois beaucoup d'eau .Tu peux même lire un peu de littérature A.A. . Je te mets le lien d'une brochure très intéressante , qui m'a bien aidé en début d'abstinence :]]

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

Belle journée à toi sans alcool . Tu n'en seras que plus contente et fière de toi ce soir lorsque tu iras dormir .

Nouvellevie01 - 08/01/2019 à 13h58

Merci pour tes encouragements Salmiot, je vais lire la brochure et je penserai à tes conseils ce soir. J'espère tenir le coup! je vais m'accrocher, rien que d'y penser cela va être dur, suis un peu angoissée. Très belle journée à toi.

salmiot1 - 08/01/2019 à 16h51

Faut toujours un dernier jour dans l'alcool et un premier hors alcool ! Et si ce jour hors alcool était aujourd'hui, 8 janvier 2019 ? Pourquoi pas , tout est possible .

Fais de ton mieux , jette le gant , arrête de monter sur le ring ; tu dois bien constater que l'alcool est toujours le plus fort ; ne te bats plus contre lui .

Et ce soir, lis les premiers chapitres du " Vivre sans alcool" et retourne également lire les messages de ce fil , il y a tellement de bonnes

choses à prendre .
Bon courage à toi , suis en pensée avec toi .

Kezia61 - 09/01/2019 à 12h59

Bonjour à tous moi ça fait 2 semaines que je suis abstinente j'ai été à mon premier groupe de parole quel bien fou ça fait de discuter avec des gens qui nous comprennent je continue à me faire suivre et retrouve petit à petit de la confiance en moi je sais que je ne peux pas gérer ma consommation d'alcool donc c'est zéro alcool pour l'avenir nouvelle vie je te conseille vivement de te faire aider et tu verras que la honte disparaîtra au fur à mesure pour l'instant ça ne me manque pas du tout car l'alcool apporte que du négatif

salmiot1 - 09/01/2019 à 18h36

Bravo Kezia61 pour tes deux semaines .

bien vrai que c'est bien plus simple lorsque nous marchons ensemble dans la même direction, celle de l'abstinence heureuse même si la vie n'est pas toujours un fleuve tranquille . Bonne continuation à toi et surtout reste bien attachée à un groupe d'accueil, celui où tu te sens chez toi .

Lapetiteplume - 09/01/2019 à 21h04

Bonsoir à toutes, cela me fait du bien de vous lire et surtout de ne pas me sentir seule.
J'essaie de diminuer ma consommation et ce n'est pas simple.
Salmiot1, j'ai bien lu qu'il valait mieux stopper d'un coup Samedi matin, je vois mon médecin. J'en espère beaucoup.
Je pense à vous chaque jour.
Belle soirée.

Kezia61 - 10/01/2019 à 19h21

Bonjour à tous oui saimiot1 je continue à rester encadrer C est rassurantnouvelle vie n'hésite pas à tt déballer chez le docteur et accepter tout se qu' il te propose....Je n ai aucune envie de boire trop peur de replonger dans cette engrenage

Lapetiteplume - 10/01/2019 à 20h45

Un petit message pour vous envoyer mille ondes positives. Je suis contente d'avoir pris contact avec vous 😊 Vous me donnez force et courage.
Belle soirée.

Lapetiteplume - 11/01/2019 à 19h24

Bonsoir !
Kezia61 je t'admire pour ta persévérance, j'aimerais en être à ton étape.
Je verrai demain chez le médecin mais je suis totalement prête à me laisser aider.
Belle soirée.

Lapetiteplume - 12/01/2019 à 17h08

Bonjour à toutes,

Je suis sortie rassurée et un peu plus forte de la consultation de ce matin. Mon médecin accepte de me suivre, sans passer par un centre spécialisé mais en lien avec une addictologue. Je suis contente car j'ai une totale confiance en mon médecin.
Voilà. C'est ma bonne nouvelle du jour.
Petite prise de sang à faire, évidemment.

Beau week-end à toutes.

Kezia61 - 15/01/2019 à 08h45

Bonjour à tous c'est une bonne nouvelle petite plume je consulte aussi un addictologue ainsi qu'un psychologue et tu verras tu te sentiras vraiment bien encadrée j'étais aussi pour la première fois un groupe de parole ça fait vraiment du bien de discuter avec des gens qui vous comprennent j'y vais à lundi sur deux ça pourrait être pas mal pour toi aussi pour l'instant pas de manque j'ai repris le sport à fond je m'occupe pour pas penser j'essaie de changer totalement mon mode de vie

Mana458 - 21/01/2019 à 10h17

Bonjour à toutes,
D'abord je trouve que vos témoignages sont touchant, c'est tellement difficile d'en parler...
J'ai 31 ans et je bois tous les jours, j'ai très envie dès que je rentre à la maison. Je n'arrive pas à m'abstenir de ce mécanisme de plaisir que cela me provoque, c'est mon anxiolytique, en plus de ceux que je prends. J'ai un fond dépressif et j'ai du mal à tenir mes résolutions (sports etc ...) . Je ne sais pas comment commencer le " sevrage " , concrètement, comment pallier aux envie sans déprimer, comment détourner ? Pouvez-vous me donner vos " astuces " pour celle qui sont abstinentes ? On m'a proposé une hospitalisation de jour, mais je

refuse car je veux gérer seule.
Merci a vous

salmiot1 - 21/01/2019 à 10h39

Bonjour Mana et bienvenue.

C'est déjà un bon point pour toi d'admettre à 31 ans que tu as un problème sérieux avec l'alcool et que tu ne sais plus t'en passer. Tu dis vouloir t'en sortir seule mais pourtant tu demandes de l'aide ici . A toi aussi , je te dirai , pour avoir des réponses à tes questions, de relire les témoignages ici sur ce fil car personnellement je ne vois pas ce que je pourrais dire de plus que ce que je n'ai déjà répété de nombreuses fois et je pourrais devenir lassant .

Seul, jusqu'à l'âge de 38 ans, je n'y suis jamais parvenu et j'ai demandé de l'aide et je l'ai obtenue chez A.A. Depuis ce jour , je n'ai plus jamais repris le premier verre , celui qui entraîne tous les autres, ce qui est certainement ton cas aussi

Bonne lecture et surtout ne reste plus seule avec ce sérieux problème car il y a une solution ..

Alex68 - 21/01/2019 à 13h53

Bonjour à tous et toutes,

Je viens d'une famille où la bonne chère et l'alcool étaient aimées.

Pendant longtemps, l'alcool n'a pas été un pb : je buvais de temps en temps : du vin, jamais d'alcool fort (je n'aime pas cela).

Je bois régulièrement depuis une dizaine d'années... pas beaucoup d'excuses car j'avais une vie matérielle facile mais j'étais mariée avec un homme manipulateur et j'étais malheureuse...

Je buvais régulièrement mais dans des limites raisonnables (1 ou 2 verres, pas tous les jours)

Ma Maman est tombée malade, je l'ai soignée, elle est décédée. J'ai repris mon job d'enseignante - métier stressant, la situation avec mon mari empirait.

Et j'ai commencé à trouver dans l'alcool un réconfort, un moyen de faire face aux fins de journées (j'ai 5 enfants) parfois lourdes.

Je suis séparée depuis 3 ans, j'ai une vie plus équilibrée mais aussi une plus chargée et ma consommation a encore augmenté.

Je bois 1 bouteille de vin presque tous les soirs...

Parfois qq verres le midi en plus depuis que je suis arrêtée suite à une situation de harcèlement professionnel

Et je n'en peux plus !

Remarques de mes enfants, mauvais sommeil, prise de poids, honte...

Je rêverais de pouvoir m'arrêter après 1 verre ou 2 mais, comme beaucoup, je n'arrive à m'arrêter que lorsqu'il n'y a plus d'alcool à la maison !

J'ai rencontré il y a 4 mois un homme qui est abstinent.

Je n'ai pas osé lui parler de mon pb mais je pense qu'il s'en doute...

Il est heureux de m'offrir du bon vin ou du champagne.

Bizarrement, devant lui, je me limite sans pb à 2 ou 3 verres, sans y penser... car je suis bien.

Voilà mon témoignage...

Ah si, j'oubliais : le goût du bon vin (je ne bois que cela) m'a été transmis par mon Papa - qui buvait trop - que j'admirais et qui est décédé il y a 24 ans

Merci pour votre accueil,

Alex

GinA - 22/01/2019 à 16h30

@Alex68 Bienvenue et bonne chance!

De mon côté je ne suis pas trop fière des derniers jours... J'avais pourtant bien commencé 2019 avec 18 jours d'abstinence... Une amie m'a invitée à souper. J'ai expliqué à tous que je ne buvais plus d'alcool et avais apporté mes breuvages mais une fois à table je me suis servi une goutte de vin pour trinquer avec les autres et ce qui devait arriver arriva: nous avons continué à ouvrir des bouteilles de vin et à les boire jusqu'à 6:00 du matin 😊 Le lendemain, 5 bières et hier, de retour seule chez moi, 7 bières. Je savais bien pourtant que je ne pouvais pas me faire confiance. En plus, je n'aimais même pas leur sorte de vin, c'est vraiment l'effet que j'ai recherché une fois de plus. J'espère réussir rapidement à retourner sur le droit chemin, je commençais déjà à en ressentir les bienfaits...

floalcohol - 24/01/2019 à 01h21

Bonsoir.

Abstinent 8 mois il y a 4 ans. Pas pu être sobre plus de 3 semaines depuis.

Plongeon léger, illusion de consommation maîtrisée, plongeon, illusion, plongeon...

Combien de décisions, combien de rendez-vous avec la sobriété depuis ? Combien de soirs à tout boire, à ressortir acheter plus, parce qu'après c'est fini ? Bah 20, 30, 40 peut-être...

Les petits arrangements avec la pensée, les prétextes, ce qui y ramène.

Peu importe.

Je ne lâcherai rien. Je continuerai, j'essaierai, je retomberai, je me relèverai, Je me battrai, je tuerai le chien s'il faut, j'assumerai le regard de ceux à qui je mens et qui ne sont pas dupes.

Je gagnerai.
Bon courage, c'est pas de la tarte.

Lapetiteplume - 24/01/2019 à 13h04

Bonjour à toutes !

Quel courage vous avez de venir déposer vos souffrances, vos errances, vos questionnements !

Je suis heureuse de l'avoir fait, pour ma part.

Il y a 8 jours maintenant, j'ai décidé de démarrer un régime car l'alcool n'aide pas à garder la silhouette qui va bien. Marre de me sentir serrée dans tout et d'éviter le miroir pas sympa avec moi.

Et puis, j'ai décidé aussi que ce serait le point d'entrée pour attaquer l'ennemi "alcool". J'avais qd même peur d'arrêter de boire d'un coup alors je limite. 2 verres par jour pour commencer, 1 verre à partir d'aujourd'hui.

- 2,5 kg. C'est ce qui me motive à continuer, à être moins tentée le soir à la maison.

Mon mental est fort parce que je le veux. Parce que mon médecin m'accompagne aussi. Parce que je peux venir ici, vous confier tout cela, sans honte, sans humiliation. MERCI pour cela.

Courage à vous. Vous n'êtes pas seules.

Belle journée à toutes !

GinA - 25/01/2019 à 14h22

@floodcool Bon courage à toi aussi. C'est vrai que ce n'est pas facile! J'ai repris le collier depuis 2 jours après 4 jours de rechute. Je n'ose plus sortir, accepter des invitations à manger, je suis beaucoup trop fragile et il y a un côté de moi qui adore depuis toujours s'enivrer. Mais le lendemain je regrette et j'ai peur pour ma santé. Je dois garder le focus mais j'ai de plus en plus de difficultés à me faire confiance.

@Lapetiteplume Comme je t'admire de pouvoir contrôler ta consommation! Aussitôt que je retrempe mes lèvres c'est reparti pour une autre cuite... Avec moi c'est tout ou rien, malheureusement. L'alcool m'a fait prendre beaucoup de poids dans la dernière année et mon corps ne le supporte plus.

De venir lire des témoignages sur ce site à chaque jour m'aide à garder le cap et à avoir foi en l'avenir. Merci à tous pour vos contributions!

Profil supprimé - 25/01/2019 à 20h12

Bonjour à toutes,

D'abord boulimique à l'adolescence, puis grosse fumeuse et alcoolique à l'âge adulte, je suis en permanence angoissée et je cherche des béquilles. Je suis sortie de la boulimie à 20 ans, du tabac depuis trois ans, il me reste à me passer de l'alcool. j'y crois 😊

léo1980 - 27/01/2019 à 13h38

Bonjour les filles, je suis ravie de trouver un forum dédiée aux femmes.

