

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

IL Y A DE L'ESPOIR

Par [Profil supprimé](#) Posté le 12/05/2019 à 12h36

Bonjour,

Moi je m'appelle Eric et je suis alcoolique. C'est un message d'espoir que je vous partage ce matin.

Mes problèmes avec l'alcool ont commencé il y a dix ans. Assez contrôlables les premières années. Surconsommation suivie de pauses plus ou moins longues. Parfois j'allais chercher de l'aide médicale, parfois non. Ce sont les deux dernières années qui ont été je dirais "arrosées" et difficiles.

Comme mon but n'est pas de parler de ces années mais de la sortie de cet enfer, je vais seulement vous mettre en contexte de là où j'étais rendu, il y a trois semaines:

J'en étais à quatre et parfois cinq litres de vin par jour, ou 24-30 bières parfois fortes. Un quarante onces de rhum dans la journée? Y'a rien là mais je risquais d'en manquer ce soir. De huit heures du matin jusqu'à l'heure du coucher. En fait, je dis huit heures mais il m'arrivait de me réveiller à cinq heures du matin alors je démarrais ma journée à cinq heures et cinq, le temps d'aller pisser (je pissais par tous les orifices à ce moment).

En arrêt de travail. On m'avait ramené d'urgence d'une mine dans le nord où je j'avais eu un contrat. Il n'y avait pas d'alcool dans le campement j'étais ajun mais en sevrage profond. Arrêt de travail pour trois mois qu'a dit le doc. Ma copine avec qui je restait venait de partir, elle n'en pouvait plus de me voir dépérir. Elle voulait m'aider à faire un plan pour m'en sortir mais je n'en voulais pas d'osti de plans. J'avais mal partout, au reins, à l'estomac surtout. Sueurs la nuit, oreillers pleins de baves le matin. Pression artérielle à 180 à la limite de l'infarctus ou de l'ACV. Mais, tout ça était vite oublié car j'avais une très bonne amie pour m'aider... Ma bouteille.

Voilà, c'est là où j'en étais. Ce qui m'a décidé à tenter un nouveau sevrage (permanent cette fois) c'est principalement l'amour que j'ai pour mon fils (il a 11 ans) et le désir de retrouver ce que j'étais avant.

Mon médecin m'a dit de ne pas arrêter trop brusquement car ça peut être dangereux. Je devais continuer à consommer mais en diminuant. Osti que je l'aimais mon médecin. Je pouvais continuer à boire sur avis médical en plus! Il avait raison, à la quantité que je buvais, ça peut être dangereux d'arrêter brusquement. Ça n'a pas marché pour moi, j'étais incapable de continuer à consommer tout en réduisant.

Finalement, complètement fini et découragé je me suis levé un matin (avec la gueule de bois comme toujours) et je me suis dit "ASSEZ!!!"

Les quatre premiers jours ont été horribles. J'ai eu tous les symptômes de sevrages sauf le délirium. Incapable de boire un café le matin à cause des tremblements. Je dormais 2 heures par jour au maximum, j'en ai braillé un coup pendant ces quatre jours. Du cinquième au dixième les symptômes ont peu à peu diminués. Au dixième, il ne restait que l'insomnie. Et surprise.... Plus aucune envie de boire, aucun "rush". Je ressentais juste du dégoût et le mal de cœur à penser à l'alcool.

Ça fait 22 jours maintenant. Je me sens merveilleusement bien. J'ai repris les activités avec mon fils. Je mange très bien, je lis beaucoup. Et toujours aucune envie de boire.

Je ne comprends pas trop comment c'est si "facile" pour moi. À lire les témoignages et écouter d'autres alcooliques parler de leur expérience je m'attendais à des mois de travail acharné et des envies constantes, à combattre sans parler des rechutes à laquelle je m'attendais dans les premières semaines.

C'est peu être que cette fois, j'ai mis en place tous les moyens possibles pour m'aider. En tout cas, si je trouve la recette qui fait que j'y arrive bien, je vous la donnerai. Pour l'instant, voici les choses que j'ai mis en place et que je crois sont toutes essentielles:

- Acceptation de notre état et statut d'alcoolique
- Un suivi médical et honnêteté avec le médecin
- Médication selon l'avis du médecin. Pour moi, seulement un anti-dépresseur et des vitamines
- Encadrement et support. Pour moi, c'est ma famille à qui j'ai finalement avoué mon alcoolisme et demandé de l'aide. J'ai passé 6 semaines dans ma famille, loin de chez moi où j'avais trop d'habitudes ancrées à la bouteille.
- Participer à des groupes d'entraide, c'est un MUST! Pour moi, ce sont les AA. Pas facile de franchir la porte la première fois mais ça vaut vraiment la peine.

- Mettre de côté le regret, la honte et les remords.

- Soutien psychologique professionnel si l'alcool fait suite à d'autres troubles de nature psychologique. Ce n'étais pas mon cas (ce que je crois) mais j'ai quand même décidé de consulter au moins pour comprendre comment j'en suis arrivé là.

