

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

1ER JOUR

Par **Profil supprimé** Posté le 13/03/2018 à 18h47

Bonjour à tous et toutes, je suis nouvelle sur ce forum et vous lire me fais parfois un peu peur mais me conforte dans mon choix. Pour la première fois et depuis 2-3 jours je me réveille avec des tremblements sans pour autant m'être abstenue la veille. Ce matin j'ai eu comme un déclic, je tremblais de partout et je ne ressemblais à rien. Je suis allée au travail et suis revenue chez moi 1 heure plus-tard tellement j'étais mal. Je n'ai rien bu de la journée et bizarrement n'est pas une l'envie non plus alors qu'habituellement je commence dès le matin de bonne heure au rosé. Est-ce la peur ou l'écoeurement de ce que je suis en train de devenir qui m'a aidé à prendre la décision d'arrêter de boire. Pour le moment ça va pas trop mal mais je tremble toujours.J'ai hâte de passer à mon deuxième jour !

15 RÉPONSES

Profil supprimé - 14/03/2018 à 12h02

Bonjour Ka Rine,

Bienvenue sur ce forum !

Les premiers jours sont les plus pénibles et il serait bon que tu reçoives une aide médicale je crois .

Pour certains, la peur a été le facteur déclencheur pour devenir et rester abstinente . Ce fut le cas pour moi qui ai eu peur d'attraper une maladie grave et peur aussi de me retrouver en prison .

Pourquoi ta peur ne pourrait-elle pas t'inciter à capituler devant l'alcool toi aussi ?

Est-ce ta première tentative de devenir abstinente ?

Une chose est certaine, tu as vraiment tout intérêt à ne pas rester seule avec ce grave problème, cette maladie très sérieuse qu'est l'alcoolisme et de mettre tout en oeuvre pour devenir et rester abstinente .

Ensemble, tout est possible, crois-moi mais surtout crois en toi car tu en es capable toi aussi .

Bonne route et bon courage !

Profil supprimé - 14/03/2018 à 14h06

2 ème jour

Bonjour, c'est mon 2 ème d'abstinence, aucun tremblement, ils se sont arrêtés hier en début d'après-midi. Je vais bien et pas d'envie. Je vous lis beaucoup et je reste motivée et déterminée même si je sais que rien n'ai gagné d'avance ! C'est la première fois depuis des années que je reste si longtemps sans boire, vivement mon 3 ème jour.

Profil supprimé - 14/03/2018 à 15h01

Salut Ka Rine,

Bravo, une bonne habitude à prendre que de venir prendre des forces sur ce forum .

Conserve bien ta détermination et sois fière de toi . Dis-toi que le meilleur reste à venir mais toujours la vigilance s'imposera car l'alcool est puissant, déroutant , sournois et n'attend qu'une chose, c'est que tu baisses ta garde ;

En avant pour un 3 ème jour

Profil supprimé - 14/03/2018 à 15h15

Bonjour salmriot11,

Oui c'est ma première tentative et cela fait que 2 jours d'abstinence mais c'est un record pour moi ! Je suis très motivée et reste avec cette peur ancrée. J'avoue que ce forum m'aide beaucoup et me conforte dans mon choix. Je me retrouve dans beaucoup de témoignages. Pour le moment tout ce passe bien à part ce court épisode de tremblements hier matin. Je ne suis pas totalement seule, 2 amies me suivent de très près et qui me connaissent très bien. Je vais quand même voir mon médecin demain pour lui en parler. Un petit truc aussi qui m'aide, un cahier où j'écris la moindre impression, envie, résolution...Je note aussi ce que je ne m'autorise pas aujourd'hui comme conduire et ce que je pourrai faire sans la boisson c'est à dire sortir de chez moi, perdre un peu de poids et surtout reprendre ma vie de famille, famille que j'ai délaissé depuis pas mal de temps pour boire. En tout cas merci à vous tous qui me permettent de me sentir moins seule et moins honteuse face à ce problème.

Profil supprimé - 14/03/2018 à 16h56

C'est bien que tu sois bien entourée Ka Rin et si je peux te suggérer une chose , c'est d'agir posément , de ne pas vouloir brûler les étapes en rien . Ta priorité est ton abstinence ; mets bien toutes tes forces sur celle-là. Conduire , perdre du poids et que sais-je , ce sera

pour plus tard . Les alcooliques , en règle générale, sont de grands pressés qui veulent tout tout de suite .
Quant à la honte , ne tombe pas dedans , car l'alcoolisme est une maladie et non un vice ou une tare . Si tu étais atteinte d'un cancer, tu n'en serais pas honteuse n'est-ce pas ? L'alcoolisme est une maladie grave qui tue.

