

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### COMMENT JE PEUX M'EN SORTIR

---

Par **Profil supprimé** Posté le 29/10/2018 à 06h23

je suis alcoolique depuis plusieurs années et je n'ai pas trouvé le chemin de la paix pouvez-vous m'aider

### 15 RÉPONSES

---

**patricem** - 29/10/2018 à 10h48

Bonjour,

il y a plusieurs chemins possibles. Qu'avez-vous déjà tenté ? Êtes-vous suivi par un addicto ?

Patrice

---

**Profil supprimé** - 29/10/2018 à 11h28

Bonjour,

plusieurs démarches personnelles m'ont bien aidé, sinon à trouver le chemin de la paix, en tout cas, je pense, à m'en rapprocher ce qui me permet actuellement de garder l'alcool à distance.

Voici quelques exemples:

- reconnaissance claire du problème (ne plus vivre dans le déni)
- participation à un groupe d'entraide.
- psychothérapie.
- remplacement de la consommation d'alcool par le sport. (J'ai 60 ans, mais ce n'est certainement pas limitant)

Vous semblez d'après votre profil avoir déjà réalisé de nombreuses démarches, j'ignore si les exemples cités ci-dessus peuvent vous inspirer, votre avis m'intéresse. Quoiqu'il en soit, en ce qui me concerne, il me paraît difficile d'évoluer seul avec cette souffrance.

Je vous souhaite bien du courage,

---

**Profil supprimé** - 29/10/2018 à 13h52

bonjour,  
j'ai essayé je crois tout ce qu'il est possible de trouver les psychiatres addictologues acceptent les AA tous les sites internet  
je n'y arrive pas  
pouvez-vous m'indiquer d'autres pistes

Merci

---

**Profil supprimé** - 29/10/2018 à 16h00

Bonjour,

comme vous, j'ai réalisé de nombreuses démarches; le succès n'a pas toujours été au rendez-vous. Par contre, chacune de ces étapes (AA, psychiatre,...) a contribué à me faire avancer.

Vous parlez dans votre message de psychiatre. S'agit-il d'une personne qui vous guide avec l'aide de médicaments ?

S'agit-il d'une personne avec qui vous disposez de temps d'échange ?

Pour ma part, il est important de distinguer l'aide d'un psychiatre de celle d'un psychologue.

Ce qui m'a le plus aidé est le contact avec un psychologue, donc via une psychothérapie; c'est l'occasion d'analyser ma relation à l'alcool sous tous ses angles: enfance, famille actuelle, travail,....

Cette méthode m'a beaucoup aidé; bien sûr, cela peut être différent pour vous.

Avez-vous également l'occasion d'échanger avec des personnes qui vous sont proches ?

Si vous étiez obligée de remplacer le temps consacré à l'alcool à une autre activité, quelle serait-elle ?

Bon courage,

---

**Profil supprimé - 29/10/2018 à 16h47**

bonjour , oui je suis en consultation avec un psychiatre addictologue depuis au mois plus 8 ans, mon problème c'est que j'arrive à m'arrête de boire un mois et après je rechute sans savoir le pourquoi au dose double et je ne sais pas analyser ses rechutes.  
a votre question :Si vous étiez obligée de remplacer le temps consacré à l'alcool à une autre activité, quelle serait-elle ? je n'en sais rien du tout car l'alcool m'ôtes toutes me envie.

merci

---

**Profil supprimé - 29/10/2018 à 17h18**

Et si je me permet d'insister, si vraiment vous étiez obligée de trouver une activité de remplacement, qu'elle serait-elle ?  
La réponse n'est pas urgente, probablement, un temps de réflexion est-il indispensable.

Pour ma part, sans le sport, il est très probable que je retournerais vers les bouteilles. Mais bien sûr ce qui est utile pour quelqu'un ne l'est pas nécessairement pour une autre personne.

Bàv,

---

**patricem - 29/10/2018 à 21h41**

Bonsoir,

des anciens alcooliques que je croise, beaucoup disent avoir souffert ou souffrir encore d'une sensation de vide. C'est vrai, de mon expérience perso, qu'une fois bien bourré, je ne voyais plus le temps passé. Et qu'après, j'ai remplacé cela par une "consommation" de séries téléés (Netflix, Amazon Prime, etc) et de lectures (plusieurs abonnements à des journaux revues très diverses). Bon, il faudrait que j'ajoute une activité physique pour bien faire 😊

Alors, cela peut être le sport, une activité physique (genre la marche), la lecture, les séries, les films, un peu de tout en fonction de vos envies.

Et les groupes de paroles : certains au début racontent avoir été à des réunions type AA ou similaire plusieurs fois par semaine.La sociabilisation est importante.

Quand à la rechute, peut-être pouvez-vous essayer de prendre des notes de votre humeur, ce qui va, ce qui vous contrarie, comment vous retombez (direct la bouteille ou alors un verre un jour, trois le lendemain). Histoire de ne pas oublier (blackout à cause de l'alcool) et de voir avec votre psy si vous voyez apparaitre des situations dangereuses pour vous. Moi, par exemple, c'est la présence d'alcool à la maison et la pression au boulot. Donc plus d'alcool chez moi, même pour la cuisine. Et je m'efforce de prendre du recul sur le boulot (avec le psy, toutes les semaines).

Aussi, connaître votre rapport de dépendance avec l'alcool. Par exemple, avec les alcools fort, la dépendance physique se réinstalle en deux/trois jours chez moi. Avec la bière, je n'ai pas l'impression d'avoir de dépendance physique. Donc, quitte à rechuter, j'essaie de limiter les dégâts. Cela n'excuse rien mais facilite le fait de se relever...