Je viens vers vous car ce weekend, je prends bien conscience que je ne peux plus m'isoler et faire comme si tout allait bien. J'ai 39 ans, en couple, deux enfants de 5 et 2 ans, un travail, bref, "normale" quoi. Mais derrière tout ça, une anxiété permanente depuis aussi loin que je me souviens, des accès de noirceur et de dépression aussi, et un gros faible pour le whiskey. Pur, hein, tant qu'on y est.

Mon premier verre a été à l'âge de 12 ans, cela dit je ne bois pas depuis cet âge. Mais je remarque par les posts que l'environnement familial et social a un rôle non négligeable, et oui, dans ma famille avec mes parents, se relaxer le soir avec un whiskey coca était chose normale. Attention, je ne rejette la faute sur personne, c'est juste un constat en lisant les autres posts. Au fil des années, de nature ultra anxieuse et dépressive, le whiskey est venu pour me décontracter. Je bois donc généralement seule, le soir après le travail, essayant d'être modérée, mais quand je suis toute seule, que mari et enfants ne sont pas là, et que je suis dans un moment dark, je picole le soir après le boulot sans compter les verres. Mon "problème" est que j'encaisse bien. Rares sont les fois où je me suis mise minable, à avoir un black-out. Non, mon style est plutôt d'enchaîner les verres comme un fumeur peut enchaîner ses clopes. Et du coup je suis rarement éméchée. Mais mon verre n'est jamais loin de moi.

Je ne bois jamais avant d'aller au travail, je ne bois jamais le midi. Mais vers 17h30, je commence à y penser, et dès que je rentre du boulot, je me sers un verre, peu importe l'heure. Quand je travaille que le matin, je me sers un verre le midi par contre, et ça peut traîner jusqu'à 15 heures, tout en vacant à mes occupations. Puis je remets ça vers 17h30, 18h car après tout, c'est la fin de journée, on l'a bien mérité et qu'on peut bien boire un p'tit verre en faisant à bouffer. Et puis on peut bien se servir un verre en rentrant parce que la journée a été difficile, et puis on peut bien se servir un ptit verre parce qu'on est content pour quelque chose, on peut bien se servir un verre pour se poser devant son ordi et répondre à ses mails, on peut bien se servir un p'tit verre... Le week-end, si j'ai une bouteille de whiskey à la maison, je peux commencer à me servir un vieux fond vers 10h du matin, puis je me sers un verre parce que la fatigue de la semaine tombe et qu'il y a plein de choses à gérer et boucler en un weekend à la maison, alors ça va nous aider à tenir, et à supporter les chamailleries des enfants, etc... Bref on n'en finit plus à se trouver des excuses.

Je peux me passer d'alcool par exemple si je tombe dans des gâteaux et que je me goinfre. Attention pas n'importe lesquels mais des cookies au cœur ultra fondant. Je peux me passer d'alcool si je prends des décontractants musculaires. Un jour je me suis fait avoir, doliprane codéiné et decontractyl ou chaiplukoi, j'ai fait une grosse allergie qui est très mal passée. Mais sinon je gère, je distille, c'est ça le problème. Le problème derrière, est mon incapacité depuis toujours à me décontracter, à être toujours sur les nerfs, incapable d'être bien avec ma famille, au boulot, n'importe qui, que je sois épouse, mère, fille, ou non, ça a toujours été. Je ne bois que du whiskey, ou des alcools forts. Le reste, il peut y avoir de la bière, du vin, du rosé, je n'y toucherai pas, je ne m'explique pas. Mais je suis capable de descendre une gnôle dégueulasse et tord boyaux par contre, un soir après le travail, dans un gros accès d'anxiété et de déprime. J'ai toujours réussi à aller au travail le lendemain, avec une gueule défoncée et un mal de crâne, mais je pense que cela est dû aussi en partie aux soirées de pleurs qui accompagnent ces gros moments de beuverie. Donc voilà, sans jamais être bourrée, je ne peux

m'empêcher de fonctionner et de me détendre qu'en allant m'acheter ma bouteille après le boulot, ou ma boîte de décontractants.

Une bouteille de whiskey faisant environ 2/3 jours. Je suis épuisée moralement, je déteste ce que je suis, je suis fatiguée. J'ai une bonne hygiène de vie à côté de ça, mais pas étonnant de se sentir fatiguée comme ça : l'alcool empêchant la bonne absorption de vitamines, ça sert à rien de se faire des cures de vitamines et magnésium à côté.... Bref s'il n'y avait que ça... Je sais qu'il faut que je soigne ce côté anxieux et dépressif, mais j'ai déjà été sous antidépresseurs il y a dix ans, et c'est trop difficile de décrocher, surtout que là aussi, je prenais plus de cachets que l'ordonnance ne le permettait, puis après j'étais en manque comme une junkie, horrible... Bref je ne veux pas retourner là dedans non plus.

Je me suis achetée du Kudzu il y a deux mois, jamais ouvert, bien hein ? Je vais reprendre sérieusement ce truc + de la valériane. J'ai essayé le millepertuis mais je n'ai senti strictement aucun effet. Les fleurs de bach marchent très bien sur moi au travail quand l'après midi touche à sa fin mais rentrée à la maison, j'ai besoin de quelque chose de plus fort. Je n'ai pas encore osé voir le médecin traitant qui suit mes enfants, je suis top honteuse d'en parler en tant que maman ... Je serais ravie de poursuivre la lecture de vos témoignages, et de savoir si quelqu'un a essayé des méthodes naturelles ? Merci à toutes, c'est important de ne pas rester isolée, bon courage à vous toutes <3

Kezia61 - 29/01/2019 à 07h45

Bonjour à tous bienvenue Léo je voulais te poser une question est-ce que ton mari et au courant de ton problème je pense personnellement qu'avec des méthodes naturelles cela va être compliqué tu devrais consulter un docteur peut-être pas celui de tes enfants si tu n'es pas à l'aise mais au moins un autre cela n'est pas simple je pense que tu dois être très fatigué et donc sur les nerfs j'ai consulté et même me suis fait hospitaliser pendant 5 jours car j'étais vraiment trop fatiguée je consulte un groupe de parole toutes les deux semaines et suis hallucinante depuis plus d'un mois crois-moi on se sent beaucoup mieux et on retrouve la joie de vivre ainsi que la motivation et la bonne humeur

Carojack - 31/01/2019 à 12h38

Bonjour,
Ça y est une nouvelle étape de franchis après avoir bu hier.... ce matin j'ai appelé alcool info service pour parler, pris RDV en addictologie et contacter les AA
J'ai un besoin énorme de parler, j'ai l'impression que le fait de le dire, de mettre des mots sur tout cela va m'aider.
Je veux m'en sortir, je veux y arriver, j'ai tenue 1 mois 1/2 en juin / juillet, 0 alcool, j'étais bien, reposer, belle... je m'aimais et puis encore une mauvaise nouvelle sur ma santé et là retour à la case départ....
En janvier j'ai essayer de nouveau... et encore rechute... « oh allez un petit verre c'est pas grave... et un 2e on est à un repas de famille... tiens ce soir je me ferai bien un apéro... tiens ça fait longtemps que je n'ai pas vu mes copains du bar.... »
J'en parlais peu, je pensais que les gens allaient me juger mais en fait non, je lis vos commentaires plein de soutien et de bienveillance, je veux me battre et avec vous je pense que j'y arriverai.
Je veux que cette fois soit la bonne ! J'ai l'envie du 0 alcool
Je ne veux plus que l'alcool gère ma vie, elle n'a pas sa place dans mon corps...

GinA - 31/01/2019 à 15h35

Bonjour à vous toutes, bienvenue aux nouvelles et bravo!
Je me dois d'être honnête et d'avouer mes failles et faiblesses mais également être fière de mes réussites. J'ai commencé l'année 2019 avec un sans faute mais ai rechuté 4 jours au milieu du mois suite à un souper chez une amie où j'avais pourtant pris soin d'apporter mes breuvages sans alcool (il en est resté). Ce soir je sais que je vais encore boire 🍷 Nous allons manger au resto en amoureux et je ne sais pas encore comment faire pour sortir et avoir du plaisir sans boire. J'ai honte. Au moins j'arrive maintenant à ne plus boire chez moi sans que l'envie me tiraille et je dors beaucoup mieux. Je me porte tellement mieux physiquement! J'ai bon espoir de revenir dans le droit chemin dès demain... mais... j'ai une invitation chez un ami pour samedi, grosse fête avec musiciens et tout. Comment faire??? J'ai peur de moi-même et je ne peux pas risquer conduire en état d'ébriété. Dois-je rester cloîtrée???

salmiot1 - 31/01/2019 à 16h57

Bonjour mesdames,

Je ne suis pas une femme mais je partage de temps en temps sur ce fil car je vois tellement de personnes qui souffrent de l'alcool et qui désirent se libérer de ce poison que de temps en temps, je conseille de ne plus rester seul avec ce très sérieux problème et de le partager avec un médecin, un addictologue et mieux encore avec une association qui regroupe les personnes atteintes de la même maladie.

Je suis A.A. et abstinent depuis de nombreuses années et j'ai toujours le feu sacré pour cette association qui m'a sauvé la vie. Je tiens à rendre ce que j'ai reçu pour bien le conserver. Je sais qu'il existe d'autres associations (Vie Libre, Croix Bleue, ...) qui n'ont peut-être pas le programme des A.A. mais qui permettent également d'arriver à l'abstinence grâce à la solidarité des membres. Etant âgé, je ne fréquente plus les réunions mais suis actif sur un forum A.A. également qui regroupe des femmes principalement.

L'important pour vous qui essayez pour la x^{ème} fois de rester abstinentes mais qui n'y arrivez pas est de ne plus jamais rester seules mais de partager encore et encore sans jamais vous décourager. Chez A.A., il est suggéré de ne pas promettre de ne plus jamais boire mais de ne plus boire un jour à la fois. Et ça marche, je vous l'assure. En début d'abstinence je me disais au saut du lit "aujourd'hui quoi qu'il arrive, quoi qu'on me dise ou fasse, je ne prendrais pas le premier verre". C'est ainsi que j'ai débuté mon abstinence et par la suite, j'avais toujours un jour à la fois et mon abstinence, je la faisais pour moi. Mon entourage en a bien sûr profité. En cas de coups dur, j'en revenais à ce jour à la fois, et il est un texte qui me tient tout particulièrement à coeur, c'est le "Rien qu'aujourd'hui". Je vous le mets ci-dessous :

[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 bêtises, 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]

Belle journée à toutes et surtout ne désespérez jamais , si j'y suis arrivé après de nombreuses promesses non tenues, avec A.A. ou ensemble, tout est possible .

Carojack - 10/02/2019 à 08h36

Coucou,
Encore une étape de franchis, j'ai RDV en addictologie demain, j'ainhate d'y être, je sais que ça ne va pas tout régler en une visite mais déjà je vais parler avec un pro et on va pouvoir mettre un plan d'action en place...
Courage à toutes, le chemin est long et parsemé d'embuche Mais un jour on se retournera et on sera fière de notre réussite
Amitié

GinA - 11/02/2019 à 14h06

Bravo pour ta démarche Carojack!
Merci pour tes bonnes paroles Salmiot!

Moi j'essaie de tout faire seule mais j'ai rechuté pour une 6e fois en 41 jours hier. Mon corps ne le supporte vraiment plus, j'ai peur à chaque fois! Je me demande quand je vais enfin comprendre que je dois demeurer abstinente? Qu'est-ce que j'attends? Un cancer? Une cirrhose? Je m'encourage en focussant sur mes 35 jours de réussite plutôt que mes 6 jours d'échec et je reviens dans le droit chemin dès aujourd'hui...

Bonne chance à vous tous!