Voilà. Même un alcoolique fini comme moi peut s'en sortir. C'est vrai que ça ne fait que 21 jours et qu'il reste sûrement du chemin à faire mais le plus dur est derrière moi je pense. Je sens bien, comme sorti d'un brouillard.

Pour finir, voici ce que mon fils m'a dit ce matin. Je lui ai demandé s'il avait remarqué des changements chez papa ce matin:

"Oui, tu es plus joyeux, tu ris plus qu'avant, tu t'amuses beaucoup plus avec moi et on fait plus d'activités ensemble. T'as l'air de m'aimer encore plus qu'avant"

Eric

30 RÉPONSES

Profil supprimé - 14/05/2019 à 11h16

Bonjour à tous,

Jour 24 (sans caisses de 24) 😊 Le sentiment de liberté est grisant.

Je voudrais faire un commentaires important en rapport avec mon message précédent, suite à une discussion que j'ai eu hier avec une intervenante médicale.

C'était la première rencontre et je lui ai parlé de mon niveau de consommation et du fait que finalement j'avais cessé d'un seul coup, sans réduire. Elle m'a dit "Eric, ne fait plus jamais ça"

Je savais que c'était dangereux mais pas à quel point. C'EST TRÈS DANGEREUX. Ne faite pas ça sans en parler avec un médecin et ne faite pas ça seuls à la maison.

Voilà, bonne journée à tous.

Eric
Montreal, Canada

Profil supprimé - 15/05/2019 à 09h27

Bonjour et merci.

J'ai enfin accepté que j'étais alcoolique et voulais tout arreter d'un coup. Je n'ai pas une consommation forte la semaine un apéro et 2 ou 3 verres de vin, mais le weed-end, ce n'est pas la peine de compter. Je pense que déjà éviter les bars et le copains le week-end serait un bon début.

Bonne journée.

Isabelle

Profil supprimé - 16/05/2019 à 09h59

Allo Isabelle,

Comment ça va aujourd'hui?

C'est certain que d'éviter les endroits qui nous incitent à boire est une bonne idée. Moi je buvais seulement et toujours chez moi. Ça c'est moins évident comme je ne peux éviter d'être chez moi. Au début, je suis allé passer quelques semaines dans ma famille, chez ma mère. Ça a beaucoup aidé car je n'y avais pas d'habitudes ancrées. En plus, j'avais besoin de quelqu'un pour me faire boire mon café, incapable de tenir ma tasse à cause des tremblements.

Drôle d'impression. 51 and et c'est ma mère me donne encore le biberon du matin. Bonne dose d'humilité. hi,hi,hi. Je suis de retour chez moi depuis deux semaines et ça va très bien. Jour 26 aujourd'hui et je ne ressens plus aucune envie de consommer. C'est un sentiment de grande liberté que je ressens.

Tu as déjà fait deux étapes importantes, bravo! Pour moi, me décider à franchir la porte des AA a été une autre étape qui m'aide beaucoup. Ça faisait déjà deux semaines que je ne buvais plus quand je me suis décidé à y aller et j'allais déjà très bien. Honnêtement je ne ressentais pas tellement le besoin d'aller à ces réunions. Mais j'avais lu qu'arrêter de boire est une chose mais demeurer abstinente en est une autre. J'ai juste décidé de me donner tous les moyens, de me fier à ceux qui sont passés par là avant moi.

Je te souhaite bon courage Isabelle.

Eric

Profil supprimé - 17/05/2019 à 11h08

Bonjour à tous

Il est 4:30 du matin ici au Québec. Je n'arrive plus à dormir. Je ne pense qu'à ça...

.. à la liberté, le bien-être et la joie que me procure ce 27ième jour sans alcool. J'ai fait un drôle de rêve. Une bouteille de rhum me félicitait en me disant "Faut fêter ça mon vieux, aller copain-copain de party comme avant?" Ça vole assez loin une bouteille qui se fait botter le cul ! Même en rêve j'en ai plus du tout envie.

Ce week-end je vasi passer quelques juors à notre résidence d'été qui est en campagne, près d'un lac. Ça c'était mon paradis d'alcoolique. Aussitôt arrivé, direction le magasin général pour faire une bonne réserve car pour les prochains jours je sais que je ne pourrai pas prendre le volant. La paix, la solitude, les bouteilles... Une trentaine de Lucky Luke et de Tintins que je lis en boucle. Merde ce que j'aimais ça.

Je me suis demandé comment je vais pouvoir être bien et m'amuser ce week-end sans ça. Par chance, ma mère et mon frère seront là aussi. Je ne me serait pas risqué tout seul pour la première fois. Comme ils connaissent ma situation, je vais avoir droit à une suverillance accrue et du fort au besoin (je veux dire du récon-fort). Je n'ai pas du tout d'envie de boire depuis quelques semaines mais je sais aussi que de se retrouver dans ses anciennes habitudes peut être un déclencheur puissant.

Je trouve ce forum super pertinent et d'une grande aide. Je suis surpris qu'il y ait si peu d'activité. En tout cas, moi ça me fait vraiment du bien d'écrire ici et de lire les contributions. Première chose que je fais en me levant, plutôt que d'ouvrir une bouteille.

