ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

UNE NOUVELLE VIE

Par Profil supprimé Posté le 21/11/2017 à 08h59

Bonjour à toutes et tous,

Voila un petit mot pour le début de ma nouvelle vie.
Depuis plus de 15 ans je suis alcoolique.
J'ai commencé vers 20 ans à boire un verre de temps en temps parce que je souffrais d'angoisses.
J'vais eu une prescription pour des anti depresseurs mais cela ne marchait pas bien.
Sentiment de mal être, le soir, c'était le plus dur avec des fortes angoisses nocturnes.
Impression de mourir, que mon coeur allait s'arreter, bref j'ai commencer à prendre un verre de whisky qui me détendait bien.
Et puis c'est devenu un rituel, dès que je sentais monter l'angoisse, hop un petit verre et bien évidemment et malheureusement j'ai envie de dire, ça allait mieux.
Et puis au fil des mois, des années, ce verre est devenu quotidien.
Puis vers la 30aine, j'ai commencé à avoir des angoisses en journée donc un petit aussi entre midi et deux aussi.
Et puis on s'habitue, le corps s'habitue et un verre le soir ne suffisait plus à me calmer à me détendre alors c'était deux, puis trois.
Ces derniers mois j'avais réussi à ne plus boire en journée (depuis deux années) mais je n'avais qu'une hate, rentrer le soir chez moi pour me détendre.
Rentré à la maison, hop direct un bon gros whisky. Puis à tabla un deux trois verres de vins. puis devant la télé pour finir la soirée et continuer dans a détente encore un bon whisky voir deux.
Plus le temps passait plus je devais boire pour compenser le fait que mon corps s'habituait de plus en plus.
Mais les journées devenaient de plus en plus difficiles. Le matin la tête dans le coton et l'aprème l'angoisse qui montait et hop le soir la "délivrance".
Et puis je me suis rendu compte que c'était une vraie spirale infernale, comment allais je continuer?
Il fallait que je boive une bouteille de whisky par jour bientôt? STOP!
Voila un mois pile poil que je ne touche plus une goutte d'alcool.
J'ai décidé du jour au lendemain de ne plus boire.
Petit récap du sevrage:
Les premières 24heures se sont passées tranquillement. presque trop lol
Et puis le 2èeme et 3ème jour, l'enfer! Des sueurs froides, des maux de têtes, pas d'energie. J'avais envie de rentrer chez moi pour me saouler et en finir mais non je tenais bon.
De l'eau, de l'eau, de l'eau (je suis accro lol)
Après une semaine j'ai enfin commencé à sentir tout les bienfaits et cela m'a encouragé.
Je me lève avec la pèche, je fais des nuits complètes sans me lever complètement déshydraté.
J'ai retrouvé un transit normal (hé oui)
Je mange sainement (autant en profiter pour tout faire d'un coup)
Un mois, qu'il fut long, mais je prends chaque jour comme un nouveau défi, une nouvelle étape, je ne regarde pas dérriere, je regarde devant.

Voila un petit témoignage pour ceux qui sont dans ma situation ou ceux qui doutent. C'est normal mais je dirai si je n'avais qu'un conseil (je ne suis ni medecin ni spécialiste) de prendre même des étape courte. Une demi journée sans boire, puis une soirée, puis une autre demi journée, puis une journée et on avance comme ça.
Il y a une issue, il y a une vie meilleure sans cette merde.
Je revis, en un mois j'ai perdu 5 kilos, j'ai dégonflé du visage, j'ai perdu une taille de pantalon large!
J'ai même envie de faire du sport.

Je détestais marcher, je me surprends le w.e à marcher pendant une heure et j'aime ça. je ne suis plus essoufflé.

Voila ce n'est qu'un mot, un témoignage, mais si ça peut ne serait-ce qu'encourager un seule personne je serais heureux.
COURAGE!

Rodrigues

11 RÉPONSES

Olivier 54150 - 23/11/2017 à 21h09

Merci, ça fait plaisir à lire.
Et oui, quand on arrête, on à vraiment l'impression d'avoir eu deux vie, une avec le poison, et une sans...
belle vie pour la suite.
oliv

Profil supprimé - 24/11/2017 à 09h26

Merci Olivier

Ce n'est pas facile tous les jours mais je me concentre sur les bénéfices plutôt que sur les envies qui pointent le bout de leur nez de temps en temps dans la journée.