Nouvellevie01 - 12/02/2019 à 11h43

Bonjour à toutes
C'est très agreable de vous lire, on se sent moins seule. J'ai pris rdv avec un centre d'addictologie, je vois une psychologue depuis 10j, et un medecin addictologue ce vendredi. Cela me permet doucement de faire le point sur le chemin chaotique qui m'a mené à l'alcool. En ce moment je bois au max une bouteille de vin blanc (11°) le soir et j'arrive à diminuer: juste un verre dimanche soir et puis hier, j'ai craqué: mon frère me met la pression pour que nous vendions la maison familiale: quand je dis la pression, c'est des e-mail , des coups de tel au bureau, il est très agressif, hier j'ai vraiment eu du mal à supporter, j'ai appelé ma mere et là en discutant: un verre, puis un autre et boum la bouteille, j'avoue que cela me suffit pour ne pas me rappeler de toute la soirée, après j'ai mange n'importe quoi et voilà toutes les bonnes resolutions envolées: et comme certainement beaucoup d'entre vous, aujourd'hui je me sens mal, ce n'est pas la gueule de bois, c'est un très fort sentiment de culpabilité +5 kilos sur la balance car alcool + nourriture = prise de poids, bref je me sens super mal et en plus je ne me rappelle meme pas de la fin de la soirée, c'est très inquiétant. A la lecture de vos échanges, je vais essayer de me dire : juste aujourd'hui. Il faut dire que j'avais totalement arête l'année dernière, une sorte de prise de conscience, mais si je regarde la façon don't je fonctionne: trop gros stress et hop solution un verre de vin pour se détendre , le pb c'est qu'au troisième je ne compte plus, je m'arrête net quand la bouteille est vide .
Je vous souhaite à tous beaucoup de courage, et pour celles qui n'ont pas encore franchi le pas d'aller dans un centre ou dans une association, je vous le recommande, cela ne règle pas tout mais cela aide bien.
Au plaisir de vous lire
Bonne journée à toutes

Carojack - 13/02/2019 à 06h20

Coucou à tous...
La notion du 1 pas en avant 3 en arrière me convient tout à fait...
Lundi j'ai eu mon rdv chez l'addictologue, je suis tombé sur Quelqu'un de très bien et qui cherche des solutions avec moi... je dois rentré en contact avec une psy
Et voilà depuis samedi c'est Beyrouth.. alcool alcool alcool... je ne le comprends plus, c'est comme si le faite que je veuille m'a tête et mon corps était décaler...
je sais que le changement est difficile et prend du temps mais pourquoi je bois encore plus à,irs que je suis sûr ce chemin de l'abstinence....
j'avoue ne plus savoir quoi faire....

Nouvellevie01 - 13/02/2019 à 13h07

Bonjour à toutes,

Caroajack, je te comprends très bien car c'est la même chose pour moi, la semaine après avoir eu le rdv avec la psy dans le centre d'addictologie a été chaotique, conso moins bien maîtrisée qu'avant, un peu comme si tu sais que tu dois te mettre au régime sec et que tu te goinffres avant, histoire de compenser, c'est un peu comme cela que je l'ai analysé, mon conscient dit tu vas arrêter et mon inconscient: profite en bien car après plus rien, car la psy m'a bien expliqué qu'il faudrait passer par une phase de sevrage, ce qui clairement fait un peu peur, comment vais je réagir et comment gérer. Le matin quand je me lève je vais regarder le niveau de la bouteille de vin pour voir si j'ai vraiment abusé, et si oui j'ai le moral en berne pour la journée, je ne passe pas par la case balance car là cela m'achève. Le principe d'essayer chaque jour au mieux me fait du bien, pour her je ne peux plus rien faire, mais pour aujourd'hui c'est possible et demain on verra. La psy m'a beaucoup déculpabilisé mais il n'en reste pas moins que la dépendance psychologique est là et c'est sur ce point que nous allons travailler. Vendredi je vois le medecin addictologue et là il va falloir commencer les choses sérieuse, il paraît qu'il existe des médicaments qui te coupent l'envie de boire, je vais lui en parler si cela marche cela peut vraiment aider. Bon courage et au plaisir d'échanger car ce n'est pas un sujet facile à aborder

Caroajack - 13/02/2019 à 16h36

Coucou Nouvellevie01

Ma magnétiseuse m'a expliqué que c'était Un mécanisme de décence, je vais changer des choses et mon cerveau a du mal à l'imprimer.... j'attends Avec impatience l'appel de la psy, j'ai Vraiment besoin de ce soutiens en plus...

je vais pour l'heure essayer de faire moins pire... même si pour moi ce n'est jamais assez bien.

Plein de courage

Amitiés

léo1980 - 13/02/2019 à 21h08

Bonjour les filles, je ne participe pas souvent mais ça me fait du bien de vous lire et je suis de tout cœur avec vous. Les sentiments que vous décrivez, ça me touche car ça m'est tellement familier. Pour ma part, ça fait deux semaines que je n'ai pas racheté de wiskey. De temps en temps un verre de vin blanc, mais franchement peut être 3 en deux semaines, et pour moi du vin blanc, c'est mon sirop grenadine 😊 je tiens pour le moment grâce à un "programme" que je me suis fait. Il y a quelques années, j'ai découvert les bienfaits des jus de fruits pressés. Depuis deux semaines, je me plonge dans mon fonctionnement, pourquoi je bois, pourquoi je suis fatiguée, etc... À écrire, à me renseigner, à me replonger dans les vidéos de thierry casanovas, j'essaie de comprendre la physiologie du truc, la fatigue surrénale, etc, les mécanismes et la spirale qui se met en place. Je tiens donc grâce à des plantes, des jus, mes fleurs de Bach qui m'aident sur plusieurs plans depuis des années. J'arrive à faire passer les grosses envies ainsi, et bien sûr je n'achète pas de bouteille, car je sais que s'il y avait du wiskey à la maison, tout ça serait purement et simplement balayé. Je suis incapable de laisser une bouteille de sky tranquille dans un placard. Physiologiquement, j'arrive à rétablir l'équilibre, je retrouve du peps grave, mais en même temps sereine. Pas excitée à tenir sur les nerfs et complètement vannée. J'ai l'impression de sortir la tête de l'eau. Je ne sais pas si c'est le sevrage, mais je bafouille, j'ai du mal à parler, j'ai des maux de tête. Mais rien n'est comparable. Aujourd'hui ma grande peur est côté psychologique. Pour l'instant ça va, mais j'ai peur d'être faible et de rechuter au prochain stress émotionnel... Aaaaah "la sobriété émotionnelle".... Quel bien joli terme que j'ai découvert au cours de mes recherches... Au plaisir de vous lire les filles, belle soirée à vous <3

Nouvellevie01 - 14/02/2019 à 10h17

Bonjour à toutes,

Caroajack: peux tu m'en dire un peu plus sur ta magnétiseuse, c'est très nouveau pour moi, en quoi cela peut il aider? Je pense effectivement que le soutien d'une psy fait le plus grand bien, lorsque je suis sortie de ma 1ere séance, je me sentais soulagée, j'avais pose mes valises. Cela ne veut pas dire que j'ai été très briante après mais le simple fait de prendre un temps pour moi avec une personne bienveillante qui m'écoute m'a fait du bien. De l'écoute de la bienveillance et surtout pas de culpabilité, bon pour elle une bouteille de vin blanc à 11° tous les soirs, on en parle mais c'est pas la fin du monde. Bref j'ai des rdv une fois par semaine et sans parler de l'alcool à chaque fois, on parle de moi de mon parcours et de ce qui m'a conduit à l'alcool. Par contre les alcools forts je ne peux pas, on a une bouteille de rhum punch à la maison et cela ne me dit rien.

Leo: qu'entends tu par sobriété émotionnelle, en ce qui me concerne, le fait est clair : stress = bouteille de vin, je ne sais pas comment j'ai imprimé le schémat mais c'est plus du raisonnement , c'est de l'automatique, un peu comme le malade qui n'a plus de calmant sous la main.

Hier soir j'ai réussi à m'arrêter et à poser le verre plein pour ne plus y toucher. Je verrai ce soir.

Je vous souhaite une très bonne journée, plein de courage et au plaisir de vous lire

Caroajack - 14/02/2019 à 13h08

Coucou Nouvellevie,

Je suis allez voir une magnétiseuse mais qui est aussi accompagnatrice, je suis suivi par elle pour une autre maladie et nous avons parlé ensemble de l'alcool et à chaque chute je l'appelle, et à chaque fois elle est adorable, bienveillante, me remet en place pour certaine chose et cela fait du bien. Mon alcool pour ma part est lié à mon état émotionnelle et surtout le fait que j'étais avec Des gens qui ne vivaient qu'aubtrvers De cela. Les changements on été dur et j'ai laissé beaucoup de monde de côté. En un an j'ai énormément réduit ma Conso mais là j'e. Suis à une étape où j'ai besoin de professionnels pour avancer, l'addictologue m'oriente vers la psy car il faut comprendre pourquoi je bois et qu'est ce qui me declanche ce besoin. C'est comme si j'avais un petit bonhomme dans ma tête qui m'oblige et je fonce....

Courage à toi

Amitiés

GinA - 16/02/2019 à 05h47

Dérape quand tu nous tiens...

Mercredi mon mari achète du vin, alors pas le choix? Je bois.

Le lendemain, St-Valentin... souper au resto avec?...vino.

Mais aujourd'hui, mon conjoint ne veut pas aller acheter du vin. Il fait tempête et je risque ma vie sous prétexte que ma fille vient souper. J'achète donc 2 litres de vin. Mais ma fille n'en boit pas une goutte, mon conjoint que 2 coupes et ils sont au lit depuis 2 heures déjà que moi je m'assure de ne rien gaspiller et vide seule tout ce qui reste.

PATHÉTIQUE

Profil supprimé - 18/02/2019 à 18h52

19 jours sans alcool alors que mon mari boit à coté. Je suis très fière de moi et je viens le dire ici car comme beaucoup je cache mon alcoolisme et donc ne peux en parler ailleurs. Mon but actuel tenir un mois.

léo1980 - 18/02/2019 à 20h17

GinA, si je peux me permettre un conseil, ne penses plus à ce que tu as fait hier, penses à demain et demain tu recommenceras à essayer d'arrêter. Ce soir, moral en berne, pas détendue, je me sens pas à ma place au boulot. Mais à côté j'écris. Depuis deux semaines j'ai acheté un des carnets du défi des 100 jours et j'écrivais ce matin mon intention : continuer à maintenir en place mes bonnes résolutions. Eh bah ça m'a reboostée de lire ça ce soir. De me dire, j'ai passé une journée de merde au boulot, mais je n'ai pas bu!

Ce que je veux dire, c'est que ça fait du bien à l'estime de soi. À force de boire, je me suis tellement convaincue que j'étais une mauvaise personne... Ou alors j'étais tellement convaincue d'être une mauvaise personne que je buvais... À force on ne sait plus dans quel sens... Écrire me fait du bien, orienter mon regard vers les choses positives à propos de ma vie et de moi même me fait du bien, et j'espère, petit à petit, me fera perdre le réflexe de penser direct à la bouteille des qu'une émotion qui me dérange pointe son nez. Et toujours, pouf : se concentrer sur le lendemain et se donner la chance de se dire que tout n'est pas irréversible. Que demain, eh bah on recommencera, et s'il le faut, encore après demain, et puis un jour, ce sera du passé pour de bon.

À Nouvelle vie01: je ne pourrai t'en dire plus à propos de la sobriété émotionnelle car je viens de le découvrir, et à la fois, ça me parle tellement. Sobriété émotionnelle dans le sens pour moi, ne plus être hypersensible, ne plus surreagir, ne plus être anxieuse H24 à propos de tout, et du coup boire pour calmer tout ce merdier émotionnel. Il paraît que les alcoolodépendants gèrent leurs émotions comme des nazes... Je confirme pour ma part !!! 😊

bisous, bon courage à toutes. Reposez vous ce soir, douce soirée à vous.

Nouvellevie01 - 19/02/2019 à 10h57

Bonjour à toutes

Leo1980, merci pour ton retour, je me reconnais dans ce que tu écris: en fait j'ai exactement les memes reactions que toi: trop gros stress et hop un petit verre de vin blanc pour se détendre, et puis un autre et après on ne compte plus, je me mets des gardes fous tout de meme. J'ai également la philosophie: hier c'est du passé, je ne peux plus rien faire, essayons aujourd'hui. Je vois également une psychologue, qui m'aide bien mais force est de constater que le soir et uniquement le soir: mon moment de détente qui commençais par un seul verre, dérape vite. Je vais travailler avec la psy pour casser le schema stress = alcool, bon pas des alcools forts mais tout de meme. Je ne sais pas si tu vois quelqu'un, mais cela fait sacrement du bien, c'est dans un centre d'addictologie, j'ai vu également un médecin qui m'a donné des analyses à faire, echo du foi et un médoc qui est cense diminuer ton envie d'alcool. J'essaie ce soir.

Carojack, merci pour ton message, j'espère que la psy te fera du bien, moi je me sens légère après, la première fois c'est le sentiment d'avoir déposer mes valises: j'ai enfin verbalisé ce que je cachais depuis longtemps et cela fait sacrement du bien. Ma psy est très bien, comprehensive et très à l'écoute. Je te posais la question à propos de la magnétiseuse, en me demandant si il existait peut être des solutions de ce coté là. Mais malheureusement lorsqu'on est seule devant son verre, la renunciation reste de notre resort.

Bref ce soir j'essaie le le médoc et je vois.

Je vous souhaite à toute une très belle journée, beaucoup de courage et au plaisir de vous lire

Amitiés

GoupilGoup - 25/02/2019 à 04h24

Barbidura, tu n'as pas de proche à qui en parler, je te felicite pour les jours où tu tiens, et te soutiens pour ton objectif d'un mois !

