ALCOOL-IN

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

C'EST DÉCIDÉ!

Par Profil supprimé Posté le 02/07/2017 à 06h55

bonjour, c'est décidé demain j'appelle le service d'addictologie de l'hopital pour qu'il m'aide!

j'ai bien diminuée mais je tremble trop le matin et y'a des choses que je ne peux pas faire;je suis bénévole aux restos du coeur et j'ai souvent la tremblote pour ouvrir les cartons;
ou pour faire à manger aussi !ça peut plus durer!j'ai besoin que l'on m'aide pour arréter!

je vais également m'acheter des petites althères et un step pour faire de la gym et me remuscler

le plus embétant c'est que je bois l'apéritif le midi et le soir avec mon mari mais au début c'était deux verres mais qu'aux fils des ans c'est devenu pour moi deux bouteilles de porto:1 le midi et 1 le soir
je dis "c'est embétant" car pour nous c'est du bon temps,on discute
mais le bon temps va me détruire, j'en suis consciente
mais alors quoi faire à la place qui soit aussi bien?là est ma grande question!

j'ai peur si je fais une cure à l'hopital quand je sortirai de reboire l'apéritif!ça me turlupine beaucoup!
merci et bonne journée!

88 RÉPONSES

Profil supprimé - 03/08/2017 à 16h40

bonjour eve, as tu tenu le coup? moi à l'arrêt depuis 13 jours...

Profil supprimé - 04/08/2017 à 08h18

bonjour google!et bravo à toi!tu dois te sentir bien,non???

merci pour ton petit mot!

j'ai diminuée encore mais je ne dois pas arréter toute seule;l'ANPAA ne me le conseille pas

je me suis inscrite dans le programme de l'ANPAA;j'a passé un fibro scanner qui dit que je dois arréter!bé oui ça c'est sûr!

fin aout,je vois un psychologue et le docteur qui apparemment est branché "médecines parallèles";je suis contente car moi aussi j'aime les médecines parallèles;

je verrai avec lui pour faire une cure en dehors de chez moi pour ne pas être tentée

voilà!mais déjà je me sens mieux en ayant diminué!
bonne journée et bon courage!

Profil supprimé - 04/08/2017 à 16h23

Bonjour Eve,

Je vois avec plaisir que tu mets des choses en place, que tu avances..

Courage et bravo pour tout ca, tu verras ca vaut les efforts et tu as compris que ca pouvait etre pas mal pour toi d etre entouree.

Bon week end

Profil supprimé - 04/08/2017 à 17h27

bonjour flo!grace a vos conseils aussi et je suis bien contente;merci pour ton message d'encouragement;

je vais demander le programme a la clinique de théza dont vous m'aviez parlé pour savoir comment ça se passe car je suis inquiète bien sûr

ils auront des places à partir de septembre mais je veux savoir comment ça se passe avant de m'inscrire;de toute façon je veux voir le toubib avant pour savoir s'il y a des médocs que je puisse supporter
bon week end à toute l'équipe!

Profil supprimé - 07/08/2017 à 16h53

Bonjour Eve,
J aurai pu demander a mon ami des infos mais cela remonte a 6 ans deja et le programme a peut etre evolué. Il m avait montre quelques docs, parler des soignants et c etait assez positif de ce coté. Avec eux tu pourras aussi parler de tes craintes de reprises, de comment remplacer ces moments, construire un peu le retour a la maison.

Et l anpaa c est pas mal car tu peux voir toubib, addicto, psys en un seul lieu.
Tu es inquietes mais tu avances, tu peux etre fiere Eve

Bonne fin de journee

Profil supprimé - 07/08/2017 à 17h32

Bonjour Eve

Super, ça avance, tu prends les choses en main. Tu as bien raison de te faire aider. Seule, c'est bien difficile.
Je ne peux que t'encourager, et à diminuer ta conso de plus en plus, et surtout pourvoir arrêter.

Même si tu as du mal à le croire, je te jure que sans picoler on est mieux. Déjà, rien que le matin, plus la gueule de bois. J'ai fais une chose. Je me suis pris en photo le jour ou j'ai arrêter l'alcool. En seulement quelques semaines, le changement est impressionnant.

Plus la tête bouffie, les valises sous les yeux en moins, et que de félicitations des autres. Mais je le fais pour moi, jour après jour.

Tous les jours j'y penses à ce foutu pinard, mais tout les jours je ne reprend pas. 24h à la fois c'est suffisant.

BRAVO BRAVO et encore BRAVO, tu peux être fière de toi.

amicalement

Julien

Profil supprimé - 08/08/2017 à 07h15

MERCI A VOUS DEUX pour vos encouragements!ça me fait très plaisir d'être soutenue
bravo a toi julien!continues!!!!!!tu dois être beau a présent!!

pour flo:est ce que ton ami avait fait une cure de 4 semaines à théza?l'infirmière m'a parlé de 4 semaines;cela me parait long;j'ai peur de m'ennuyer.....

et j'ai oublié de les appeler;il faut que je le fasse mais de toute façon j'attend le rv du toubib le 29 aout

l'ANPAA c'est bien car y'a tous les toubibs qui te suivent et c'est gratuit pour tout le monde!

bonne journée
amicalement
éve

Profil supprimé - 08/08/2017 à 18h37

Bonjour Eve,
C etait 3 semaines pour mon ami, cela a peut etre change un peu ou l infirmiere sest trompee d une semaine . C est pas si mal comme duree, c est pas une simple cure d une semaine, tu vas pouvoir mettre en place des choses pour ta vie sans alcool, pour ton retour, comprendre un peu mieux le fonctionnement de l alcool sur toi.

L ennui peut etre la aussi chez toi Eve. Il faut ca comme un moment ou tu vas etre entouree pour aller mieux, pour que l ennui t effraie moins, que tu trouves des choses a faire pour toi. Ce n est surepent pas parfait, rien ne l est, mais cela va te faire du bien.
Achete toi un ou deux bon bouquins, celui de Jacques Salomé a l air pas mal pour ce moment la

N aies pas trop peur, des fois ca fait oublier des choses qui sont importantes pour nous Et puis en appelant tu en sauras un peu plus ...

Bonne journee Eve

Profil supprimé - 08/08/2017 à 18h48

J ai trouvé ca, ca a l air pas mal, tu ressortiras avec des infos sur l alcool et sur toi

Nombre de lits d'alcoologie 10
Durée de(s) séjour(s) 4 semaines
Programme(s) thérapeutique(s) : Réunions motivationnelles - Analyse fonctionnelle des comportements addictifs - Thérapie cognitivo-comportementale - Prévention des rechutes

Equipe soignante :1 psychiatre référent - 1 équipe d'infirmières et d'aides-soignantes - 1 relaxologue - 1 moniteur de sport - 1 assistante sociale - 1 psychologue - 1 ergothérapeute
Mouvement(s) d'entraide : AA

A bientot

Profil supprimé - 09/08/2017 à 20h20

merci flo pour tes explications!tu sais je suis tiraillée entre l'hospitalisation ou pas;j'ai du mal à me projeter sans alcool et ça me contrarie beaucoup
j'aime beaucoup lire mais bon est ce suffisant pour oublier l'alcool!
j'ai pris rendez vous avec le psychologue le 23 aout puis le toubib le 29,cela va surement m'éclaircir les idées;enfin j'espère car je suis un peu paumée car j'ai peur de ne pas savoir quoi faire sans alcool.....j'ai du mal à me projeter sans alcool;ça me prend la tête tous les matins!vais je y arriver???????????

je dois appeler rapidement t'as raison,faut que je sache si cela me convient!

bonne soirée

Profil supprimé - 10/08/2017 à 14h22

Salut Eve

Je comprend parfaitement les questions par rapport à l'alcool, je sais que tu ne te vois pas vivre sans produit, et c'est normal. Mais je te jure que sans alcool je me sens mieux, pas la gueule de bois, ma femme et mes enfants sont ravis.

Bref, la vie est beaucoup belle sans produit. Oui c'est difficile, oui c'est un long chemin, mais la sobriété est une vrai récompense. Je suis content que tu ai pris rdv chez les docs. J'ai débuter un travail psy pour m'aider à avancer.

J'ai repris le sport, ça fait beaucoup de bien de se faire du mal au corps mais sainement.

alors oui tu vas y arriver, oui tu va progresser et bravo, encore bravo pour ton choix d'arrêter cette merde.

