ALCOOL-IN

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

PREMIER JOUR SANS ALCOOL

Par Doussa Posté le 10/07/2020 à 14h23

Bonjour je commence aujourd'hui mon premier jour sans alcool voila je bois depuis que j ai 15 ans au debut c etait pour suivre le mouvement avec les copain mais au fil du temps ces devenus une mauvaise habitude que j ai garder j ai 31 ans aujourd'hui je ne ne bois pas tout les jour ces pour ca que je ne penser pas avoir de problème d alcool je croyais qu il fallait boire tout les jours pour être considéré comme alcoolique je pense aussi quelque part qur je voulais nié aussi car plus facile...mais quand je bois je ne sait pas m arreter et ces la que les problèmes commence hier j ai bu et vraiment j ai honte je me suis retrouvée dans état minable et j en et honte car j ai fait peur a mais petit voisin qui ne m ont pas reconnue ca aurais pu etre mes neveux et ca me fait mal de savoir que mon états les a effrayé ces vous dire comment j etait je ne me rappel de rien on a du me dire ce que j avais fait et ces ce qui me fait prendre cet décision de vouloir arrêter de boire que j aurais du prendre depuis bien longtemps. .. et de me faire aidé car je me fait du mal mais par dessus tout je fait du mal a ma mère et elle ne mérite pas , je sais que je suis capable d arrêter j ai arreter pendant 1 ans et puis apres je me suis séparé et la ces réparti pire qu avant mais je ne le supporte plus je ne me supporte plus je veux plus de cette vie je veux retrouvée ma joie de vivre sans cet alcool qui me pourri la vie ca fait un an que je bois a peu près 1 a de 2 fois par semaine je bois pour oublier le mal mais ces ce qui m arrive Après qui me fait mal et me détruit je veux m en sortir si vous avez était ou etes dans cet situation n hésitez pas svp a me conseiller je posterais de temps en temps pour vous dire mon évolution, et je trouve ca bien de pouvoir en parler ca me fait du bien d arriver a le dire sans être gêné, je vous souhaite de passer un bon week-end et prenez soin de vous

5 RÉPONSES

Lvine - 10/07/2020 à 22h23

Bonsoir Doussa, je suis au 4ème jour sans ce foutu alcool. Par beaucoup de fois j'ai arrêté et a repris, j'ai 50ans. Chaque situation est différente et complexe, aussi je te conseille de te faire aider, pour cela aussi existe les centres de soins csapa qui sont gratuits, renseigne toi, aussi voit avec ton généraliste, aussi il y a les aa La Croix bleue que t.y peut te joindre où les suivre par Facebook et tant d.autres possibilités. Seul est très difficile et presque impossible. Essaie de te faire aider et suit ce qui te conviens. Pour certains la route est très longue pour d'autres moins. Moi j'ai grillé trop de feux rouges et de stops, cette fois ci je suis déterminé. Courage

Profil supprimé - 13/07/2020 à 23h52

Bonjour Doussa,
Je suis alcoolique et comme toi je ne supporte plus cette dépendance. Les premiers verres sont si bons et les derniers honteux.
Je suis une alcoolique bien organisée avec un sacré contrôle de moi depuis 10 ans! J'ai comme toi réussi à être abstinente un an pour une grossesse et l'allaitement. J'étais heureuse puis depuis 3 semaines j'ai repris. En pire effet yoyo.
Je te trouve courageux d'avoir décidé d'arrêter. Je crois que je vais faire comme toi. J'ai essayé samedi d'arrêter et aujourd'hui j'ai craqué donc culpabilité
Si je compte bien tu es sobre depuis 3 jours. Tu es plus fort que moi!!!
Je suis certaine que cette fois tu y arriveras comme dans le passé pour toi et ta maman
Courage

Enfant60 - 14/07/2020 à 18h50

Bonjour Doussa,

J'espère que tu vas bien ? comment se sont passés ces derniers jours ?

Concernant ton problème, tu peux être fière de toi, car tu n'es pas dans le dénit, tu reconnais avoir un problème. Dans ton message, j'ai cru comprendre que tu avais des proches qui te voient dans cet état et que ton état varie selon tes émotions et selon les évènements heureux ou moins heureux de ta vie.

Tout d'abord je peux te conseiller de réduire la fréquence de prise d'alcool mais également la quantité. Si tu bois dans un bar, tu payes 3 verres et surtout tu ne bois pas seule. Bois avec une amie qui sait que tu as ce problème et qui pourra te raccompagner chez toi quand tu seras un peu enivrée. Je te conseille vraiment d'éviter toutes les situations où tu es seule. Si tu le peux, bois chez toi, ferme la porte à clef et range les clés et ton porte-monnaie dans un endroit particulier que tu pourrais avoir du mal à atteindre si tu es ivre.