Bonne continuation avec toujours autant de détermination.

Profil supprimé - 14/03/2018 à 17h37

Merci beaucoup pour ces conseils, et oui je reste très motivé. Première grosse étape et pas des moindres en parler à mon mari (il était en déplacement), mes deux meilleures copines s'est fait. C'est elles que j'ai appelé en premier. Ensuite mes autres amis s'en rendront compte par eux même, pas besoin de leur dire. La perte de poids, conduire...ne sont qu'un objectif final ça reviendra naturellement je pense.

Déterminée, je le suis !

Merci Salmiot11

Profil supprimé - 15/03/2018 à 10h03

Bonjour Ka Rine,

C'est un bonheur pour moi de partager avec toi et de te voir toujours aussi déterminée .
C'est aussi très bien d'en avoir parlé aussi ouvertement avec tes deux copines et si elles sont vraiment des amies, elles veilleront bien à ne pas insister pour que tu prennes ne serait ce qu'un petit verre avec elles .Tu sais que c'est le premier petit verre qui pour nous entraîne les suivants et si c'est pas chaque fois la grosse cuite , c'est dur de limiter la consommation .
Mieux vaut s'abstenir de la première gorgée du premier verre . J'espère et suppose que ton mari sera lui aussi à tes côtés ; je ne sais pas à quel point il a souffert de ton alcoolisme, mais on dit toujours que quand il y a un malade alcoolique dans une famille , c'est toute la famille qui est malade .

Déterminée, tu l'es , moi aussi !

Belle journée sans alcool à toi , à nous qui sommes dans le même bateau.

Profil supprimé - 15/03/2018 à 11h09

Bonjour Salmiot1

3 ème jour ! et toujours aussi déterminée !
Il est très important pour moi d'en avoir parlé à mes 2 amies car étant donné que suis toujours avec elle en soirée elle me sert aussi de garde fou tout comme mon mari qui n'est toujours pas au courant de mon abstinence, ce soir peut-être. Et oui, des conséquences sur ma famille et surtout mon couple, d'où ce manque de communication. Mais j'ai confiance à un moment donné il va se poser des questions et je pourrai enfin lui parler. Je vois le médecin tout à l'heure, je vous tient au courant !!!!

Bonne journée

Profil supprimé - 15/03/2018 à 13h59

Voilà pour le médecin c'est fait pas sans difficulté à sortir la phrase j'ai un problème avec l'alcool. Il a été très ouvert et je lui ai tout expliqué le pourquoi et comment j'en étais arrivée là. A partir d'une erreur faite en 2006 et à laquelle je ne voulais surtout pas penser. Bref, je connais la cause mais je dois la creuser encore avec un psy car je n'ai plus l'alcool pour oublier et ne pas culpabiliser, je dois assumer maintenant. J'ai pris conscience depuis peu que ce n'est pas mon erreur qui me rendais malheureuse mais l'alcool, car sans l'alcool j'aurais pu arranger les choses. Bref toujours très motivée et je continue de vous lire à outrance pour m'aider.

Merci à ce forum d'exister

Profil supprimé - 15/03/2018 à 16h50

Je te suggère , mais ce n'est pas une obligation, de ne pas trop chercher le comment du pourquoi tu es devenue alcoolique . Nous sommes tous différents et moi je me dis que je ne suis pas devenu alcoolique mais que je suis né alcoolique . Je n'ai jamais eu de gros problème dans la vie et pourtant j'ai bu depuis l'âge de 18 ans et ce de plus en plus, toujours avec la cuite en fin de journée . J'avais des parents aimants , une épouse formidable, une fille formidable et très attentionnée j'avais un boulot qui me plaisait ; vraiment pour être heureux et pourtant je buvais et étais très malheureux de boire vu les états dans lesquels je me retrouvais et le mal que je pouvais faire à mes proches par mes comportements .

Je pourrais te parler de moi bien longtemps mais tu n'aurais qu'un son de cloche . D'autres ont peut-être vécu les mêmes problèmes que toi et je crois qu'en plus de ce forum , tu devrais t'inscrire sur le forum A.A." de l'ombre à la lumière " où tu entendrais bien d'autres sons de cloche car y sommes bien plus nombreux et composé principalement de femmes .

Des erreurs, dans la vie, tout le monde en fait mais tous ne sombrent pas dans l'alcoolisme pour la cause .

