

J'aime bien ton pseudo 😊

Que te dire que tu ne saches pas? Ton témoignage montre que tu as bien conscience de ta dépendance et des ravages sur toi-même et l'entourage. A propos du côté social de l'alcool, en arrêtant on se rend compte que ce n'est pas du tout un facteur important et passer une soirée sans boire ne fait pas du tout passer pour un martien... bien au contraire!

Surtout, je te dis BRAVO pour ta prise de décisions et courage! oui c'est difficile d'arrêter ces saloperies (drogues en général, alcool en particulier pour moi) mais c'est moins difficile que de se réveiller un jour sans avoir vu les 10 années passer et réaliser qu'on s'est bien détruit la vie.... Déjà tu as fait le plus dur 😊

A bientôt
Charlotte

Profil supprimé - 16/08/2017 à 15h40

Bonjour NocéNo,

Je te souhaite la bienvenue et te dis bravo pour cette décision. Tu as fait les choses nécessaires pour que ton arrêt se passe du mieux possible, tu t'es entouré. Ca ne fait pas tout, car toi seul sera soumis à tes sensations de manque, mais ça aide.

Souvent la conso excessive d'alcool n'est qu'un révélateur. De quoi? Ton parcours te le montrera sûrement, ça peut être un mal-être, une forme d'anxiété, une difficulté à gérer ses émotions, etc.. L'alcool est un anxiolytique, c'est aussi intéressant de savoir ça...

En attendant peut-être peux-tu jeter un œil au dernier mot que j'ai mis dans le fil "les choses qui nous aident à arrêter". Si ça te parle dis-moi que c'est intéressant à prendre en compte pour se comprendre. 😊

Bon courage et félicitations

Profil supprimé - 17/08/2017 à 08h39

Merci je vais être honnête, j'ai craqué. J'étais avec cet ami que j'aime beaucoup mon seul vrai ami. Mais il a décidé de remplacer son abus de haschich par de la CC cad cocaïne toute la soirée et une bonne partie de la nuit. Moi j'en ai pas pris. Je suis plutôt fier de moi. Mais j'ai bu pas mal de bière. Au final j'étais super content de le retrouver mais je savais que je n'arriverai pas à dire non. Que l'été n'est pas fini. Que je n'ai pas profité... Que je repousserai mon arrêt au 1er septembre car le 15 août c'est pas comme le 1er... Que le patron de bar étant en vacances et remplacé par son cousin je veux qu'il revienne et qu'il me voie arrêter pour pas qu'on dise que c'est lui qui me met dans le vice de l'alcool, que je suis influençable mais eux ils diront je suis sa meuf. Bon étant barman et petit patron plus je bois et plus il est content et j'en suis super conscient. Donc j'ai passé toute la nuit chez mon pote qui a tout un bel appartement dans Paris. Il est fonctionnaire et pourtant il se met de la Coc pour arrêter le Bédou. Je ne le juge pas c'est mon pote mais je me dis c'est son problème moi j'arrêtera le 1er septembre c'est décidé. Cela me laisse le temps de voir venir et de finir l'été entre guillemets.

J'ai vu ma psy aujourd'hui grosse séance je lui ai reproché son côté moralisateur. Elle m'a rappelé mon besoin de cadre que je restais très adolescent sans limite. Ce qui est vrai. Elle m'a dit de devenir autonome. Que le passé familial n'était pas de ma faute mais que je ne pouvais pas revenir dessus. L'essentiel est de construire ma vie pour moi. Maintenant mais ce n'est pas facile.

Merci pour votre soutien même si je ne suis toujours pas sûr d'arrêter. Mais j'ai conscience c'est vrai de mon problème. Ce qui me fait chier est de voir mes années passées et de ne pas avancer dans ce que j'aime et où je me ferait kiffer plus que que des défoncez répétée à l'Heineken ou à la 16. Prenez soin de vous. J'essaierai de donner des nouvelles tous les jours jusqu'à un arrêt. 1er septembre. La psy m'a dit il vous faut 6 mois au moins pour vous déshabituer changer de vie (pro affectif appart) pour travailler la question de votre consommation modérée. Car tel est mon BUT.

