

JE SOUHAITE ARRÊTER MAIS JE N'Y ARRIVE PAS

Par [Profil supprimé](#) Posté le 11/03/2019 à 18h04

Bonjour à toutes et à tous, je me lance:

J'ai 34 ans et cela fait environ 1 an 1/2 que j'ai développé une importante addiction à l'alcool qui est devenue assez incontrôlable depuis environ 6 mois. Quand je commence à boire je n'arrive pas à m'arrêter et j'ai toujours peur de ne pas en avoir assez. J'ai pris conscience de cela, j'essaie de vivre avec mais mon quotidien est devenu difficilement soutenable, je souhaite donc à présent m'en sortir mais je n'arrive clairement pas à arrêter.

Cela fait environ 1 an que je me sens très déprimé et je suis pris dans un engrenage où j'ai l'impression que l'alcool me détruit à petit feu: insomnie, déprime, difficultés au travail, épuisement, perte totale d'estime de soi, réactions impulsives etc etc... et je ne vois pas le bout du tunnel. Ma consommation ne fait qu'augmenter. Il m'arrive par exemple de boire un soir de semaine 1L de bière forte + 1/2 bouteille de vin (voire plus, et le week end n'en parlons pas...), et j'arrive à faire semblant d'être net, je cache cela à ma copine en mettant mes réactions "bizarres" sur le compte de la dépression, ou des médicaments... je vais travailler le lendemain dans un état abominable. J'y vais quand même, j'ai honte, je souffre terriblement et je garde tout cela pour moi. Je me sens terriblement seul et honteux dans cette lutte quotidienne.

Je vois depuis plusieurs mois plusieurs spécialistes (un alcoologue, une psychologue TCC, une psychiatre qui ma prescrit du xanax/alprazolam) mais aucun ne semble prendre la mesure de ce que je vis. J'ai peut être tendance à attendre un coup de baguette magique de leur part, et je sais que ce n'est malheureusement pas possible, mais on ne me propose pas de solution concrète... Je souhaiterais arrêter de boire, mais j'ai l'impression de ne pas obtenir l'aide dont j'ai besoin. Seul, je n'y arrive pas. Au mieux 2/3 jours d'abstinence et puis je craque...

Je n'arrive pas à en parler à mon entourage de peur de décevoir (ma copine), d'inquiéter (ma famille), et par honte aussi (amis).

Cela m'a fait beaucoup de bien de lire certains fils de discussions. J'ai souhaité lancer le mien, je suis preneur de tous types de conseils.

Deux questions concrètes me viennent avant tout:

1- Pensez-vous que je devrais en parler à ma copine? Elle souffre de mes réactions parfois insensées, de me voir triste, on s'engueule souvent à cause de mon état, je suis souvent désagréable, impulsif voire agressif (verbalement). Dans un sens j'aimerais lui "avouer" ce que je vis, pour qu'elle puisse m'aider, me soutenir, et essayer de comprendre, mais c'est à la fois ma plus grande crainte: qu'elle apprenne que je suis réellement alcoolique (son père l'a été pendant une période, et je pense qu'elle va se sentir trahie, en effet, je lui cache cela depuis plus d'un an, que je bois en cachette dans l'appartement etc...)

2- Pensez-vous que je dois demander quelque chose de concret à mon alcoologue? Un traitement? Le xanax ne m'aide pas à arrêter, il me permet juste de m'endormir quand je n'ai pas bu, ou de m'apaiser la journée quand je me sens trop angoissé.

Dans l'état actuel des choses mon plus grand souhait serait que l'alcool sorte de ma vie, mais je n'y arrive pas sans aide ni traitement et les médecins que je vois ne me proposent rien de "concret".

Merci à tous de votre soutien
Antoine

38 RÉPONSES

[moune78](#) - 12/03/2019 à 10h05

Bonjour Antoine,

Ton appel au secours me touche.

Moi même alcoolique, je me bats depuis longtemps pour m'en sortir aussi...

Tu as déjà entamé les bonnes démarches, et, s'avouer et reconnaître que l'on est malade alcoolique, le début d'une guérison, longue à venir... tant l'alcool a pris une place dans notre vie.

il est clair que tout ce que tu ressens, je le ressens aussi... me cacher pour boire, cacher les "cadavres" le lendemain. Avoir honte tous les matins, me dire aujourd'hui je ne bois pas, et... ne pas savoir lutter le soir venu.

Pour répondre, ou du moins, donner mon avis à tes 2 questions :

- En parler à ta copine serait un gage de confiance, un appel au secours, qu'elle serait en mesure de comprendre, d'accepter, de te soutenir et de t'accompagner vers la guérison.

Je pense que oui, on a peur de décevoir, d'inquiéter et d'être juger. Pourtant, notre entourage se culpabilise de ne pas avoir vu et

compris notre mal être, notre mal.

J'ai mis du temps à reconnaître mon addiction, mais, j'en ai parlé à ma maman. Bon, j'avoue qu'elle est devenue "chiante" car sans cesse à me rabacher de faire attention à ceci, à cela. Mais elle le fait par amour.

Je lui dis donc que je suis suivie par l'addicto pour mon addiction et chacun son rôle.

Mes amis proches aussi le savent maintenant.

Mes enfants, notamment ma fille aînée, elle, me juge sévèrement. mais, c'est normal. Elle m'a vu parfois si mal...

Je l'ai donc emmené avec moi chez l'addicto pour qu'elle puisse discerner l'envie de m'en sortir, et, l'appel de la bouteille... que c'est un combat quotidien.

Tu n'as pas à avoir honte, parce qu'on peut vite tomber dedans.

Demander à ton addicto autre chose....

Moi je suis sous baclofène et Aotal, valium si besoin pour l'alcool et atarax pour l'anti déprimeur.

Je suis suivie par l'addicto donc, et un psy.

Comme toi je veux définitivement sortir de l'alcool.

Il existe des sevrages à domicile, sous valium. Mon addicto m'a fait déjà faire 2 cures.

Je finis par me dire que si je ne m'en sors pas, je demanderai une cure en hospitalisation d'un mois.

Mon souci est que j'élève mes 4 enfants, et que leur père est très peu présent...

J'écoute aussi sur YOUTUBE une relaxation/méditation sur la dépendance à l'alcool qui me détend plutôt favorablement.