Bon courage

Amicalement
Julien

Profil supprimé - 11/08/2017 à 07h07

bonjour julien!merci beaucoup pour tes encouragements!
j'aime le sport aussi et je pense que cela va bien m'aider;surtout s'il y a du sport a la clinique;ça va me faire du bien!
mais après,je suis dans un petit village et les salles de sport sont à 25 km de chez moi;je râle souvent de ne pas pouvoir m'inscrire car c'est loin de chez moi (frais d'essence et la flemme de faire tous ces km) et ;ça c'est un problème pour moi car ça me plairait d'y aller si c'était plus près!tous les jours j'y réfléchis et je cherche sur le net.....

en tout cas bravo a toi!ta famille peut être fière de toi!

amicalement

Profil supprimé - 16/08/2017 à 14h39

Bonjour Eve, je rejoins ce qui t'a été dit par Flo. Bonne idée Julien pour la photo. Je vais faire pareil. Je prendrai aussi des photos de mon appart en bordel à cause de la flemme des lendemains de pseudo fêtes.

Eve,c 'est beaucoup mieux et efficace à mon avis d'être accompagné dans sa démarche de guérison par des médecins et psy. Faire une cure est courageux et montre ta détermination. Tu pourras être sevré et mettre de la distance avec tes habitudes. Je t'encourage. FORT. C'est un long chemin dans lequel tu sortiras vainqueur. Je vois un alcoologue depuis 7 ans et une psy depuis 2 ans. Cela m'a beaucoup aidé pour arrêter plusieurs fois. Moi c'est les soirées jusqu'au bout de la nuit ou dans le bar du coin. C'est proche de l'alcool-dpéendnace je préfère ce terme à alcoolique. Cela montre l'addiction du corps au produit assimilable à une maladie ou à une drogue dur. Moi le lendemain c'est gueule de bois et canapé et déprime. J'espère que tu vas y arriver et nous tenir au courant et surtout ne culpabilise pas. Il ne faut pas de jugement moral mais vouloir aller mieux sans produit. Retrouver sa vie et le plaisir avec d'autres activités.

NocéNo

Profil supprimé - 16/08/2017 à 18h29

Bonjour Eve,

Oui se remettre a une activite physique fait du bien, ca aide a retrouver des equilibres.

Et dans ces equilibres a retrouver, il faut se detacher un peu du tout ou rien, et comprendre que par nous memes nous pouvons faire pas mal de choses.

Regardes... Tu reprends contact avec le sport tranquillement a la clinique, une fois sans alcool c est plus facile de se tenir a une discipline reguliere alors tu peux imaginer ceci : Tu peux effectivement trouver un club, une salle de sport, d aquagym. Combien daller retour sur perpi serais tu prete a faire pour aller cher her de l alcool si tu n en avais pas? Alors une fois ou deux dans la semaine c est peut etre jouable Et apres tu l as dis, il y a internet pour des exos diriges, puis la nature, la marche, le footing. Il y a des clubs de marche, des randonnees organisees. Enfin il y a plein de moyens d avoir une activite physique sans salle de sport.
L important sera ta motivation...

Et c est petit a petit que tu vas trouver des moyens pour toi de ne pas vivre difficilement l ennui. Il n y a rien d aussi rapide, direct que les psychotropes pour ca. Par contre ce que tu trouveras ne te fera jamais mal a la tete, ne te fera jamais trembler les mains, et tu te sentiras liberees de lourdes chaines.

Courage Eve, tu as vu tu as du soutien

Profil supprimé - 17/08/2017 à 11h17

Bonjour

Je suis nouvelle sur le site et à la lecture de vos discussions j'aimerai bien participer. En ce qui me concerne, ma consommation d'alcool a pris des proportions à la hausse: à peu prèt 1,5 bouteille de vin blanc à 11° tous les soirs après être rentrée du travail et m'être occupée des enfants, au début c'était un moment de détente et puis avec un mari au chomage à la maison, qui ne m'aide pas beaucoup, cela a vite pris des proportions; en fait je ne sais pas m'arrêter, je me dis que je ne prends qu'un verre puis un deuxième et finalement c'est la bouteille qui y passe; et cela a des consequences sur mon sommeille, je suis devenue somnambule et je réveille toute la maisonnée sans me rappeler de rien du tout le lendemain matin, c'est très frustrant et c'est paniquant; je suis parti en belgique chez ma meilleure amie ce wk et abus de bière plus de picon et hop somanbulisme toute la nuit, elle n'a pas dormi et m'en veut beaucoup...berf fort de cette situation, j'ai décidé de prendre rdv chez un addictologue et d'arrêter de boire mais là c'est pas gagné et cela me fait peur, je crainds les conséquences.
Merci pour votre écoute et votre aide éventuelle

Profil supprimé - 18/08/2017 à 07h15

bonjour a vous trois!
merci pour votre soutien et vos idées!oui je vais aller en septembre aux forums d'associations de plusieurs villages pour trouver une ou plusieurs activités
pour l'instant j'attend mes deux rendez vous un avec le psy et l'autre chez un toubib

nouvellevie!joli pseudo qui prouve que tu rèves d'une nouvelle vie!oui prends rendez vous,il va surement tout expliquer sur tes questions et t'aider

notes sur un papier toutes les questions que tu vas lui poser;car souvent on oublie

d'après nos amis d'alcool info les conséquences d'arréter c'est que du bonheur!une nouvelle vie quoi!

alors on va y arriver si c'est ce que l'on souhaite!
tiens nous au courant de ton rendez vous

bonne journée!

Profil supprimé - 18/08/2017 à 13h20

Bonjour à vous 2, je n'ai pas compté
Merci pour ton message, tu cherches quoi comme activité? tu as une idée précise? de mon coté je n'ai pas trop le temps avec deux enfants en bas âge c'est un peu chaud, la rentrée scolaire la dessus..
Quant à mon pseudo, oui je rêve d'une nouvelle vie mais pour cela il faut que je m'arme de courage, pas évident de s'aperçevoir qu'on a dérapé et de reprendre les choses en main, j'ai arrêté le vin blanc j'en ai à la maison mais je n'y touche pas, je m'octroie une demi canette de bière le soir car le conseiller avec lequel j'ai parlé m'a indiqué tous les risques d'arrêter seul et d'un coup et là cela fait peur, bref cela fait 3 jours que je tiens sans pb majeur. Coté doc, je m'étais trouvé un addictologue mais pas remboursé alors avec un mari au chômage j'ai annulé, je vais m'orienté vers une consulation à l'hôpital au moins ce sera remboursé j'espère, sinon je vais voir un psy aussi mardi, je pense que le fait d'échanger sur un forum me fera le plus grand bien, on se sent moins seul, et toi tu as arrêté depuis combien de temps et quel parcours as tu eu? moi j'ai plongé entre un mari au chômage qui passe ses journées à jouer sur internet et deux enfants dont il faut que je m'occupe après le travail, le verre de vin blanc pour se détendre le soir sur la terrasse est vite passer à un 2ème verre puis un 3ème et hop la bouteille est terminée, cela va très vite et étant angoissée par toute cette situation perso, l'alcool est un excellent anxiolytique dont j'ai abusé depuis un moment, cela devenait une vraie habitude, bref deuxième étape je passe à la bière sans alcool, j'ai pensé que cela pouvait être un bon paliatif pour arrêter définitivement. J'ai appelé l'hôpital et les consult n'ouvre pas avant le 23 donc il faut que je rappelle, je vais aussi commencer par en parler à un psy ce sera un premier pas et puis je pense qu'échanger sur ce forum sera également une aide, après tout on est tous confronté à la même situation et à plusieurs avec des échanges d'expériences ce sera certainenment une aide.

A bientôt et bonne journée
Au plaisir de vous lire

Profil supprimé - 20/08/2017 à 06h59

bonjour nouvellevie;je te conseille l'ANPAA association nationale de prévention en alcoologie et addictologie pour voir

tous les toubibs gratuitement;tu ne paye rien et tu ne fais pas l'avance;

tu peux trouver un centre sur le net près de chez toi;il s'agit de taper: centre de soins d'accompagnement et de prévention en addictologie avec ton département (CSAPA)

dans ce centre,j'ai vu une infirmière qui m'a programmé tous mes rendez vous à la même adresse

fibro scanner,psy et toubib

c'est bien si tu va voir un psy,il va t'aider à voir ce qui ne va pas

moi j'attend mon rendez vous avec le toubib pour trouver la meilleure solution pour moi pour arréter

non pour l'instant je n'ai pas arrété,j'ai diminué en me surveillant;je ne peux pas arréter sans aide cela serait dangereux

je veux faire de la gym douce ou de la marche ou yoga,je verrai ce qui se présente dans mon coin;de toute façon je veux bouger et voir du monde et me faire des amies

à bientot
bonne journée!

