ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

PREMIER VENDREDI SOIR

Par Lyna11 Posté le 08/01/2021 à 06h55

Bonjour à tous,

J'ai 37 ans...l'alcool fait parti de ma vie depuis mes quinze ans...toujours aimé faire la fête, ça s'est aggravé lors des soirées étudiantes...20 ans je rencontre mon homme nous avons deux enfants et l'apéritif du soir pour décompresser devient une habitude. Je prend parfois jusque 4 verres seules jusqu' à ce qu'il arrive...plus le week-end évidemment...a ce moment la je tiens franchement bien l'alcool et comme notre cercle amical et familial en fait de même je ne vois pas où est le problème...35 ans grosse prise de conscience parce qu'à une soirée j'ai été agressive et surtout trou de mémoire...
Alors je décide de ne plus boire la semaine, j'arrête de fumer je me met au sport et je vais super bien! Reste toujours le week-end parce que ça c'est impossible à arrêter que vaudrait la vie sans ça ?

Depuis un an je ne bois que les vendredi/samedi et dimanche midi...oui mais voilà les samedi matin ou les.dimanche matin sont terribles...parce que je tiens moins l'alcool et je suis de plus en plus agressive avec mon conjoint et je ne me.souviens plus des fins de soirée..
Point d'orgue au premier de l'an où mes amis ont vu l'envers du décor j'ai voulu me suicider...et j'ai été horriblement méchante avec eux...alors grande décision plus une goutte d'alcool...et ce soir c'est mon premier vendredi soir alors je pose ça là comme une aide, une béquille.
Je n'aurai plus honte, je ne m'en voudrai plus pendant des semaines à cause de l'alcool jusqu'à m'empêcher de dormir.
Bonne journée à tous

53 RÉPONSES

Onycrois - 08/01/2021 à 13h41

Bonjour Lyna11

Tu as déjà pris cette décision, c'est bien et tu as réussi dans le passé à arrêter de boire la semaine..
Pourquoi pas le vendredi maintenant ?

Pour moi aussi, ce soir sera un soir particulier, des dizaines d'années que je n'ai pas bu un vendredi soir.
Ce soir est le soir, j'espère tenir le coup car cela fait maintenant 4 jours que je n'ai pas bu, mais le vendredi soir est habituellement mon soir de grande relâche et le soir de la semaine ou je bois le plus.

En même temps, cela me ferait vraiment suer de ne pas y arriver.
Donc on va s'accrocher et ce soir :

"je ne boirais pas"

Bon courage à toi

Onycrois

Lyna11 - 08/01/2021 à 18h49

Merci pour ton message et Bravo à toi pour ces 4 jours ! Oui on va s'accrocher et samedi va arriver vite.

Je suis dans le même cas satané vendredi soir mais ce sera juste le premier.

Bon courage à toi aussi

Profil supprimé - 08/01/2021 à 22h41

Bonsoir,

Je suis dans le même cas de figure... habitué aux consommations excessives depuis plus de 10 ans (tous les jours une bouteille de vin)

j’ai malheureusement trébuché il y a quelques mois après 3 mois d’abstinence.
Maintenant je recommence tout depuis le début. Pas une goutte depuis lundi...
nous menons un combat contre cet ennemi qui cherche à nous empoisonner... continuons, soyez forts, soyons forts

---

Lyna11 - 09/01/2021 à 21h01

curieusement c'est ce soir le plus compliqué mais je m'accroche..

Lyna11 - 28/02/2021 à 07h01

Je suis à 8 semaines ou en etes vous de votre côté on y crois et plucho44?

Profil supprimé - 08/03/2021 à 18h23

Bonjour Lyna11

J'ai replongé et lourdement j'ai du tenir 3 semaines.
Je vais m'y remettre dès ce soir, c'est tellement dur Lyna, tellement

---

Lyna11 - 10/03/2021 à 07h09

Bien sur que c'est dur je ne vais pas dire le contraire...quand tu seras prêt ...Plucho tu ne boiras pas aujourd'hui...un jour a la fois ne vois pas trop loin...essaie aujourd'hui quand tu auras décidé que ce sera le bon jour...

"Je ne savais pas que j'avais un problème avec l'alcool c'est quand j'ai essayé d'arrêter que j'ai compris"...

Ça paraît tellement impossible, tellement dur, tellement triste cette vie sans alcool quand on commence le sevrage mais c'est tellement mieux crois moi. est-ce que tu en as parlé à ton médecin ? Est ce que tu as essayé les alcooliques anonymes?

Ne reste pas seul avec ta détresse surtout allez ACCROCHE TOI tu en vaux la peine

---

Profil supprimé - 13/03/2021 à 13h28

Bonjour Lyna11,

J’en suis à 5 jours, les symptômes de sevrage commencent à disparaître à nouveau. Je compte tenir j’ai même télécharger une application pour m’aider.
Comment vas tu? Merci de ton soutien.

Courage à tous ceux qui luttent contre ce poison .