Voilà Antoine,

Je te souhaite bon courage, bonne journée et au plaisir de te lire,

Moune

Profil supprimé - 15/03/2019 à 14h57

Bonjour, j'ai le même souci et je me demande si les médicaments fais pour non aucun effet n'est simplement pas du à un manque volonté ?? Je me pose moi même la question...

patricem - 15/03/2019 à 19h22

Bonsoir,

Les médicaments pour l'alcool, type baclofène et solincro permettent, après un peu de temps, de diminuer l'envie de boire et le craving.Par exemple, si vous avez l'habitude de boire en début de soirée, vous pouvez prendre le baclofène dès que vous rentrez du travail.

Mais il faut travailler le dosage avec votre addictologue, et cela peut prendre du temps, parfois plusieurs mois.D'autres médicaments pour la dépression ou des anxiolytiques peuvent compléter votre traitement. A votre addicto et votre psy de voir.

N'hésitez pas non plus à aller voir un groupe de parole type AA. Vous n'avez pas besoin d'être abstinent pour y aller, ni de parler ou de donner votre vrai prénom. Et vous pourrez partager avec des gens qui ont connu ou connaissent encore la même chose que vous.

Sinon, pour la post cure, cela peut être une bonne chose, car cela permet de se mettre dans un cocon pendant plusieurs semaines, à l'abri des tentations, entouré d'une équipe médicale. Si vous ne pouvez pas en faire, il y a aussi la solution de l'hôpital de jour (HDJ); qui vous permet de faire certaines formations/activités en ambulatoire. A voir si une clinique ou un hôpital propose cela dans votre coin...

Courage,

Patrice

Profil supprimé - 17/03/2019 à 14h06

Bonjour, j'ai le même problème, mais je suis plus âgée que vous (63ans) et j'ai déjà fait 6 cures sans réel résultat (je replonge au bout d'un mois hors de l'hôpital. J'ai essayé le Baclofène, ça n'a pas marché. J'ai déjà été sur ce forum il y a une dizaine d'années. Je viens de me faire plaquer par l'homme avec qui je vivais depuis 13 ans. Alors je vous souhaite un grand courage. Souhaitez-moi la même chose. Bien à vous Anneuf555

moune78 - 18/03/2019 à 08h21

Bonjour,

Les médicaments sont faits pour nous aider mais sans volonté, il est certain que c'est l'échec assuré... Sauf que la volonté, elle est tellement fragile et faible face à l'appel de l'alcool... que parfois elle gagne, parfois non.

Mais un jour, nous y arriverons. J'en reste persuadée.

Belle journée,

Moune

Profil supprimé - 18/03/2019 à 12h59

Moi je parlais par exemple du diazepam qui fais passer à autre chose pendant les crises

Profil supprimé - 18/03/2019 à 19h03

Bonjour,
Merci du message d'espoir de Moune. Ces suites d'échecs et de nouvelles tentatives sont souvent épuisantes. On a besoin de cette entraide.
Belle soirée (je suis au pur PERRIER ce soir...)
Anneuf

moune78 - 19/03/2019 à 11h40

Bonjour à tous, Bonjour Anneuf55,

Oui, il faut qu'on garde espoir!!!
C'est vrai, après tout, il y a bien eu une période de vie durant laquelle nous n'avions pas besoin de cette saloperie pour être, pour exister, pour vivre. Alors OUI!! Nous y arriverons, Et même si on chute, rechute, le tout est de se relever. Je ne peux m'empêcher de croire en des jours sobres, que je cherche, et que je vais finir par trouver.

Tu as raison Anneuf, cette entraide est bénéfique. Du moins, moi ça me fait énormément de bien!
Tu peux être fière d'avoir été au Perrier Pur! Ne rien lâcher et apprécier, chaque petite victoire, chaque bataille gagnée est un pas supplémentaire vers la liberté de soi.

Belle journée à vous!

Moune

Profil supprimé - 21/03/2019 à 11h50

Merci pour les messages d'encouragement.
Pour le moment mon état ne fait qu'empirer. Je suis actuellement en arrêt, je ne tiens plus au boulot.
Mon alcoologue ne veut pas me donner de traitement, il me dit que pour m'accompagner il faut que je fasse un séjour de 4 semaines à l'hôpital, je m'en sens totalement incapable, cela veut dire mettre au courant mon entourage, expliquer à ma direction (je suis enseignant) pourquoi je dois m'absenter 4 semaines... Bref c'est un véritable cauchemar.

Que pensez vous des traitements type baclophene etc...?

En ce moment je bois tous les soirs c'est plus fort que moi, l'alcool est une belle saloperie. Il faudrait beaucoup plus de prévention...

Anneuf j'essaie de te suivre au Perrier ce soir ^^

Bon courage à tous et à toutes

Profil supprimé - 22/03/2019 à 10h18

Salut RanxX,
Moi aussi je suis enseignante. Tu n'as absolument pas à expliquer à ta direction pourquoi tu veux quatre semaines de congé à l'hôpital. Ton médecin est tenu par le secret médical. Tu peux raconter n'importe quoi, ou mieux, ne rien dire. Mais prends absolument ce congé à l'hôpital qui va te remettre à neuf.
Le baclophène n'a pas marché pour moi. Là je prends à midi un truc, le Selincro, qui coupe un peu l'envie pour l'après-midi. Un peu seulement...
Surtout ne va pas en classe en étant bourré: les collègues et les élèves étant ce qu'ils sont ça te collera à la peau pendant très longtemps. Mieux vaut un arrêt médicalisé. Tu te retrouveras avec des gens comme nous, qui savent et ne jugent pas.
Quelqu'un a-t-il vu Nos vies formidables? C'est un film sur une postcure, avec ses difficultés et sa solidarité.
Moune, comme tu le dis, c'est ensemble qu'on s'en sortira. Merci d'être là!
Bon courage à tous et à toutes
Anneuf

Profil supprimé - 22/03/2019 à 17h15

Bonsoir à tts

RANXX... T'as pas à justifier ton absence pour les quatre semaines ça peu être une intervention ou autre.... Mais comme le dit Anneuf55 ne te rend surtout pas sur ton lieu de travail en ayant consommé. Allez on va y arriver !!!!

Je ne consomme que le soir je ne peu plus m'arrêter jusqu'à être vraiment ivre et aller me coucher.

Nous sommes vendredi soir l'angoisse monte pour moi.

A très vite.