Courage,

Patrice

---

**Profil supprimé - 31/10/2018 à 09h57**

Bonjour à vous,

merci pour ces échanges, je trouve cela précieux et inspirant.

@piment: je pense également à d'autres pistes: j'ai déjà entendu parlé d'anciens alcooliques qui ont entreteu leur abstinence en s'investissant dans la couture ou le tricot. Personnellement, et curieusement peut-être, le yoga et la découverte de la méditation m'ont également aidé.

Bien sûr, ceci ne sont que des exemples, tout ceci est tellement personnel.

Au plaisir de vous lire,

Christian,

---

**Profil supprimé - 01/11/2018 à 08h38**

merci de ses échange hier encore j'étais ivre je n'en peu plus que l'alcool soit plus fort que ma raison

**Profil supprimé - 02/11/2018 à 08h00**

bonjour,

je suis désespérée je n'arrive pas du tout à décroché de cette bouteille, je suis perdue

---

**Profil supprimé - 02/11/2018 à 16h12**

Outre votre relation à l'alcool, y-a-t'il des choses que vous aimeriez changer dans votre vie actuelle si vous en aviez les moyens ? Je pense vraiment que l'on peut être désespéré à certains moments mais également rempli d'espoir d'autres jours !

---

**Profil supprimé - 02/11/2018 à 16h50**

Ma relation avec l'alcool est tellement fort que je n'ai pas la force de réfléchir à ce que je souhaite malheureusement l'alcool m'épuise

---

**Profil supprimé - 03/11/2018 à 09h28**

Bonjour tout le monde, bonjour Christian

Je suis une femme de 55 ans. Tu pourras retrouver mon fil intitulé "j'ai "enfin" touché le fond !".

J'ai alterné de longues périodes d'abstinence avec des périodes d'alcoolisation massive.

Cela dit, j'ai toujours été une grande sportive (30 années de fitness au quotidien et beaucoup de longues randonnées (jusqu'à environ 35 km ainsi qu'en montagne).

Alors, tu penses bien qu'à cette époque, je n'avais que l'alcool festif. Ma première préoccupation au réveil était d'aller à ma salle de gym pendant une heure à une heure et demie du lundi au dimanche (je bosse à mon compte et je suis libre de mes horaires).

En plus, forcément, c'est un mode de vie et même côté "alimentation", c'était très diététique même si je me lachais au resto, ce n'était pas grave avec tout le sport que je faisais.

J'ai changé de vie depuis 4 ans et arrêté le sport. Pour des raisons que tu liras (peut-être sur mon fil), tu liras aussi que parallèlement, l'alcool a fait une entrée fulgurante dans ma vie.

Une toute nouvelle salle vient d'ouvrir à 15 minutes à pied de chez moi, ouverte tous les jours, dimanches compris et franchement, je ne vois que cette solution pour me sortir le nez de la bouteille.

Je vais m'y inscrire dès la semaine prochaine. Le sport me manque énormément et je sais que ça peut faire des miracles. J'ai fait une cure en hôpital, et il y avait une salle de sport, comme quoi...

J'aime aussi beaucoup lire, mais ça, sous alcool, c'est impossible.

Finalement, il est facile de se rendre compte que l'alcool ne sert qu'à remplir le vide de nos vies et qu'il ne tient qu'à nous de remplir ces vides intelligemment.

Et côté "budget", même ma salle de gym me coûtera nettement moins cher.

Et puis, ce cercle infernal alcool --> dépression --> re-alcool--> re-dépression... Ce n'est pas vivable.

A bientôt !

---

**Profil supprimé - 03/11/2018 à 09h37**

@Piment60

Bonjour,

J'ai lu tes posts et ça me rappelle beaucoup de choses, notamment quand tu dis : "l'alcool t'ôte toutes tes envies".

C'est "juste" complètement normal et j'ai vécu ce que tu vis.

L'alcool nous rend dépressif, nous isole (on a souvent envie de se cacher plutôt que de s'exposer aux yeux du monde), nous rend apathique : je connais tout ça par coeur.

Je suis comme toi : j'ai alterné de longues périodes de sobriété et des périodes de réalcoolisation : un seul verre suffit pour replonger.

Cela dit, j'ai très nettement remarqué que j'allais bien mieux sans alcool et que l'envie de faire des choses revenait très vite.

Tu n'as pas ressenti cela ? Si tu ne vois pas d'amélioration en période d'abstinence, cela cache un mal-être bien plus profond que l'alcoolisme, et très certainement, une grosse dépression.

J'ai été suivie pendant 2 ans par un addicto : le pauvre, il est complètement passé à côté de ma dépression. Me soigner contre l'alcool était très nettement insuffisant.

Là, j'en ai pris conscience et je soigne les deux (sans aucunement m'abrutir).

Je suis prête à échanger avec toi, si tu veux...

A plus tard !

---

**Profil supprimé - 05/11/2018 à 11h42**

Bonjour à tous, bonjour helbronner,

merci pour ces échanges. J'ai trouvé le fil "j'ai "enfin" touché le fond" et prendrai le temps de le parcourir dès que possible.

J'essaye de comprendre au mieux le rôle que l'alcool peut avoir eu chez moi et il me semble aujourd'hui que j'attendais de cet alcool qu'il soit un "consolateur"..... quelle erreur, il est tellement évident qu'il entretient la dépression !

Je continue à investir dans le sport et l'idée de longues randonnées en montagne me parle beaucoup également, j'espère me permettre cela dans les semaines ou les mois à venir.

Bonne journée,

Christian,

---