Bon courage à tous,

Eric

Profil supprimé - 17/05/2019 à 11h25

Bonjour Eric,

Je te souhaite bon courage, tu vas enfin pouvoir profiter de l'extérieur dans tous les sens du terme!!!

Tu sais l'air frais ça fait du bien aussi.

Je me tiens à ce que j'ai dit, 2 verres de vin/jour. Je commence à m'éloigner de certaines personnes qui je pense en m'appelant pour me proposer un verre alors qu'elles sont au courant ne vont pas m'aider.

Passe un bon week-end avec ta mamant et ton frère, je suis sûre qu'ils sont fiers de toi.

Isabelle

Profil supprimé - 17/05/2019 à 11h33

Pardon, mamam ça ne prend pas de "T"!!!!!!

Profil supprimé - 17/05/2019 à 11h39

Bonjour,

Bravo à toi Eric, c'est vraiment une belle victoire que celle que tu es en train de remporter, tu peux être très fier de toi.

Je suis très touchée par vos témoignages à tous les deux, toi Eric car je me dis que la liberté au sens de celle que l'on recherche existe, mais qu'elle bien difficile à atteindre. Toi Isabelle par ton combat qui est celui que je mène en ce moment, la semaine ça va, mais le week-end c'est du grand n'importe quoi, avec toute la horde de culpabilité, de peurs, d'angoisses, qui m'assaillent ensuite. J'essaie de me relever à chaque fois, mais j'ai l'impression de tomber plus bas.

A force c'est usant et fatigant, je me fatigue moi même.

Je suis vraiment admirative des personnes qui ont la volonté et le courage de s'en sortir, encore Bravo.

Mina

Moderateur - 17/05/2019 à 11h46

Bonjour Eric,

Pour faire "Echo" à votre et vos messages, nous ne saurions vous dire combien nous sommes heureux lorsque des personnes viennent partager leur parcours dans l'abstinence comme vous êtes en train de le faire. Nous savons qu'il en faut du courage et de la détermination mais aussi vous faites un grand cadeau à tous ceux qui vous liront. Alors déjà un grand MERCI pour être là, tout simplement.

Nous comprenons votre appréhension de vous retrouver dans cette maison où vous aviez vos habitudes de consommation d'alcool. Vous avez raison : certains lieux, certaines personnes, certains moments sont des "déclencheurs". Des déclencheurs d'envie de boire et

parfois de rechute. Et dans ce cas là il est important d'avoir du recul et de l'anticiper. C'est ce que vous faites. Vous identifiez ce contexte délicat pour vous. Et vous avez le bon réflexe aussi : plutôt que d'y aller seul vous y allez accompagné avec des membres de votre famille avec lesquels vous pouvez parler. C'est essentiel. Si l'envie se fait trop pressante vous pourrez parler et ils pourront vous retenir de passer à l'acte si cela devenait vraiment fort.

Alors peut-être, lors de ce séjour, vous aurez quelques frissons d'envie, quelques images fugaces qui reviendront à la surface. Mais aussi vous aurez sans doute de nouvelles sensations. Un nouveau regard sur la nature qui vous entoure, une nouvelle attention à l'air ambiant et à vos proches. Quelque chose de "différent" et d'appréciable que vous aurez gagné justement parce que désormais vous êtes abstinent. Nous espérons que vous pourrez profiter de vos nouvelles sensations. En tout cas nous vous envions beaucoup cette maison sur un lac au Canada car c'est une image très forte pour nous Français qui n'avons que rarement cela 😊 Profitez-en bien !

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 17/05/2019 à 12h07

Merci beaucoup Modérateur,

Un grand merci à vous aussi d'être là. Ça me fait beaucoup de bien de pouvoir partager mes petits trucs en espérant que ça puisse aider quelqu'un d'autre. Et de lire les trucs des autres aussi.

En parlant de trucs, j'en ai oublié un qui marche vraiment bien pour moi. Se trouver une chanson thème qui nous rejoint. Chaque fois que c'est un peu plus difficile, je l'écoute.

J'ai trouvé par hasard une très belle chanson française qui parle d'espoir. Je ne sais pas trop quel est le vrai sujet de cette chanson mais les paroles s'appliquent merveilleusement à moi, à nous je pense.

Je ne pense pas qu'on puisse partager des liens externes ici mais si ça vous tente, vous pouvez la trouver sur Internet en recherchant,

Bernard Lavilliers, Jeanne Cherhal - L'espoir

Bon, l'heure de réveiller fiston pour l'école. Bon week-end à tous, on se voit lundi 😊

Eric

Profil supprimé - 19/05/2019 à 11h35

Bonjour à tous,

Jour 29 !

Finalement, mon week-end à la maison près du Lac se passe super bien! Je redoutais un peu étant donné que c'était un peu mon "paradis" de buveur. Souper en famille hier.