CALY

Profil supprimé - 23/03/2019 à 06h58

Bon courage, Caly. Je suis comme toi, l'angoisse me prend le soir et j'utilise l'alcool comme somnifère. Ce qui n'est pas une bonne affaire car cela entraîne réveil cauchemardesque à 4 heures du matin, avec suées etc... Quand je m'endors à jeun, le réveil est beaucoup plus chouette. Mais on ne fait toujours ce qu'on veut. Allez courage, essaie de passer un bon week-end Amitiés vives Anneuf

Profil supprimé - 24/03/2019 à 11h26

C'est bizarre, j'avais répondu à Caly, mais mon message n'est pas passé.
Je voulais dire que pour moi aussi, c'est le soir que l'envie, non le besoin, me prend. Le psy m'a dit de chercher un autre moyen de gérer l'angoisse, mais d'ici là, je n'ai pas trouvé. Il paraît que la course à pied légère est très efficace, libérant des endorphines, mais manque de chance, je ne suis pas sportive. Alors marcher vite, peut-être. En tout cas ne pas rester chez soi à ruminer.
Allons, on se tient la main. Bon courage à tous
Anneuf55

Profil supprimé - 25/03/2019 à 12h09

Bonjours à tous

Anneuf.... Ton msg est bien passé. J'espère que le week-end à été moins passable que le mien....

Profil supprimé - 25/03/2019 à 16h20

Moi aussi j etais prof.Je pense avoir reussi à me cacher sans en être absolument sur.Je connais à peu près la dose à ingérer pour limiter la casse.Parfois je derapais et j allais bosser avec de mauvaises gueules de bois,Je crois qu il ne faut rien dire à personne ...surtout pas si on s arrête...Aujourd'hui je suis à la retraite et c'est encore pire car rien ne m'empeche plus de picoler la journée.IL faut saisir le problème à bras le corps dès aujourd'hui.Je ne crois qu'à la vertu de la volonté.

Profil supprimé - 25/03/2019 à 17h33

Salut Fidou, cher ex-collègue,
Ton message me touche d'autant plus que dans deux ans la retraite me tendra ses bras inquiétants.
D'abord bravo d'avoir tenu toute ta carrière sans rien laisser voir.
Maintenant que tu es à la retraite, il est clair que la situation est dangereuse. As-tu vu un médecin? Essayé une cure à l'hôpital maintenant que tu n'as plus à rendre de comptes à personne? Essayé d'en parler aussi?
Un autre site sur ce forum (réservé aux femmes, celles qui ont le plus à subir la honte) me conseille d'aller voir les AA. Il y a des réunions partout et peut-être que de parler, maintenant que tu ne risques plus rien, te ferait du bien. Sans parler de rencontrer des "frères" et des "soeurs" qui, comme toi, comme moi, seront passés par le même chemin et ne te jugeront pas...
Je suis assez tentée, mais j'ai peur, très peur, de me présenter à visage découvert à d'autres personnes. D'où l'intérêt de ce forum.
A bientôt, confraternellement à toi, et chaleureusement à tous et toutes
Anneuf55

Profil supprimé - 28/03/2019 à 17h52

merci anneuf.J ai été chez les AA .Sans succès.Tu n es pas tenu de parler.J aurais continué si cela était près de chez moi.Ces personnes te comprennent très bien.Certains ont arrêté et viennent toujours entre autre pour t aider. Il n y a pas de honte à avoir.

Profil supprimé - 28/03/2019 à 18h48

Bonjour je ne suis pas alcoolique moi même mais je partage la vie de mon compagnon qui est aujourd'hui très affecté par cette maladie L'alcoolisme à entrainé une dépression ou l'inverse toujours est il qu'il ne peut plus vivre normalement ni travailler ni voir ses enfants grandir ni vivre tout simplement tellement l'alcool à pris le dessus
Le plus important dans tout ça est de vouloir s'en sortir et c'est ce que vous voulez accrochez vous à ce sentiment
En parler à votre entourage est important car vous aurez besoin de leur soutien et il vaut mieux ne pas leur cacher et leur en parler que de les laisser s'en apercevoir par eux mêmes
Mon sentiment est qu'il faut de la volonté celle de vivre et de l'accompagnement thérapeutique
Les médicaments ne soigneront pas le côté psychologique
Addictologue thérapeutes hypnose psychologue sophrologie et cure quand cela est nécessaire mais celle ci doit se poursuivre par la suite par un accompagnement personnalisé
N'attendez pas de ne plus avoir envie de vous en sortir
Allez y foncez

Fanfalain - 29/03/2019 à 03h38

Bonsoir à tous,
Merci pour tous les messages que vous postez.
Si je suis sur le site c'est pour m'informer car mon fils boit.
Cela me permet de voir que c'est loin d'être facile de s'arrêter mais pour la mère que je suis, vous m'aidez à comprendre ce que mon fils doit ressentir et ainsi, je parle beaucoup plus avec lui de ce problème d'alcoolisme et lui est bien plus ouvert et surtout reconnu être tombé dans ce piège qu'est l'alcool et il est actuellement suivi dans un centre mais comme il me le répète: "c'est difficile maman, c'est dur, ça m'obsède".

Je tenais à vous encourager tous car c'est un combat dont vous pouvez être fiers et j'espère que vous serez nombreux à gagner et que mon fils gagnera aussi même si cela dure des mois. Bonne chance et courage à tous

Profil supprimé - 29/03/2019 à 13h04

Bonjour à tous,

Je me suis inscrite mercredi complètement désespérée et alcoolisée en espérant trouver de l'aide pour m'arrêter. Je suis comme la plupart d'entre vous. Je bois le soir jusqu'à 50 cl de vodka. Pas tous les jours. Je rends malheureux mes enfants de 14 et 19 ans et c'est un cercle vicieux car ça me donne encore plus envie de boire. J'avais réussi à arrêter pendant 3 mois fin de l'année dernière et j'ai replongé comme une imbécile. J'ai voulu "profiter" des fêtes!! Je pensais pouvoir reboire modérément... je pensais être différente et pouvoir redevenir comme avant!! Quelle imbécile! J'essaie d'en tirer des leçons. J'ai compris que la solution est d'arrêter toutes consommations. Mais faut il y arriver... oui, je le veux et vous m'y aider à travers vos contributions. Je me sens moins seule. Fin d'année, j'avais réussi en venant lire les forums mais je n'osais pas y participer. Et j'avais fait un journal intime quotidien sur mon portable. Je vais télécharger à nouveau cette application.