Profil supprimé - 21/08/2017 à 11h08

Bonjour eve

Merci pour ton message, j'ai regardé le centre mais je n'en ai pas un près de chez moi alors cela va être dur dur, je vois mon psy demain je vais lui parler de tout cela et puis je vais prendre rdv à l'hopital avec un medecin spécialisé dans l'addictologie pour qu'il puisse me suivre, tu as bien de la chance d'avoir un centre près de chez toi, moi avec mon job plus les enfants, je vais m'accrocher pour organiser tout cela, moi aussi je me cherche de nouvelles amies, envie de prendre l'air et pourquoi pas d'échanger sur cette galère qu'est cette addiction, dans laquelle on tombe facilement, le stress, l'ennui, l'angoisse, des pbs de couples et tout doucement l'addiction s'installe.
Moi je vais reprendre la gym tout doux, enfin si je m'y tiens car ce n'est pas évident mais je m'accroche et le fait d'échanger sur ce site avec des personnes qui ont le même pb me fait du bien.
Comment vas tu? et quelles sont tes occupations? bravo pour tout ce que tu entreprends, c'est bien de se motiver les uns les autres...c'est bien aussi d'avoir diminuer, moi j'ai fait pareil, je ne bois qu'une bierre le soir puis je passe à la tisane, le pb ce sont les crises d'angoisse qui étaient certainement masquées par l'alcool, tu buvais beaucoup toi? moi un peu plus d'une bouteille de vin blanc le soir, jamais d'alcool fort mais cela suffisait à faire des dégàts. Je vais aussi prendre rdv avec une psychologue mais là je ne sais plus comment je vais caser tout cela dans mon emploi du temps mine de rien cela prend du temps de faire toutes ces démarches.
Bref je te fellicite pour toutes tes demarches et je te dis à bientôt cela fait du bien d'échanger
Bonne journée et beaucoup de courage

Profil supprimé - 22/08/2017 à 05h26

bonjour nouvelle vie!bravo si tu as diminué!je te félicite!n'oublies pas d'en parler a l'addictologue de tes crises d'angoisse;le 23 c'est demain!
accroche toi!tu va y arriver!dès que tu peux échappes toi pour faire la gym;tu as une salle près de chez toi?
déjà,nous sommes toutes les deux conscientes de notre abus;c'est déjà bien d'après moi!
j'attend avec impatience le rv avec toubib pour en parler et trouver une solution pour arréter;le centre n'est pas tout près mais je n'ai pas de contrainte pour y aller
a trés bientot et continues de diminuer!
courage a toi aussi!

Profil supprimé - 22/08/2017 à 09h57

Bonjour eve
Merci pour ton message, comment vas tu? de mon coté pas génial, hier j'ai abusé de la bière et aujourd'hui je ne me sens pas très fiere de moi, c'est pas facile à arrêter cette addiction, il faut dire que je n'ai pas un contexte facile à la maison, mon mari est au chomage et nous avons des pbs de couple, il y a 4 mois après une dispute il a voulu divorcer depuis l'ambiance est tendu entre nous, il passe ses journées sur l'ordi et nous ne communiqons quasi plus uniquement pour les enfants; il ne fait pas grand chose à la maison du coup beaucoup de chose me retombe dessus et cela me crée des crises d'angoisse et contre les crises d'angoisse l'alcool a été très efficace, bref ce matin pas fière de moi et je reprends mes bonnes résolutions, d'autant que je vois mon psy ce soir, je vais lui parler de tout cela et essayer de trouver des solutions, j'espère que les rdv à l'hopital seront ouvert car quand j'ai appelé c'était fermé, je m'y recolle aujourd'hui, je pense que j'ai franchi un pas je reconnais avoir un pb avec l'alcool et je cherche des solutions. Et toi tu en es où? je crois que la meilleure des solutions ce sera de ne plus avoir d'alcool à la maison. Pour le sport, j'ai une salle sur mon lieu de travail, mais je n'aime pas trop y aller, c'est pas très drole.

Donne moi des nouvelles de tes rdv et surtout accroche toi, je suis certaine que tu vas y arriver, et puis je ne sais pas pour toi mais nos échanges sur ce site me font du bien, on se sent moins seul
Bonne journée à toi et à très bientôt

Profil supprimé - 06/09/2017 à 14h13

Bonjour eve,
Des nouvelles ?
J'espère que tu vas bien
A bientôt peut être

Profil supprimé - 08/09/2017 à 09h18

bonjour nouvelle vie
je t'avais répondu à ton message du 22/08 il y a quelques jours mais apparemment mon message n'est pas passé
zut!

merci pour ton petit mot!
oui je vais bien mais je bois encore;j'ai passé le fibro scan et je dois arréter

je dois reprendre rendez vous avec le toubib car j'ai oublié d'y aller l'autre fois;quelle tête!

mon mari ne boit plus que du pastis sans alcool et il n'a pas eu de manque;quelle chance!!!!

mais c'est un peu rageant pour moi qui suis obligée de passer par un toubib avec surement des cachets (que je n'aime pas prendre) car sinon je suis en manque et je fais des gros cauchemars quand je bois pas

et toi as tu vu le psy?oui si tu as des problèmes de couple c'est pas marrant;tu vas trouver des solutions pour t'en sortir, j'en suis sûre!

des fois on est mieux en divorçant pour tout le monde et aussi les enfants
après c'est à vous de voir

as tu repris rendez vous a l'hopital?
bon courage et a bientot!

Profil supprimé - 08/09/2017 à 16h49

Bonjour eve
Dommâge pour ton message contente de savoir que tu vas bien, tu parle de fibro scan et de devoir arrêter , tu peux m'en dire un peu plus, c'est quoi? moi on ne m'en a pas parlé?? c'est peut être quelque chose que j'ai à faire
tu as vu un addictologue pour avoir des cachets? moi je débute, j'ai pris rdv à l'hôpital avec un addictologue pour fin sept, on verra...sinon oui j'ai vu mon psy, pour lui boire 3 bières le soir ce n'est pas hyper grave mais il veut me revoir, tu sais c'est rapide chez le psy, tu lui exposes tes pbs, il fait son ordonnance et tu continues ta vie, il ne règle pas les pbs malheureusement...pour le divorce on verra, ça va faire beaucoup à gérer tout cela et cela ne va pas m'aider, qu'est ce qui t'a poussé à arrêter de boire toi? de mon coté mon psy m'a demandé d'arrêter en douceur donc dde diminuer , dans tout les cas ce n'est pas facile, j'essaie et si mon mari me dit une parole malheureuse, plouf c'est cuit; j'avais pensé aller au AA aussi, y a tu pensé c'est très recommandé sur ce site j'ai l'impression, j'avoue que cela me fait un peu peur et je ne sais pas ce que cela peut apporter mais je vois beaucoup de gens en parler, qu'en penses tu? sinon bravo pour ton mari et je suis certaine que tu vas t'en sortir, il n'y a pas de raison. Bon ce soir je vais essayer de me limiter à 2 bières c'est mon petit objectif, en fait le fait de me dire que je devrais ne plus jamais boire me fait carrément flippé, je voudrais simplement être comme tout le monde et pouvoir boire un peu seulement, mais j'ai du mal à m'arrêter jusqu'à ce que je me sente bien détendu et c'est cela qui peche. Merci pour ton message et au plaisir de te lire

---

Profil supprimé - 25/10/2017 à 07h40

coucou!

ça y est j'ai vu le toubib hier,m'a donné blacofène que je dois commencer aujourd'hui;j'espère y arriver!j'ai peur d'avoir des somnolences

as tu vu l'addictologue?nouvellevie

le fibro scan ça évalue l'état du foie

pas de AA vers chez moi

bon je souhaite que tu y arrives nouvelle vie et tous les autres aussi!
bonne journée

Profil supprimé - 26/10/2017 à 06h07

Bonjour Eve !