Lyna11 - 22/03/2021 à 06h27

Bonjour Plucho,

J'ai eu un week-end très difficile moralement....le.genre de week-end où avant je me serai soûler dès le vendredi soir, j'aurai pleurer et raconter nimporte quoi jusqu'à m'endormir comme une merde pour me confondre en excuses le lendemain...en mourant de honte

Mais ce week-end j'ai juste affronté la douleur, pour de vrai en face à face sans tricheur intégré qui rend tout ça lointain.
Du coup ça m'a permis aussi de voir la douleur des gens qui m'entourent et d'être là pour eux, pour de vrai...
Ça va faire trois mois et...je préfère la vie sans alcool c'est moins stressant. Je suis du genre à me remettre en question tout le temps et à me dévaloriser aujourd'hui je suis fière de moi : ça n'a pas de prix!

J'espère que tu iras bien aujourd'hui, je t'envoie tout mon soutien

---

Lyna11 - 23/04/2021 à 20h49

Ce soir c'est mon 16 ème vendredi soir...ce soir c'est plus dur...il fait beau et chaud et tout le monde est dehors en train de prendre l'apéro...
Je ne craquerai pas mes les semaines à venir m'inquiètent, saleté de poison

---

Lyna11 - 06/06/2021 à 07h16

Petites nouvelles de mon parcours au cas où quelqu'un tombe sur ce fil...
Ça fait 5 mois sans alcool je commence à entrevoir la vie sans alcool en me disant que je peux être heureuse pour de vrai sans cette merde.
J'ai de nouveaux loisirs, j'ai perdu beaucoup de poids, ma peau est plus belle je suis épanouie...si on m'avait dis ça il ya 5 mois je n'y aurais pas crû c'est certain...
Ça en vaut la peine vraiment.
Le soleil est arrivé et les envies n'ont pas manqué mais elles s'espacent de plus en plus...je n'ai plus eu de lendemains difficiles ou je me

maudissais soit d'avoir bu, soit d'avoir gâché une soirée, ou encore d'avoir raconté des choses que je n'avais pas le droit de dire...mais ce que j'aime les dimanches matins maintenant !
Mon mari et mes enfants me regardent comme avant et ça n'a pas de prix!

Lolita11 - 10/06/2021 à 13h53

Bonjour Lyna,

Tout d'abord bravo pour ton parcours et ces 5 mois sans alcool, je suis vraiment admirative.
J'écris ce message parce que je me reconnais beaucoup dans ton témoignage. J'ai 30 ans et j'ai toujours aimé faire la fête et l'alcool qui va avec. Je tient bien l'alcool et mes amis et ma famille font de même donc pendant des années je n'ai pas vu le problème. Je pensais qu'il n'y avait rien de grave car je considérait avoir seulement "l'alcool festif". Mon conjoint aime bien l'apéro aussi donc nous sortons beaucoup et toutes les occasions sont bonne pour boire un coup. Quand je bois je ne sais pas m'arrêter et la bouteille de vin est un strict minimum pour moi.

Seulement depuis un peu plus d'un an je suis de plus en plus agressive quand je bois, je pleure souvent, j'ai des trous noirs je dit et fait des chose que je regrette énormément le lendemain. Mon comportement quand je bois me fait beaucoup culpabiliser et cela m'angoisse pendant des jours après. J'ai donc voulu arrêter de boire, j'ai profité du confinement de Novembre pour cela et j'ai tenu 6 semaines sans boire une goutte. Le fait d'être confinée et de ne voir personne m'a beaucoup aidé à tenir. Mais dès que le confinement s'est terminé et que j'ai revu des gens je suis retombée dans mes travers.

J'aimerai maintenant arrêter de boire mais dès que je vois des amis ils insistent pour qu'on boive un verre ensemble et je craque à chaque fois. J'aimerais savoir comment tu tiens l'abstinence quand tu vois des amis ou quand tu sors ? J'aimerai vraiment y arriver mais j'ai l'impression que je vais perdre ma vie sociale si je ne bois plus.

Lyna11 - 10/06/2021 à 19h41

Bonjour lolita11 (on a aussi ce nombre en commun
En 2020 j'ai fais nimporte quoi niveau alcool....j'ai été violente jusqu'à avoir des trous noirs tous les week-end et dire des horreurs à mon entourage...comment je tiens?
Je ne veux plus jamais ressentir ce que j'ai ressenti il y a 5 mois...je me suis dégoûtée à un point...si tu savais...si je n'avais pas eu les enfants j'aurais pu vraiment faire une connerie...

A force de boire je suis devenue tout ce que je déteste...c'était tellement pathétique !

Je me suis renseigné à fond sur les mécanismes de l'alcool, j'ai fais une thérapie, j'ai compris tellement de choses...aujourd'hui je suis triste pour les potes qui continuent parce que les effets sont finalement tellement visibles, on ne se rend pas compte quand on a la tête dedans.
Je me découvre, je vis de vraies émotions et surtout je suis fière de moi après les soirées, je suis même beaucoup plus drôle qu'avant parait-il
L'alcool nous contrôle complètement en fait..
Je vais perdre 2/3 amis c'est certain mais ceux qui restent comprennent ma démarche et respectent mon choix, les autres aimaient donc boire et pas forcement être avec moi tu vois ce que je veux dire ?

