

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

DEPUIS 2 ANS JE N'ARRIVE PLUS À M'ARRÊTER....

Par **Profil supprimé** Posté le 01/10/2019 à 19h44

Bonjour,

Je suis une femme d'une quarantaine d'années. Depuis des années je vivais une situation conjugale très dure, l'enfer même puisque c'était de la violence verbale et psychologique au quotidien, dépressions, etc...pour supporter l'insupportable j'ai commencé avec des médicaments, puis la codeine pendant 5 ou 6 ans, sans cette béquille je ne serais peut-être plus là aujourd'hui.

En 2017, fin de la possibilité d'acheter de la codeine sans ordonnance, je me suis dit que c'était un bon moyen d'arrêter, sauf qu'en fait, j'ai commencé petit à petit par remplacer ça par de l'alcool.

Un verre le WE, puis le soir pour me détendre parfois dans la semaine, puis 3 fois par semaine, puis tous les jours, puis les doses qui augmentent etc...du kir et du rosé principalement....

J'ai déjà réussi à m'arrêter 1 mois, 3 fois, mais à chaque fois j'ai bu un verre avec mon entourage ou à une occasion et ça a été la rechute.

Entre temps j'ai réussi à me séparer, ouf, je revis, mais j'ai continué mon addiction hélas...une fois j'avais réussi 10 jours, mais rebelotte j'ai rebu un verre et terminé.

Des fois je ne bois pas pendant 3 jours et le lendemain ça m'arrive d'avoir des envies très fortes de consommer, alors je craque et je m'arrête au supermarché pour acheter du rosé...je bois seule le soir. Je ne bois jamais le matin et je n'ai pas de tremblement...

Voilà, si d'anciens buveurs pouvaient me donner des pistes, comment ils ont réussi à se débarrasser de cette s.....et surtout, que faire quand on a un "craving"? On attend que ça passe??

Merci...

7 RÉPONSES

Profil supprimé - 02/10/2019 à 15h10

Bonjour Seuriane,

Déjà ne pas culpabiliser, c'est une rechute mais ce qui est positif c'est déjà de s'interroger sur sa consommation et de situer le problème. Par ma part je suis au tout début, cela fera 3 mois au 13 octobre ou je n'aurai pas touché à un verre, et je sais très bien que d'en reprendre un me ferai replonger.

J'étais un buveur sans limite, pas de tremblements, pas de besoins de boire tout les jours mais ce fichu plaisir de vouloir s'enivrer et de se réveiller le lendemain la tête en vrac et tout les symptômes de gueule de bois possible.

Je ne sais pas si il y a une solution miracle, pour ma part je me suis inspiré d'un vidéo sur internet, un ancien buveur expliquait pour sa part que le jour où il a décidé de ne plus boire, il s'est acheté un objet totem qui porte toujours sur lui et que au moment où il y a ces fortes envies de boire le fait d'avoir cet objet l'aidait à passer outre et de savoir pourquoi il voulait s'arrêter.

J'ai fait de même, je me suis promis de ne pas reprendre un verre, j'ai placé cette promesse dans mon "totem", un bracelet que je porte toujours sur moi et qui me permet de me canaliser lors de ces pulsions.

Elles ne durent pas longtemps pas il est vrai qu'elles sont très fortes, et comme pour tout sevrage, c'est les premières semaines les plus compliquées.

Petit à petit de nouvelles habitudes apparaissent, des repas en famille/amis ou il faut dire que l'on ne boit pas d'alcool, au choix de l'expliquer ou non, pour ma part je ne l'ai pas caché, et pour ceux qui ne comprennent pas c'est dommage mais ma santé et mon bien-être passe avant leurs opinions.

Je ne suis pas convaincu qu'il y ait une solution miracle, mais ce qui est certain c'est qu'il faut décider cet arrêt pour soi et pour personne d'autre.

Bon courage et n'hésitez pas à donner des nouvelles.

Pierre

Profil supprimé - 02/10/2019 à 22h33

Merci de votre réponse...j'étais comme ça avant, j'avais tendance à boire un petit coup de trop en soirée mais je pouvais ne pas picoler pendant des mois et des mois....mais maintenant c'est quasi tous les jours, j'ai vraiment l'impression qu'un piège s'est refermé sur moi.