Je te mets ci-dessous un texte qui m'a bien aidé et m'aide encore en cas de difficultés passagères ; c'est le Rien qu'aujourd'hui .[b]

Rien qu'aujourd'hui

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

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

Hier s'échappe à jamais de nos mains.

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

DEMAIN est aussi hors de notre portée.

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

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

Essaie de t'en imprégner , tu ne peux qu'aller mieux .
Persévère bien dans ton abstinence avec toujours la même détermination ;

Profil supprimé - 15/03/2018 à 20h10

Je comprend parfaitement ta réponse. Mais chaque jour je repense à cette erreur commise et s'est douloureux pour moi. L'alcool m'aidait à ne pas y penser. J'ai vraiment besoin d'une aide pour tourner la page et avancer, pouvoir y penser sans douleur, sans culpabilité qui me bouffe. J'avance un jour à la fois sans trop me projeter, à chaque jours suffit sa peine. Il est 20h et la journée s'est bien passée sans manque, sans envie, juste très fatiguée et à fleur de peau, toutes mes émotions enterrées avec l'alcool commence à ressortir ! Je reste très motivée et déjà hâte d'être à demain. Je le vis un peu comme un nouveau challenge. Un challenge qui se renouvelle tous les jours.

Bonne soirée, peut-être à demain

Profil supprimé - 16/03/2018 à 09h31

Bonjour Ka Rine,
Je te comprends bien sûr car depuis des années , régulièrement , je repense à un accident commis sous l'emprise de l'alcool et qui entraîna la mort d'un autre usager; mais que puis-je faire ? Rien pour lui bien sûr mais éventuellement en aider d'autres à se libérer de l'alcool est une façon de payer ma dette , si je puis m'exprimer ainsi .
Normal que tu sois fatiguée en début d'abstinence et une bonne dose de vitamines B sera éventuellement nécessaire . Tu en parles à ton médecin , c'est mieux . Ne fuis plus tes problèmes dans l'alcool, ils savent nager et avance bien un jour à la fois comme préconisé chez A.A. Aujourd'hui, quoi qu'on me dise et quoi qu'on me fasse je ne prendrai pas le premier verre et je partagerai mes éventuels soucis car de cette façon, ils seront bien moins lourds à porter .

Belle journée sereine à toi

Profil supprimé - 16/03/2018 à 11h36

Bonjour Salmiot
4ème jour, moins fatiguée, plus dynamique, envie de bouger, de sortir de mon bureau et de mon PC. Je prend déjà de la vitamine B B6 PP et vitamine C et rien d'autre. Le médecin m'a prescrit aussi du Xanax que j'ai acheté mais pas encore utilisé, je le garde au cas ou dans mon sac à main .
J'essaie de moins focaliser mes pensées sur l'alcool et le sevrage. Je me persuade comme il y a quelques années pour le chocolat, le sucre et les boissons gazeuse de ne pas aimer ça. Jusque là ça marche depuis plusieurs années pour le reste, alors qui sait ? Le fait est que je n'ai pas encore eu d'envie ou de pulsion. J'attends la suite....4 jours s'est peu mais un record pour moi. Vivement demain !

Très bonne journée

Profil supprimé - 16/03/2018 à 12h00

Bravo Ka Rine, à première vue tu sais ce que tu veux et tu es une battante . Je trouve sage de ta part de ne pas prendre le Xanax si tu ne te sens vraiment pas trop mal . Certains médecins ont la prescription facile !

L'alcool, contrairement au sucre, chocolat et boissons gazeuses peut à la longue faire sombrer dans la folie . Tu en étais peut-être loin encore mais comme l'alcoolisme est une maladie progressive , il valait mieux y mettre un terme le plus rapidement possible . Reste donc bien positive mais vigilante .
Dépense bien ton énergie dans le sport et pourquoi pas la marche ? Bientôt le printemps ,le renouveau .

Belle journée à toi

Profil supprimé - 16/03/2018 à 12h40

La folie oui, pas très loin...D'énormes trous de mémoires, des bleues et bobo mystérieux,ne pas sortir de chez moi pour pouvoir boire, des réactions quelques peu agressives envers mon mari et mes enfants. Bien sûr à ce moment là l'alcool n'y était pour rien c'était de leur faute à eux lol ! Je suis très déterminée à en sortir définitivement. Je sais qu'il y a des risques de rechute mais elles me sont interdites.II est possible que mon orgueil parfois mal placé prenne le dessus sur d'éventuelles futurs envies. Du moins je le souhaite et j'y travaille déjà.

Il fait beau aujourd'hui je vais sortir faire un tour !!!

A Bientôt