Merci cela m'a fait du bien que vous me répondiez. Je ne suis pas tout seul à lutter avec ma part sombre. Meuh si ce soir j'ai eu l'alcool plutôt gai.

Je vais contacter un groupe de parole pour pouvoir partager dès maintenant pour septembre. Car mon problème est là. Je suis sociable mais quand je bois pas je suis tout seul. C'est pour ça qu'il faut pas jeter la pierre au pilier de comptoir ou au consommateur avec excès dans les bars. Ce sont des gens bien seuls qui soignent leur solitude...

NocéNo.

PS : J'ai été au bar au retour en taxi à Paris qui ferme à 5 heures. Peu de monde mais c'est quand même parti en fausse bagarre menace giflé au patron de la racaille du coin. Bref les folles nuits parisiennes comme diraient la chanson mais je suis pas sûr que les soirées brésiliennes soient mieux.

Profil supprimé - 17/08/2017 à 08h43

Flo66 je regarderai dans le forum "Les choses qui nous aident à arrêter" et je reviendrai te dire. Charlotte oui 10 années parti en surplace c'est dur à digérer.

A très bientôt. Et encore merci à vous.

NocéNo

Profil supprimé - 17/08/2017 à 17h00

Bonjour Nocéno,

Je ne te jugerai pas sur le choix de la date, les reprises, il m'a fallu 6 mois pour me décider avec une espérance de vie alcoolisée de 3 ans ^^ . Et puis c'est ton chemin, tu es conscient de ton rapport à l'alcool, tu te testes face à l'arrêt, tu es suivi par des pros de ce domaine, c'est pas tout à fait ton moment, l'urgence ne s'est pas fait assez sentir.

Je ne te jugerai pas mais je peux dire que l'alcool donne sensiblement le même visage à tout le monde, que c'est un psychotrope puissant et que notre cerveau trouvera toujours un chemin pour justifier une conso tant que changer sa conso n'est pas une intime conviction.

Oui seul, sans taf, c'est difficile mais être avec quelqu'un et te rendre compte que c'est vraiment pas la bonne personne, pareil pour le taf, ben ça doit pas être évident non plus. Arrêter est difficile parce que ça nous place face à nous-mêmes, ça met nos failles en pleine lumière.

Et de toute façon l'alcool ne te donnera ni amour, ni boulot...

Maintenant tu peux apprendre de tes reprises, de tes gestions du manque. Tu peux regarder à quel moment la décision est prise, ce que tu recherches vraiment par cette prise. Tu peux voir ce qui a été difficile dans le manque.

Pour ton ami je peux te dire que sa conso d'alcool risque d'augmenter. Le bedo c'est un hallucinogène avec suivant les variétés des effets relaxant, decontractant. Là ça ne fait pas du tout le même effet. Je ne pense pas que l'on prenne de la coke pour diminuer le pétard. Et la descente de coke crée de l'anxiété, souvent c'est pétard ou hero qui accompagne ça. Sinon l'alcool est un très bon anxiolytique... De plus l'effet de l'alcool donne l'impression d'être réduit sous coke, ça fait croire que ça remet les compteurs à zéro et les doses d'alcool augmentent.

Par contre là où l'alcool et l'hero vont mettre une dizaine d'années à flinguer une vie, la coke ça peut mettre 2 ans, ça va plus vite...

Si je te dis ça ce n'est pas pour dire c'est mal, c'est pour te montrer que peut-être ton arrêt pourra être une source de motivation pour lui à un moment. Peut-être aussi pour te dire que son rapport aux psychotropes ne sera plus le tien, et que ça peut se préparer un peu.

Même si en ne le jugeant pas tu as une bonne base 😊

Pour la modulation et l'addiction je crois que c'est mort, les liens que l'on a créés, les empreintes de ce produit sont trop profondes. Et les mécanismes de l'addiction font que la gestion du manque est difficile voire impossible. J'ai oublié l'idée de tester un jour mais là aussi, chacun son chemin, sa réalité, 😊

Où alors avec des médicaments comme le baclophène. Là aussi pas de bien ou mal, c'est juste un chemin possible, cela permet de gérer chimiquement les envies de plus et cela fait parties des pistes pour moins boire.