Reste bien sur ta décision de stopper net l'alcool et pas d'essayer de diminuer progressivement comme l'a suggéré le psy de

NouvelleVie . Si tu n'as pas de groupe A.A. près de chez toi tu peux toujours t'inscrire sur un forum A.A. J'en connais au moins un de très bon , celui de l'Ombre à la Lumière où les membres qui ont admis qu'ils étaient alcooliques et qu'ils avaient perdu la maîtrise de leur vie étaient invités à capituler devant l'alcool et à ne plus prendre la moindre goutte d'alcool un jour à la fois . Tu entendras certainement parlé des A.A. bien souvent le mois prochain car se déroule à Toulouse le congrès annuel de cette association vieille de 82 ans et qui a été créée par Bill, courtier en assurance, et Bob, chirurgien, tous deux alcooliques et qui ont compris que c'était en s'entraidant qu'ils arriveraient à se libérer du poison-alcool. Je parle de cette association avec beaucoup de chaleur et de respect car c'est là que j'ai trouvé ma solution comme de nombreux autres de par le monde . Il existe bien sûr d'autres associations dont j'ai entendu parler et qui donnent de bons résultats , Vie Libre , Croix Bleue, Alcool Assistance ,,,ainsi que ce forum Alcool Info Service qui peut servir de tremplin vers une vie bien meilleure sans alcool.
Je te souhaite une belle journée sans alcool .

Je te recopie ci-dessous un texte qui m'a bien servi à mes débuts :

[b]Rien qu'aujourd'hui

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

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

Hier s'échappe à jamais de nos mains.

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

DEMAIN est aussi hors de notre portée.

Il ne reste qu'un jour : « AUJOURD'HUI ». Tout homme peut livrer les combats d'un seul jour ... Ce ne sont pas les épreuves d'un seul jour qui rendent les hommes fous, c'est le remords ou la rancoeur 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]

Profil supprimé - 26/10/2017 à 13h48

merci salmiot pour tes conseils!est ce que c'est gratuit comme dans les centres d'addictologie?

pour l'instant,je n'aurais pas une bonne journée sans alcool car je peux en mourir

c'est connu:l'arrét total de l'alcool est très dangereux!on peut en crever!cette solution est la pire!je ne peux pas livrer les combats d'un seul jour sans en crever!donc je ne ne le ferais pas!

quelle est leur aide dans cette entraide?quels sont les médicaments pour se sentir ne plus boire?en combien de jours sommes nous guéris?

merci pour ton expérience

Profil supprimé - 26/10/2017 à 16h42

Peut-être dois-tu te contenter du centre d'addictologie Eve; les A.A. prône l'abstinence totale un jour à la fois en se faisant suivre par les médecins et les addictologues sont les mieux placés dans la plupart des cas .

Personnellement j'en ai vu beaucoup mourir de l'alcool mais jamais d'avoir arrêté brutalement . Deux ou trois crises d'épilepsie au pire depuis que je suis chez A.A. Celles et ceux qui ont vu leur état de santé fort se dégradés sont invités à faire une cure .

Bon courage à toi ; je ne vois pas ce que je peux te dire de plus si ce n'est qu'on ne guérit pas de l'alcoolisme mais que l'on peut très bien vivre avec cette maladie en ne prenant pas le premier verre un jour à la fois , en gérant nos émotions, en partageant ses joies et ses peines ...

salmiot1

Profil supprimé - 27/10/2017 à 06h32

merci salmiot
le centre est assez loin de chez moi;je suis pas sûre d'y avoir envie,je vais me lasser

je vais revoir ma toubib pour prendre le selincro car le toubib addic m'a donné un protocole avec augmentation du blacofène au fil des jours et cela fera trop de cachets a prendre
alors que le selincro ce n'est qu'un seul cachet par jour; c'est mieu pour moi
mais il me faut un anti depresseur avec;chose qu'elle m'avait pas donné la première fois et j'ai eu des hallucinations
j'irai ce matin

merci encore pour tes conseils

Profil supprimé - 27/10/2017 à 10h54

Bonjour Eve,

Tu ne peux t'imaginer la force que peut apporter un groupe , qu'il soit physique (réunion) ou virtuel (forum) .
Il serait bien , en plus des médicaments prescrits par des médecins spécialisés , que tu t'entoures d'autres alcooliques qui comme toi essaient de devenir abstinents ou s'ils le sont déjà, depuis peu ou depuis longtemps, désirent venir en aide aux autres pour conserver leur propre abstinence . Il y a des forums A.A. et je t'ai parlé de l'un d'entre-eux qui accueille actuellement de nombreux nouveaux et de nombreuses nouvelles . Et chacun sait que l'union fait la force .

A toi de voir ,
Bonne journée et ne cède plus au découragement , tu peux te libérer de l'alcool toi aussi .

salmiot

Profil supprimé - 30/10/2017 à 06h34

bonjour tout le monde!

merci salmiot! le centre est trop loin pour moi surtout si je prend des cachets, je pourrai pas trop conduire pour y aller

ça y est j'ai les cachets je commence ce midi comme ça si je suis pas bien j'irai me coucher

selincro + seresta

j'espère y arriver sans etre trop malade car jai pas l'habitude de prendre des anti depresseurs;j'ai peur d'être toute molle mais comme je travaille plus ça sera pas grave
pourvu que ça marche!!!!
comment va tu nouvelle vie?

bonne journée

Profil supprimé - 30/10/2017 à 06h44

Bonjour Eve et Nouvelle vie,
Je suis persuadé que les posts de Salmiot partent d'un bon sentiment mais il faut arrêter de dire n'importe quoi.
L'arrêt brutal de l'alcool peut être mortel, un sevrage alcoolique est une chose très sérieuse.
La sortie de l'alcoolisme, comme de toute addiction, est le produit d'un processus complet intégrant de nombreuses notions, médicales, sociologiques, psychologiques, affectives... et le traitement est généralement pluridisciplinaire et holistique.
L'alcoolisme est une maladie CURABLE, la vision d'une vie d'errance, de pénitent errant au jour le jour en ne se satisfaisant que de chaque seconde d'abstinence est obsolète et péjorative.
C'est un peu comme si vous vous étiez cassé une jambe et qu'on vous disiez qu'elle se recassera à chaque chute et que la seule solution est de rester enfermé chez soi sans bouger.
La notion d'Anonyme est une ineptie, c'est par l'acceptation de son état et de l'associer à son moi social que l'on combat efficacement le trouble et qu'on le supprime totalement.
Les méthodes de grand-mères et de cul-bénis sont désormais à proscrire, tout comme les traitements médicamenteux abusifs et non-productifs si ce n'est de troubles supplémentaires.
Amicalement

Moderateur - 30/10/2017 à 09h48

Bonjour Zarathoustra,

L'appartenance de Salmiot aux AA et ses convictions doivent être respectées. L'anonymat, les 12 étapes, la croyance en un "être supérieur" personnel sont utiles à bien des gens. Ce n'est pas une vérité universelle mais c'est une vérité pour les personnes qui adhèrent aux principes des AA et c'est opérationnel pour eux. C'est cela qui est le plus important.

Le chemin vers l'abstinence ou la guérison (selon le point de vue) n'est tout simplement pas unique.

Nous vous remercions d'en tenir compte notamment en faisant attention aux termes que vous employez pour parler de ce qui ne vous parait pas conforme à vos connaissances ou vos convictions.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 30/10/2017 à 10h55

Je ne critique pas les convictions de chacun, je suis un ardent défenseur de la liberté de penser.
Toutefois, dire que l'on ne peut pas mourir d'un arrêt brutal de l'alcool ne relève pas des convictions mais du déni de la réalité clinique et cela est grave.
De plus, l'utilisation systématique du "qui a bu boira" est contraire à la dynamique de soins préconisée par les spécialistes. J'étais présent à l'ATHS de Biarritz et je n'y ai pas vu les AA ni leurs acolytes. Les addictions sont un problème grave qui demande une analyse de faits réels et non de spéculations archaïques basées sur l'ignorance.
Ceci dit, toute démarche qui tend à essayer d'améliorer le quotidien de personnes en détresse est à encourager et à saluer.
En ma qualité de représentants des usagers, ma vigilance quant à la destination et à la véracité des informations apportées doit être

éveillée et vous noterez que je ne diffuse pas d'informations erronées.
Quant à mon vocabulaire, il se voulait provocateur mais pas insultant, je demande aux personnes qui auraient pu se sentir blessées de me pardonner et à celles que j'ai mises devant leur responsabilité à en prendre acte.
Cordialement
.