C'est moi qui ai cuisiné sur le grill. Comme j'étais ajun, tout était parfait, rien de brûlé. 😊

Évidemment, lors de ces soupers, il y a toujours un peu d'alcool. Pas énormément, les membres de ma famille ne boivent pas beaucoup. J'avais avisé tout le monde de "ne pas s'en priver pour moi". C'était une étape de plus à faire pour moi. He bien, ça a été hyper facile, aucune envie de prendre un verre. Surtout, aucune frustration après le dîner quand tout le monde sont tombés au café. Avant, ça me frustrait parce que moi, j'avais encore envie de boire.

Petite anecdote... Ma famille discutait du nouveau vin que ma tante avait acheté. Sur la bouteille ça disait "Moins de 10 calories par portion". Mon frère mentionne avec raison que ça dépend de ce qu'on appelle une portion. Sur l'étiquette ça disait qu'une portion égal 140 centilitres. J'ai dit "140 centilitres, vous appelez ça une portion vous?" Mon frère a levé la bouteille en l'air et s'est exclamé "Ha mais pour Eric, ça c'est une portion" Moment hilarant de la soirée.

J'ai pris le parti d'en rire et ça fait du bien. D'ailleurs, c'est fou ce que je me sens bien aujourd'hui. J'avais oublié le plaisir d'être totalement en contrôle de ma vie.

Ha oui, en cessant de boire, je me suis remis à l'activité avec mon fils. Il suit des cours de tennis et on va souvent pratiquer ensemble. Hier, il a remporté la compétition organisée par l'école. J'étais fier de lui et aussi de moi pour avoir réussi à trouver le moyen de participer à son succès.

Voilà, Je vous souhaite de redécouvrir aussi le plaisir de vivre sans cette maudite bouteille.

Eric

Profil supprimé - 20/05/2019 à 07h48

Bonjour

Courage eric tu n'as pas seul sache que je suis passé par les mêmes étapes que toi courage crois en toi et surtout accepté que l'on est

alcoolique est un grand pas en avant malgré que cette maladie ne soit pas mise en avant trop tabou téléthon sidaction etc à quand le alcoolaction et je peux te dire qu'il y en aura du monde

A

Profil supprimé - 22/05/2019 à 09h28

Retour au jour 1... Jour 1 du deuxième mois 😊

J'ai eu une bonne discussion avec une bouteille de vin ce matin... 😊

--

Eric: Aye la bouteille, 32 jours de liberté, un second mois sobre qui commence pour moi et surtout sans toi.

Bouteille: Hé mon ami, bravo! Ca mérite un verre de champagne non? Allez juste un pour fêter ça ensemble.

Eric: Ha ta geule la bouteille, je te connais trop bien. Tu sais bien que le premier verre amène tous les autres. Tu m'as déjà fait le coup trop souvent.

Bouteille: J'ai toujours été et serai toujours ton amie Eric. On s'est toujours bien amusés ensemble. Souvient-toi de ces belles semaines tous les deux seuls ensembles. Allez fait-moi plaisir. Je te promet qu'on sera sages cette fois.

Eric: Amie, amie...Tu n'est même pas venu me voir quand tu m'as envoyé à l'urgence!

Bouteille: Je voulais mais à la porte ils m'ont dit que j'étais pas la bienvenue dans un établissement de santé. Tu parles! J'aurais pu prendre soin de ta santé beaucoup mieux qu'eux et te remettre sur pied en 10 minutes moi.

Eric: Ouais, et reprendre le contrôle de ma vie comme tu sais si bien le faire? En plus tu es jalouse, tu fais toujours tout pour m'isoler du monde extérieur. Je ne suis plus intéressé par ton amitié et tes soins. Aller, va t-en d'ici. J'ai plus envie de voir ta salle gueule.

Bouteille: Tu me fais de la peine Eric mais tu sais bien que je ne partirai jamais bien loin de toi. Après toutes ces belles années ensemble, je fais partie de ta vie à jamais.

Eric: Fais comme tu veux mais j'ai de nouveaux amis maintenant qui m'entourent et me protègent de toi. Et attention qu'ils ne se mettent en gang pour aller te botter le cul.

Bouteille: Je te trouve bien changé mon ami. Jamais tu ne m'aurais parlé comme ça avant. Bon peut-être quelques fois le matin quand on avait passé une trop grosse soirée ensemble mais on se réconciliait toujours, non? Tu pensais toujours à moi.

Eric: Bon, assez de discussions, mes nouveaux amis m'attendent. Je t'ai préparé un bon lit douillet dans le bac de recyclage. J'ai entendu dire que tu seras probablement transformée en pinte de lait.

Bouteille: Nooonnnn! Pas cet affreux poison blanc. Tu es cruel avec moi Eric. Je t'aime moi !!!

Eric: Je suis bien moins cruel que toi en tout cas. Et je ne t'aime plus.... Bye, bye

--

Bon, petite façon imagée de réfléchir à la prochaine étape 😊 Demeurer sobre tout en sachant que la tentation sera toujours un peu là par moments. Je sais que c'est pour la vie et qu'il me faudra résister parfois à "l'appel de la bouteille". J'ai confiance cependant, le sentiment de bonheur et surtout de liberté est tellement plus fort aujourd'hui.