J'ai eu comme objectif de tenir sans boire jusqu'à mon anniversaire, il y a 4 ou 5 jours de ça. C'est alors que je me suis rendue compte que je ne tenais plus un jour sans boire ! Voilà 4 jours que j'accumule honte et culpabilité

Je bois beaucoup depuis 7 mois et seule depuis 4. Je pensais que c'était lié à avoir emménagé en terres inconnues ; je suis donc revenue en terrain connu et, passées les fêtes de retrouvailles je me rend compte que j'angoisse si je n'ai pas de bouteille, même seule.. Je suis même capable de chiper à mes proches (en me promettant de racheter la même, mais je n'ai pas les moyens, et quand j'ai les moyens eh ben... je m'achète à boire)

Pendant quelques temps, c'était si aisé de d'accuser mon passé, mes proches ; et quand ils étaient absent, ma solitude...

Je n'ai pas trouvé d'entretien d'urgence dans ma région

Alors je garde mes "nouvelles" habitudes en attendant le rdv

Je ne pensais pas que ça pouvait arriver d'un coup, aussi rapidement, l'addiction...

aimy1985 - 01/03/2019 à 11h39

bonjour, je suis nouvelle ici.. j'ai clairement un problème avec l'alcool mais ma volonté ne suffit plus pour m'arrêter.. je peut boire 10 voir 15 bières par jour. c'est plus fort que moi. je ne sais plus quoi faire....

salmiot1 - 01/03/2019 à 14h21

Bonjour Aimy1985

Tu ne m'étonnes pas en disant que ta volonté ne suffit pas pour arrêter de consommer de l'alcool et pourtant je suis certain que tu as de la volonté pour un tas de choses . Pour l'alcool , c'est différent semble-t-il et il en a été de même pour moi durant une vingtaine d'années . Pourtant lorsque je promettais de ne plus jamais boire j'y étais bien résolu mais deux ou trois jours plus tard je reprenais le premier verre qui entraînait tous les autres .

J'ai trouvé ma solution en me rendant aux réunions des alcooliques anonymes et après une première tentative qui avorta après 3 mois j'ai rebu durant 9 mois avant d'y retourner et de prendre mon problème d'alcool plus sérieusement . Je sais à présent qu'il est possible de rester abstinent quels que soient les problèmes rencontrés . Chez A.A. j'ai appris qu'il fallait vivre , en ce domaine, un jour à la fois et de ne pas prendre la première goutte du premier verre un jour à la fois . Cela peut te paraître simpliste mais ça marche . Je te mets le lien d'une brochure qui m'a bien aidé à mes débuts :

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

Ne te contente pas de venir lancer un appel à l'aide , reviens participer sur ce forum régulièrement , même si tu n'arrives pas à arrêter du jour au lendemain . Persévère encore et encore car j'ai souvent constaté que pour beaucoup la persévérance payait.
Bon courage à toi et à bientôt

salmiot1

Profil supprimé - 01/03/2019 à 21h34

Bonsoir alors voilà j ai commencer à boire surtout à faire la fête à mes 16 ans c était que le week end mais c était assez intensif, pour moi poids et ma taille je pouvais boire beaucoup d alcool avant d'être très soule mais c était plus ou moins gérable j ai arrêter de faire la fête pendant 3 ans je n ai jamais ressenti le besoin de boire un seule verre puis j ai recommencer et il suffit que je bois deux verres pour plus pourvoir m arrêter jusqu a être morte soule je n arrive vraiment pas à me contrôler mais si ke commence pas à boire je n en ressens pas le besoin, je peux rester des semaines des mois sans boire , puis parfois je peux boire 4,5 verres et être vraiment très soule ou alors boire une bouteille et ne pas l'être.. voilà merci pour votre aide et si surtout quelque et plus ou moins dans le même cas que moi . .

Tortuedu35 - 04/03/2019 à 10h26

Je me retrouve complètement dans vos commentaires, j'ai 35 ans et j ai un gros problème avec l alcool ce verre de trop qui me fait complètement perdre le fil et je vais jusqu'à plus m arrêter... Je deviens même agressive avec mon conjoint ! Et le lendemain j'ai honte je culpabilise je m'en veux la honte s'installe qu on pensé les gens de moi...

Mes enfants quelle image je donne à mes pauvres enfants...

Je suis malheureuse et j'ai peur de tout perdre ! J'ai besoin de me faire aider à garder le contrôle de ma vie....

Bien à vous...

aimy1985 - 04/03/2019 à 11h22

Bonjour Salmiot1

Merci pour ton message, je me sens si mal et si honteuse.. je n'ai pas encore eu le temps de lire ton lien mais je vais faire ca ce soir.

et je vais surtout persévérée.. j'en peut vraiment plus de cette situation.. encore merci a toi. je compte venir régulièrement revenir sur ce site.. ca me fait du bien de lire tout ces commentaires...

salmiot1 - 04/03/2019 à 12h13

Bonjour Tortuedu35 et bienvenue ici

Il est bien vrai que l'alcool nous fait perdre la maîtrise de notre vie et nous fait friser la folie ; parfois, l'alcool nous entraîne dans les hôpitaux psy, en prison ou dans de nombreux cas, au cimetière .

Veillons donc bien sur nous et mettons tout en oeuvre pour ne plus consommer la moindre goutte d'alcool . Je ne vais pas une fois encore me répéter , je t'invite à relire tous les messages déposés sur ce fil , il y a tellement de bonnes choses à prendre et des exemples à suivre . Actuellement sur ce forum il y a beaucoup de mains qui se tendent en quête d'aide mais bien peu pour les saisir . Je le regrette .

Bonjour Aimy1985,

Ah ce 1985 me tient à coeur car c'est cette année-là que l'ai posé le verre avec l'aide des A.A. Jamais je ne les ai plus quittés pour mon plus grand bonheur et celui de mes proches .

A toi aussi je t'invite à lire la brochure dont j'ai mis le lien dans un précédent message mais aussi à relire tous les témoignages de ce fil . Aujourd'hui je ne prendrai pas le premier verre quoi qu'il puisse m'arriver , quoi qu'on puisse me dire ou me faire . Je veux vivre dignement aujourd'hui encore . Je vous souhaite de faire de même.

Bon courage à vous deux ainsi qu'à celles qui nous liront.

samiot1

aimy1985 - 05/03/2019 à 11h08

Samiot1 et tout les autres,

Cette brochure que tu as posté est vraiment très instructive, merci a toi, ainsi que ton soutien. voilà maintenant 1 semaine que je n'ai pas bu une goutte d'alcool, peut être ridicule pour certains, mais moi je suis fière! J'espère vraiment que ma volonté va tenir...
Bon courage a tous.

Suchislife - 05/03/2019 à 12h33

Bravo à toi aimy1985..

De mon coté, j'aimerais pouvoir en dire autant. J'étais venue écrire ici en octobre. La situation n'était pas bien rose, et si je fais un point aujourd'hui j'ai pas l'impression d'avoir beaucoup évolué..

J'avais fait mes prises de sang qui se sont révélées mauvaises avec une forte anémie, j'ai donc eu un petit traitement pour pallier à tout ça.

J'ai changé de poste, je pensais que ça irait mieux mais finalement il se trouve que j'arrive encore à me mettre dans des états désastreux. Le travail de nuit ne m'aidant pas vraiment..

Ces derniers mois j'ai bu tous les jours, et ma vie sociale n'est plus rien. Mon copain a essayé de me faire réagir : " C'est l'alcool ou moi.." J'ai beau l'aimer énormément.. c'est très difficile.

J'ai réussi à tenir 48h, et j'ai brisé hier cette petite victoire.

Je suis très en colère après moi. Je ne sais pas si un jour j'arriverai à ne plus penser chaque seconde à ça.

C'est une obsession. Je me lève je pense alcool, je me couche je pense alcool. Je ne peux pas aller dans un magasin sans sortir avec de l'alcool. Je me dis que ça va passer, que c'est une mauvaise passe.. mais ça commence malheureusement à durer, et je me fais peur.

Bon courage à tout le monde..

salmiot1 - 05/03/2019 à 12h59

Bravo Aimy. Concentre-toi bien sur les 24 heures. Ne pas prendre le premier verre un jour à la fois. C'est de cette façon que tu cumuleras les jours d'abstinence. Ne te contente pas d'une lecture car il y a des sages très importants dans cette brochure. Que de sages suggestions non imposées mais qui ont fait leur preuve depuis un tas d'années.

Idem pour toi Suchi. Ne te découragez pas et si vous avez un groupe AA près de chez vous, n'hésitez pas à vous y rendre.

Bon courage et bonne continuation

GinA - 06/03/2019 à 04h05

Bravo à vous tous qui maintenez le cap!

De mon côté ça va très mal.

Je n'ai pas accès à un groupe d'appui près de chez moi.

Vous lire m'encourage mais le délai est trop long entre le message posté et la réponse, surtout lorsqu'on veut résister et que c'est la fin de semaine et que ce site est fermé.

Avez-vous un forum instantané à me proposer?

Merci à l'avance xx

Moderateur - 06/03/2019 à 10h24

Bonjour Gina,

Le weekend quand le forum est fermé nous avons à votre disposition la ligne d'écoute au 0 980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé, 7j/7 de 8h à 2h) à votre disposition ainsi que le chat sur ce site (l'après-midi et en soirée). Cela vous permet d'en parler.

Cordialement,

le modérateur.

salmiot1 - 06/03/2019 à 11h22

Bonjour Gina,

Oui Gina, en plus de ce forum malheureusement fermé en fin de journée ainsi que les week-end et les jours fériés, il existe des forums A.A. ouverts jours et nuit, 24 h sur 24, mais je sais qu'en formant le N° de téléphone fourni par Monsieur le Modérateur, tu pourras y obtenir les coordonnées. Il y a eu des précédents et j'en ai été agréablement surpris.

Dans l'alcool je n'avais aucun but dans la vie si ce n'est celui de picoler et de faire des conneries grosses comme des maisons. Chez AA j'ai trouvé l'abstinence et l'estime de moi-même. Je tiens à être reconnaissant à cette association qui m'a sauvé la vie et c'est toujours un bonheur pour moi de saisir les mains qui se tendent. C'est la meilleure façon que j'aie découverte pour rester abstinente assez facilement.

Bon courage à toi Gina, ne cède jamais au désespoir car il y a une solution .

salmiot1

GinA - 06/03/2019 à 13h46

Merci modérateur et Salmiot1,
Malheureusement je suis du Québec donc ce serait trop onéreux pour moi d'appeler à ce numéro et puis je suis plus à l'aise de discuter de mon problème et états d'âme par écrit.
La journée débute ici, j'espère que ça en sera une bonne.
Bonne journée à tous et bonne sobriété!

Carojack - 06/03/2019 à 15h23

Bonjour GinA,
Je suis comme toi, plus à l'aise par écrit pour m'exprimer... maintenant que je suis suivi ma parole est libérée
Tu peux chatter avec alcool info service, les personnes qui te répondent sont très agréables et bienveillantes. Tu n'es pas limité dans le temps et de bon conseils te sont donnés
Courage, chaque étape à la fois.
Amitiés

GinA - 06/03/2019 à 18h51

Un grand merci Carojack

Carojack - 07/03/2019 à 19h11

GinA,
On est tous dans le même bateau, on doit se soutenir et être rassurer et accompagner est un élément important. Ce site m'a beaucoup aidé, tu as fait le plus dur en acceptant et en l'écrivant.
Je te souhaite plein de courage sur ce chemin
Amitiés

Rosita84 - 07/03/2019 à 19h23

Bonjour à tous ,
Je me présente j'ai 38 ans et suis maman de 3 enfants .
Je suis alcoolique depuis des années maintenant , après une longue abstinence j'ai replongé suite à la relation que j ai eu avec le père de ma dernière .
Je suis tombée dans une dépression très sévère et l alcoolisme plus important qu avant .
J ai un traitement médical très fort , antidépresseurs et anxiolytiques et je bois énormément dès le matin .
J ai vraiment décidée de m en sortir , j espère que vos témoignages m aideront .
Je suis aujourd'hui à 2 jours d abstinence , je sais que c'est rien mais cette fois je suis déterminée en espérant m en sortir une bonne fois pour toute car je suis en train de sombrer .
Merci d avoir pris le temps de me lire .