Moderateur - 30/10/2017 à 11h19

Bonjour,

Merci pour votre réponse rapide.

Il me semble que les AA ont tout à fait conscience, et Salmiot aussi, que le sevrage doive se faire, pour les personnes les plus dépendantes, avec une surveillance médicale parce que l'arrêt peut être mortel dans certains cas. Je ne peux parler à sa place mais je comprends, dans le post de Salmiot qui semble vous faire bondir, qu'il parle surtout de son expérience, de ce qu'il a vu. Cependant il est vrai que compte tenu de ce que dit Eve juste avant ce n'est peut-être pas la meilleure affirmation à faire à ce moment-là. En arrêtant brutalement Eve pourrait mettre sa santé en danger et elle en a conscience.

Il n'y a effectivement souvent pas les mêmes dynamiques entre des spécialistes et les mouvements d'anciens buveurs prônant l'abstinence. Mais les deux restent complémentaires, ne serait-ce que parce que certaines personnes, encore une fois, y trouvent leur compte pour réussir à arrêter.

Merci pour votre vigilance.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 30/10/2017 à 11h48

Merci pour votre compréhension.
Pour être un amateur de l'œuvre de C.G. Jung, je trouve lamentable cette opposition entre science et spiritualité (dans le sens général et pas seulement religieux) qui freine toute analyse holistique du phénomène addictif. Les usagers sont à la foi en quête d'une meilleure qualité de vie mais également en quête d'une spiritualité qui leur ouvrirait un monde meilleur.
C'est ce que Pierre Dac nommait "Les Pédicures de l'Âme", vaste programme...

Profil supprimé - 30/10/2017 à 17h00

Bonjour Eve,

Content de voir que tu avances

Tu verras avec le temps ce qui te va le mieux, mais dis toi que si tu en ressens le besoin il y a toujours un moyen d aller voir un centre ou l anpaa. Il existe des prises en charge pour le transport je crois par exemple.

Car ce ne sont pas les medocs qui vont faire que ca marche ou pas. Eux ils sont la pour que tu puisses te sevrer sans danger, t aider un temps, le temps de reapprendre la vie sans alcool, de ne plus avoir a fuir nos peurs, l ennui dans l alcool. Il y a toi la dessous, c est ca qui compte.

N espere pas en eux de solution miracle, c est toi la solution miracle
Mais chaque chose en son temps, tu as peut etre vecu tes premiers jours sans alcool , sois en fiere si c est le cas

Je te souhaite que cela se passe du mieux possible,
Courage et a bientot.

Profil supprimé - 30/10/2017 à 17h30

Bonjour Zarathoustre, moderateur, Salmiot,

"Deux ou trois crises d'épilepsie au pire depuis que je suis chez A.A. "

Je ne suis pas medecin mais c est justement ca le risque il me semble. L epilepsie peut etre mortelle en elle meme, mais a ca tu peux rajouter tous les risques inherents a la crise, les chutes par exemple.

"L'état de mal épileptique engage le pronostic vital et fonctionnel (risque de séquelles neurologiques définitives). Elle est définie par une crise épileptique de durée anormalement longue (plus de 30 minutes), ou par la survenue de crises si rapprochées que le malade n'a pas le temps de recouvrer ses esprits entre deux crises. L'état de mal épileptique doit faire rechercher une cause déclenchante : arrêt du traitement, prise de toxiques (ivresse alcoolique en particulier), prise de médicaments contre-indiqués, infection, etc. Dans le cas d'un état de mal par crises convulsives tonico-cloniques, la durée de la crise fait craindre : insuffisance respiratoire par encombrement bronchique et bradypnée (ralentissement respiratoire), troubles circulatoires, séquelles neurologiques et intellectuelles définitives, troubles hydro-électrolytiques (déshydratation, acidose) et œdème cérébral."
Wiki.

Donc meme si ce ne sont que 2 personnes, elles ont vecues ce risque qui n est pas forcement frequent mais qui existe. Et ca serait couillon au moment ou on a enfin envie d aller vers la vie de se retrouver mort d un truc connu, evitable par un suivi medical non?

Et sinon oui l idee que l on meurt plus de continuer a boire que d arreter reste bonne je crois

Zarathoustra je te rejoins en de nombreux points de vue, mais pourrais tu ouvrir un fil sur ca "l utilisation systématique du "qui a bu boira" est contraire à la dynamique de soins préconisée par les spécialistes." si le coeur t en dit.Ou donner ton point de vue sur cette idee. Pour ma part je peux la concevoir pour la dependance, je peux imaginer quelqu un de dependant qui arrete un temps et qui peut reboire de facon maitrisee en ayant retrouvé des equilibres de vie. Mais pour l addiction, apres des annees de conso, j ai beaucoup plus de mal a imaginer ca. Mais d ailleurs font ils une difference entre dependance et addiction?

Desolé Eve d etre un peu sorti de ton sujet...
Bonne journee a tous.

Profil supprimé - 30/10/2017 à 21h24

oui je dois me faire aider avec des médocs car sans les médocs j'ai eu des hallucinations et angoisses,j'ai dû appeler le 15;j'étais pas bien du tout!

mais
j'ai pas réussi a les prendre ce soir,j'espère demain car quand je vois ma tête ça fait peur!
mais les médocs me font peur,peur d'être abrutie
mais ça sera mieux quand même je pense,quelques jours et hop j'irai mieux
faut que je me lance!!!

Profil supprimé - 02/11/2017 à 08h29

bonjour!j'ai pris selincro mardi et mercredi aucune envie de boire ça marche très bien mais je suis groguie et j'ai pas faim;j'ai rien manger depuis
j'aime pas etre comme ça
que dois je faire?
je sais plus!pouffffffffffffffffff

Profil supprimé - 02/11/2017 à 09h40

UN POINT POSITIF QUAND MËME c'est que je ne pense plus a l'alcool!bizarre!

Profil supprimé - 02/11/2017 à 09h50

mon mari s'inquiète que je mange pas
je sais pas quoi faire bon dieu ça m'enerve!
ça va mieux d'un coté sans alcool mais si je mange pas!

patricem - 02/11/2017 à 11h59

cela va passer.

Forcez-vous à avaler des choses légères, histoire de remettre la machine en marche. L'appétit va revenir tranquillement.

Courage

Profil supprimé - 02/11/2017 à 14h32

Bonjour Eve,

Ne t inquietes pas trop de ca, l appetit va revenir, pour l instant ton corps se nettoie de l alcool. Et si ca perdure c est peut etre un effet secondaire du medoc, tu verras ca avec ton toubib.

Bois beaucoup d eau, tu peux la sucrer un peu par exemple. Les choses prennnent parfois un peu de temps Tu peux ausssi prendre des vitamines, c est meme conseillé, je ne sais plus exactement lesquelles mais ton toubib devrait avoir l info.

Et bravo pour ces jours sans alcool!

Bonne journee a toi

Profil supprimé - 03/11/2017 à 07h44

bonjour et merci pour vos conseils!et encouragements!oui je bois beaucoup d'eau flo
et j'ai mangé une salade de betteraves hier

je tiens à vous dire qu'en 3 jours seulement sans boire 3 symptômes ont disparu:mal a l'estomac,envie de faire des petits pipis très souvent,tremblements des mains

je ne me réveille plus en pleine nuit

je peux regarder la télé le soir

je ne fais plus la sieste l'après midi;enfin si on peut appeler ça la sieste c'est plutot l'alcool qui me faisait dormir

mon visage n'est plus bouffi

pourvu que ça dure!!
bonne journée

Profil supprimé - 04/11/2017 à 07h39

bonjour

ça fait 5 jours que je ne bois plus du tout!j'en reviens pas!
pourvu que ça dure!j'ose même pas sauter dde joie!

nouvelle vie comment va tu?
bonne journée!

Profil supprimé - 06/11/2017 à 05h43

bonjour!
et bien je ne prend plus de selincro ni de seresta mais je ne bois toujours pas depuis le 31
bonne journée!

Profil supprimé - 06/11/2017 à 10h01

Bonjour Eve,

Felicitations !!! Et bien tu vois que c etait possible, tu dois deja ressentir ton corps et ton energie de facon differente, savoure...