Quand je parle de mes "nouveaux amis", c'est une image pour dire: mes vrais amis, ma famille, le mouvement AA, ce forum et vous tous, ma nouvelle raquette de tennis, le nouveau vélo de mon fils, bref tout ce que j'avais délaissé et dont je reprend goût.

Bon courage et bonne chance à tous

Eric (jour 32)

gregos42 - 22/05/2019 à 17h13

Bonjour
Eric
juste un mot pour te féliciter d'avoir retrouver la joie de vivre et la motivation pour contrecarrer les mauvaises intentions de la bouteille
j'adore ton dernier post et je le garderai en mémoire pour les moments difficiles 😊

Courage à toi et à tous

Profil supprimé - 22/05/2019 à 18h29

Je bois un jour sur deux, parfois un sur trois. Je m'abats sur la bouteille un soir, je cuve mon vin le lendemain en me disant « plus jamais ». Je navigue à plein régime le surlendemain, question de rattraper le retard accumulé dans toutes les sphères de ma vie. Après cette stressante journée, je m'achète une bouteille : « Pas plus d'un verre ou deux, me dis-je, juste pour me récompenser d'avoir bien bossé tout le jour, rien que pour me détendre un brin. » Puis c'est le retour du matin honteux, où je constate qu'encore une fois, j'ai littéralement

siphonné toutes mes résolutions de la veille.

Rome ne s'est pas construit en un jour. C'est graduellement que la fréquence et l'intensité de mes épisodes alcooliques ont augmenté. Tout doucement, avec les années. Désormais, je ne peux plus me voiler la face. Il ne s'agit pas d'un mauvais pli ou d'une sale habitude. Je suis alcoolique.

Ce n'est pas pourtant pas la première fois que je prends conscience de mon problème. J'ai même très souvent tapé « Alcoolisme, comment s'en sortir? » dans mon moteur de recherche. L'historique de mon navigateur regorge d'articles sur la question. Mais qu'est-ce que je cherche au juste? Un remède? Du courage?

Et voilà que je tombe sur le témoignage d'Éric, qui en est à son 29e jour de sobriété. À rebours, je lis chacune de ses lignes et je retrace peu à peu son histoire. Son récit me touche, sa ténacité m'impressionne. Puis je me dis que s'il y a eu pour lui un Jour 29, c'est qu'il y a forcément aussi eu un Jour 1.

Je sais aujourd'hui ce que je cherchais depuis si longtemps sur Internet, sans le savoir : de l'espoir.

Merci Éric.

Orangine
Sherbrooke
Jour 1

Profil supprimé - 22/05/2019 à 20h04

Je n'ai qu'un mot à te dire Eric : MERCI.

Je souhaite à d'autres , en quête d'aide, de suivre ton exemple .

Bravo et bonne continuation un jour à la fois

Profil supprimé - 23/05/2019 à 11h03

Merci beaucoup Orangine et Salmiot1 pour vos messages...

Ça me touche beaucoup et m'aide à maintenir ma motivation. Un salut tout spécial à ma compatriote Orangine de Sherbrooke (je suis de Montréal) qui débute sa première journée. Les 3-4 prochaines seront probablement difficiles mais ça vaut tellement la peine de tenir le coup.

He oui, j'en ai eu un Jour 1. Horrible pour moi. pleurs, tremblements et autres symptômes, peur aussi. Je peux difficilement exprimer comment je suis heureux d'avoir réussi ce premier jour, et chacun des autres, un à la fois. Je me sens tellement bien aujourd'hui, calme, fort et surtout...libre.

Il y a de l'espoir, bon courage

Eric (Jour 33)
Montréal

Profil supprimé - 27/05/2019 à 07h32

Hello Éric, j'ai encore jamais fait de témoignage ici mais ma première contribution est de te féliciter. Ton message me parle bien ! J'ai arrêté il y a 8 jours, quelques envies qui passent facilement mais 4 à 5 réveils par nuit + levé aux aurores...pas évident mais pas de fatigue pour autant, étonnamment.

Idem pour la transpiration, qui réduit, et la joie de vivre, plus de vocabulaire, en conversation j'ai plus de répondant, comme si mon cerveau carburait à 200 à l'heure.

J'ai eu les larmes aux yeux en te lisant, j'ai peur de l'avenir si l'alcool revient à la charge mais ça fait des années que je ne m'étais pas arrêté 8 jours, comme quoi les petites victoires font parfois super plaisir !

Les amis, continuez à vous exprimer sur ce site, on est plus forts tous ensemble... Et surtout on voit qu'on n'est pas seuls

Profil supprimé - 27/05/2019 à 11h04

Bon matin à tous...

Merci Padawan pour ton message. J'espère que tu continuera à contribuer, c'est tellement un plaisir de partager tout ça. Bravo aussi pour tes 8 jours. Je me souvient que c'est à peu près là que j'ai commencé à vraiment bien me sentir.

Je connais ça les réveils la nuit. Il y a longtemps que je n'ai pas dormi plus de quelques heures en ligne. Même après 37 jours. Mais comme toi, je ne sens pas de fatigue, en plein forme même. Et d'une humeur merveilleuse. Rien à voir avec les 8-10 heures que je dormais à moitié saoul et complètement épuisé et déprimé au réveil.