Je n'ai pas bu depuis mercredi soir. Je suis allée au resto avec des copines et j'ai pris un coca light malgré l'encouragement à prendre un cocktail avec elles... elles ne savent pas que je suis alcoolique et je n'arrive pas à passer le cap d'en parler. Seuls mes enfants, mon compagnon et mon ex mari le savent.

Allez! On tient, on sert les dents le soir et je ne vais pas chercher de bouteilles au supermarché. Je n'ai plus envie de la cacher. J'ai envie d'avoir de nouveau le teint clair, la pêche et le sourire.

Profil supprimé - 29/03/2019 à 20h44

Bravo Iris, le désir d'avoir le teint clair et la pêche, c'est la meilleure motivation qui soit... Mais parfois le désir ne suffit pas, le partage peut aider. Question partage je n'ai pas encore eu le courage de pousser la porte des Alcooliques anonymes, mais tout le monde me dit que ça aide beaucoup. Ne pas rester tout seul face à son problème. Simplement, j'ai encore peur / honte d'en parler. Allez, on essaie de s'en sortir

Anneuf 55

Profil supprimé - 01/04/2019 à 21h59

Anneuf55, c'est difficile surtout quand l'entourage nous juge au lieu de nous encourager. J'ai craqué ce soir 20 cl de vodka. J'ai limité les dégâts. Mais qu'est ce que je m'en veux... J'ai le moral à zéro. Je me dis que demain est un autre jour, un meilleur jour pour s'arrêter. Ma seule issue est de m'en sortir

Profil supprimé - 02/04/2019 à 10h54

Je crois avoir compris au fil des discussions, des forums, des vidéos que j'ai pu regarder ou encore de mon alcoologue, que seule une abstinence totale est possible et que c'est la rechute au moindre vert.

Ce weekend j'étais à Paris pour voir des amis, nous avons fait la fête vendredi soir et samedi soir et je ne me rappelle de rien. Mes amis commencent à se faire du souci. J'ai même bu en journée en cachette en prétextant aller "faire une sieste". Résultat: weekend très difficile pour moi, je me dis que je ne pourrai plus jamais faire la fête avec mes amis (ou alors plus comme avant ça s'est sur).

J'ai enfin réussi à en parler et à me livrer à un ami très proche, en lui expliquant bien la maladie et les tourments qui vont avec (insomnie, dépression, culpabilité, honte) et cela fait un bien fou, endurer tout ça seul c'est insupportable. Il me soutient à fond et est très compréhensif.

Je pense bientôt en parler à ma copine mais j'ai vraiment peur de sa réaction, elle va être tellement déçue...

Mon alcoologue me propose toujours 4 semaines d'hospitalisation, je suis incapable de me lancer. J'aimerais essayer le baclophène mais j'ai essayé un refus de la part d'un médecin ça m'a mis un bon coup au moral. Pourquoi ne pas vouloir alors que cela aide certaines personnes alcoolodépendantes?

J'en suis à deux jours d'abstinence je me sens assez bien (à part la déprime) j'ai envie de continuer mais j'ai peur des effets secondaires sur j'ai pu lire (Délirium etc ...)

Bon courage à tous !

Profil supprimé - 02/04/2019 à 11h16

Anneuf oui effectivement je pense qu'en parler c'est extrêmement important, je n'ai pas encore eu le courage d'aller aux AA non plus parce qu'on pense que c'est "pour les autres"... et toujours cette abominable honte...

Moi j'envisage même d'en parler à la plupart de mes amis car je pense que je vais devoir éviter certains contextes (ex: enterrement de vie de garçon dans 3 semaines). Mais ce qui le fait le plus peur c'est pas sur le moment, je sais que tout le monde serait compréhensif... Le problème c'est l'après : le jugement quand ils vont me voir boire des verres parce que je n'ai pas réussi à arrêter ou parce que j'ai fais une rechute!

J'en veux aux institutions et à l'école de ne pas avoir fait la prévention nécessaire, je n'ai pas vu venir cette addiction, et je ne l'imaginai pas aussi dure à vivre, aussi sournoise et désocialisante.

Courage Iris, moi ça me fait très leur le jugement de l'entourage c'est pour ça que j'en ai parlé qu'à un seul ami pour le moment.

Sinon voici ce qui moi me fait du bien, si cela peut aider certains : anxiolytiques (type Xanax) pour les crises d'angoisses et pour m'apaiser le soir, séances de méditation (sur youtube type bulle de sérénité de Cédric Michel), et sinon je suis danseur (hip-hop), et quand je danse ce sont les seuls moments où je ne pense pas à mon problème d'alcoolisme, le reste du temps j'y pense tout le temps. Donc une activité artistique..

Profil supprimé - 02/04/2019 à 11h55

Iris, moi aussi j'ai craqué hier, chez des gens, j'ai été obligée de partir avant la fin du repas parce que je ne tenais plus debout. Je meurs de honte, de tristesse, de désespoir, avec l'idée que ces alternances de sobriété et de crise violente ne finiront jamais. En plus c'était des gens que j'aimais...

Ranxx, je n'ai malheureusement pas le tempérament à méditer. Je prends du Séresta le soir, ça assomme. Bravo pour ton amour de la danse. Il faut se passionner pour autre chose si on veut s'en sortir. Mais comme c'est dur!

Je vous salue avec toute ma sympathie

Anneuf

Profil supprimé - 02/04/2019 à 12h37

Anneuf55, il faut qu'on essaie chaque jour. Je me rappelle de tout ce que j'ai fait hier soir. Ce n'est pas toujours le cas. J'ai laissé ma CB à la maison et pas d'espèces non plus.

J'ai déjà réussi à m'arrêter et je sais donc que je peux le faire mais quand je craque c'est incontrôlable.

Mon compagnon croit en moi ainsi que ma fille de 19 ans. Mon fils de 14 ans est très dure avec moi et va chez son père au moindre faux pas. Mais je le comprends. Il faut que ce soit pour moi et non pour les autres

Profil supprimé - 02/04/2019 à 12h44

Ranxx continue et si on chute. Il faut se relever. Je ne bois presque pas quand je vais chez des amis. Ils pensent que je bois très peu.

On me fait des réflexions comme quoi je pourrai prendre un verre de plus... Mais moi si je joue avec le feu. Je descends la bouteille!! C'est tout un cheminement. Il faut qu'on fasse le deuil de l'alcool. On ne sera jamais plus comme avant. On est incapable de s'arrêter... quand on commence. C'est une béquille. Je vais mal, je bois je passe une journée chargée, idem et aussi quand je bosse et que mon chiffre est bon.