Attention tout de meme aux effets yoyo en stoppant dun coup les medocs, je te conseille de voir les posologies avec ton toubib. Cela prend du temps pour que le cerveau se reequilibre..

Encore bravo, tu peux etre fiere de tes efforts, d avoir affronter des peurs que tu ressentais fortement.

Bonne continuation Eve

Profil supprimé - 06/11/2017 à 11h33

Et voici un beau début de rétablissement Eve, bravo; continue bien ainsi un jour à la fois et méfie-toi toujours du premier verre . Tu constates par toi-même qu'il est possible de rester un jour sans alcool et tu cumules ces heures d'abstinence . Une fois encore , bonne continuation sans te faire des nœuds au cerveau .
Merci à celles et ceux qui t'encouragent .

Profil supprimé - 06/11/2017 à 12h12

merci a vous!oui je controle si ça va pas je retourne au toubib mais j'avais un geste mécanique plus qu'un besoin de remplir le verre le midi et le soir je lis au lieu de l'apéro comme ça je ne pense qu'a l'histoire car mon mari continu l'apéro et après on mange plus tot car j'ai faim

j'ose pas trop en parler pour pas réveiller.....je retourne dans mon bouquin!

j'ai des questions physiques a poser mais je ne sais pas ou les poser a des femmes qui ne boivent plus
merci de me le dire
bonne journée

Profil supprimé - 06/11/2017 à 12h31

mais une chose est sure c'est que je ne suis pas en manque et je ne tremble plus et je n'ai plus cette tete d'alcolo

comme je disais a ma belle fille qui m'avait offert il y a quelques mois un bouquin d'une femme qui avait bu,il ne m'avait pas plu car je ne n'étais pas comme elle,je ne pouvais pas me projeter et elle n'expliquait pas comment on était après avoir arréter de boire

encore merci a vous!

Profil supprimé - 06/11/2017 à 14h37

Ne te compare surtout à personne car chaque malade alcoolique est différent ; chacun a son propre fond . Pas nécessaire d'avoir tout perdu pour capituler devant l'alcool ; le plus tôt sera le mieux . £
Toi qui aimes la lecture , voici une brochure qui m'a bien aidé : C'est le "Vivre sans alcool" des A.A.
Tu prends ce qui te convient et tu laisses le reste :

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

Retrouve au plus vite l'estime et l'amour de toi-même ; c'est ce que j'ai retrouvé en devenant abstinent et c'est bien sûr ce que j'avais perdu dans l'alcool.

Bonne continuation et n'oublie pas la date de la prise du dernier verre .

Profil supprimé - 06/11/2017 à 21h34

bonsoir salmiot;non je ne me compare a personne,je voulais juste que cette femme me ressemble pour trouver la solution a mon problème en fait!

non je n'oublie pas,pas de souci

je suis toute de même très étonnée de mon abstinence alors que j'ai 2 bouteille de porto dans la cuisine depuis que je ne bois plus le geste et l'envie ont disparu!

merci pour le bouquin
et merci pour ton encouragement

Profil supprimé - 07/11/2017 à 14h41

ça fait 17 ans que je buvais 2 bouteilles de porto:1 a midi;lautre le soir pendant l'apero qui s'eternisait
et aujourd'hui,je n'en ai plus envie;plus du tout!
j'espère que mon corps va changer bientot!!!!!!!!!!!

comme je ne bois plus l'apero mon mari diminue aussi et nous mangeons plutot sans que je lui demande;mais je le laisse boire quand même;ce n'est pas a moi de lui faire la leçon

c'était devenu un mécanisme je pense après le boulot car nous travaillions tous les 2 le matin;donc on se buvait l'apéro qui n'a cessé de grandir aux fils des ans

aujourd'hui on ne travaille plus mais on avait continué l'apéro depuis notre retraite

pour l'instant je vais bien et je ne dors plus toute l'après midi;je peux faire plein de choses dans la maison

je suis trop contente!
merci a vous pour votre écoute et vos conseils!

Profil supprimé - 07/11/2017 à 15h13

mes paroles pour vous doivent vous sembler mécaniques et sans entrain ni joie mais j'ai tellement du mal à réaliser ce qui m'arrive que je n'arrive pas a faire sortir ma joie

j'ai fais tellement de conneries après avoir bu et là de me sentir si sereine je suis un peu sur le cul;vous comprendrez j'en suis sûre plus d'agressivité,plus d'endormissement toute la journée,plus de visage bouffi aux yeux rouges sans compter tous ces symptômes evanouis...

Profil supprimé - 07/11/2017 à 21h20

Bonjour Eve,
Non ne t inquiete pas, on sent bien l energie positive dans tes messages

Chaque jour t amenera physiquement un mieux, et cela fera partie de ta motivation a ne pas reboire. Et tu vois tu t embetes pas trop, trop, on en trouve des choses a faire Tout ne sera peut etre pas tout le temps aussi facile, alors prends bien soin de toi Eve.

Et encore bravo!

Profil supprimé - 09/11/2017 à 20h30

bonsoir!je n'ai pas craqué car je n'ai pas envie de boire!
pourvu que ça dure!

bon courage a vous tous!vous allez y arriver!

bonne soirée!

Profil supprimé - 10/11/2017 à 10h52

Bonjour Eve,

cela durera autant que tu le désireras si tu ne lies ton abstinence à rien ni à personne . Ne te trouve plus la moindre excuse pour reprendre le premier verre et vis bien le moment présent dans la joie de la liberté retrouvée .
Mais la vigilance reste de rigueur

Belle journée à toi

Peut-être seras-tu intéressée par cette Première Etape du programme de rétablissement des A.A. ?
Je te mets le lien ci-dessous :

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

Profil supprimé - 10/11/2017 à 18h14

bonsoir salmiot! oui tu as raison c'est pas facile quand on lies avec des personnes
merci pour ton conseil
je vais rester vigilante

je lirai ton lien;pour l'instant j'ai pas trop envie de lire ce qui est a trait a l'alcool

je regarde surtout ce qui va beaucoup mieux en moi depuis que je ne bois pas;ça me motive bien car c'était inquiètant tous ces symptômes;sans compter l'agressivité,insultes etc...

j'veux pas
retourner à tout ça!
merci et bonne soirée!

Profil supprimé - 12/11/2017 à 06h33

bonjour vous tous!

cela fait 13 jours que je ne bois pas et cela a changé ma vie

oui flo,je ne m'ennuie pas!

je reprends goût a faire la cuisine et nettoyer la maison

je ne dors plus l'aprés midi

je n'ai plus d'idée noire

cela ne m'empèche pas d'être moi même,j'avais peur d'être toute molle sans idée en ne buvant plus

é bien non,je suis vive et pleine d'idées positives

ça me fait vraiment plaisir d'être sortie de cette drogue et d'être zen

voilà mon petit parcours si cela peut vous motiver pour arréter de boire

je pense que c'est l'alcool qui rend dépressif

bon courage à vous!

Profil supprimé - 15/11/2017 à 07h14

bonjour!

ces bouteilles sont sorties de mes pensées!je n'y pense plus du tout sauf pour vous le dire

j'achète le pastis pour mon mari et ne pense pas a chercher le porto pour moi

j'ai eu une constipation de trois jours,je suis allée voir ma toubib qui m'a dit que c'était un peu normal car je remange

normalement,il faut que tout ça se remette en place; un petit lavement m'a soulagé et aujourd'hui ça va bien

à cause de l'alcool je n'avais plus de selles normales;ce qui n'était pas bon du tout!

surveillez votre corps et allez chez le toubib pour poser toutes les questions qui vous tracassent
bon courage a vous!

Profil supprimé - 15/11/2017 à 17h11

Bonjour Eve,

Merci de partager tes sourires avec nous, ca pourra en motiver quelques uns

Prends soin de toi, et a bientot.

Profil supprimé - 15/11/2017 à 17h47

Bonjour,

Felicitation tu dois en être à 16 jours maintenant. J'ai lu pas mal de fois tes post et j'admire ton courage.
Moi j'en suis à 6 jours. Et je suis loin d'avoir ton enthousiasme. Es tu passer par une phase de vide ? Envie de rien faire sauf rester ds le canap ?
Je pensais que ça allait repartir à fond sans alcool. Je suis un peu déçu. Mais j'ai pas envie de boire c Est déjà ça.
A plus.