Quand j'avais réussi à m'arrêter 1 mois j'étais bien, trop bien, je commençais à me sentir mieux, et voilà, un seul verre a tout foutu par terre à chaque fois. Je crois que je dois me faire à l'idée que ça doit être zéro alcool pour toute ma vie.

Je vais vraiment retenter d'arrêter définitivement parce que mes 12 kg en trop, j'en peux plus....

Profil supprimé - 04/10/2019 à 01h34

qui est disponible pour discuter par telephone ce soir pour soutien ?

JCC - 04/10/2019 à 08h49

Ma compagne est alcoolique et c'est un cauchemar pour elle et pour moi. Ça dure depuis des années. Récemment elle a décidé qu'elle participerait à une réunion d'alcoolique anonyme. Il paraît que ça marche. Je croise les doigts !

Profil supprimé - 04/10/2019 à 16h30

Bonjour JCC,

oui ça marche si on le fait marcher ; AA n'est pas la panacée universelle; cela se saurait et il y aurait bien plus d'alcooliques abstinentes de par le monde . Sommes plus de 2 millions d'alcooliques abstinentes de par le monde donc, pour moi, AA est une des meilleures solutions si votre compagne désire s'en sortir . Encouragez-la à se rendre à cette réunion , même si elle ne s'y rend que par curiosité . Si même elle devait reboire par la suite , ce que je ne lui souhaite pas bien sûr, elle ne boirait jamais plus de la même façon, elle ne boirait plus tranquille . C'est ce qui m'est arrivé à moi après 3 mois d'abstinence avec AA . J'ai reconsommé durant 9 mois mais plus de la même façon, AA était toujours bien présent dans ma tête et j'y suis retourné. Depuis ce jour je suis abstinent .En attendant de faire cette première réunion, elle peut s'inscrire sur le forum de l'Ombre à la Lumière et elle y sera bien accueillie . De votre côté vous pourriez aussi entrer en contact avec les Alanons , association qui regroupe les conjoints , enfants et parents d'alcooliques .

Ne cédez jamais au désespoir ni l'un ni l'autre car il y a une solution à tous les problèmes .

Bon courage à vous

salmiot1

Profil supprimé - 04/10/2019 à 19h58

Bonsoir,
Je me suis renseignée sur les AA et j'ai vraiment très envie de m'y rendre, je sens vraiment de toute façon que je ne vais pas m'en sortir sans aide extérieure, quelle qu'elle soit...ce qui me dérange chez les AA c'est le côté un peu "religieux" ou spirituel, je ne suis pas du tout branchée la dessus, il paraît qu'ils font une prière à la fin...c'est vrai?

Profil supprimé - 09/10/2019 à 21h20

Bonsoir Seuriane,

Je ne peux que t'encourager à vaincre ta peur et à pousser un jour la porte d'un local AA . Tu y seras très cordialement et fraternellement accueillie car tu n'y rencontreras que des personnes souffrant de la même maladie que toi . Si tu n'oses pas franchir une porte , peut-être sera-t-il plus simple pour toi de franchir la porte d'un forum AA . Je parle de temps en temps de l'un d'eux où la grande majorité des membres sont des femmes de tous âges allant de 30 à 82 ans .

Je ne suis pas moi non plus pour le côté religieux , je ne suis pas croyant et pourtant à une certaine époque je suis allé à Lourdes implorer Bernadette qu'elle fasse quelque chose pour moi , pour que j'arrive à me libérer de l'alcool .

Chez AA , en effet , la prière de la sérénité est souvent récitée en fin de réunion . Dans le premier groupe que j'ai fréquenté , cette prière n'était récitée ni au début ni à la fin .

Il faut savoir que le Dieu dont il est question dans la littérature AA est une puissance supérieure telle que chacun la conçoit . Moi j'ai choisi AA comme PS et je m'en trouve bien et mon choix est respecté par tous . Bill et Bob , les cofondateurs du Mouvement AA , étaient des protestants convaincus .

J t'invite aussi à te rendre à une réunion , ne serait-ce que par curiosité . Ton anonymat est préservé .

Bon courage à toi et bonne route

salmiot1