L'alcool est notre pire ennemi.

Belles paroles pour me booster. Ça m'aide d'en parler ici

Sophiie88 - 02/04/2019 à 20h24

Bonsoir RanxX,

Si je peux me permettre de t'apporter mes conseils je te dirai :

-> Accepte l'hospitalisation que t'as proposé ton médecin !!

Tu dis toi même vouloir arrêter, tu n'es pas dans le déni et c'est déjà un grand pas, maintenant fonce ! C'est ton unique porte de sortie.

En cure tu auras (si besoin) un traitement médicamenteux et un soutien psychologique, des groupes de paroles, des ateliers pour apprendre « les trucs et astuces », prévenir les rechutes, etc....

Moi, ce sont mes parents qui m'ont mise en cure, alors je n'ai pas eu comme toi à me lancer, je comprends que ce ne soit pas évident cependant je peux te garantir qu'ils ont eu raison de me pousser et de ne pas me laisser le choix. Avec le recul, je n'ai aucun regret.

Le baclofène n'a été qu'une perte de temps, qu'un moyen supplémentaire de me shooter. Je faisais des tas de mélanges, c'était très dangereux et j'avais les neurones en compote !

Avant d'aller en cure je ne pouvais plus aller au travail non plus, j'étais donc comme toi en arrêt maladie et j'ai fait cette cure dans la foulée.

Ton employeur ne connaîtra pas le motif de ton arrêt. Au même titre qu'il ne sait pas si t'es arrêté pour une gastro ou une bronchite. Il ne faut vraiment pas que cela te freine dans ta démarche.

Prévies tes proches qui pourront "entendre" ta maladie et te soutenir, et pour justifier de ton absence auprès des autres tu peux évoquer une cure thermique ou simplement ne rien dire. Tu es souffrant. Point.

En tout cas tu es sur la bonne voie !

Au plaisir de te lire,

Sophie.

Profil supprimé - 05/04/2019 à 10h57

Merci Sophie pour ton message et tes conseils.

Moi je prends des 1/2 anxiolytiques tous les jours, parfois 1/2 somnifère pour "dormir" et effectivement avec la consommation d'alcool je sens que mon cerveau fonctionne totalement au ralenti, je ne supporte pas les bruits (très pratique pour un prof d'EPS!), je mets du temps à comprendre certaines choses et les pertes de mémoire sont terribles.

Je préfère toutefois continuer à travailler pour le moment, je m'en sens encore capable (mon arrêt n'a été que d'une semaine) et cela me maintient dans un rythme. Cela m'apporte une certaine fierté (important vu l'estime que j'ai de moi même en ce moment!!), une utilité sociale, mais c'est vraiment extrêmement difficile car en plus je travaille dans un collège classé Rep+ avec toutes les difficultés que cela implique. Un arrêt ou les vacances me pousse à la consommation...

Concernant la cure pour le moment deux choses me retiennent:

- 1) Je dois d'abord parler de mon problème d'alcool à ma copine, et ça, je n'y suis pas encore arrivé, j'attends de trouver le moment opportun (et surtout de trouver le courage de le faire)
- 2) Je suis pour le moment trop pessimiste pour y aller. J'ai l'impression que les rechutes sont trop fréquentes. L'alcool est partout et je n'ai que 34 ans... fêtes avec les copains, verre avec les collègues, resto... Réussir à dire non pour le restant de mes jours me paraît inconcevable. Malgré tout le mal que me fait l'alcool, j'ai au fond de moi "peur" qu'il sorte totalement de ma vie.

En fait c'est un peu comme un démon qui nous habite et dont on arrive pas à se séparer. On a plus le contrôle et même si on prend conscience de tout cela, la partie est loin d'être gagnée.

Sophie comment vis-tu le contact avec l'alcool? (soirée, resto...) est-ce que c'est vraiment difficile au quotidien? Est-ce que tu ressens une attraction comme à l'époque où tu buvais ou est-ce que c'est quand même moins difficile? Est-ce que tu évites un maximum tous les contextes où tu pourrais être tentée?

Merci beaucoup pour ta réponse 😊

A+ 😊

Sophiie88 - 05/04/2019 à 12h36

Je t'en prie !

Pour ce qui est de ta copine, je ne peux pas trop me prononcer car ça dépend aussi du type de relation que vous entretenez ;

Est-ce que c'est une relation sérieuse et qui dure ?

A-t-elle des soupçons ? (a-t-elle constaté des cadavres de bouteilles, des bouteilles cachées etc...)

Quel est son rapport avec l'alcool ?

Est-ce qu'elle t'a déjà fait des réflexions ?

Etc...

Et si tu n'arrives pas à le lui dire peut être pourrais-tu lui écrire une lettre ?

Pour ce qui est des rechutes qui te paraissent fréquentes c'est peut-être parce qu'on voit plus facilement quelqu'un qui rechute que quelqu'un d'abstiné. Les gens abstinés restent discrets.

L'alcool est partout effectivement, les magasins, les terrasses, les affiches publicitaires, la télévision etc ... Faut faire abstraction de tout ça, pense Perrier ! Pense Jus de fruit ! Imagine ces gens laids, gros et bouffies ! Imagine leurs gueules de bois le lendemain matin : trouve un intérêt instantané pour court-circuiter une éventuelle tentation.

Pour ce qui est des sorties type bar/pub/resto, anticipe bien la question « vous prendrez un apéritif ? » Prépare ta réponse. Ne laisse pas de place à l'ambiguïté. Ça doit être du tac au tac « Oui, un coca pour moi ! » dis-le avec dynamisme et enthousiasme, encore une fois si tu sors avec des gens qui tiennent à toi, ils n'auront que faire du contenu de ton verre tant que vous passez un moment agréable et puis tu peux aussi prendre tes distances le temps de te sentir assez fort.

Avoir peur que l'alcool sorte de ta vie est normal, c'est un peu comme ces relations amoureuses où tu sais pertinemment que tu devrais rompre parce que quelque chose cloche mais où tu restes quand même parce que c'est plus facile, la bouteille t'es familière, c'est ta béquille etc... oui mais non ! Si tu es décidé à arrêter et si tu as constaté que ta consommation avait des conséquences néfastes sur ta vie je te conseille de rompre une bonne fois pour toute. Comme en amour on a tendance à se rappeler des bons souvenirs mais l'astuce est de se souvenir des mauvais.