C'est sur que l'avenir nous fait un peur peur. Plein de questions à savoir comment on fera pour reprendre toutes nos activités sans notre amie/enemie. J'ai emprunté une petite phrase de Orangine (sur un autre fil)...

"Je trouverai bien"....

Merci encore

Eric
Jour 37

Profil supprimé - 30/05/2019 à 08h31

Bonjour à tous

Je célèbre (sobrement bien entendu) mes 40 jours d'abstinence ce matin !!! Quarante jours c'est une période d'abstinence importante selon la tradition.

Je tenais à fêter ça avec vous qui m'avez aidé dans cette étape. Ma vie est totalement bouleversé, en positif, depuis le jour 1. Je ne me souvenais pas ce que c'était de se sentir aussi bien, calme et heureux.

Je vous souhaite à tous bon courage et merci encore pour cette aide précieuse.

Eric
40 jours

Profil supprimé - 31/05/2019 à 11h01

Bravo Eric !

Ne baisse pas les bras , reste vigilant .

Mon épouse qui est également AA a dit le soir de sa première réunion " je vois AA comme une étoile dans mon ciel noir " . J'ai bien l'impression qu'il en est de même pour toi . Cette étoile brille pour toutes celles et tous ceux qui y croient .

Belle 41 ème journée à toi et tous mes encouragements à vous toutes et à vous tous

salmiot1

Profil supprimé - 31/05/2019 à 14h22

Bonjour Éric,

Il est vrai que le chiffre 40 revêt un grand symbolisme.
Bravo de cette éclatante victoire!
Sois sûr que mes meilleures pensées t'accompagnent.

Orangine
Sherbrooke
Jour 10

Profil supprimé - 04/06/2019 à 09h57

Allo à tous,

Chaque matin est maintenant un jour de plus à mon calendrier. J'en suis au jour 45 A.-C (Après-Consommation)

Nouveaux mots, nouveaux sentiments qui prennent de plus en plus leur place dans ma vie : Équilibre, calme, sérénité.

L'équilibre c'est ce qui vient quand chaque instant de la vie prend une dimension normale, sans ces hauts et ces bas, sans que tout et son contraire ne luttent pour une place dans ma tête. L'équilibre c'est aussi "l'égalité des forces entre deux choses qui s'opposent, la bouteille et moi" J'ai compris et surtout admis que l'alcool restera toujours un peu toujours présent dans mon esprit, cherchant à s'imposer dans la balance, et que je dois simplement trouver la force nécessaire pour conserver cet équilibre et garder ce terrible poison à distance.

Maintenant, je me dis "Eric, peu importe les difficultés et les tentations, conserve l'équilibre et de toutes tes forces va jusqu'au bout".

Un matin, il y a 45 jours, le soleil s'est levé. J'attendais cette lumière pour me sortir de ma nuit, pour oublier cet enfer. Et j'ai pensé...Et si l'espoir revenait?

Cet endroit, ce forum m'aide beaucoup à garder mon équilibre. Merci à tous qui m'apportent votre aide.

@Orangine: Merci pour ces pensées qui m'accompagnent

Eric
Montréal
Jour 45

Profil supprimé - 10/06/2019 à 04h13

Bonjour à tous,

Fracture du pied gauche ce week-end. C'est arrivé en jouant au tennis avec mon fils. Il a gagné bien sur, par forfait. Un beau plâtre tout neuf et de belles béquilles. Belle occasion pour rester à la maison tranquille et prendre un verre. Mais bon, c'est dommage, je ne bois plus !!!

Sérieusement, j'ai vraiment vécu quelque chose de fantastique avec tout ça. Après des mois à fréquenter les cliniques et l'hôpital pour des problèmes d'alcool (avec la honte qui vient avec), me retrouver à la clinique pour une blessure sportive que j'ai eu en jouant avec mon fils.... Wouahhh, quel beau sentiment. Je n'avais pas honte cette fois, j'étais même fier de ma blessure. Quelle différence d'avec il y a à peine deux mois.

Vraiment, c'est fantastique de retrouver l'équilibre, la liberté et surtout la fierté. Je vous souhaite à tous de vivre cette réussite (pas de vous casser le pied cependant...).

Bonne semaine à tous.

Eric
Montreal
Jour 51

gregos42 - 10/06/2019 à 13h36

Bravo à toi Eric pour cette belle motivation
En effet aller à l'hôpital pour une simple blessure est plus valorisant que pour une addiction
Bon courage pour ton rétablissement
Encore bravo

Greg
26 jours AC

Profil supprimé - 10/06/2019 à 15h40

Bonjour Éric!

Voilà un excellent match que tu as mené! À mon avis, seuls Pelé, Zidane et Platini sauraient témoigner de ce qu'on ressent devant pareille victoire, et encore! En tout cas moi, depuis les gradins, je scande ton nom!

Je suis toujours en visite chez ma mère, mais bientôt de retour au bercail, et sur le forum!

Prends bien soins de toi, Éric.