Vu ce que tu me dis j'aurais tendance à te conseiller d'arrêter pour ne pas vivre ce qui va se passer après...moralement c'est quand même très dur mais à une époque arrêter était juste impossible à imaginer donc je comprend aussi.

Tu es sur la bonne voie en tout cas.
Bonne soirée

Lolita11 - 11/06/2021 à 14h24

Merci pour ces conseils Lyna, ça rassure de voir que tu tires autant de positif de ton abstinence. De mon côté j'ai commencé à noter les aspects positifs et les aspects négatifs de ma consommation d'alcool et le résultat est sans appel il y à beaucoup trop de points négatifs et les conséquences sur ma vie commencent à être trop présents. Sur les conseils de certaines personnes sur ce Forum j'ai également écrit une "lettre de rupture avec l'alcool", ça m'a fait beaucoup de bien et ça renforce ma prise de conscience. Je l'ai fait lire à mon conjoint qui à été très touché et me soutient à fond dans cette démarche vers l'arrêt de l'alcool. Je ne suis qu'au tout début du processus mais cette fois je sent que ma prise de conscience sur ma relation à l'alcool est bien la. Ce Forum est les témoignages que j'ai pu lire font beaucoup de bien, ça aide de voir des gens qui étaient dans la même situation et qui en sortent

---

Biiip-A - 14/06/2021 à 09h00

Bonjour les filles,
Je suis ravie d'être tombée sur ce forum où je me retrouve également... je suis un tout petit peu plus vieille que vous ... pour moi c'est 40 ans ...
Toujours est-il je suis arrivée également au stade du "je fais et dis n'importe quoi" et "je me (nous) fout la honte" !
Pour le coup, j'en suis à un stade où je préfère éviter les invitations car j'ai trop peur que ça derape et où encore une fois je vais raconter de la merde pour tt regretter dès le lendemain !
Cela fait 2 semaines que je consulte en centre d'addictologie, j'ai rencontré la conseillère ainsi que ma première séance Psy...
Aujourd'hui c'est lundi ... pour moi ce sera donc aujourd'hui le premier jour de cette nouvelle vie ...
Je sais que ce sera dur mais il le faut ... pour moi certe mais pour ma famille aussi !!
Ce qui me fait peur ici ce sont les symptômes de manque et les futurs "apero" sans "apero" mais bon ...
#onvayarriver

Et vous ? Vous tenez ?

Aller hop hop !!!
Cette fois ci c'est la bonne !

Lolita11 - 15/06/2021 à 11h19

Bonjour Biiip-A,

C'est vrai qu'avec tous les témoignages que l'on peut voir ici on se retrouve forcément dans certains, et personnellement je trouve que ça motive beaucoup. Pour ma part j'ai fait mon premier week-end sans alcool tout en voyant des amis et au moment de l'apero je me suis focalisée sur le "pourquoi" je ne voulais plus boire et au final ça s'est très bien passé. Encore hier ma soeur est venue me présenter son chéri et je n'ai pas bu une goutte, quel bonheur ce matin de me réveiller sans honte de ce que j'ai pu dire ou faire la veille. Pour une fois je suis fière parce que je sais que j'ai fait une bonne première impression et ce sentiment de sérénité le lendemain c'est la plus belle des motivations pour moi. Tu vas y arriver toi aussi . Et du coup est ce que le centre D'adictologie t'aide bien? J'hesite à y aller aussi pour m'aider à tenir.

Lyna11 - 17/06/2021 à 19h34

Bonjour les filles,

Alors ça y est tout le monde sait que je ne bois plus alors c'est plus simple...même si j'ai encore des phrases du genre "et tu reprends quand ?" Jamais j'espère !

J'ai regardé plusieurs reportages sur Laurence Cottet(une femme formidable au passage) et à un moment il est dit les gens boivent pour oublier quelque chose...ca a resonné en moi...je fais une thérapie et je ne savais pas que j'en avais enfoui autant ! ça m'aide bcp de comprendre pourquoi je le faisais...je me sens moins honteuse, j'accepte plus mon passé maintenant.

Allez on s'accroche et si vous avez un coup de mou venez sur ce fil ou sur un autre dire tout ce que vous avez à dire .
A très vite

Biiip-A - 18/06/2021 à 10h47

Coucou les filles,

Alors je n'ai pas tenu ma promesse personnelle...d'un autre côté je me dis que j'ai entrepris le parcours de soins alors je vais y arriver ! J'ai certainement besoin d'un traitement en parallèle... je vois le doc du centre en juillet je verrais avec lui. Ils proposent aussi de la médecine douce donc je vais tenter cette voie aussi (acuponcture, hypnose)

Pour la thérapie j'ai eu la première séance et nous en avons programmé ttes les 2 semaines et effectivement je suis convaincu que pour guérir il faut soigner le fond du problème et comprendre pourquoi !