Et surtout ne te dis pas que tu ne boiras plus pour le restant de tes jours ! J'ai 30 ans et je préfère me dire un jour après l'autre sinon c'est un coup à péter un plomb et craquer, c'est normal, c'est humain, va dire à ma mère qu'elle ne pourra plus jamais manger de chocolat et elle va encore plus en dévorer !

En ce qui me concerne, je ne fais plus la fête comme tu dois encore la faire toi ce n'est pas que j'évite mais je suis tombée dans une petite routine pépère ; je vis en couple, j'ai un petit garçon, mes ami(e)s sont dans le même cas que moi et je t'avoue être devenue pantouflarde. Les soirées sont donc très rares, j'ai un cercle d'ami(e)s restreint et ils sont tous au courant ce qui facilite grandement la chose.

En famille (tous les dimanches), tout le monde boit devant moi. Parfois j'ai des coups de blues et je leur en veux mais le plus souvent ça m'est égal et puis je n'ai pas le droit de leur en vouloir

Dans tous les cas, moi, ce qui me retient c'est la peur. J'ai trop peur de retomber dans ce cauchemar. Les gueules de bois, les angoisses, cette esclavage, perte de liberté, gouffre financier, les kilos qui s'entassent, le visage bouffi, les pertes de mémoire etc...

Aujourd'hui ,certes c'est toujours difficile, je ne vais pas te mentir, pas un jour ne se passe sans que j'y pense MAIS le matin quand je me lève je suis fraîche, je suis au taquet, je me souviens de ce que j'ai fait la veille (notamment au travail), j'ai même l'impression d'avoir un cerveau surpuissant, et puis je prône une vie saine ; j'ai arrêté de fumer, je mange équilibré et parfois bio, je bouge, je bois au moins 1.5L d'eau (toujours avoir de l'eau sur soi !), j'ai perdu 30 kilos et je profite de ma vie SIMPLEMENT. Quand tu es sobre tu redécouvres tout un tas de petits plaisirs simples.

Essaye !

Sophie

Profil supprimé - 09/05/2019 à 13h19

Salut Sophie et salut à tous,

Cela fait longtemps que je n'ai pas écrit sur ce fil et j'ai ressenti aujourd'hui le besoin de le faire.

Tout d'abord merci pour tes conseils et tes témoignages Sophie, c'est motivant, car la plupart des retours que j'ai (que ce soit sur les forums mais également des médecins que je vois) ne sont pas encourageants. Le risque de rechute a l'air tellement fréquent que c'est à se demander si cela vaut le coup d'essayer de se sevrer!!

Les choses ont avancé de mon côté:

- Ma copine a découvert une canette de Chouffe vide dans l'armoire à pharmacie. Cela a donc été un élément déclencheur pour tout lui avouer (je crois qu'inconsciemment j'attendais que ce moment arrive, je n'en pouvais plus de lui cacher tout ça). Je lui ai expliqué dans un premier temps que j'étais alcool dépendant, mais que cela restait occasionnel et que je me prenais en main, puis dans un second temps (progressivement) je lui ai expliqué que je buvais quand même beaucoup, voire énormément, en cachette, quasiment tous les jours et que c'était une souffrance énorme. Elle m'a écouté calmement, elle a tout fait compris que ce n'était pas du "mensonge" mais plutôt de la honte. Cela l'a évidemment rendu très triste mais elle me soutient totalement et veut tout faire pour m'aider. Je lui ai donc expliqué qu'elle n'avait rien à faire et que des professionnels sont là pour cela, et que c'est leur métier d'aider les gens malades comme vous et moi. Tout ce que je lui demande c'est de ne pas me juger, et de me laisser boire quelques verres de vin parfois les soirs, parce que j'en ai besoin tout simplement.

- J'ai décidé de contacter une association qui propose des traitements en ambulatoire. Je souhaite me sevrer au début de mes vacances d'été car je ne veux pas me faire arrêter 10 jours. Je veux essayer de finir mon année scolaire. Par contre j'ai peur, très peur, je ne sais pas comment si je vais arriver... l'époque des barbecues et des apéros quotidiens au soleil... Je suis censé partir 2 semaines en road trip au mois de Juillet avec des amis et je vais devoir leur dire que je ne vais pas venir (et donc, leur expliquer pourquoi...). Risque de rechute trop fort: on va faire la fête etc... C'est terrible parce que l'alcool m'empêche actuellement de vivre correctement, et en même temps je ne vois pas comment je vais vivre sans lui. En tout cas une chose est sûre: il faut que j'essaie, je ne tiens plus physiquement et moralement... Je suis donc suivi par un infirmier spécialisé en addicto depuis 20 ans, je l'ai vu une fois et nous allons le rencontrer à deux avec ma copine lors du prochain rendez vous.

- J'ai rencontré un médecin qui a accepté de me prescrire du Selincro, en attendant mon sevrage de cet été. C'est un médicament qui est censé empêcher l'excès. J'en prends depuis 2 semaines et cela ne fonctionne pas trop sur moi: lorsque je commence à boire, l'envie de continuer sans s'arrêter est toujours présente... Je continue quand même le traitement, je pense que cela m'aide tout de même à me limiter, ne serait-ce qu'un petit peu.

Voilà, prochaines étapes pour moi donc:

- En parler à mes amis, je sais qu'ils me soutiendront, mais le problème c'est que je sais que certains ne comprendront pas pourquoi je ne prends pas "juste une petite bière et puis stop"... Il va falloir que je sois très fort à ce niveau là. Les gens (ma copine la première) ne comprennent pas pourquoi on a pas la VOLONTÉ de ne pas boire! "C'est comme se retenir de manger un fondant au chocolat". Le problème c'est que l'addiction à l'alcool ou à tout type de drogue EFFACE, SUPPRIME cette volonté, mais ça, c'est très difficile de le faire comprendre aux autres.

- Arriver à me préparer psychologiquement à un arrêt total, trouver des parades à toutes les tentations quotidiennes (bars, restos, apéros, barbecues, soirées, superettes ouvertes jusqu'à 5h du matin qui jalonnent le trajet pour rentrer chez moi, Franprix à 200m de chez moi qui m'ouvre les bras tous les jours en direction du rayon alcool)

- Arriver à envisager VÉRITABLEMENT une vie sans alcool (de la maxi soirée au simple petit verre de Côte du Rhône avec mes parents...)

Bref, j'ai peur, très peur, mais je suis motivé.
Les choses avancent.