Je les combats une à une en les repoussant et hop j'arrive le soir et je vois que j'ai réussi alors je me dis demain est un autre jour.

et comme ça je vois le temps passé et je m'accroche

merci

Rodrigo

Profil supprimé - 24/11/2017 à 15h30

Bravo Rodrigo !

Persévère et cela deviendra une habitude, une bonne habitude tout comme boire était devenu une habitude, une très mauvaise habitude. J'ai comme l'impression que le plus dur est derrière pour toi aussi, mais la vigilance est de rigueur car l'alcool est puissant , déroutant , sournois et il te tendra des pièges que tu devras éviter .
Fais bien ton abstinence pour toi-même; ne la lie à rien ni à personne et avance bien , un jour à la fois .

Bonne continuation et merci pour ton partage .

J'en profite pour remercier celles et ceux qui partagent sur ce forum .

Profil supprimé - 24/11/2017 à 17h35

Merci Salmiot

ces quelques mots ont beaucoup de valeur, je te remercie infiniment

bonne continuation toi aussi

Profil supprimé - 27/11/2017 à 10h01

Bonjour Rodrigo,

Merci à toi aussi . Si je peux me permettre une petite suggestion, ce sera celle d'être assidu sur un forum quel qu'il soit et de participer . En aidant les autres, sans la moindre prétention , cela a été pour moi la meilleure façon de m'aider moi-même .J'ai constaté au fil des années qu'il en était très souvent de même pour celles et ceux qui agissent de la sorte . Chacun a quelque chose à apporter à l'autre et personne ne sait qui aura les bonnes paroles pour l'autre. Dans certains cas, ce sera un plus ancien, dans d'autres , un tout nouveau .

Belle journée et bonne continuation à toi , un jour à la fois avec la foi de t'en sortir définitivement .

Profil supprimé - 27/11/2017 à 17h05

Bonjour a vous tous, et specialement a toi Rodrigo, bienvenue

"Chacun a quelque chose à apporter à l'autre et personne ne sait qui aura les bonnes paroles pour l'autre. Dans certains cas, ce sera un plus ancien, dans d'autres , un tout nouveau "

Cela sonne tres juste Merci pour votre participation a tous...

Bonne continuation

Profil supprimé - 27/11/2017 à 23h33

Félicitations. Ca fait plaisir de voir que avec la volonté on avance.

Profil supprimé - 28/11/2017 à 08h56

Bonjour

Merci à toutes et tous pour vos mots d'encouragement

Bien sur ce n'est jamais facile et je reste très prudent mais plus les jours passent, moins cela est difficile.

Alors je ne me raccroche à pas à cette facilité et je continue ce dogme de prendre chaque demi journée une par une et d'avancer.

Je suis tellement fier que je ne peux pas ne pas continuer.

Bien à vous

Profil supprimé - 28/11/2017 à 10h30

Bonjour tout le monde , bonjour Rodrigo !

Tu as bien assimilé le principe des 24 heures et parfois moins encore . l'important est de ne pas reprendre la première goutte du premier verre . C'est chez A.A. que j'ai été informé ; je croyais toujours pouvoir gérer mes consommations d'alcool et de stopper après deux verres , voire trois . Mais non , cela m'a toujours été impossible et une fois le premier ingurgité les autres suivaient irrémédiablement . Même scénario à chaque fois .

Je constate avec plaisir que tu as de plus en plus facile ; je fus dans le cas moi aussi, mais je ne suis plus jamais resté seul avec mon problème . J'ai eu tellement de possibilités de le partager avec d'autres. Que tous en soient remerciés.

Je constate également que tu retrouve l'estime de toi-même . Je suis la personne avec qui je vis 24 heures sur 24 et si je ne m'aimais pas , cela deviendrait vite insupportable . Je me considère comme étant la personne la plus importante à mes yeux .

Belle journée à toi, à vous ; dans l'abstinence elle sera tellement plus agréable .