Carojack - 08/03/2019 à 16h33

Rosita84,
Tout d'abord félicitation pour tes 2 jours d'abstinence, sache que c'est une victoire et ce n'est pas rien, ne dévalorise pas ton travail sur cette maladie.
Il y a beaucoup de professionnels qui peuvent t'aider si tu le souhaites.
J'ai commencé avec le mededecin en addicto, puis la psy, une infirmière me suis une fois par semaine et hier je suis aller à mon premier groupe de parole.
Le groupe de parole est un réel souffle pour nous qui commençons ce travail, ils ont été géniaux avec moi, j'ai été intégré de suite, pas de jugement, beaucoup de bienveillance. Je suis partie rébooster mais je sais que la petite épée n'est jamais très loin et que je dois rester vigilante.
Courage à toi
Amitiés

Rosita84 - 15/03/2019 à 10h07

Bonjour à toutes ,

Merci beaucoup pour ta réponse carojack . Malheureusement j ai tenu 3 jours et recommencé ...
J ai tellement honte de moi , je voudrais tellement me sortir de cet engrenage . Je te félicite pour ton parcours , tu peux vraiment être fière de toi .
J aimerais arrêter de boire sans aide extérieure mais je sais pas si c'est possible , je rechute à chaque fois .
Donc voilà je recommence aujourd'hui le combat , je ne peux plus vivre comme ça .
Merci de m avoir lu .
Courage à toutes , amitiés

salmiot1 - 15/03/2019 à 16h47

Bonjour Rosita ! Bonjour tout le monde !

Tu désires devenir et rester abstinente mais tu dois bien reconnaître que seule c'est bien difficile et que ça relève de l'exploit . Il y a une méthode plus douce que je t'invite à appliquer si tu en as la possibilité . Il s'agit d'entrer en contact , en plus de ce forum , avec le Mouvement des A.A. ou de tout autre Associations d'entraide . Peut-être as-tu un groupe AA près de chez toi ou connais-tu un forum AA ouvert jour et nuit ? Tu as fait le premier pas en t'inscrivant ici , preuve que tu es bien déterminée ; ne cède pas au découragement mais persévère un jour à la fois . Si j'y suis arrivé, pourquoi pas toi ?
Je t'encourage et t'envoie mes AMitiés les meilleures .

Kate85 - 18/03/2019 à 07h44

Bonjour

Je suis nouvelle sur le site .Maman de trois enfants et seule aussi avec m'a bouiteille...J ai rencontré quelqu'un avec qui je ne peux pas vivre pour des raisons professionnelle.Lui ne boit pas ...ouf je veux m en sortir je n en peux plus.j ai était à une première réunion AA et je souhaite y retourner.C est tous pour le moment.

salmiot1 - 18/03/2019 à 09h55

Bonjour Kate !

Te rendre en réunion AA est la meilleure chose que tu aies pu faire depuis bien longtemps. Voilà le premier pas est fait , c'est important mais plus important encore est que tu rendes à une seconde, à une troisième et que tu te trouves un groupe d'attache où tu pourras te lier d'amitié avec quelques membres et éventuellement avec une marraine qui pourra guider tes pas . Je suppose que tu as reçu le "Vivre sans alcool " ? N'hésite jamais à t'y plonger car il recèle un tas de suggestions intéressantes .
Tu veux t'en sortir et tu le peux d'autant plus si tu le fais pour toi prioritairement .
Un jour à la fois t'a-t-on rappelé en réunion, ne pas prendre le premier verre pour rien ni personne ! Un jour à la fois et ne plus te trouver d'excuses pour reconsommer , ce serait de très mauvaises excuses . Au lieu de te détruire dans l'alcool, retrouve au plus vite la joie de vivre dans l'abstinence .
Bonne journée à toi, à vous

salmiot1

Anneuf55 - 24/03/2019 à 12h11

Bonjour, moi aussi je suis nouvelle sur le site (mais j'ai été sur un forum, c'était peut-être le même) il y a une dizaine d'années. Entre temps j'ai fait six cures, et quelques mois après chacune, je retombe, alors que pendant les moments de sobriété, je suis vraiment heureuse. J'ai 63 ans et l'ivresse est particulièrement stigmatisante à mon âge. Je vais essayer de suivre vos conseils et d'aller aux AA, mais j'ai peur d'être reconnue par des collègues et humiliée. Bon courage à toutes Anneuf 55

salmiot1 - 25/03/2019 à 10h09

Bonjour et bienvenue ici Anneuf,

Je tiens absolument à te rassurer car si tu te rends à une réunion AA, ce que je t'invite à réaliser au plus vite, et si tu y rencontres des collègues ou des voisins, s'ils sont présents à cette réunion, c'est qu'ils sont atteints de la même maladie que toi : l'alcoolisme . Tu seras super bien accueillie, je peux te le certifier car il en est ainsi partout en AA.
Six cures, mais tu ne parles pas des après-cures bien plus importantes encore et le service après-vente d'une cure est la fréquentation assidue d'une association d'anciens buveurs telles que AA, Vie Libre , Croix Bleue ...
Cette fois tu sembles bien déterminée à te rendre à une première réunion et je t'y encourage de toutes mes forces . C'est chez AA que j'ai été délivré, libéré de l'alcool et ce à ma seconde tentative.
Il existe également des forums AA où tu pourrais également y faire tes premiers pas . J'en connais beaucoup qui ont débuté par là , peur qu'ils avaient de pousser la porte d'un local AA et pourtant , c'est le premier pas qui compte , le plus important . Cela fait de nombreuses années que je suis en AA et j'espère bien y rester jusque la fin de mes jours car j'y ai la possibilité d'y rendre ce que j'ai reçu : une vie honnête , libéré de l'alcool. Je ne vis plus dans la peur de reprendre le premier verre car je sais à quel point ce premier verre est fatal pour l'alcoolique que je suis . J'avance un jour à la fois avec confiance et foi dans ce Mouvement AA .
Je te souhaite de capituler devant l'alcool, de jeter l'éponge car chaque fois que tu remonteras sur le ring, tu finiras KO .
Bonne route à toi . Bien amicalement,

salmiot1

Anneuf55 - 25/03/2019 à 11h50

Un immense merci à toi, Salmiot. Tous les conseils que tu me donnes sont bénéfiques et je crois que je vais imprimer ton message pour l'avoir toujours sous les yeux. Je n'ai jamais eu de postcure. A la sortie de l'hôpital (service parfait, à recommander, il s'agit de Saint-Antoine à Paris), j'étais relâchée dans la nature, un peu seule... Je vais essayer les AA, en tentant de vaincre cette frousse qui me bloque à l'idée de pousser la porte et de porter l'image de la vieille dame alcoolique du quartier. Encore merci et courage à toi aussi.
Anneuf

salmiot1 - 25/03/2019 à 20h42

La seule condition pour faire partie des A.A. est d'avoir le désir d'arrêter de boire et ce désir tu me donnes l'impression de l'avoir .
Au risque de me répéter , je te dirai de vivre ton abstinence future comme une libération et non comme une privation .
Tu ne peux t'imaginer combien je me suis senti bien depuis que je suis abstinent. Finis les remords , les doutes pour ce que j'avais fait ou dit la veille . Chaque soir je me suis endormi la conscience en paix , cela n'a pas de prix .
Je ne comprends pas comment cet établissement de cure que tu juges très bon peut relâcher dans la nature des "oiseaux pour le chat " , comme tu as pu l'être, sans leur recommander vivement de ne pas rester seuls , de fréquenter une association d'anciens buveurs .

Je sais que je ne guérirai jamais de cette maladie mais je sais qu'il est possible de vivre très heureux avec elle, pour autant bien sûr que je ne reprenne jamais le premier verre . Chez AA, tu vas te faire des amis, des amies , tous atteints de la même maladie que toi , qui te comprendront , qui ne te jugeront jamais mais qui t'encourageront à suivre le même chemin qu'eux .

Ce sera ta plus belle victoire sur l'ennemi, essaie , tu n'as rien à perdre, mais tout à gagner.

Relis la plupart des messages sur ce fil, tu en apprendras bien plus encore .

Dernière chose , le lien du "Vivre sans alcool "que je t'invite à lire , chapitre après chapitre :

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

Bonne soirée et à bientôt.

Bien amicalement,

salmiot1

Lucianna - 28/03/2019 à 11h49

Bonjour,

Je suis Lucianna, ce n'est pas mon vrai prénom, je suis une femme mariée et mère de 2 enfants, et je viens sur ce forum pour trouver de l'aide pour ne plus boire, je compte commencer aujourd'hui mon abstinence...
C'est très facile la pour le moment de le dire, je suis sûre de moi, j'ai bu hier soir ...4 bières a 9 °, j'étais bien ... Et ce matin, comme d'habitude, grosse culpabilité...j'avais dit que je ne boirais pas de la semaine ...et j'ai bu mardi soir mercredi soir, et aujourd'hui jeudi je ne boirais pas....

Le plus difficile pour moi c'est en raison de la banalisation de l'alcool, tout le monde boit, partout ...j'aime sortir et faire la fête...mon rêve est de pouvoir sortir sans boire et être biença c'est un rêve.... Mais les gens dans les bars, très souvent...ils sont saouls, donc je sais qu'ils vont m'énerver avec leur consommation qu'ils peuvent arrêter a tout moment pour certainsou qu'ils assument pleinement pour d'autres ...

Est ce que je vais réussir a être bien en soirée avec mes amis sans boire ?????

En sortie c'est une chose ...mais le soir a la maison ...le début de soirée...le petit diable qui revient dans ma tête et qui le dit " mais si tu peux boire un verre ...tu n'est pas alcoolique, tu ne bois pas la journée..."
Et voilà 1 verre puis deux puis 3 puis 4 impossible de laisser une bouteille de vin non finie... Ben non ...

Je ne sais pas si c'est a cause de ma consommation mais j'ai déclanché une allergie aux sulfites, il y a deux ans, bizarre ? Je bois donc du vin bio sans sulfites, ou des bières bio

Hier soir les bières n'étaient pas bio j'ai comme une angine aujourd'hui, voilà ma réaction aux sulfites ou alors des tâches d'eczéma sur le visage ...par contre si je buvais du vin en contenant beaucoup je peux aller jusqu'à l'angioedeme, voir œdème de Quinn, bref

Un appel au secours de mon corps ???

J'ai envie de purifier mon corps, faire des cures pour le foie, j'ai peur pour ma santé

J'ai besoin qu'on m'aide mais j'aime aussi beaucoup aider les autres ...

Merci de m'avoir lu

Profil supprimé - 02/04/2019 à 14h17

Bonjour à toutes,

Je suis nouvelle ici... cela fait plus d'un an que je suis alcoolique... j'ai été 5 mois sans en boire une seule goutte et hier j'ai craqué.

Ne me demandez pas pourquoi car je l'ignore. J'ai tout pour être heureuse ! Un bébé de presque 2 ans qui est adorable et un mari plus que patient et compréhensif. Quand il a découvert mon alcoolisme il ne m'a pas jeté la pierre au contraire il me soutient depuis le début.

Mais hier lorsque j'ai craqué il m'a bien fait comprendre qu'il ne savait pas s'il arriverait à refaire tous le chemin accomplit jusque là. Mes parents et ma belle-famille sont au courant et me soutiennent
Aujourd'hui j'ai repris contact avec ma thérapeute et ma psy. Je me suis inscrite a ce forum et contacté un groupe de AA. Je n'avais pas fait ces 2 dernières démarche la dernière fois... j'espère réussir cette fois ci à tenir sur du long terme ! Même de manière définitive !

Je n'arrive pas pour le moment à regarder mon conjoint dans les yeux ni même me.reharder dans un miroir...

Merci de m'avoir lu

Kate85 - 02/04/2019 à 16h03

Bonjour ne culpabilise pas tu as rechutés hier mais tu n es pas dans le déni .Tu as tous de meme réagit vite pour à nouveau trouver de l aide .Bravo.

je suis abstinente seulement depuis 14 jours et mes rdv sont dans 15 jours.Quand tu dis que tu as arrêtés de boire pendant 5 mois c est juste quelques verres ou c est vraiment 00 verre?

Kate85 - 02/04/2019 à 16h07

L on ma dit aussi en réunion AA de se méfier vers les 6 mois du nuage rose.J ai cru comprendre que l on n y pensé plus et se croyais guerri...Et de là le cerveau se met à nouveau à tenter oh un p tit verre ...

Profil supprimé - 02/04/2019 à 17h24

C'est vraiment 0 alcool. Je me dis que ma 2eme fausse couche récente y est peut être pour quelque chose... mais ce n'est pas une raison.

Je vais à ma première reunio des AA lundi prochain

... On verra ce que cela va donner

salmiot1 - 02/04/2019 à 19h51

Bravo Kate pour tes 15 premiers jours d'abstinence . On t'a dit chez AA de te méfier lorsque tu auras 6 mois sans alcool; mais je peux t'assurer que c'est chaque jour que tu dois te méfier et au saut du lit te dire " aujourd'hui quoi qu'il arrive, quoi qu'on me dise ou fasse, je ne prendrai pas le premier verre". C'est après 3 mois que je me suis cru guéri et que j'ai quitté l'association des AA . J'ai rebu quelques jours plus tard et ce durant 9 mois .