N'hésitez pas si vous avez des questions, des conseils, des remarques...
Partagez votre histoire aussi. Ça fait du bien de voir qu'on est pas seuls.

A+ et merci de m'avoir lu

Sophiie88 - 10/05/2019 à 10h35

Bonjour RanX,

Je suis très heureuse d'avoir de tes nouvelles et je suis ravie de lire que tu as tout expliqué à ta copine et qu'elle est là pour te soutenir. Attention cependant ; quoi qu'il arrive n'oublie jamais que tu te soignes pour toi et pour personne d'autre !

En ce qui concerne tes amis qui ne comprennent pas que tu ne prends pas « juste un p'tit verre ou une p'tit bière et puis stop », il va falloir leur faire entendre que l'addiction est une maladie et qu'il n'y a rien à comprendre, c'est comme ça ! On ne sait pas s'arrêter alors à quoi bon n'en prendre qu'une ? Comme disait un médecin que j'ai croisé en cure « un verre c'est trop, milles verres ce n'est pas assez ». Après ses paroles je me suis vue comme un puits sans fond et je me suis trouvée dégueulasse ! J'ai ressenti un profond dégoût pour toutes ces bouteilles et moi-même (c'est sans doute ce qui explique que je bois beaucoup d'eau à présent).

Tu sembles attacher beaucoup d'importance à ces sorties avec tes amis, les barbecues, road trip etc mais il n'y a pas 36 solutions ; soit tu es assez fort pour y participer avec une boisson « soft » à la main soit tu n'y vas pas. Même chose pour les bistros, les magasins (d'ailleurs pourquoi ne pas faire tes courses au drive, dans un 1er temps ? La tentation sera peut-être moindre derrière un écran ?).

Je suis également contente que tu envisages de te faire soigner, il faut absolument que tu ailles dans un établissement spécialisé, enfin, quand je dis qu'il faut absolument que tu y ailles, c'est simplement un conseil car ça fait partie du processus de guérison, on passe par plusieurs étapes et l'une d'entre elles est le deuil de l'alcool. Ce n'est pas évident, surtout quand on est jeune et que nos organes ne

semblent pas trop amochés, on est tenté de se dire qu'on pourrait continuer encore un peu, profiter encore un peu, peut-être que les médecins se sont trompés ? ... et c'est la rechute ! J'en ai fait 3 avant de me faire une raison. Effectivement je n'étais pas trop malade (à l'intérieur), mais ça commençait à se voir sur mon visage, j'étais comme une éponge qui sentait l'alcool par tous les pores de ma peau (dixit ma mère), ça commençait à parler au boulot, j'ai failli perdre mon permis, et je ne te parle même pas de ma vie sentimentale, bref, j'étais en train de saboter ma propre existence !

J'espère que mon message t'apportera du positif, et j'espère qu'il n'est pas trop moralisateur ce n'est pas le but ! Je te souhaite de poursuivre sur la bonne voie ! Tiens-nous/moi au courant, bise, Sophie.

Profil supprimé - 19/06/2019 à 11h24

Et voilà c'est parti,

Mon sevrage en ambulatoire dure 10 jours. J'en suis à J2 et pour le moment ça va, c'est pas facile les soirs (agitation, démangeaisons) mais le traitement me permet de supporter le manque. Des infirmiers passent 2 fois par jour pour me voir, faire un certain nombre de tests (pour obtenir le score de Cushman).. Je suis allé faire des courses et j'ai acheté des bières sans alcool... Je suis hyper motivé mais c'est pas facile, je ressens un vide et je suis bien conscient que ce qui va être le plus dur ce n'est pas le sevrage en lui même mais de tenir sur la durée.

En tout cas je sens que c'est le début d'une nouvelle vie, j'espère que je vais y arriver.

Et effectivement je te rejoins Sophiiiiie88... c'est inenvisageable d'essayer d'arrêter seul! Il existe des professionnels de santé qui sont là pour nous aider, alors arrêtons de nous cacher, d'avoir honte, il faut prendre son courage à deux mains et être fier de soi d'essayer de s'en sortir.

A bientôt, souhaitez moi bon courage ^^ et n'hésitez pas si vous avez besoin de conseils sur les structures qui existent.

A+

Aruak - 19/06/2019 à 13h37

Bonjour Ranxx, bonjour à tous,

J'ai suivi tout ce fil et je tiens tout d'abord à te féliciter pour ton courage et d'avoir su prendre les choses en main à temps. Bravo pour ton courage auprès de ta copine. Quand je l'ai annoncé à la mienne, j'avais à peu près 5 ans d'alcool en cachette dans les jambes (et 8 ou 9 au total sachant qu'on avait 7 ans de vie commune), je buvais du matin au réveil jusqu'au coucher et j'avais déjà fait beaucoup trop de mal... donc félicitations.

Je sens que ta plus grosse difficulté va être le "retour" à la société sans alcool et j'aimerais te rassurer de ce côté. Il y a deux choses que je me suis dit quand j'ai arrêté l'alcool.

La première c'est que je savais que j'allais perdre des "amis". Les fameux "boaaaah tu vas quand même pas faire ton casse-pieds à pas boire. Allez, un petit coup!" Ceux-la n'ont probablement jamais été mes amis et m'auraient inéluctablement soit fait replonger, soit stigmatisé et écarté pour la simple raison que j'ai décidé de ne plus boire d'alcool.

La deuxième c'est qu'en fait je me rends compte que ne pas boire d'alcool ne change absolument rien à ma soirée. Je fais les mêmes choses que quand je buvais (plus adroitement et en parlant moins fort :D), je raconte exactement les mêmes bêtises (sauf que j'ai conscience de ne pas être drôle du tout :P) mais surtout et aussi je suis très lucide, je peux aider à la cuisine (j'adore), parler de vrais sujets, m'amuser.

Personne ne s'intéresse vraiment à ce qu'il y a dans ton verre (sauf le fameux "boahhhh allez une petite gorgée"), c'est un barrage que je me mettais tout seul parce que je suis hypersensible, émotif et timide en me disant que sans l'alcool la journée, l'après Midi et la soirée seraient tout simplement invivables.

Après, on commence à développer des techniques. Au début je t'avoue que l'idée de dire ouvertement que je ne buvais plus et devoir éventuellement expliquer pourquoi me rendait malade. En France, l'alcool est omniprésent (parfois du petit déjeuner jusqu'au dîner) mais étrangement l'alcoolique est un déchet de duquel on pense souvent du mal et que l'on se permet de juger. Alors au début on sort des excuses bidon mais qui permettent d'éviter l'insistance des gens tout en esquivant le verre (médicament, malade, je prends l'avion demain matin, n'importequoi...)