Profil supprimé - 15/11/2017 à 19h00

bonsoir!et oui flo si ça peut motiver ça sera bien!

merci jf pour tes felicitations!et bravo a toi aussi jf!surtout si t'as pas envie de boire c'est bien parti pour continuer!!

je n'ai pas raconté toute ma vie d'alcool mais en fait j'ai toujours bu (beaucoup de fetes et d'apéros) mais moins que dans les 15/17 ans d'apéro midi et soir!

je ne suis pas psy mais si tu es bien dans ton canapé sans boire c'est déjà bien et l'hiver on n'a moins envie de sortir;
je pense que petit a petit tu va t'habituer à toi même sans l'alcool et trouver ou retrouver des choses à faire que tu aimes
je n'ai pas eu de passage a vide mais ça doit dépendre de chacun;n'hésites pas a demander au toubib si tu te sens pas bien dans ta peau

ou bien regardes si tu veux faire des choses (sport etc.....)tu as plein de cours sur le net pour te changer les idées (si tu ne veux pas sortir)
bon courage a toi!

Profil supprimé - 15/11/2017 à 20h09

j'ai oublié de dire merci a flo!oui je souris vraiment car je suis moi même sans l'alcool qui ne me donnait pas l'envie de faire des choses chez moi et qui me déprimait

et a jf si tu aimes faire des choses,je pense que tu les fera petit a petit et tu peux aussi t'inscrire sur des forums de personnes qui partagent tes passions pour passer l'hiver au chaud et rencontrer peut être des gens près de chez toi qui aiment la même chose que toi;ça peut être sympa!

je ne te connais pas,y'a que toi qui sait ce que tu aimes alors ne te gène pas de les faire,(artistique,sports,jeux,ciné etc.....cela fait toujours du bien!
tu vas trouver j'en suis sûre!
bonne soirée!

Profil supprimé - 16/11/2017 à 12h50

Bonjour,

Je vais essayer de trouver des activités. Je pense que je vais me remettre un peu au sport tranquillement. Peut-être m'inscrire à des cours en ligne.
Pour le manque de motivation, c'est que c'est problématique c'est que je travaille... Bon je m'arrange avec mes horaires. Je suis gérant d'une société de bâtiment. Je préfère quand même rester dans mon canap et être inefficace que d'aller au bistrot et picoler comme avant (tout en étant inefficace).
Aujourd'hui ça va j'ai retrouvé la motivation. C'est presque de l'euphorie. Un peu trop... J'essaie de la faire redescendre pour ne pas rechuter. En plus, ma femme est en déplacement et absente ce soir. D'habitude j'avais mon petit rituel quand j'étais seul le soir. Direction le supermarché une bouteille de whisky un paquet de cacahuète et soirée picol-télé...
Je vais essayer de casser tout ça en mettant en place un autre rituel de substitution.
A bientôt.

Profil supprimé - 16/11/2017 à 21h03

bonsoir!oui c'est une bonne idée le sport du moment que cela te plait
c'est super que tu ais retrouvé la motivation!oui les rituels sont difficiles a chasser mais tu va trouver quelque chose a faire
moi je lis pendant l'apéro comme ça je pense qu'au bouquin;a toi de trouver:préparer des p'tits plats pour le retour de ta femme et mettre au congélo par exemple!surprise ma chérie!!!!!ou autre chose.....

j'ai oublié de vous dire que je n'ai plus d'hypertension et qu'elle va surement m'arréter le cachet le mois prochain!encore une bonne nouvelle!qui motive de ne plus boire!

bonne soirée et bon courage!

Profil supprimé - 20/11/2017 à 18h04

Bonsoir Eve66,

J'espère que ça va pour toi. Pas de nouvelle bonne nouvelle? Ou en es-tu?
Au plaisir de se recroiser sur le forum.

J-François

Profil supprimé - 20/11/2017 à 22h43

bonsoir jf!merci pour ton petit mot;je vais bien,je ne bois toujours pas et je suis contente!

comme je disais je n'ai plus d'aigreurs d'estomac la nuit,je tremble plus et je dors bien sans bouffées de chaleur etc...
.
je ne dors plus l'après midi non plus;je vois enfin le jour sans idée noire!ça fait du bien car ça me prenait la tête et je ne faisais rien que de penser a de mauvaises idées

par contre je n'ai pas perdu ce gros ventre (pas un petit bidon un gros! et ça m'agace!j'espère qu'il va dégonflé!

et toi comment va tu?le sport?tu n'a pas craqué je pense!
à bientot pour tes nouvelles!

Profil supprimé - 07/03/2018 à 06h28

COUCOU!j'espère que vous allez bien mieux!
donnez moi de vos nouvelles
je ne bois toujours pas;la dépendance n'est plus là

je vais tellement mieux et pleine de bonnes ides!
les idées noires sont parties!elles étaient générées par l'alcool!ça ne fait aucun doute!
à bientot de vos nouvelles

Profil supprimé - 30/07/2018 à 08h30

Bonjour,

Je suis de retour sur le forum.
J'espère que ça va pour vous tous ?
Eve66 ça va tu tiens le coup?

Bon bah la tentative de novembre n'a pas été fructueuse pour moi. J'ai du tenir une vingtaine de Jours je crois...
Début d'année 2018, Bonne résolution oblige 30 jours sans alcool. Depuis Février 2018 et la semaine dernière, j'alterne les périodes d'abstinence de 3 jours avec une grosse saoulerie (seul la plupart du temps...). Je crois que c'est pire pour l'entourage et pour moi.
J'ai re re re re(x 200 fois) redécidé d'arréter complètement l'alcool. ça va le faire.

Bonne Journée à tous

Profil supprimé - 31/07/2018 à 07h13

coucou jf!oui je tiens le coup!je ne rebois toujours pas!merci pour ton petit mot!
je fais plein de choses que je ne faisais plus!je suis trop contente!
par contre je ne suis pas à l'aise quand on va boire l'apéro chez les amis;j'ai envie de partir de suite!à peine arrivée!
certainement pour fuir l'alcool et l'ambiance qui va avec!je sais pas si ça l'a fait à quelqu'un sur le forum?????peut il m'en parler?

fais toi aider si tu le veux!tu sais,tu peux avoir un déclic juste en ayant qu'un seul rendez vous avec un addictologue;une prise de conscience peut t'arriver en ayant fait la démarche des rendez vous et te dire "bon là ça suffit!"
surtout si on te fait le test pour savoir comment est ton foie et que l'on te dise:vous êtes à la limite;ça calme! et cela peut être un déclic pour arréter
tu vas y arriver car tu en as déjà envie et que tu as réussi surtout 20 jour!;bravo!
alors notes ce que tu faisais quand tu ne buvais pas et observes toi bien dans ces situations;tu verra surement que tu étais mieux sans!
bonne journée donnes de tes nouvelles

Profil supprimé - 31/07/2018 à 14h48

Bonjour Eve,

Je suis content que ça le fasse pour toi. Que tu es réussi à tenir face à cette "saloperie" d'alcool.
Pour ta question, bon j'en suis qu'a 9 jours d'arrêt (C'est pas aussi long que toi). Mais on a un gros festival dans notre village ce week-end. On y va tout les ans avec nos copains. Avant d'y aller c'est toujours gros apéro à la maison , plus après bière sur bière. Mais cette année j'ai pas du tout mais pas du tout envie d'y aller. Ma femme a du mal à comprendre...
Bref, ça viendra peut-être avec le temps. Je pense que c'est un réflexe de protection.

Bonne Journée et bon courage

Profil supprimé - 01/08/2018 à 15h36

Bonjour,
Content de voir que tu vas bien Eve, c est cool vraiment! Bravo pour ton evolution.

Je pense que tout le monde se retrouve un peu face a ce probleme. Pour ma part j etais directement retourné ou je buvais, et j"avais un peu de valium au cas ou, pour calmer l anxiete que ces moments pouvaient parfois creer.

Ca fait bizarre oui, mais avec le temps on prend plus de distance avec l alcool, l envie vive de boire un verre n est plus la. Et ensuite ben des fois tu t emmerdes, des fois tu ris, ca va dependre de ceux qui t entourent, de l ambiance.
Je ne sais pas s il y a une regle unique pour tous, je me disque"quelqu un qui reste dans le regret de ne plus boire vivra ca plus difficilement. Et oui il y a des moments que j evite, une degustation de vin a la"cave par exemple. Non pas par envie de boire mais parce que t es vite hors conversation.