Reste donc vigilante et avance bien un jour à la fois dans ton abstinence . Avec le temps , tu seras complètement libérée de l'alcool et tu vivras sans la moindre appréhension . J'espère que tu persévères dans tes réunions AA.

Bonne continuation à toi .

salmiot1

Kate85 - 03/04/2019 à 09h42

Bonjour salmiot

En effet j ai besoin d aide et d en parler surtout.J ai commencé à créer un groupe d abstinent pour pouvoir exprimer au quotidien et en direct en discution anonyme et fermé au regard des autres ;avec des personnes qui vivent les premiers pas de l'abstinence ou qui son abstinent tout court.Si ça intéresse quelqu'un de motivé n hésiter pas je vous donne la marche à suivre pour rejoindre notre groupe.Merci à bientôt peut être...

GinA - 03/04/2019 à 17h26

Bonjour Kat85,

Je serais intéressée à me joindre à ton groupe.

Kate85 - 03/04/2019 à 22h33

Cc gina voici un forum discussion instantané village addict tu me trouvera au nom de cris.bises

Nathelle - 04/04/2019 à 00h51

Kate85 Je suis intéressée aussi. Merci à l'avance!

J'en suis à mon 10e jour... Un jour à la fois!

Kate85 - 04/04/2019 à 12h12

Bonjour venez nous rejoindre sur village addict nous avons besoin de parler .J entame mon 16 éme jours d abstinence .A bientôt

Anneuf55 - 04/04/2019 à 14h43

Bonjour à toutes et grand merci à Salmiot1 grâce à qui j'ai osé pousser hier soir la porte des AA. L'ambiance était chaleureuse, je reviendrai sûrement et il faut que je trouve d'autres groupes, car les amis des AA m'ont dit qu'au début, une fois par semaine ne suffisait pas. La seule chose qui est gênante pour le moment, c'est qu'on ne parle que d'alcool et que cela finit par donner envie... Enfin, je me lance, en espérant tenir bon. J'ai mon arsenal de l'hôpital Saint-Antoine pour m'aider (Seresta, Senacro, vitamines) et je vais tâcher de ne pas craquer... Merci de m'avoir lue et bonne chance à toutes

Anneuf55

salmiot1 - 04/04/2019 à 16h32

Bonjour Anneuf55,

Quel bonheur de te lire et d'apprendre que tu as osé pousser la porte des AA et que l'accueil fut chaleureux comme je te l'avais laissé entendre . Pour une première , c'est normal que l'on ait parlé beaucoup d'alcool mais sache que chez AA nous avons un programme de rétablissement dont on a peut-être parlé de la Première Etape , la plus importante à mes yeux . Chez AA on parle de tout , des émotions, de se méfier des occasions de boire , de la colère et du ressentiment à éviter et d'un tas d'autres sujets plus intéressants les uns que les autres .

Je n'ai jamais fait qu'une réunion par semaine et c'était le lundi à 20 heures; pour moi le lundi était sacré , il me le fallait ; mes chefs et mes collègues l'ont bien compris et me mettaient soit en congé, soit de service du matin afin que je puisse m'y rendre . De temps en temps je faisais une réunion dans un autre groupe vu qu'où j'habite , à Liège, il y a d'autres groupes . J'ai pris de l'âge et ne fais plus de réunion mais suis sur un forum AA dont tu trouveras les coordonnées si tu cherches un peu sur ce forum . Je suis passé de l'ombre à la lumière et je t'en souhaite tout autant . Comme il te l'a été suggéré , ne prends pas le premier verre pour rien ni personne, fais bien ton abstinence pour toi et ne te trouve plus d'excuse pour reprendre le premier verre qui, comme tu l'as constaté, entraîne les autres à sa suite . Bien sûr , même abstinent , la vie n'est pas toujours un long fleuve tranquille mais sachant que l'alcool ne fait qu'aggraver les problèmes , mieux vaut ne plus y toucher . Ensemble, c'est possible , tu pourras le constater par toi-même.
J'espère que tu as reçu ou que tu t'e procurée le "Vivre sans alcool " ???

Bonne continuation, ne perds jamais l'espoir et si un jour , tu reprenais un verre , ne laisse pas tomber les bras et remonte en selle directement . Peut-être aussi as-tu déjà sympathisé avec l'un(e) ou l'autre et as-tu reçu quelque numéros de téléphone, Le téléphone fait partie des outils que j'ai beaucoup utilisés. N'hésite jamais à appeler .
Ce sera toujours pour moi un plaisir de te lire , bonne route à toi .

salmiot1

Onçinha - 05/04/2019 à 07h41

Bonjour Anneuf55 et Salmiot !

Bravo d'avoir poussé la porte ! C'est le plus difficile (en tous cas pour moi)... moi aussi je ne fais généralement qu'une réunion par semaine, mais si tu es à Paris, va en voir plusieurs... chacune a son "ambiance" propre et entendre un maximum de partages permet de s'identifier... moi grâce aux AA je suis abstimente depuis presque 8 mois... il faut prendre, ds les réunions, ce qui te convient et laisser le reste... tu entendas des amis qui disent qu'il faut faire une réunion par jour pendant les 3 premiers mois : 90 jours, 90 réunions... pas tjrs possible... moi au début j'étais en arrêt de travail, alors j'en faisais 4 par jour...

Je n'ai pas posé le verre tout de suite... j'ai eu 2 ou 3 petites rechutes avant d'admettre que j'avais perdu le contrôle de ma vie et que j'étais impuissante devant l'alcool.. alors, j'ai posé le verre, pour 24h... et ça fait presque 8 mois...

Bonne route avec les Aa...

Anneuf55 - 05/04/2019 à 11h45

Merci à toutes les deux. En sortant des AA, j'étais comme réchauffée par la présence bienveillante des autres. Mais je n'ai pas encore acquis la sobriété. Je pense qu'il faut un peu de temps. J'ai lu le grand livre Vivre sans alcool sur internet. Je vais l'imprimer. Et je vais me mettre à la recherche d'un forum AA par internet, pour les jours où je ne pourrai pas aller en réunion. Allez, bonne route, et souhaitez-m'en autant
Anneuf55

TIMETOSTOP - 05/04/2019 à 12h55

Bonjour à toutes,

Je me décide enfin à venir participer à un forum et ce, afin de mettre toutes les chances de mon côté pour y arriver et aussi contribuer à aider des personnes dans ce forum.

J'ai 35 ans et je vis seule. J'ai un rapport étrange avec l'alcool. Je m'explique : je n'aime pas boire en société, je bois assez peu quand je sors, parfois je passe même la soirée en buvant des softs. J'aime boire quand je suis seule : cela me procure une sensation de bien-être, que le temps s'arrête.

J'ai peu d'alcool chez moi (en fait je n'en ai jamais), alors quand je bois j'achète une bouteille de vin et je bois 2/3 verres par soir, tous les soirs.

Voilà le problème : si certains penseront que c'est peu, moi je trouve cela problématique car ces 2/3 verres m'enivrent et après je dors mal, je me réveille, j'ai mal à la tête, et surtout je CULPABILISE le lendemain en me disant de ne plus recommencer.

Je sais que j'ai un problème puisque malgré le mal que cela me procure je continue. Donc c'est une addiction.

Je fais ça depuis déjà environ 7 ans, au début je ne me questionnait pas car je pouvais passer des soirées sans boire et je me disais que je pouvais arrêter quand je voulais. En réaliser il est temps pour moi d'arrêter cela. Cette mauvaise habitude a des répercussions sur ma vie (difficultés de concentration, mémoire, déprime le lendemain).

J'ai rencontré quelqu'un il y a 4 mois et je ne lui en ai pas parlé (honte). Je veux arrêter car je veux m'engager sérieusement avec cette personne et il mérite d'avoir quelqu'un qui règle ses problèmes d'addiction.

J'ai pris un RDV avec un psychiatre spécialiste des addictions, j'ai RDV dans 11 jours... d'ici là, j'aimerais voir des conseils pour initier quelque chose, ce forum est un bon début 😊 Avez vous des recommandations? Je vous remercie de m'avoir lu, je vous trouve toutes très courageuses et j'apprécie cette solidarité entre nous tous.

Je vous embrasse chaleureusement.

salmiot1 - 05/04/2019 à 18h40

Bonjour à vous !

Un plaisir de vous lire Anneuf55 et Onçinha ! Sommes au moins 3 AA sur ce forum et ce serait un plaisir pour moi de vous accueillir également sur un forum AA ouvert tous les jours 24 h sur 24 .
Il est tout à fait possible de se trouver sur plusieurs forums car il y a toujours quelque chose à apprendre sur chacun d'eux pour consolider son abstinence .

Bienvenue Timetostop ! Super pseudo! Oui il est temps d'arrêter car l'alcoolisme est une maladie progressive et la pente est de plus en plus savonneuse . Dès lors autant stopper la progression de la maladie en s'abstenant complètement de tout alcool. Il est suggéré chez AA de ne plus consommer la moindre goutte d'alcool un jour à la fois . Ce n'est pas toujours la quantité qui compte , c'est plutôt l'état psychologique dans lequel on se trouve après avoir consommé de l'alcool . Tu trouveras certainement sur ce forum le questionnaire qui aide à déterminer si tu es alcoolique ou pas .

[b]Voici le questionnaire officiel A.A. pour aider à déterminer si oui ou non nous sommes alcooliques, au cas où nous en douterions encore .

Les A.A. sont-ils pour vous ?

- 1 – Avez-vous déjà résolu d'arrêter de boire pendant une semaine ou deux, sans pouvoir tenir plus que quelques jours ?
- 2 – Aimerez-vous que les gens se mêlent de leurs affaires concernant votre façon de boire – qu'ils cessent de vous dire quoi faire ?
- 3 – Avez-vous déjà changé de sorte de boisson dans l'espoir d'éviter de vous enivrer ?
- 4 – Vous est-il arrivé au cours de la dernière année de devoir prendre un verre le matin pour vous lever ?
- 5 – Enviez-vous les gens qui peuvent boire sans s'occasionner d'embêtements ?
- 6 – Avez-vous eu des problèmes reliés à l'alcool au cours de la dernière année ?
- 7 – Votre façon de boire a-t-elle causé des problèmes à la maison ?
- 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 ?
- 9 – Vous dites-vous que vous pouvez cesser de boire n'importe quand, même si vous continuez à vous enivrer malgré vous ?
- 10 – Avez-vous manqué des journées de travail ou d'école à cause de l'alcool ?
- 11 – Avez-vous des trous de mémoire ?
- 12 – Avez-vous déjà eu l'impression que la vie serait plus belle si vous ne buviez pas ?

Si vous avez répondu OUI quatre fois ou plus, vous avez probablement un problème d'alcool.

Qu'est-ce qui nous permet de dire cela ? Simplement le fait que des milliers de membres AA le répètent depuis plusieurs années. Ils ont découvert la vérité sur eux mêmes – et de pénible façon.

Mais, encore une fois, vous seul pouvez décider si les AA sont pour vous. Tâchez d'avoir un esprit ouvert à cet égard.

Si la réponse est OUI, nous serons heureux de vous montrer comment nous avons réussi à ne plus boire.

Les AA ne vous promettent pas de résoudre vos problèmes. Mais nous pouvons vous montrer comment nous apprenons à vivre sans alcool « une journée à la fois » Nous nous tenons loin du « premier verre » : s'il n'y en a pas de premier, il ne peut y en avoir un dixième. Une fois libérés de l'alcool, nous avons constaté que la vie devenait beaucoup plus facile à maîtriser.[/b]

Je t'encourage à consulter un spécialiste en addiction car en ce faisant tu mets une autre corde à ton arc .

Vis bien un jour à la fois sans alcool et considère ton arrêt d'alcool non comme une privation mais bien comme une libération

Bonne route à toutes ainsi qu'à celles et ceux qui nous liront

salmiot1

Camy - 05/04/2019 à 19h58

Bonsoir mesdames,

C'est les yeux bouffis et le coeur lourd que je me décide enfin de passer le pas, et ne serait-ce que d'admettre un minimum ma dépendance à l'alcool. Pourquoi aujourd'hui? Car suite à une dispute, ma moitié (avec qui je partage ma vie depuis cinq ans) en est venu au fait que mon alcoolisme ne pouvait plus durer. Qu'il fallait que je me fasse aider quitte à me poser un ultimatum (moi me faisant aider par une aide professionnelle, ou lui qui s'en va.)

La peur au ventre, honteuse et sans dessus dessous me voilà.

Je suis une jeune femme de vingt quatre ans, aux lourds bagages. Abusée très jeune par un membre de ma famille proche, je suis une victime de viols qui ont duré de mes huit à mes quatorze ans. Le secret à tenu pendant des années , j'étais seule, intimidée et meurtrie. J'ai perdu nombre de bons amis à certains âges, parfois bien trop jeune pour apprendre à faire un deuil mais n'ayant aucun autre choix que de devoir apprendre à dire aurevoir. Comme beaucoup de monde j'ai été trahie par des proches, intimidée à l'école car toujours la nouvelle, toujours à déménager sans avoir groupes d'amis ni réelles attaches.