Et puis ensuite, au bout d'un moment, certains arrivent à s'accepter (ce n'est pas encore mon cas mais j'y travaille) et à dire d'un ton calme et respectueux qu'ils ont un problème avec l'alcool et qu'ils ne boivent donc plus. Personne n'insiste et le déclarant gagne même beaucoup de respect de la part de ses interlocuteurs parce qu'on en parle peu mais tout le monde sait à quel point l'alcoolisme est une belle saleté...

Enfin, je t'avoue également qu'aujourd'hui, les seuls qui savent que je suis alcoolique abstinent sont ma compagne et mère de ma fille et ma famille très proche. Je n'ai osé en parler encore à personne d'autre mais je n'en ressens pas le besoin. Au final, dis toi que ça ne concerne que toi et que si tu es invité à un barbeuc (et ouais l'été arrive), à un road trip ou à un rooftop, tes choix de boisson ne concernent que toi et que tu n'as pas à te justifier.

Enfin, un message d'encouragement pour toi. Tu es sur la bonne voie, ne lâche rien !!!

Amicalement,
aruak

Profil supprimé - 20/06/2019 à 08h09

Bonjour à tous,

J'ai beaucoup apprécié ton partage Aruak ainsi que tous les autres que je découvre ce matin .

Je suis venu pour encourager RanxX qui débute une cure en ambulatoire . Cette cure en ambulatoire est importante pour te sevrer mais plus importante encore est la suite que tu réserveras à cette cure pour consolider ton abstinence .

Premièrement , je n'achèterais pas de bières sans alcool car malgré tout il y a un faible pourcentage d'alcool dans ces breuvages qui rappellent les bières que nous buvions : bouteilles , belles étiquettes , la mousse ... et pourquoi pas le verre spécial . Non je crois qu'il faut se contenter de jus de fruits et d'eaux ; il y en a d'excellents . Ne plus faire semblant de boire de l'alcool mais afficher sa décision de ne plus toucher aux boissons alcoolisées .

Et je suis étonné que vous ne parliez pas des associations d'anciens buveurs que je fréquente depuis longtemps pour ne pas oublier d'où je viens . Je suis devenu abstinent après 20 ans de consommation avec AA et je tiens à être reconnaissant à ce Mouvement Pour conserver ce que j'ai reçu , je dois le rendre m'a-t-on suggéré . C'est ce que je fais journellement et cela me permet de traverser toutes les situations pénibles de ma vie sans avoir la moindre pensée envers l'alcool. Je suis sur un forum AA ouvert jour et nuit , tous les jours de la semaine où nous nous entraïdons comme cela se passe ici . Celles et ceux qui sont assidus ont bien plus de chance de se libérer complètement de l'alcool que celles et ceux qui se contentent d'une cure . Un suivi médical est important mais se retrouver régulièrement parmi les siens l'est tout autant .

Peut-être vous aussi aurez-vous envie de passer de l'ombre à la lumière ? Le thème du jour est de ne jamais s'avouer vaincu et de toujours remettre son ouvrage sur le métier . Capituler devant l'alcool est pour moi ce qui m'a permis de déposer les armes et de vivre heureux sans alcool , quelles que soient les circonstances.

Belle journée à vous sans alcool

salmiot1

Profil supprimé - 20/06/2019 à 10h21

Bonsoir Ranxx et bravo d'avoir pris la décision. La cure en soi (j'en ai déjà fait, mais seulement en hôpital), c'est relativement confortable, parce qu'on est entouré. C'est après, quand on est lâché dans le "monde" que c'est très difficile. J'avais essayé la bière sans alcool, je crois que ce n'est pas une bonne idée, d'abord, comme le dit Salmiot1, parce qu'il y a quand même un peu d'alcool dedans, ensuite parce que cela maintient le goût pour le produit et risque de faciliter une rechute.

Pour ma part, sur les conseils de Salmiot1, je ne suis pas intervenue beaucoup car je me suis inscrite à un forum AA où je partage tous les jours, sur le principe de tenir abstinent 24 heures à la fois... Cela aide beaucoup, même si je ne suis pas encore arrivée à tenir 24heures. Merci à toi Salmiot1. Bon courage à tous et à bientôt...

Anneuf55

Profil supprimé - 20/06/2019 à 11h40

Bonjour,

J'ai écrit un message pour féliciter et encourager RanxX, mais apparemment il n'est pas parti. J'ai un bon souvenir des cures que j'ai faites, c'est la suite qui est difficile. Et comme Salmiot1, je ne te conseille pas les bières sans alcool, d'abord parce qu'elles en ont un peu, ensuite parce que cela maintient l'habitude du goût de la bière, donc le désir d'en reprendre de la "vraie".

Je voulais par ailleurs remercier Salmiot1, car je me suis inscrite sur un forum AA qui m'aide beaucoup. Tous les matins, l'animateur nous envoie la photo d'un petit déjeuner, des paroles d'encouragement et l'invitation à monter dans le train SANSAL. Je n'y suis pas encore, mais je sens que la petite graine pousse en moi...

Bon courage à tous et toutes.

J'espère que cette fois mon message va passer.

Anneuf55

Profil supprimé - 20/06/2019 à 21h10

Ton message est bien passé Anneuf et je suis heureux d'apprendre que tu as rejoint un forum AA tout en continuant à partager sur ce forum " Alcool info services " que je ne manque pas de citer à l'occasion vu qu'ici , il est possible d'avoir des contacts avec des professionnels de l'alcool bien que chez AA , nous le sommes tous également, surtout par expériences (lol) .

Ne désespère jamais de faire partie un jour prochain des abstinents et pourquoi pas des abstinents heureux . La persévérance, et tu ne dois pas en manquer, te sera d'un grand secours . Tu as déjà fait la première Etape du programme de rétablissement des AA; il te reste à la consolider en ne la remettant plus en question pour qui ou quoi que ce soit .

Evite de te trouver des excuses pour reprendre le premier verre mais essaie de t'en trouver pour rester abstinent . Tu as tout à gagner .

Bonne continuation à toi et peut-être un jour nous retrouverons-nous sur un forum AA car il y en a plusieurs.

Bonne route dans l'abstinence à toutes et à tous