En parallèle, j'ai trouvé un club de sports je commence ceci bientot dans l'idée de m'occuper l'esprit et modifier mes mauvaises habitudes

Je sais que le cheminement est en cours, je mets toutes les chances de mon côté

Je suis ravie Lyna que tu aies réussi à t'en sortir .... bientôt je sais que saurais aussi dire "non merci, je ne bois pas d'alcool"

Belle journée à vous

Lyna11 - 20/06/2021 à 18h50

Coucou en fait après avoir lu beaucoup de témoignages je ne dirais pas que je m'en suis sortie...il y aura encore des moments compliqués à gérer mais pour l'instant je les gère parce que je ne veux plus jamais ressentir ce que j'ai ressenti à ma dernière alcoolisation...le secret c'est peut-être ça...tellement honte si tu savais

Tu vas y arriver Biip-A, c'est énorme ce que tu as entrepris le point de départ étant la prise de conscience! Accroche toi !

Lyna11 - 23/06/2021 à 19h39

Bonjour Biiip-A

Le sport est à mon sens une super idée pour se défouler, s'occuper l'esprit et être fier de soi.
Tu n'as peut-être pas tenu ta promesse personnelle mais tu as amorcé le changement et ça c'est Top!

La thérapie est nécessaire, douloureuse et libératrice je la vois comme une renaissance. En tout cas tu as effectivement activé les mécanismes pour que ta vie future soit agréable voir très agréable...on devient super philosophe sans alcool

Bravo!

Lyna11 - 18/07/2021 à 07h14

Coucou les filles comment allez-vous?

Biip tu n'as pas tenu ta promesse personnelle parce que notre ennemi est sournois et malveillant...tu ne démérites en rien j'espère que tu en as conscience... la prise de conscience est le plus dur à encaisser je trouve, beaucoup de gens mettent la tête dans le sable pour ne pas voir. Nous on s'est pris la vérité pas belle et on l'a étalée, oscultée et digérée (le plus dur pour moi a été de me dire je suis alcoolique...pas comme les autres (ceux qui boivent du soir au matin) non pas encore...mais ça viendra si je continue... et là tous mes jugements d'avant on volé en éclat...
Je ne les regarde plus de la même façon...parce que ça pourrait être moi...on est tous égaux on est juste pas a la même page de l'histoire...

Ensuite il y à la phase 2 : ok et comment on fait ?

Dans mon cas ça a été simple, je ne sais pas m'arrêter donc le mieux c'est de ne pas commencer...donc plus jamais un verre pour rien ni personne...
Mais c'est mon histoire ma facon de faire, peut-être que vous vous saurez ne boire que deux verres moi j'en suis incapable.

Allez les filles force et courage !

Biiip-A - 31/07/2021 à 10h25

Coucou les filles,
Bon mes derniers essais ont été infructueux :/
J'ai rencontré le médecin addictologue cette semaine et on a bien discuté !
C'était vraiment très très intéressant
On a bien compris que je n'y arriverais pas seule, la motivation est là oui mais les démons sont plus forts qu'elle….
J'ai donc débuté le baclofene qui, a voir les différents forums et témoignages à l'air de plutôt bien fonctionner….
Je vous redirais ce qu'il en est
Bon we a vous

Lyna11 - 05/09/2021 à 08h14

Lolita, Biip ou en etes vous ? De mon coté je finis mon huitième mois sans alcool! Pendant mes vacances j'ai l'impression d'être passée par toutes les phases colère, ennui, grande joie fierté, bonheur ...bref un joyeux bordel émotionnel) c'est fait je l'ai fais des grandes vacances sans alcool du coup j'ai même pas pris de poids....il me reste le premier premier de l'an sans alcool et après j'aurais été confrontée à toutes les situations dangereuses.
Mais je ne me leurre pas le combat ne sera jamais terminé j'ai l'impression par contre qu'il devient de moins en moins difficile.
J'ai toujours ces moments où j'ai envie d'un verre le vendredi soir par exemple, moment où je peux être très désagréable envers les gens parce que c'est de la torture de les voir boire mais j'ai appris à faire avec...je leur dis laissez moi 5 minutes, alors généralement je ne parle plus et ça redescend tout seul.
Les avantages de ne plus boire sont tellement nombreux que les inconvénients ne font pas le poids longtemps.
J'espère que vous allez bien aujourd'hui je pense souvent à ce site le week-end il a été et est toujours une grande aide pour moi.

Biiip-A - 06/09/2021 à 21h51

Coucou,
Pour ma part je suis passé au baclofene depuis maintenant un peu plus d'un mois, je passe par toutes les émotions, là je n'ai bu que raisonnablement depuis 3 jours mais je ne suis pas encore dans la phase « plus envie » il parait que ça va venir….
J'ai hâte …. J'en ai marre de cette situation mais bon ….
Des hauts et des bas … parfois contente de moi et à d'autres moments honte de ce que je suis devenue !!!
Je sais que je vais y arriver mais la démarche est tellement longue !
Je suis le protocole de soins à la lettre … médecin addictologue et psychologue
Ça va le faire ! J'y croit !
Merci de prendre des nouvelles !
Belle soirée

Farandole - 12/09/2021 à 14h55

Bonjour

Lire tous vos messages me montre que je ne suis pas seule .

Merci à tous .

Ce problème du vendredi peut faire peur .Après tout ce n ' est qu' un jour comme les autres .

J ' ai essayé de ne boire que le week-end ,une époque mais ça n ' a fonctionné qu' un court laps de temps .

À ce jour je bois occasionellement .C ' est à dire quand je le décide et non pas pour accompagner.