Profil supprimé - 02/12/2017 à 23h06

Notre-Dame Mélancolie
Voilà je suis là, devant toi
Alors que se pose la nuit
Alors qu'elle entoure de ses bras
Quelques ivrognes en bords de Seine
Qui me rappellent à mes ivresses
Comme la marée au chant des peines
Qui vient vous conter la tristesse

Notre-Dame Mélancolie
Je viens te parler des Amours
Te parler de mes yeux qui fuient
Depuis que j'attends son retour
Celle-là qui a pris mon cœur
Puis la bouffer comme un vampire
Il ne me reste que la douleur
Que la douleur du souvenir

Paris jolie, Paris maudit
Dis moi qu'est-ce que Paris sans toi?
À peine un vieux roman qu'on lit
Un bien triste musée, je crois
Et moi triste diable qui pleure
Et moi le tigre qui a peur
Qui suis là comme un pauvre cœur
Puis moi qui sais plus à quelle heure

Je l'ai attendue sur la place
Mais mon Amour n'est pas venue
Et puisque toujours le temps casse
Ce qu'on s'est dit, ce qu'on a cru
J'avais un bouquet de ronces noires
Car je sais bien qu'elles aiment ça
Les naufragées du désespoir
Qui font pleurer mes yeux, tu vois

Alors je les offre au passants
En leurs disant qu'elles sont pour toi
Puis que si c'était à refaire
J'aurais pris des orties je crois
Alors je leurs offres mes ronces
Mais les passants n'en veulent rien
Je crois bien que c'est pas l'époque
D'offrir des fleurs à son voisin

Notre-Dame Mélancolie
C'est un Empereur à genoux
Qui devant son Empire détruit
Tente de se remettre debout
Pour dire adieu au temps passé
Puis pour dire un peu, à Dieu:
Pour toujours que je t'aimerai
Puisque c'est écrit dans les cieux

Je suis Napoléon, je crois
Et ma Sainte-Hélène c'est ma vie
Alors je suis là, devant toi
Notre-Dame Mélancolie
Car de l'amour on ne guérit
Que lorsqu'on trouve un autre Amour
Et moi qui n'ai jamais trouvé
Que des guerres au son du tambour

Puis toi la messagère du Ciel
Des misérables de nos vies
Notre-Dame confidentielle
Un jour si l'amour nous sourit
Je reviendrai sur le Parvis
Un jour pour y brûler un cierge
Ou bien qui sait pour embrasser
Pour embrasser le cul d'une vierge

Notre-Dame Mélancolie
Tu sais les églises, les mosquées
Les synagogues puis tout les temples
Puis tous les fils des Templiers
Des ignorances au goût de Dieu
Pour mieux vendre aux désespérés
Pour les marchands du désespoir
Sûr, y'a de l'argent à gagner

Notre-Dame Mélancolie
Dit, combien de sang sur les mains?
A croire que le Bon Dieu ici
Du Diable n'est que la catin
Des prostitutions sur l'autel
Des spiritualités, mon cul
Il n'est rien de spirituel
Dans le théâtre des faux-culs

Notre-Dame des tyrannies
Notre-Dame collaboration
Notre-Dame de tous les pays
Puis Notre-Dame désillusion
Les fils de Dieu puis des Marie
Puis des cœurs pieux au Paradis
Moi le pieu est planté au cœur
Et mon cœur s'oublie dans l'oubli

Notre-Dame Mélancolie
Tu le sais toi, mieux que personne
Puis t'a qu'à voir comme Jésus cri
Oui, puisque Dieu nous abandonne
Qu'on finit tous sur une croix
Celle de la vie ou celle en bois
Avant de rejoindre la terre
Qui est notre seul Bon Dieu, je crois

Notre-Dame Mélancolie
Dit, puisque Dieu n'existe pas
Tu sais quand je rentre au matin
Je regarde ton cul parfois
Alors je demande aux gargouilles
Aux gueules de diables qui aboient
Comment l'ignorance des Hommes
Peut construire aussi beau que toi

Notre-Dame Mélancolie
De Moselle ou bien de Paris
Puisque le siècle est religieux
Dit-moi qu'est-ce que l'on fout ici?
Dit-moi pour nous les miséreux
Les misérables, comme il dit
Et moi qui ne crois pas en Dieu
Notre-Dame Mélancolie