J'ai commencé la douce spirale de l'auto destruction par la mutilation à mon entrée en sixième. Me couper était la seule façon que j'avais de m'assurer que j'étais bien vivante, que je pouvais encore ressentir quelque chose. J'ai continué pendant des années, puis je me suis mise à fumer du cannabis deux ans plus tard et j'ai arrêté la mutilation quotidienne quasiment en même temps. La personne ayant abusé de moi est décédée à mes seize ans, je pensais alors que la vie allait enfin pouvoir commencer. J'avais en quelque sorte pansé mes blessures, et j'essayais tant bien que mal de me reconstruire. Petit à petit, seule, dans le secret le plus total pour enfin me confier la même année que son décès pour la première fois à une amie proche de l'époque. Le premier processus de guérison était enfin en route. Que je croyais. La mort de mon grand-père signifiait l'arrêt de toute violence, et je pensais que cela allait être suffisant. Il m'a fallu des années avant qu'un homme ne puisse me retoucher, et des années avant que je ne puisse me réapproprier mon corps et que je puisse en parler librement avec mes amis ou connaissances sur des forums dédiés aux victimes.

Cela me fait peur de le dire, mais cela va faire deux ans maintenant que je bois quotidiennement et à plusieurs reprises. Ca a commencé par un verre après le travail car je travaillais à l'époque en restauration rapide et je subissais énormément de pression de par mes supérieurs. Pression à laquelle s'est ajouté du stress, de l'anxiété, des insomnies... L'an dernier mes parents ont été mis au courant de mon viol suite à une dispute avec une connaissance qui était au courant. Ils m'ont lâchement abandonné, me traitant de menteuse, m'insultant et me retirant gentiment de leurs vie. Au jour d'aujourd'hui ils ont repris contact, je ne l'ai pas revu et nous n'avons toujours pas eu de discussion à propos de ce qui fait ce que je suis.

Mon petit verre du soir me permettait de bien finir la soirée, de pouvoir être un peu plus rigolote que mon humeur massacrant et surtout de pouvoir bien dormir. Je pense que le pire dans tout ça, c'est que j'en étais consciente et j'en suis consciente à l'heure actuelle. Je savais que boire mon verre tout les soirs allait devenir une mauvaise habitude dont j'aurais énormément de mal à me débarrasser, je ne savais pas à quelle vitesse je m'en retrouverais esclave. Mon alcool de prédilection, c'est le Whisky. Pas besoin de le boire pur pour avoir une chauffe, et avec le coca ça passe plutôt bien. J'ai bu et je bois de trois à six verres, plus ou moins dosés tout les soirs. La dose dépend de la qualité de la journée passée. J'ai bu jusqu'à m'en rendre méchamment malade, mais jamais jusqu'au coma éthylique qui m'a toujours fait énormément peur. J'ai bu jusqu'à en oublier les soirées passées et à en être incapable de me rappeler le moindre souvenir. (j'ai du coup arrêté de sortir, par peur de mauvaises rencontres) Je bois seule, le soir en attendant que mon homme ne rentre du travail puis quand il est rentré jusqu'à tomber de fatigue dans mon lit.

Je pensais que c'était une phase, que j'arriverai à dire stop avant qu'on ne me mette le stop. Et pourtant ce soir je suis seule, et je regarde ma bouteille comme je ne l'ai jamais fait avant. Je lui en veux, et surtout je m'en veux à moi. L'alcool c'est ma solution de facilité, mon repli, mon plaisir coupable. Je la regarde depuis près de deux heures avec l'envie terrible de boire, pour oublier cette dispute, pour oublier mes pleurs et mon coeur tout serré. Je tiens jusque maintenant, mais p*tain que j'en meurs d'envie.

J'ai peur, j'ai peur de pas pouvoir tout arrêter comme ça du jour au lendemain. J'ai peur d'en parler, j'ai peur du regard des autres. J'ai peur des professionnels qui ne m'ont jamais aidé et sur qui je n'ai jamais compté dans ma vie. J'ai peur de ne pas réussir, de la rechute constante. Que la vie soit fade sans alcool et que la déprime n'en soit que plus forte. Je suis clairement perdue, et pourtant bien réveillée. Je ne sais pas par où commencer alors je me suis dis qu'ici serait peut-être un début. Comme une bouteille jetée à la mer qu'est Internet.

Merci à vous, d'avoir eu le courage de poster vos témoignages j'en ai lu de nombreux. Merci à vous, qui m'avez poussé à votre manière à m'ouvrir aussi.

Anneuf55 - 14/04/2019 à 15h33

Bonjour Camy et bienvenue,

Tu es toute jeune, cela doit te donner l'envie de ne pas gâcher ta vie. Moi j'ai 63 ans et derrière moi des années et des années d'alcoolisme: je viens de connaître 5 mois l'ultimatum dont tu parles. Mon compagnon de plus de 13 ans m'a quittée à cause de l'alcool. Donc fais gaffe, ce sont des choses qui arrivent malheureusement. Mais là, grand merci Salmiot1, j'ai joint un groupe d'AA et il est évident qu'il y a une dynamique qui s'en dégage. Je ne suis pas encore complètement sobre, mais je ne rapporte plus d'alcool à la maison, ce qui est déjà un énorme changement (auparavant j'avais l'impression angoissante d'être incomplète sans mes réserves). Je vise le zéro verre, pour le moment j'en suis à 2 bières le soir, toujours dans un lieu public (généralement un bar), ce qui m'oblige à ne pas aller jusqu'à l'ivresse. Et merveille... je crois que mon compagnon, qui a appris mon changement, est en train de revenir. Si je me trompe, ce n'est pas grave: l'important c'est déjà de retrouver la paix et la santé. Courage à toutes. Je vous embrasse
Anneuf55

salmiot1 - 15/04/2019 à 10h29

Bonjour Anneuf,

Suis heureux d'apprendre que tu as rejoint un groupe AA et que tu y aies trouvé la chaleur humaine que tu espérais et dont tu as bien besoin pour te libérer de l'alcool qui empoisonne ta vie . C'est un excellent premier pas; n'hésite surtout pas à y retourner même si tu as encore consommé . Tous n'avons pas arrêté du jour au lendemain ; il y en a qui "patinent" plus que d'autres mais en règle générale , la persévérance paie .

J'espère que tu as pu te procurer le " Vivre sans alcool" et quelques feuillets d'information en plus de la petite carte jaune si importante à mes yeux . Conserve bien l'esprit ouvert et n'hésite pas à partager avec les uns et les autres sans la moindre honte . Tu es une malade alcoolique et non une tarée comme tu as pu te l'imaginer un certain temps .

Je ne suis pas très présent sur ce forum car assez actif sur un forum AA , de l'ombre à la lumière, que j'apprécie tout particulièrement car ouvert jour et nuit tous les jours de l'année . En cas de difficulté, il y a toujours quelqu'un qui saisit les mains qui se tendent . Mais AA ne fait pas tout , il faut y mettre du sien , c'est important . Rien ne tombe tout cuit du ciel .

Bonne continuation à toi un jour à la fois . Ne prends pas la première goutte du premier verre pour rien ni personne et fais ton abstinence pour toi ; ta vie sera bien plus agréable sans alcool

salmiot1

Delombreàlalumiere - 02/05/2019 à 13h39

Bonjour à toutes.

Je me permet de me joindre à vous. Je suis "contente" d'avoir trouver une discussions destinée aux femmes. Si on est toujours un peu isolé dans ces problèmes d'addiction j'avais le sentiment de l'être encore plus en tant que femme et de plutôt voir des hommes concernés. J'ai lu un peu vos témoignages. Déjà bravo à vous d'en parler et de chercher des solutions.

Pour a part j'ai commencé assez jeune de consommer. C'était d'abord des fêtes au lycée et à la fac dans lesquelles on s'influçait tous les uns les autres inconscients des dangers et avec des jeux qui poussent à l'ivresse. C'était drôle pour nous des jeux mais je n'ai pas vu au fil des années que cela devenait de plus en plus régulier , que cela devenait un vrai problème dans ma vie. Bref aujourd'hui j'ai 31 ans et je consomme trop souvent . C'est le soir, quand la nuit tombe le soucis. Autant si j'arrive à ne pas boire pendant plusieurs jours , des que je commence je ne sais plus m'arrêter . Je termine ivre à chaque fois. Alors je me dis que je ne le ferai plus mais je ne sais pas

pourquoi je n'arrive pas à avoir le dessus et je finis toujours pas un soir craquer acheter des packs de bières et me rendre ivre plus que de raison. Mon mari en a marre et c'est légitime car je deviens souvent désagréable et insultante dans ces états. De plus je suis maman et je me sens très coupable et mauvaise mère de me comporter ainsi même si ma fille dort en général quand cela arrive mais bon ...je veux changer et ne plus me détruire et risquer de la priver de sa maman. merci de m'avoir lue et bon courage à toutes.

salmiot1 - 02/05/2019 à 17h59

Bonjour et bienvenue Delombreàlalumière, pseudo qui dit bien ce qu'il sous-entend et je te souhaite d'y parvenir tout comme moi j'y suis parvenu après des années de galère.

De l'ombre à la lumière était aussi le nom que les détenus d'une prison belge avait attribué à leur groupe. J'y allais en tant que visiteur AA. mais j'aurais pu me retrouver derrière les barreaux si je n'avais eu une bonne étoile qui ne m'a jamais abandonné. Je souhaite qu'à ton tour tu aies une bonne étoile sur laquelle tu puisses compter car l'alcoolisme est une maladie bien plus grave que ce que l'on s'imagine, une maladie qui rend fou, une maladie qui conduit souvent à la mort. Tu es jeune et les dégâts occasionnés ne sont pas irréversibles. Tu as le désir de te reprendre en mains et si tu as l'occasion de te rendre à une réunion AA, ne la rate pas. Vas-y au moins une fois par curiosité.

Ton parcours fut le mien et chez AA j'ai appris que c'est la première goutte du premier verre que je ne pouvais pas boire et ce, un jour à la fois. Plus question de jurer de ne jamais plus boire; je l'ai fait pendant 20 ans jusqu'à ce que je capitule devant l'alcool. J'ai jeté le gant, j'ai cessé de me battre contre cet ennemi redoutable, ce fut ma plus belle victoire.

Bon courage à toi, mais crois en toi et aime-toi tellement que tu ne désireras plus jamais t'abîmer la vie et celle de ton mari et de ton gamin dans l'alcool.

Au plaisir de te lire

salmiot1

Delombreàlalumiere - 03/05/2019 à 06h45

Bonjour salmiot1,

je te remercie d'avoir lu mon SOS et d'avoir pris un bout de temps pour me répondre. Oui de l'ombre de ce goffre à la lumière au bout du tunnel de l'alcool, en effet c'est ce que je cherche. Si ce nom a déjà été emprunté par des gens dans la même situation aux AA alors j'espère qu'il me portera chance.

Je suis admirative des personnes comme toi qui ont réussi à s'en sortir. C'est la première fois que j'ose briser le silence. Comme tu le dis je me suis beaucoup battue avec les gants contre la bouteille avant de comprendre que je serai toujours perdante et que je devais m'y prendre autrement.

Ce qui est étrange c'est que j'ai eu plusieurs périodes d'accalmie plus ou moins longues pendant lesquelles je me sens franchement bien mais à chaque fois je retombe dans la spirale.

Sinon j'ai lu des messages précédents avant de voir ta réponse ce matin et en attendant une réunion physique des AA j'ai commencé par m'inscrire sur le forum.

Et oui voilà c'est cela il ne faut pas boire une goutte, pas de premier verre, je l'ai compris il y a peu. Ce qui est vicieux et je pense là ne rien t'apprendre, c'est que bizarrement et malgré la conscience de tout ça, l'amour infini que je porte à ma fille et à son père, il y a cette petite voix qui vient me dire mais non ce n'est pas si grave cette fois tu vas voir ce sera différent juste un petit coup..... et c'est le bazar.... ça n'a aucun sens... c'est donc bien que je dois me résoudre et admettre que c'est une addiction. Je dois déménager dans 3 semaines et j'attends aussi d'être dans ma nouvelle ville pour consulter un addictologue dont on m'a donné les coordonnées sur le chat en ligne ici. Voilà belle journée à toutes et force à nous

Anneuf55 - 03/05/2019 à 11h48

Bonjour delombreàlalumière et grand courage à toi. Je suis un peu dans ton cas, même si je crois que je suis plus âgée (ce qui fait qu'il me reste peu de temps à profiter de l'abstinence). Je n'y suis pas encore d'ailleurs, mais je suis allée aux AA de mon quartier sur les conseils de Salmiot1. A toi Salmiot 1, toute ma gratitude. Ce qui me freine un peu, c'est la notion de "puissance supérieure" (2ème et 3ème étape), parce que je suis franchement athée. Mais j'espère franchement que je vais évoluer.