J ' avoue celà peut durer 1 semaine ensuite j ' arrette tout cigarette y compris avec patch et pastille et seresta.

Ensuite je peux rester plusieurs semaines sobre.

Chaque cas est unique ,je ne conseille à personne de faire comme moi .
À vous lire

Lyna11 - 02/10/2021 à 07h30

Juste pour donner des nouvelles...j'entame mon dixième mois sans alcool ! J'en reviens pas.
Hier soir j'ai rêvé que j'avais envie de boire...hallucinant quand même....et je me suis réveillée en étant soulagée de n'avoir pas envie pour de vrai...c'est quand même complètement taré le pois de cette saloperie
Donc voilà je me découvre au fil des mois, j'apprends à me connaître à accepter mes défauts (alcoolisée j'avais tendance à tout accepter, à mettre mes douleurs de côté enfin en début de soirée en tout cas) Je suis donc quelqu'un d'extremement sensible...qui a une mauvaise opinion d'elle même et qui n'a pas confiance en elle...
Whouah! Je ne pensais pas ça de moi... bref tout ça pour dire que j'ai l'impression de vivre mes émotions comme lorsque j'étais enfant...les joies, les tristesses, les doutes tout est vrai ! C'est un vrai chamboulement qui me fait beaucoup de bien. L'alcool me faisait douter de moi, de ce que je disais, de ce que je pensais (quand j'arrivais à me souvenir de la veille). Je croyais sincèrement qu'il m'aidait , qu'il soulageait les maux de mon esprit mais en fait il me maintenait juste la tête sous l'eau. Il ne fait pas toujours beau à la surface mais j'ai pris la meilleure décision de ma vie en janvier 2021. Je vous promet qu'on est beaucoup plus heureux sans, il a fallu un peu de temps mais si vous êtes en arrêt et en plein doute, cette impression que la vie ne sera plus jamais agréable passera ne vous inquiétez pas (moi j'ai même pensé par moment que la vie n'avait plsu aucun intérêt et que puisque je ne serai plus jamais heureuse ça ne valait plus la peine de vivre...la force de ce poison est impressionnante)
Alors je vous le dis je suis heureuse et apaisée, il faut être patient car au début il y a des hauts et beaucoup de bas, au fur et à mesure la tendance s'inverse..même si certains vendredi soir il me faut 5 minutes pour calmer une envie quand mon mari prend un verre...aujourd'hui ça se calme en 5 min et je reprend le fil de la discussion comme si de rien était. Comme un petit rappel de mon cerveau pour me dire de ne jamais baisser la garde.

Bon courage à nous tous !

RK_Satie - 04/10/2021 à 10h29

Bonjour Lyna11,

C'est rigolo je me souviens aussi d'avoir rêvé d'une soirée qui dérapait entre potes dans un bar à bière ou nous allions souvent. J'avais même le gout de la pinte de Triple K qui me revenait en bouche. Quel soulagement en me réveillant de m'apercevoir que ce n'était qu'un rêve.

Et sinon je partage avec toi le constat que l'alcool fait déprimer. J'ai plusieurs fois eu envie de tout laissé tomber, soit alcoolisé, soit le lendemain d'une cuite. Et effectivement, après un mois d'abstinence j'ai changé bcp de chose sur ma vision du monde et de moi. Donc, je suis tout à fait d'accord.

Et sinon, voir les autres boire, moi ça ne me dérange pas trop. C'est au contraire quand je suis seul que je dois me bagarrer avec moi même pour ne pas ouvrir une bouteille. Mais la, j'ai toujours ma parade: je pédale 30 ou 40 minutes sur mon vélo d'appartement et ça passe.

En tout cas, bravo pour ta constance et merci pour tes témoignages.

Lyna11 - 10/10/2021 à 07h18

Merci pour ton message Rk je confirme le sport est très efficace contre les envies. Bonne journée à toi

---

Lyna11 - 28/10/2021 à 21h21

Bonsoir à ceux qui liront peut être ce post...
Cette semaine est tellement compliquée...quand tu penses que tout est au clair dans ta tête, 281 ème jour aujourd'hui et j'étais sereine...depuis deux semaines j'y pense bcp plus, j'arrête pas d'en parler autour de moi à ceux qui savent...
J'ai envie de boire...pas en mode craving mais en mode sournois...peut être un verre au premier de l'an ça ira?
Pourquoi ? Alors que tout bien ?
J'avais vu dans la semaine que Renau1234 conseillait un reportage zone interdite sur les femmes et l'alcool...mon dieu quelle claque! Ça aurait pu être moi je comprenais tellement ce qu'elles disaient.ça m'a fait penser l'envie ...mais ce sera le fil rouge de ma vie faut s'y faire....
Courage à nous tous, parce que pour traverser ce qu'on traverse et encaisser ce qu'on encaisse ça s'explique et ça se comprend difficilement quand on a pas la tête dedans. Merci pour ce site pour cette communauté

Olivier 54150 - 29/10/2021 à 18h57

Bonjour Lyna, bonjour tous.