Notre-Dame Mélancolie
Voilà mon Amour est parti
Puisqu'elle n'est même pas venue
Avant même d'être partie

Dit-moi à quoi me sert ton Dieu
S'il me sépare de mon Amour
S'il fait toujours pleurer nos yeux
Perles d'acide sur du velours

Notre-Dame Mélancolie
S'il ne me reste que la Seine
Pour y jeter mes ronces Nuit
Pour y noyer ma peine
S'il ne me reste que le pont
Pour m'y jeter comme les milliers
Qui se sont jetés apprenant
Qu'ils ne t'avait pas rencontré

Notre-Dame Mélancolie
Tu sais ton Dieu, tes religions
Notre-Dame je te remercie
De ne plus y faire allusion
À ça pour faire mourir les cœurs
Puis pour faire mourir les amours
Dit, t'a qu'a voir un peu comment
Sont les adieux sur les carrefours

Notre-Dame Mélancolie
Tu sais j'étais déjà venu
J'étais venu pour voir Marie
J'avais parlé à des statues
J'voulais l'emmener voir Broadway
Mais Marie n'était pas venue
Alors me revoilà pleurant
Devant toi, aux amours perdus

Notre-Dame Mélancolie
Tu n'es la Dame de personne
Tous ces pauvres gens qui te prient
Ces pauvres cœurs qui s'abandonnent
Qui viennent prier pour des bons dieux
Qui viennent emmerder ton silence
Pour y venir gémir un peu
De l'humain toute la souffrance

Notre-Dame, non tu n'es pas dame
Toi tu seras ma demoiselle
Tes mots chuchotés aux gargouilles
Tu seras ma confidentielle
Tu seras juste un mur de plus
Putain ma vieille, qu'est-ce que t'es belle
Toi, ce que l'Homme à fait de mieux
Je crois pour s'approcher du ciel

Puis tu seras pas ma demoiselle
Tu seras ma putain je crois
Comme les gamins qu'aiment bien pisser
Au derrière de ton cul parfois
Mais il me coule par les yeux
Toujours les flots de la tristesse
Quand parfois je parle avec Dieu
Quand parfois je chante la Messe

Moi je n'ai pas de dieux crois moi
Moi je n'ai que ce cœur qui bat
Moi je crois bien je n'ai que moi
Toujours crucifié sur la Croix
Moi qui n'ai pas de religion
Ici toujours que l'horizon
Pour dire l'amour à cet humain
Oui ma confiture au cochon

Notre-Dame Mélancolie
Voilà je marie devant toi
Le Triste à la Mélancolie
Qu'est de respirer ici-bas
Je suis là, pauvre cœur de diable
Fils du Péché, puis fils de rien
Je suis là, pauvre cœur de Christ
À tendre le cœur à l'humain

Me voilà orphelin des dieux
Me voilà là, fils de la Terre
Moi qui n'ai jamais su aimé
Je crois rien d'autre que mon Frère
Moi qui ai commis tous les péchés
Moi qui n'ai pas peur de l'Enfer
Moi qui ai compris y'a bien longtemps
Que l'enfer c'est vivre sur Terre

Si nous ne sommes compagnons
De route, toi tout écœuré
Si ton eau bénite ne goutte
Chez moi que quand je vais pisser
Non je ne te demande rien
Que faire attention à ceux-là
Qui ont perdu sur le chemin
Leur amour sur la croix

A tous ces ivrognes qui dans leur tristesse viendront crier la détresse quand on perdu le chant des messes ou beaucoup mourront de froid....en cette terrible pèriode qui va sentir le sapin..ou on croise des gents heureux a en dégouliner... a t'oeucoeuré de bonheur..tu as un toit alamarita...flo...vous êtes au chaud...il y a toujours plus misereux....je souhaite un joyeux noèl a toutes les personnes de ce fil conducteur..il neige!!!! c'est noel.Gros bisous a tous affectueusement Alexandre

---

Profil supprimé - 02/12/2017 à 23h10

Mais jamais de culpabilité déplacé...juste une écoute...nous sommes nos propre juge...parfois dans le regard des autres...les bouteilles c'est comme le cul d'une vierge! il ne faut pas la lacher avant d'en avoir vu le cul!))