Et je te reponds aujourd'hui pour des choses comme ça :

« Alors que dès que j'arrête plusieurs mois même si cela m'est dur de m'insérer socialement j'avance diplôme en formation continue etc. « C'est comme un instrument qui sonne à ce moment là juste » et il mime lui qui est dans une profonde écoute active, l'humilité des humanistes qui connaissent la fragilité de l'existence humaine. J'ai les larmes de l'émotion »
« C'est pour ça qu'il faut pas jeter la pierre au pilier de comptoir ou au consommateur avec excès dans les bars. ce sont des gens bien seuls qui soignent leur solitude... »

Car en fait voilà ce que je vois dans tous ces mots, de la sensibilité à la vie. Voilà ce que je vois de toi derrière le masque alcool, une forme d'intelligence et de sensibilité pris dans tourbillons d'émotions.

Tu vois l'émotion qui t'a tiré ces larmes ? Et bien quand tu arrêtes l'alcool, que tu cherches à gérer les émotions négatives qui t'embarquent dans le fond, c'est ces sensations, ces vibrations de la vie que tu retrouves pleinement. Elles ne sont plus embrumées dans les vapeurs d'alcool et c'est bon ! Et tu as pu le sentir ça dans ces quelques mois d'arrêt. Une grande part de toi le sait.

C'est normal que tu te sentes seul à l'arrêt de l'alcool, et ça aussi cela donne des indications sur notre conso, ce qu'est l'alcool pour nous.

Je me fonce peut-être complètement en te disant tout ça, c'est possible, alors tant pis 😊 Mais sinon j'espère que cela te servira un jour..

Et oui n'hésites pas à écrire 😊
Bonne journée

Profil supprimé - 17/08/2017 à 17h48

Bonjour,

Je voulais te féliciter pour ta prise de conscience...

J'ai fait la même démarche que toi il y a 18 jours (les premiers jours psychologiquement furent durs car j'y pensais quasi constamment) Il y a 10 mois j'étais dans la même situation que toi (quoique je n'avais pas de vrais amis à mes côtés, mais des potes de bars) J'étais dans une grande ville (Marseille) et autant te dire que je comprend un peu ton environnement, faire plusieurs bars, mais en avoir un "attitré" où l'on rencontre des gens un peu comme nous, ce qui nous conforte un peu. Sinon les supérettes ouverte toute la nuit ça aussi c'est super quand on aime se la coller

Bref j'ai fini par tout perdre, et le principal le logement ...

Comme toi j'ai frotté la mort ... j'ai été 2 fois au moins enmené à l'hôpital suite à des altercations (conjugales sur fond d'alcool, cocaïne et pétards)

sans compter mes opérations car me suis cassé la main (exces de colère contre un mur, sous effet de l'alcool)

Bref cocktail explosif....

Sincèrement, il m'a fallu tout perdre, pour progressivement remonter la pente...
L'environnement est très très important

Courage à toi, tu verras ce n'est pas simple mais tu seras fière (très et tu auras de quoi)
Les gens vont aussi être bleuffés (car bcp ne se remettent pas en question ou n'en parle pas mais ont le même pb)

Ce forum est très bien, il m'est d'une aide précieuse, j'espère que tu y viendras régulièrement nous tenir au courant même si tu rechutes (bon c'est vraiment à éviter car ce sont toujours les premiers jours les plus difficiles)

Ici tu ne seras pas jugé, nous avons tous ce point commun... rapport compliqué au produit (qui souvent s'accompagne d'autres addictions)

Bon courage à toi, c'est sûr que tu peux le faire, à toi de trouver ton chemin....

Bonne journée

Profil supprimé - 18/08/2017 à 00h29

Bonsoir Fo66,

Tu ne te trompes pas. Merci de ta sincérité et de ton tact. Ton analyse est juste dans l'ensemble je te répondrai plus longuement demain. Je te remercie du soutien que tu apportes sur ce forum. Cela fait du bien d'avoir des réponses sans jugement. Merci à tous de s'entraider ici. Bonne nuit et bon courage.

NocéNo