Hé oui Lyna, même après un ans, ça titille encore.
Ce qu'il nous manque, c'est la lune de miel avec l'alcool, quand les bénéfices n'était même pas à discuter... Une certaine nostalgie, et la nostalgie c'est vouloir revivre le passé. Comme c'est aussi lié au émotion, ben, c'est pas prêt de disparaitre.
Je pense qu'il faut l'accueillir, puisque c'est là, mais pour ce qu'elle est, une émotion du passé qui ne reviendra jamais et d'emblée se souvenir de tout le mal que l'alcool nous à fait.

Tu parles de file rouge...oui

Hervé Chabalier dit qu'il faut en faire son histoire. Je crois que c'est le cas.
Écrire un livre, allez au réunion AA toutes les semaines à vie pour soutenir sont prochain, devenir addictologue, écrire ici... , faire de la simple prévention, ou tout à la fois.
L'alcool est partout tout le temps c'est donc impossible de l'oublier.

Je te rassure, avec les années, c'est de plus en plus facile.
Tu vas t'apercevoir que tu aides les gens sent t'en rendre compte.
Encore cette semaine, un collègue me dit : "Moi, j'aime bien boire un coup de temps en temps, alors jfait gaffe, j'ai pas envie d'en être privé complètement."
Et beaucoup le pense sans le dire à notre contact.
Les amis que tu côtoient boivent déjà moins.. c'est sûr.
Je trouve que c'est gratifiant, c'est en plus, c'est cadeau.

Michel Reynaud à mis en évidence les points communs au addictions quelques soit la dépendance.
Je suis en train de lire "l'amour est une drogue douce, en général"
Je t'en parle car c'est je le trouve excellent.

En tout cas merci de venir témoigner ici et encore bravo pour ton parcours...on lâche rien. ... pour rien ni personne

Oliv

Lyna11 - 02/11/2021 à 21h06

Merci Olivier pour ta bienveillance , tes conseils et le site que tu as crée il m'a permis de comprendre beaucoup de choses et je n'avais pas encore eu l'occasion de t'en parler.
J'ai passé une soirée formidable ce week-end avec plein de gens alcoolisés et ça m'a réconciliée avec ma sobriété. Bonne semaine à toi

---

RK_Satie - 09/11/2021 à 11h05

Super Lyna11! Gardes le cap, ton cap, et souris.
Et Olivier, c'est vrai que tu écris vraiment bien. Un livre, un site?
Vraiment merci pour tous ces mots que vous écrivez les uns les autres.
A bientôt.

Olivier 54150 - 10/11/2021 à 16h18

RK Satie
J'ai commencé un roman (un témoignage) "Justin vers la sobriété"
Pas très épais, peut être une centaine de pages écrit gros
J'en parle pour me motiver à mis remettre.
J'ai créé un petit site que tu as dû déjà croisé ici, mais j'y écrit pas vraiment. J'y ais juste rassemblé des liens qui mon aidé dans ma compréhension sur les addictions.. entre autres.
Là aussi, y aurait dû boulot côté mise jour, présentation...
https://olivierm54.wixsite.com/communications/news-and-events
À bientôt.

Lyna11 - 01/01/2022 à 20h55

Un an....il y a un an je vivais la soirée qui allait me mettre plus bas que terre mais il y a un an aussi j'ai pris la meilleure décision de ma vie ! La soirée d'hier n' a pas été simple parce que bcp de souvenirs, parce que très dur de supporter les gens très très saoul...mais bon ce matin comme à mon habitude je suis allée courir, je me suis sentie fière de moi, je me suis senti heureuse.
Ça restera le fil rouge de ma vie mais heureusement depuis j'ai rajouté plein d'autres fils à ma vie.
Force et courage à nous tous

Lyna11 - 23/03/2022 à 21h27

447 ème jour sans alcool!

Maintenant que l' anniversaire fatidique est passé je trouve tout plus simple...
Je n'ai pas eu de craving depuis ...je sais bien qu'il y en aura peut être à nouveau d'autres et je suis prête.
Simple impression que c'est plus simple maintenant...je me sens bien , on devient peut être philosophe en arrêtant de boire ou alors on a juste appris à apprécié la moindre chose faite sans alcool et sincèrement c'est FORMIDABLE. Quelqu'un m' a dit la semaine dernière que ma vie devait être bien triste ...je l'ai regardé en lui assurant que non et en comprenant que pour lui aussi l'alcool est un problème...saloperie d'ethanol !

Allez force et courage les copains !

Biiip-A - 24/03/2022 à 09h35

Hello à tous !!
Des petites nouvelles pour moi ....

J'ai donc vu un échec du baclofene et me voyant dans une impasse j'ai demandé une hospi pour cure de sevrage afin de me donner tt les moyens pour réussir
C'est donc chose faite ... je peux donc officiellement compter également mes jours d'abstinence avec sérénité, le plus dur des premiers jours/ semaines étant désormais derrière moi ...
Bien entendu des cravings/ envies apparaissent encore de temps en temps mais ma motivation est plus forte que tt ...
J'ai demandé à être en plus sous esperal pour avoir un garde fou
Mais qu'est-ce que ça fait du bien de se réveiller le matin sans devoir se demander si on a pas fait une connerie la veille ! De se sentir "normal" pas en décalage des autres ...
Bon courage à tous !