Essayes également d'occuper la plage horaire où tu as envie de boire, tu peux programmer une soirée avec des amis ou un dîner en famille, quand tu sens que tu es faible et que tu as envie de boire tente de gagner du temps. Si tu le peux, essayes de faire quelque chose qui va te fatiguer. ça peut être du sport, ou bien une recette difficile qui demande du temps et de la patience ou encore prendre un long bain.

Je peux également te conseiller de lire des livres de developpement personnels ou de regarder une série comique afin de positiver. De plus, si d'après ce que j'ai compris ta consommation d'alcool s'aggrave lorsque tu as de mauvaises nouvelles, tu peux te poser ces

questions :

- Où je suis ?
- Dans quel espace-temps je suis ? c'est-à-dire est ce que cette nouvelle représente une chose énorme dans ma vie ?
Et surtout relativise. Si tu as eu un copain, c'est que tu es mignonne. Dis toi que celui qui t'a largué n'est pas assez bien pour toi et que tu mérites mieux. Si lui tu le trouvais exceptionnel, autant imaginer à quel point le prochain sera incroyable ! il ne peut être que mieux que celui qui t'a largué. Pourquoi ? En fait, lorsqu'on subit des changements et l'on a de mauvaises nouvelles ou que l'on prends une décision, notre cerveau retient le choix que l'on fait et quand tu te retrouveras dans le même cas de figure, ton cerveau te dire "non ne fait pas ça, tu as déjà vécu la même chose ça ne t'a rien apporté". Tu dois essayer d'aller de l'avant quoi qu'il arrive.
Essaye aussi de faire quelques petits changements au quotidien et comme moi, essaye de trouver 3 choses positives dans la journée

Moi aujourd'hui par exemple c'est :
1) Il n'a pas fait chaud
2) C'est férié j'ai pû faire une grasse matinée
3) J'ai été promener mon chien avec mon frère et nous avons beaucoup parlé et renforcé notre lien.

Pourtant aujourd'hui j'ai eu des mauvaises nouvelles, j'ai eu des choix à faire que je ne voulais pas faire, parce que je suis short niveau budget. Mais bon je vais de l'avant.

C'est important de prendre conscience de l'impact que ça a sur tes proches et ça doit être la principale motivation pour arrêter. Avoir une faiblesse n'est pas un défaut, l'Homme est imparfait et ne peut tout maitriser. En d'autres termes nous ne sommes que des Hommes, c'est tout à fait ok de ne pas être bien, d'être triste, d'être en colère ou d'avoir des regrets mais il faut aller de l'avant. Tu es la seule conductrice du train de ta vie. Toi seule avance sur les rails et toi seule décide d'aller à droite ou à gauche à chaque changement de voie. Tu peux tout changer aujourd'hui. Cette force de changement tu la possède déjà. Personne ne peut le faire à ta place puisque c'est netre toi, ta conscience et ta volonté. Si ta volonté veut vraiment arrêter, que ta conscience sait à quel point c'est mauvais et que ce n'est pas une image que tu veux renvoyer aux autres alors tu as déjà fait 50% du travail. Il ne te reste plus qu'a appliquer les autres conseils.

En espérant avoir de bonnes nouvelles de ta part,

Belle journée,

E60

Sibellius - 14/07/2020 à 19h04

Bravo pour ta démarche.

Je te souhaite de réussir. Tu as raison de poser des mots sur tes souffrances. Tu peux les partager ici et tu peux également te créer un journal de bord où tu postes tes réflexions et tes doutes.

Si en parler te fais du bien, n'hésite pas à demander conseils auprès de médecins et professionnels de santé qui pourront t'accompagner dans ton sevrage (CSAPA, médecin généraliste, psychiatre).

Tu peux aussi te rapprocher de groupe d'entraide car écouter et échanger auprès de personne qui vivent la même situation que toi peux t'aider.

Effectivement, ce qui compte c'est de sentir que l'on a un problème avec l'alcool (peut importe que l'on boive tous les jours).

Force à toi.

Mika41 - 14/07/2020 à 19h26

Bonjour, belle décision. Bon courage en tout cas. Moi ça fera 18 mois le 20 (vin, ça s'invente pas). Après 20 ans d'alcool et un bouteille de whisky par jour. J'arrivais à arrêter 2/3 semaines pendant les vacances et dès le retour ça reprenait de plus belle.
Je suis passé par une cure, un suivi psy et je participe à des groupes de parole (vie libre en l'occurrence). J'ai attaqué une nouvelle vie et j'en suis fier même si ce n'est pas toujours facile.
Bon courage.
Mika41