Merci à toutes les deux de votre confiance et de votre courage. Soyons fortes ensemble.

Anneuf55

salmiot1 - 03/05/2019 à 13h09

Bonjour Anneuf,

Toujours content de te lire. Je comprends que tu sois réticente à la notion de puissance supérieure, tu n'es pas la seule rassure-toi, mais conserve bien l'esprit ouvert car si tu lis bien, il est indiqué que la puissance supérieure chez AA, reprise sous le nom de Dieu, est une puissance supérieure telle que chacun la conçoit. Personnellement, je ne crois pas en un dieu quel qu'il soit et j'ai choisi le Mouvement AA comme PS. J'ai bien dit le Mouvement, pas des individus si bons soient-ils.

Et si tu n'es pas encore abstinente, persévère, ne laisse pas tomber les bras mais bois le verre; capitule et avance un jour à la fois sans plus te trouver d'excuse pour le reprendre ce satané premier verre. Partage autant que tu peux en réunion mais aussi au téléphone avec l'une ou l'autre qui t'aurait remis son numéro. Ne sois jamais gênée d'être alcoolique, il ne s'agit pas d'une tare mais bien d'une maladie.

Belle journée sans alcool à toi Anneuf et à toi Delombreàlalumiere aisi qu'à vous toutes et à vous tous et à toi Olivier qui a laissé un lien super intéressant.

salmiot

Anneuf55 - 14/05/2019 à 14h23

Un petit bonjour à toutes... Je vais retourner aux AA, je crois que c'est la meilleure solution en raison de mon impuissance, enfin reconnue et admise par moi-même, à gérer la situation. J'ai bien conscience que l'alcool est une saleté qui pourrit la vie, mais il y a je crois une sorte de deuil à faire des faux plaisirs qu'il apporte.

Pour essayer de me donner des responsabilités, je viens de prendre un petit chien, qui m'obligera à sortir tôt le matin, donc à ne pas me mettre minable la veille au soir seule dans mon appartement... Bonne chance à toutes et à bientôt Anneuf55

salmiot1 - 14/05/2019 à 20h38

Bonsoir Anneuf55,

Content de te lire à nouveau et de te savoir déterminée à retourner en réunion AA. J'ai comme l'impression qu'une fois qu'on est entré un jour dans un local AA, on est comme marqué au fer rouge du sceau des AA et un jour ou l'autre, on est amené à y retourner. C'est ce qui m'est arrivé et je constate qu'il en est ainsi pour beaucoup de membres.

Retournes-y donc sans crainte du jugement. Tu seras mieux accueillie encore. N'oublie pas qu'il existe aussi en plus de ce forum alcool-info-service, des forums AA. composé d'une grande majorité de femmes. Il en existe un qui pourrait te faire passer de l'ombre à l'alumière si tu y mets du tien et si tu capitules devant ce satané poison qu'est l'alcool.

Bien mes amitiés ,salmiot1

Liseanne - 26/05/2019 à 09h15

Bonjour
J'ai peur d'aller chez les AA.....

Courage21 - 27/05/2019 à 11h52

Bonjour à toutes, nouvelle sur ce blog, est-il nécessaire d'aller chez les AA pour arrêter de boire ou y a-t-il des solutions autres?
Merci par avance

salmiot1 - 27/05/2019 à 17h40

Bonsoir Liseanne et Courage21

Mais pourquoi tu as peur Liseanne ? Les AA présents ne te mangeront pas, bien au contraire, tu y seras chaleureusement accueillie. Vas-y au moins une fois par curiosité. Le seul risque c'est que tu en sois tellement enchantée que tu désireras y retourner.

Toutes les personnes que tu y rencontreras sont des malades alcooliques comme toi car je suppose que si tu envisages de te rendre à une réunion, c'est que tu as un problème d'alcool.

Mais si tu as une peur bleue de t'y rendre, il existe aussi des forums AA où là aussi ton anonymat sera protégé. Je suis sur l'un d'eux depuis une dizaine d'années et j'y côtoie une majorité de femmes.

Bien sûr que non que AA n'est pas la seule solution Courage21 mais ce fut la seule et la meilleure pour moi depuis tout un temps. Je sais qu'il existe d'autres associations, mais seul AA possède un programme de rétablissement en 12 étapes; car pour devenir et surtout pour rester abstinent quoi qu'il arrive, un profond changement de personnalité est recommandé.

Tu as aussi la liberté de t'adresser au monde médical et plus spécialement aux addictologues.

Je te souhaite de trouver ta voie pour être libérée de ce fardeau qu'est l'alcool.

Echo - 28/05/2019 à 00h46

Bonsoir Liseanne et Courage21

Comme dit Salmiot1, les AA ne sont pas la seule solution. C'est toutefois un très bon atout pour beaucoup de personnes. Je ne sais pas si ça fonctionne partout comme ça mais le groupe ou je vais ont ce qu'ils appellent des rencontres ouvertes. Tout le monde peut y assister, alcoolique ou non.

Ça permet de se faire accompagner par quelqu'un de proche (ami, famille). Je vois ça régulièrement. Une jeune femme une fois est venue avec son père, mère et frères et sœurs. Ça peut être plus facile pour les premières fois.

Sinon, ici c'est super aussi. À plusieurs points de vue je préfère partager ici.

Bon courage

Eric
Jour 37

Maviepartenderive - 02/06/2019 à 17h08

Bonjour
Je suis alcoolique aussi et j'essaye de mien sortir mais c'est pas évident
La moindre contrariété, une dure journée au boulot, une réflexion ou autre sont autant d'éléments déclencheurs à ma dépendance
Je comprends donc vos témoignages et ça me fait du bien de vous lire car je m'en sens moins seuls

salmiot1 - 03/06/2019 à 16h03

Bonjour et bienvenue Maviepart...

Tu es alcoolique dis-tu , c'est une excellente chose de ne plus nier cet état de fait , de ne plus être dans le déni . Mais peux-tu dire ce que tu as déjà fait pour cesser de boire ? Es-tu suivie par un psy, un addictologue, une association d'anciens buveurs ????

Pour moi aussi pendant 20 ans , toutes les excuses étaient bonnes pour picoler . Il m'arrivait même de créer des conflits avec mon épouse pour me donner l'excuse d'aller boire . Et bien sûr , en bon alcoolique que j'étais, je ne me contentais pas d'un verre ou deux ; c'était la cuite à chaque coup ...et tout ce qui s'en suit ; je n'ai rien à t'apprendre en ce domaine vu que tu souffres de la même maladie que moi .

Si tu lis quelques messages plus haut, tu apprendras que je m'en suis sorti avec les AA . Pas à la première tentative mais bien à la seconde après une rechute de 9 mois . A présent je me sens complètement libéré; j'ai capitulé devant l'alcool, je ne veux plus me battre contre lui . Quels que soient les problèmes que je rencontre , je ne bois plus . Je ne noie plus mes problèmes dans l'alcool, les problèmes savent nager .

Merci pour ton partage, accroche-toi et ne prends plus le premier verre , un jour à la fois . Tout sera possible pour toi comme ce le fut pour moi et pour plus de deux millions d'alcooliques de par le monde .

Au plaisir de te relire , tu n'es plus seul(e) ??

salmiot1

Maviepartenderive - 03/06/2019 à 18h04

Bonjour salmiot 1
Je n'au Pas encore fait les démarches psy et addictologue, les rdv doivent être pris des demain.

Je n'ai jamais vu de pros ou n'en ai même jamais parler de mon alcoolisme
Ma présence ici est donc une expérience toute nouvelle pour moi.
La démarche vient de moi seule, j'ai eu un déclic lorsque mon fils de 16 ans m'a dit « STOP »
Ça m'a Value un nez cassé d'ailleurs il m'a poussé au sol en nous séparant son père et moi (je précise que c'est moi qui suis violente lorsque je bois)
Cela fait près de 3 ans que je bois énormément. Le soir en semaine et midi et soir en week-end
Avant ça je buvais mais jamais à outrance ou alors rarement
Là ça fait 3 jours que je résiste, c'est dur mais je m'en donne la peine, j'ai plus envie de décevoir mes enfants, je veux qu'il retrouve leur maman avec un joli visage et toujours le sourire
L'alcool m'a énormément abîmé le visage, le mental aussi
Faut dire que j'ai été élevé comme ça, ma mère était une alcoolique ,violente aussi.
Et j'ai reproduit...

On a vécu pas mal de drame dans notre vie jusqu'à aujourd'hui je suis restée forte, j'ai toujours porter tout le monde à bout de bras sans jamais faire attention à moi et tout doucement mon amie là plus fidèle à etait la bouteille.

Je me suis cachée pendant longtemps, pensant que personne ne remarquerai, j'ai nié, toujours dans le déni

Et pourtant bien sûr que oui cela se voit, rien que sur mon visage bouffi et les marques rouges...

Alors je ne me cache plus j'assume qui je suis

Je m'appelle virginie, j'ai 37 ans, mariée 3 enfants et grand mère d'une adorable petite fille et je suis alcoolique

jaimeraichanger - 09/06/2019 à 22h33

Bonjour,

Je vous demande pardon si je vous écris longuement mais j'en ressent les besoin.

J'ai regardé plusieurs fois les horaires de réunions des AA sans jamais oser franchir le pas alors j'essaye de commencer ici.

J'ai 29 ans, avec le recul je crois que j'étais déjà alcoolique au début de mon adolescence même si ce n'était pas tout les jours, je fumais aussi, beaucoup surt le soir. Je sais qu'on n'a tous notre lot de blessures mais même si j'essaye de ne pas me "victimiser" je n'ai jamais réussie à arrêter de subir mon mal être..

Après une suite d'évènement que je n'ai pas réussi a (di)gérer je me suis tournée vers les drogues durs et très vite vers l'héroïne, c'est la seule substance qui me permettait de ne plus rien ressentir.. des années ont passées personne n'a rien vu, j'ai fais mes études, bosser comme tout le monde. Un jour je ne sais même pas vraiment comment, j'ai arrêter.. mais je n'ai pas supporter le retour en pleine face de

mes émotions.. j'ai beaucoup bu, beaucoup fumé et fait des excès avec différentes drogues.... J'ai toujours travaillé, continué d'avancer mais au niveau des relations humaines c'était le chaos. J'ai finalement coupé court à ma vie sociale, j'ai essayé de partir, nouvelle formation, nouveau boulot, physique pour m'épuiser que je n'ai plus la force de rien et surtout pas de déconner. J'ai tout arrêté sauf l'alcool, j'ai réussi à reconstruire un semblant de vie mais même en évitant les autres et les situations ou je pouvais partir à la dérive il ya toujours un moment ou j'explose de trop me contenir et ou je gache tout... Je suis seule avec mon dégoût de moi même lancé dans une espèce de fuite qui m'use...

Je crois que j'ai toujours espérer pouvoir continuer à boire et maîtriser ma consommation mais c'est un leurre..

j'aimerais changer.... et peut-être un jour réussir à m'aimer au moins un peu..

courage à vous toutes et merci pour vos témoignage..

salmiot1 - 10/06/2019 à 13h24

Bonjour Jaimeraichanger,

En effet , un alcoolique ne peut pas arriver à gérer sa consommation . Une fois le premier verre ingurgité , les autres suivent . Enfin, c'était mon cas et pourtant j'étais sincère lorsque je promettais de ne plus jamais boire . Je tenais le coup durant deux , trois ou quelques jours et pour un motif quelconque je le reprenais ce premier verre et c'était reparti pour un tour . A 29 ans, tu dois déjà connaître la chanson . Si tu n'oses pas encore franchir la porte d'un local AA , tu peux éventuellement t'inscrire sur un forum AA ; j'en parle plus haut . Il n'est jamais trop tôt pour devenir abstinent ; j'ai connu un gars qui avait 21 ans lorsqu'il a posé le verre . L'important est de capituler devant l'alcool, de ne plus monter sur le ring .

Il est important de s'aimer et je te souhaite d'y arriver tout prochainement . Dans l'abstinence , ce sera bien plus facile de retrouver l'estime et l'amour de toi-même pour autant que tu en aies déjà profité .

Ne fuis plus , accepte ta maladie et rejoins une association d'anciens buveurs telle que les AA

Au plaisir de te lire

salmiot1

jaimeraichanger - 12/06/2019 à 11h51

Merci pour ta réponse salmiot1, je vais m'inscrire sur le forum et voir ce que ça donne..