Lyna11 - 24/03/2022 à 19h18

Ça fait super plaisir d'avoir de tes nouvelles biip!
Je suis contente pour toi bravo pour ta détermination continue à partager c'est important je pense pour toi comme pour nous.

Carte - 25/03/2022 à 02h56

Bonjour à tous

C'est top les bonnes nouvelles, abstinence, réveil agréable....
Courage à tous et tenez bon. Le meilleur est devant vous.

Pour info Bilip-A, il te faut environ 70 jours , c'est le temps nécéssaire pour automatiser un nouveau comportement
Le craving va disparaitre au fur et à mesure

Bon wk et vive l'eau

Biiip-A - 29/03/2022 à 11h28

Oh merci pour cette information des 70 jours cela m'aide à me projeter car même si je résiste parfaitement ???? je commençais à me dire que cela serait difficile à vivre si les cravings seraient perpétuel !!
J'ai donc passé mon premier mois d'abstinence il est clair que je me sens bien mieux ! Et effectivement certains soirs je n'y pense pas ... c'est donc sur la bonne voie...
Merci a vous tous et on continue a se serrer les coudes

Carte - 29/03/2022 à 15h24

Bonsoir à tous

Une pensée à tous ceux qui se battent en ce moment contre ce poison et qui sont dans les premiers jours et dans les crises de Craving.

Tenez bon, le meilleur est devant vous. c'est difficile mais jour après jour vous allez vous sentir mieux et avoir de moins en moins envie de boire et surtout d'y penser

Courage à tous. je termine ma journée 71 et enfin, l'envie du soir disparait très rapidement. Même les panneaux de PUB ou les promos ne me font plus rien.... Alors tenez SVP vous allez y arriver

Sy

Seb44 - 19/04/2022 à 15h29

Bonjour,

J'ai lu tous les messages. Bravo @Lyna11 d'avoir pu relever ce défi et tenir aussi longtemps. Comment fais-tu quand tu dois dire "non" à un apéro avec des amis ou de la famille? Cela fait 21 jours que je tente un arrêt. J'ai déjà réussi à pas mal de reprises à dire "non" mais pas ce we en vacances avec la famille : j'ai bu le midi et à l'apéro. Est ce que tu as des conseils ?

Biiip-A - 19/04/2022 à 16h42

Bonjour Séb,
Pour ma part je suis à bientôt 2 mois sans une goutte, j'ai finalement opté pour une cure de 12j pour mettre un point de départ net en étant bien accompagnée.
Les premiers temps j'ai évité les "moments à risques" puis aujourd'hui je bois un coca zéro lorsqu'un apero se présente... au final la sobriété m'a fait découvrir que beaucoup de personnes ne consomment pas systématiquement de l'alcool pour l'apero.
Finalement ça devient vraiment pas compliqué.
Notre culture "à la française" est compliquée c'est vrai car généralement on associe nos mets à un bon vin ou une bonne bière alors il est vrai que parfois cela me traverse l'idée et puis la motivation prends le dessus et finalement ce coca est vraiment top car lui au moins me permet de déguster et les bonnes choses et de profiter des bons moments !
Courage à toi

Lyna11 - 23/04/2022 à 07h35

Bonjour Carte, Seb44 et Biip,

Seb44 j'ai commencé mon abstinence par le dry january 2021: plus simple pour se justifier...et depuis février 2021 je dis simplement que ne bois pas d'alcool.

1) je suis rarement là seule, il y a toujours une ou deux autres personnes qui ne boivent pas. (Et c'est depuis que j'ai remarqué que là plupart des gens boit sans se soûler : ça m'a conforté dans l'idée que j'avais bel et bien un problème

2) j'ai dû mal à supporter le regard interrogateur,ils sont heureusement plus nombreux à ne pas pousser leurs investigations, mais plus les heures avancent plus les gens osent...je ne dis pas encore franchement je suis alcoolique. C'est pas que j'ai honte c'est que ce combat c'est le miens et que les personnes qui me posent la question,.sont tellement dans le déni que je perdrais mon temps ...

3)quand ça devient trop insistant je répond : ma dernière cuite s'est tellement mal passée que je préfère ne plus jamais tenter. Et la vient cette question: même pas un verre ? Gros moment de gêne...de ma part...et réponse...non même pas un ...
A ce moment là je sais bien ce que se dit la personne...et je trouve ça injuste parce que les seules personnes que ça inquiètent ce sont celles qui ont un problème aussi. Alors je relativise et je me dis : au pire juge moi, demain matin je serai en pleine forme, je ne regretterai pas ma soirée, je suis en train de régler mes problèmes les uns après les autres. Et toi tu n'as pas encore compris alors ça n'est Pas la peine de tenter de t'expliquer...

Voilà ce que je pouvais te dire Seb44, bonne continuation à toi sur le chemin de l'abstinence.

Biip 2 mois!!! Bravo à toi !!!!

Seb44 - 17/06/2022 à 23h20

Merci pour vos réponses. Depuis presque 2 mois, je ne bois presque plus.

Je ferai un post pour me présenter. Je buvais 1 ou 2 vers tous les jours et le we beaucoup plus en mode “festif” mais si ça n'avait rien de festif. C’était même plutôt pathétique de finir minable tous les we soit disant parce que c’était super de faire n'importe quoi. C’était ma conception de la fête, s'énerver, se marrer et boire jusqu'au bout de la nuit.