Orangine
Sherbrooke
Jour 20

Profil supprimé - 11/06/2019 à 07h16

Merci Orangine, Greg pour votre soutien

Quand j'y pense, j'ai remplacé une "béquille" par une paire de béquilles. Je préfère mes nouvelles en aluminium que celle en verre. Les nouvelles sont pas mal plus stables et solides.

Lorsque j'ai commencé à écrire ce fil de discussion, je me suis présenté avec la formule traditionnelle des AA. "Bonjour, je m'appelle Eric et je suis alcoolique". Chaque fois que quelqu'un prends la parole dans une réunion AA, il se présente ainsi, même si ça fait des années qu'il n'a pas consommé (certains depuis plus de 20 ans). Je ne sais pas ce que vous en pensez mais j'ai chaque jour de plus en plus de réticence à me présenter ainsi, comme si ça me gardait constamment dans cette univers dont je me sort. Aujourd'hui, je trouverais plus adéquat de dire "Bonjour je m'appelle Eric et je suis sportif"

L'idée des AA est qu'on est toujours alcoolique même en abstinence. C'est vrai aussi pour ce qui est de la grippe. Si j'attrape le virus je serai grippé comme si je prends un verre je retomberai sûrement dans l'alcoolisme, pour un moment en tout cas. Mais je ne me présente pas à l'année comme "Eric, et je suis grippé"

Je ne sais pas si c'est normal mais j'éprouve de plus en plus de réticence à aller aux réunions AA. D'ailleurs, j'y étais lorsque mon fils m'a appelé pour aller jouer au tennis et ça a été OUI tout de suite. Je me voyais bien plus sur un terrain de tennis. Je ne sais pas, c'est comme si j'en avais assez de parler ou d'entendre parler du passé, de l'alcool ou de Dieu plutôt que de tout ou rien, comme des personnes "normales". Je trouve que c'est plus facile ici. Cela étant dit, je suis toujours convaincu que le mouvement AA est d'une grande aide pour beaucoup. J'y ai rencontré des gens sympatiques et dévoués à la cause.

Bref, plein de questionnement n'est-ce pas quand on change drastiquement sa vie (pour le mieux dans ce cas).

Bon, il est une heure du matin ici. Toujours un peu d'insomnie et ma fracture n'aide pas. Il commence à pleuvoir et je me sens faire partie de la douceur de la nuit.

Bonne journée à tous

@Orangine: Très content d'avoir eu de tes nouvelles. Dans quelle coin est-tu en visite?

Eric
Montréal
Jour 52

gregos42 - 11/06/2019 à 11h22

je comprends ton raisonnement
on a pas spécialement envie de se définir constamment comme un alcoolique
peut-être plutôt plus comme une personne qui ne boit pas d'alcool
je pense que tu peux te permettre d'aller aux réunions surtout dans les moments de vide lorsque tu te sens un peu fébrile vis-à-vis de la bouteille
l'essentiel est d'oublier l'alcool en sachant toutefois qu'il est dangereux pour notre santé mentale et physique
l'important est de vivre ta vie d'en profiter !
bonne journée

Profil supprimé - 11/06/2019 à 20h36

Salut Echo, Salut à vous toutes et à vous tous ,

Echo, tu n'as aucune obligation à te définir comme alcoolique lors des tours de table ; tu peux tout simplement dire " je suis Eric et je suis abstinent " et si un membre te fait une remarque , tu lui rétorques " : que fais-tu de la sacro-sainte liberté en AA ?"

Que cela ne te serve pas d'excuse pour ne plus fréquenter AA . Mais c'est encore ta liberté et si tu venais à reprendre le premier verre , tu auras toujours la même liberté de retourner en réunion et tu y seras toujours chaleureusement accueilli. J'ai tenté l'expérience mais ma rechute après 3 mois d'abstinence a duré 9 mois ; j'aurais pu y laisser ma peau .

Bravo pour tes 52 jours;

Bonne continuation à toi ainsi qu'à celles et ceux qui me liront

Profil supprimé - 14/06/2019 à 17h14

Bonjour Éric,

Encore une fois, désolée de cette interruption de service. 😊

Pour répondre à ta question, ma mère habite dans le coin de St-Hyacinthe, qui n'est qu'à 1h15 de bonne route de Sherbrooke.

Je pense comme toi, Éric. Je n'ai plus envie de me présenter comme « alcoolique » (ni même comme « abstinente » d'ailleurs!). En fait, je ne souhaite plus me définir par rapport à l'alcool tout court. Arrêter de boire fut certes un chapitre décisif du reste de ma vie, mais ce ne fut assurément pas le seul. Mes années d'ivresse font désormais partie de mon histoire, mais le récit ne saurait se résumer par ce passage à vide.

En abandonnant l'alcool, j'ai aussi délaissé beaucoup de mes anciens repères. Jour après jour, j'en constitue de nouveaux et élargit ainsi la définition de moi-même. À vrai dire, je ressens de moins en moins le besoin de faire le décompte de mes jours de sobriété. Désormais, j'accueille chaque journée dans son unicité et l'envisage comme une autre occasion de me réaliser.