Sans alcool nous n avons plus le meme filtre sur la realité, les memes scenes peuvent nous sembler ininteressantes ou un peu angoissantes Un festival a 9jours d arret oui ca doit tirer un peu sur la corde de lenvie :/. Tout depend de ton etat d esprit mais la ton corps va quand meme reclamer un peu. Et il y a des chances que cela"vienne te montrer quelques failles que "qoignait" l alcool. Si t es

un peu timide danser sans alcool ca peut faire bizarre par exemple. Et l ou l alcool calmait la!sensation de mal etre tu peux la retrouver bien presente. Il faut parfois un peu de temps pour apprivoiser ca.
Avantage du festival, si tu te sens plutot bien la musique et l ambiance peuvent porter sans alcool.
Arreter de boire est en fait une occasion de se redecouvrir

Bonne journee et bonne continuation a vous 2..
Et encore bravo Eve, si tu relis ton fil tu verras comme tes mots degagent tout autre chose que de la peur maintenant , n hesites pas a venir en soutenir quelques unes ou uns a l occaz

---

Profil supprimé - 02/08/2018 à 07h08

bonjour à vous deux!et merci!je ne veu pas prendre de valium mais comme je n'ai plus trop d'occasion d'apéro ça va bien!chez moi je lis le midi et surtout l'alcool est sorti de mon esprit;je n'y pense plus!au magasin je passe devant sans envie;j'ai l'impression de ne jamais avoir eu envie de ces bouteilles!c'est vraiment bizarre!mais c'est très bien!je les regarde avec insignifiance
à une fille,j'ai dit:je ne bois pas d'alcool;je n'ai pas dit:je ne bois plus d'alcool;comme si cela n'avait jamais existé

c'est très bien si tu ne veux pas aller au festival,cela va t'éloigner de l'alcool;ensuite tu pourra y retourner sans boire de l'alcool;OBSERVES TOI BIEN (comme je l'ai fait)je pense que c'est une aide considérable de S'OBSERVER peut être le plus important mais je n'ai peut être pas assez de recul pour donner des conseils
mais c'est mon ressenti;j'ai vu que les cachets m'avaient dégouté de l'alcool mais que j'en avais plus besoin finalement pour arréter car c'était un besoin mécanique pour moi donc j'ai arrété rapidement les cachets
mais pour ceux qui ont un besoin psychologique c'est surement bien de prendre le traitement en entier

oui j'ai relu flo mes propos et ça fait bizarre,car j'ai l'impression que c'est quelqu'un d'autre qui écrit
bon courage JF,ne te décourages pas,tu va y arriver,tu en a envie c'est déjà super!
bonne journée à tous!

Profil supprimé - 02/08/2018 à 08h59

ah!j'y pense!y'a un truc qui peut vous aider à arréter! c'est: visionner des photos ou vous avez un tête d'alcolo

ou alors vous vous prenez en photo quand vous êtes saoul et vous les visionnez le lendemain ou surlendemain

vous allez prendre peur de vous voir aussi moche avec les yeux vitreux et bouffi du visage!

ça aide bien pour arréter!essayez! ça coute rien et ça peut marcher!

quand je me vois aujourd'hui,je ne veux plus boire du tout,je suis toute jolie et je veux le rester!
bonne journée!

Profil supprimé - 30/09/2018 à 09h59

bonjour!
comment allez vous?
j'espère de tout coeur que cela va mieux pour vous!et que cette dépendance est sortie de votre corps pour des jours meilleurs
je vous embrasse

Profil supprimé - 10/10/2018 à 12h02

Bonjour Eve,
Merci pour ton petit coucou J espere que pour toi ca va, mais ca a l air d etre le cas

Prends bien soin de toi, et bravo pour ton parcours !

Profil supprimé - 11/10/2018 à 06h44

bonjour flo et merci!
oui ça va bien et je suis contente de ne plus boire
j'espère que les autres vont donner des nouvelles pour avoir de l'aide auprès de vos services
bonne journée

Profil supprimé - 11/10/2018 à 09h35

Bonjour Eve66

Nous ne nous connaissons pas, pourtant je vous remercie...votre témoignage m'inspire, me pousse...

Je crois que vous avez tout écrit, tout dit sur l'alcool, les questionnements que nous pouvons avoir...

Un grand merci donc pour votre enthousiasme et votre réussite!

Bien à vous

Profil supprimé - 11/10/2018 à 23h03

bonsoir althéa une fleur qui fleuri dans mon jardin très belle!
j"ai les larmes aux yeux de vous inspirer et de vous pousser! je pense que vous etes sur la bonne voix pour arréter;
j'avais l'impression que mes écrits étaient confus à lire et je suis heureuse que cela ne soit pas le cas!
observez vous et vous verrez que ça sert à rien de boire à outrance à part de vous enlaidir!
bon courage à vous!donnez de vos nouvelles bien vite!

Profil supprimé - 15/10/2018 à 03h45

Bonjour
J ai décidé d arrêter de boire
Jusqu à présent c est raté
Peut on y arriver seule?

Profil supprimé - 15/10/2018 à 09h41

Saralise,

Ma réponse ne vous satisfera pas totalement. Chaque personne est différente, certains peuvent, d'autres non. Ce n'est pas seulement une question de volonté. Notre organisme, nos hormones réagissent à « ce manque, ce vide ».
Eve66 a été aidée par une prise en charge médicale et ne le regrette pas. Vous pouvez arrêter seule, cela n'est pas impossible, Eline et cédricalcoolomalgrélui, sont à plus de 40 jours d'abstinence, seuls, ils sont un exemple vu les quantités qu'ils buvaient. Annsolo et moi-même ont bu très peu et cela dans un contexte festif qui aurait pu nous faire dérapé. Nous sommes fières de nous.
Si vous sentez que c'est compliqué, pourquoi ne pas prendre rendez-vous avec un addictologue ? Il pourrait vous aiguiller ….vous êtes sur ce forum, cela signifie que vous avez franchi un cap. Ne désespérez pas.

Profil supprimé - 15/10/2018 à 12h24

Bonjour Saralise,, bonjour tout le monde ,

Pour répondre à ta question Saralie, je te dirai que j'ai essayé , promis , juré que je ne boirais jamais plus durant une vingtaine d'années, mais jamais je n'y suis parvenu plus de quelques jours . Je me trouvais dès mon adolescence sur une pente savonneuse et plus je glissais, plus je prenais de la vitesse vers la catastrophe . J'ai enfin pris la décision de ne pas continuer à me battre seul contre l'alcool . J'ai fréquenté les Alcooliques Anonymes et là j'ai appris avec le temps que je ne devais plus me battre , que l'alcool serait toujours le plus fort mais que je devais déposer les armes, c-à-d capituler . Ce fut ma plus belle victoire et je ne bois plus depuis bien des 24 heures .

Chez A.A., j'ai appris pas mal de choses utiles dans tous les domaines de la vie, mais surtout de vivre un jour à la fois et de ne pas reprendre le premier verre pour rien ni personne .
Ne te compare à personne , tu es un cas unique . Veille bien sur toi, ne reste pas seule avec ton problème et surtout aime-toi telle que tu es aujourd'hui . Ne désespère jamais d'y arriver toi aussi .

salmiot

Profil supprimé - 17/10/2018 à 07h20

bonjour saralise déjà si tu as fait le pas d'écrire que tu as décidé d'arréter c'est que tu en as envie et que tu t'aperçois que cela n'est pas bon pour toi
peut on arréter seule:à mon avis cela doit dépendre de la quantité que tu bois tous les jours car cela peut être dangereux d'arréter d'un coup
as tu déjà essayé?as tu été en manque?

tu peux aller voir un addictologue qui te renseignera au mieux en fonction de ta consommation
c'est gratuit pour tout le monde sans conditions de ressources
donc pourquoi s'en priver!

Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) qui sont des lieux gratuits et confidentiels. il y en a dans beaucoup de départements;tu trouvera leur adresse sur le net et aussi sur le site d'alcool info service;tu peux aussi appeler alcool info service qui te donnera leurs coordonnées si tu n'arrives pas à trouver

tu peux aussi voir avec ton toubib qui t'aidera aussi
tu dois te poser plein de questions,ils sont là pour t'éclaircir les idées!tu vas y arriver car tu en as envie!
donnes nous de tes nouvelles
bonne journée