En tout cas, pour reprendre le sujet de par quoi on remplace, j’ai découvert que je devais absolument apporter quelque chose à boire aux apéros pour avoir l'impression de communier et partager quelque chose.J’ai testé la bière sans alcool qui passe bien et surtout la ginger beer. En revanche, le vin sans alcool est infect. En tout cas, il faut absolument que j’ai un plan B pour ne pas me retrouver sans rien. Affronter les questions des autres n'est pas toujours facile mais il faut assumer ses choix et s'affirmer. Vaste programme.

Lyna11 - 09/09/2022 à 21h30

Oh pardon...venant de moins en moins je n'avais pas vu ta réponse...ou en es-tu Seb 44?

Biiip-A - 12/09/2022 à 08h22

Coucou,
Moi non plus je n'avais pas vu !!
Je suis tout à fait d'accord avec toi Séb, j'emmène également toujours une bouteille de coca ou autre afin de ne pas me retrouver avec l'eau du robinet mdr !!
Ici j'en suis à 7 mois de sobriété !! On se sent tellement mieux ainsi !
Et l'avantage c'est qu'avec ce recul on s'aperçoit que c'était tellement triste pour soit même....
Belle semaine à tous

Lyna11 - 17/09/2022 à 16h22

Ça fait plaisir d'avoir de tes nouvelles biip tellement heureuse pour toi et un grand bravo pour tes sept mois...de mon côté je vais terminer mon 19 ème mois sans alcool. Je garde le contact avec ce groupe pour ne pas oublier le pourquoi du comment je suis arrivée ici mais ça va très bien : je profite a fond de ma deuxième vie. Bon week-end à tous

---

Lyna11 - 08/01/2023 à 18h26

Salut à tous,

Et voilà deux ans! Je continuerai à venir ici pour ne pas oublier...J'ai tellement avancé en deux ans, je suis devenu quelqu'un d'autre...je suis fière de moi et ça croyez moi ça n'est pas rien.
La vie est belle sans alcool, ça n' a pas été simple et ça n'est pas fini mais c'est tellement plus facile une vie dans alcool! Pas à avoir peur de manquer, pas avoir peur d'être grillée, moins peur pour ma santé, plus de temps perdu à essayer de me souvenir de mes soirées, plus de honte....bref une vraie vie à vivre.
J'ai appris surtout que c'était une maladie, qu'on a besoin d'aide, que souvent si l'on boit c'est parce qu'on souffre et que ça aide à oublier, à s'oublier tout simplement. Il n'est jamais trop tard. Ce groupe m'a sauvé la vie alors Merci à vous tous et merci aux Modérateurs

---

Lyna11 - 01/01/2024 à 06h35

Bonjour à tous,

Et de 3 années!

J'ai appris que même face aux épreuves les plus dures de la vie je pouvais m'en sortir sans alcool.

Il y a eu des petits moments encore cette année où l'envie était là mais le souvenir des conséquences est toujours plus fort.

Courage à tous et Belle année 2024!

Biiip-A - 04/01/2024 à 12h53

Bonjour Lyna,

Meilleurs vœux !!!!!

Et bien je te comprends totalement car à la fin du mois je fêterais mes 2 ans !!!!

Je peux le dire …. JE REVIS !

Bon courage à tous, et si nos témoignages à Lyna et moi-même pouvaient aider au moins une personne à s'en sortir… pour ma part j'aurais gagné ma participation à ce forum !
Lyna je te dédie ma victoire lol car c'est aussi grâce à nos échanges ici qu'un jour je me suis dit que c'était le dernier verre …

Puisses 2024 vous apporter la même satisfaction ????

Sunshine - 04/01/2024 à 23h34

Merci pour votre témoignage après quelques années sans alcool ! C'est très encourageant, et ça montre que l'on peut s'en sortir

Alors pour ces quelques mots, merci beaucoup !
Belle année 2024 à vous.

Lyna11 - 05/01/2024 à 06h09

Quelle super nouvelle Biip A!

Je te remercie ça me touche vraiment.

Rdv dans un an et très belle année à toi

Biiip-A - 05/01/2024 à 09h46

Oui, à l'année prochaine Lyna pour fêter nos 4 et 3 ans

Je précise pour ceux qui liraient sans avoir défilé l'ensemble de la discussion que pour ma part il m'aura fallu une année de travail, baclofene et psy en centre d'addico… ça ne « marchait pas » …

Un soir de trop … un réveil difficile… j'ai demandé au médecin qui me suivait de me trouver une place pour une hospitalisation « courte » de 2 semaines car professionnellement je n'aurais pas pu davantage…
Ce n'était clairement pas facile mais j'avais pris LA DÉCISION et une fois sur place je devais mettre tout en œuvre …

Cette VRAIE COUPURE même aussi difficile soit elle a été mon issue de secours… il fallait que je m'éloigne de mes habitudes et que je pense UNIQUEMENT à moi !

Bon courage à tous, si vous êtes ici c'est que déjà là prise de conscience est réalisé c'est une très grosse part du travail !