Personnellement, je considère le changement comme un mouvement. Le dégoût de moi-même que m'inspirait les lendemains de cuite a été la force qui m'a poussé vers la sobriété. Aujourd'hui, les projets qui m'animent au quotidien (et qui ne sauraient se concrétiser en situation d'abus d'alcool) constituent la force qui m'attire vers elle. Cette dernière est d'autant plus puissante qu'elle ne connaît pas de limites. Et c'est par elle que je souhaite me définir.

Continue de prendre bien soin de toi, Éric. Cela semble te réussir!

Orangine
Sherbrooke

Profil supprimé - 15/06/2019 à 16h15

Bonjour à vous tous.

Tout d'abord, merci.

C'est en vous lisant que j'ai enfin sauté le pas, que j'ai matérialisé une décision prise depuis quelques temps mais que je ne voulais pas appliquer.

Pour remettre le contexte, j'ai un passé addict un peu chargé: cannabis, cigarette et beaucoup d'alcool entre 18 et 27 ans.

Depuis quelques années, j'avais arrêté les joints sans difficulté, mais l'alcool et la cigarette sont restés.

Puis j'ai rencontré une femme merveilleuse qui m'a aimé comme je suis, non fumeuse, qui bois l'apéro mais sans plus.

Elle ne m'a jamais reproché de boire.

J'ai beaucoup ralenti, mais impossible de m'arrêter, je buvais au moins trois ou quatre soir par semaine des bières fortes.

Puis j'ai restreint cela au weekend, et essentiellement seul.

Enfin, j'ai calmé la bière et je suis passé au vin, entre une et trois bouteille le weekend.

Si je prend l'apéro chez des amis, je ne peux rentrer chez moi sans en ouvrir une pour terminer la soirée....

Ou, prétexter un truc à la tv ou un bricolage au garage pour pouvoir continuer à boire...

Bref, une relation malsaine.

Je suis allé voir un addictologue, le premier RDV, avec l'infirmière s'est bien passé, je lui ai expliqué que je voulais apprendre à maîtriser mais sans arrêter, nous sommes en campagne, où prendre l'apéro est presque indispensable socialement.

Elle a compris, et m'a conseillé de voir l'alcool différemment, il est vrai que je le prenais comme médicament contre mes parano et angoisses diverses...

Bref, une bonne discussion qui m'a aidé.

Puis, le rendez-vous avec le médecin, je lui ai parlé 3 minutes, et il m'a aussitôt proposé un traitement médicamenteux !

Alors que je ne pouvais me résoudre à l'abstinence, le médicament représentait pour moi le pire !

La dernière fois que j'ai eu des anxiolytiques dans les mains j'étais déjà si mal que je les ai pris avec l'alcool: résultat -> trois jours de trou noir, et une grande honte de ce que mes amis m'ont raconté.

Bref, le rendez-vous s'est résumé à lui qui passait son temps à vouloir me convaincre que les médicaments sont la meilleure solution et moi qui lui expliquais à quel point je n'en voulais pas !

Donc c'en est resté là pour l'aide médicale.

Puis, le temps passe, souvent les semaines se passent bien, j'ai arrêté de fumer depuis que je suis Papa, il y a un peu plus de deux ans, et là, un deuxième enfant nous a rejoints depuis le mois de février !

Donc les soir de semaine, pas trop le temps de penser à l'alcool ! Sauf le jeudi, où je trouve que le vendredi est trop loin... Pour pouvoir m'ouvrir un bouteille.

Et, vendredi, samedi soir, pas de scrupule, je bois ma bouteille !

Des fois, je la termine, juste en prévision du lendemain, s'il n'en reste qu'un verre, il me sera difficile de justifier l'ouverture d'une seconde bouteille et un seul verre sera frustrant....

Ma femme a vu beaucoup d'ancien finir dans des états pas possibles dans sa vie à cause de l'alcool... Elle me laisse ma liberté, mais me rappelle régulièrement que ça lui fait du mal de me voir en avaler autant...

C'est en constatant intérieurement mon manque de scrupules à boire tant de litres et comme il me fallait souvent aller remplir la cuve de vin qui descend à vue d'œil que j'ai commencé à chercher à en parler.

Donc j'ai cherché sur internet, et je suis tombé sur ce forum.

Ce fil de discussion est le premier que j'ai lu, avec tous vos témoignages, puis d'autres encore....

Ils sont là, ces femmes et ces hommes qui ont pris conscience d'avoir un souci comme moi.

C'est jeudi 6 juin que j'ai commencé à lire. Vendredi soir, j'ai commencé une bière en pensant à la bouteille de vin...

J'ai eu des nausées.

Je n'ai pas fini ma bière.

J'ai été un peu "calme" pendant deux jours, je suis d'une nature très enjoué.

Samedi dernier j'en ai parlé à ma femme, ce qui a tout concrétisé.

Cela fait donc huit jours aujourd'hui sans alcool.

J'ai peur, peur de la réaction de la famille, des amis, auprès de qui j'ai toujours été un joyeux luron qui a juste la main un peu lourde sur l'alcool.

Voilà, merci de m'avoir lu, et encore merci pour tous vos témoignages !

Ti-bô
