

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### PREMIÈRES CONSÉQUENCES SENTIMENTALES

---

Par **Stefane** Posté le 17/02/2021 à 14h33

Bonjour à tous.

C'est ma première intervention. Je suis déprimé. J'ai vécu une séparation très complexe et je vivais en excès uniquement le soir pour "couper" des idées problématiques.

Après une abstinence de qqz moi j'ai repris en mode festif. Puis débordement seul. Et laisser aller de nouveau.

Aujourd'hui pls proches m'ont vu ivres en qqz mois. J'ai une honte incommensurable et cela a des conséquences sur ma vie privée. Je ne sais pas si je dois continuer sur le chemin de la consommation raisonnable en comité et abstinence seul ou si je dois être totalement abstinent...

En espérant pouvoir récupérer certaines erreurs...

Je me sens mal.

### 10 RÉPONSES

---

**Profil supprimé - 17/02/2021 à 21h18**

Bonsoir Stéphane,

Je ne répondrai pas à ta question car tu connais la réponse si tu t'es un jour reconnu alcoolique car alcoolique un jour, alcoolique toujours. Pour un alcoolique tel que celui que je suis, modérer ma consommation a toujours été mission impossible et pourtant quand je promettais de ne plus jamais boire ou de n'en boire qu'un seul, j'étais sincère et rempli de bonnes intentions. Mais le premier verre, inexorablement, entraînait les autres à sa suite. Tu dis avoir été abstinent quelques mois. Étais-tu heureux dans ton abstinence ? Peut-être avais-tu arrêté trop tard ? Faire couple à trois avec l'alcool est toujours plus que malsain.

Et dis-moi, tu avais arrêté seul ou avais-tu fait partie d'une association d'anciens buveurs ou avec une aide médicale peut-être ?

Moi j'en parle assez souvent je n'ai jamais pu arrêté seul et c'est chez AA que j'ai trouvé ma solution. J'ai encore vécu de graves problèmes par la suite mais je peux dire aujourd'hui que j'ai une abstinence très heureuse entouré de mes amis et de mes amies AA. Plus jamais je n'ai été seul et j'ai toujours pu tout partager.

Je t'invite à ne plus rester seul toi non plus et de profiter des expériences de tes semblables.

Bon courage à toi et vas-y, un jour à la fois, comme suggéré chez AA

salmiot1

---

**Stefane - 18/02/2021 à 17h10**

Mon abstinence était heureuse car choisie. Je ne voulais plus d'angoisse. Ni de mauvaise pensée. J'espérais une autre réponse...

En compagnie j'arrive à ne pas prendre le 2nd...

Mais est-ce que cela freine mon bien-être.

Je me sens encore super déprimé comme si j'étais condamné à vie. 5j là sans boire mais ce qui est dur c'est comment faire pour maintenir ma situation sentimentale à laquelle je tiens énormément.

Si j'en parle je risque de faire peur et de rompre la confiance car j'en ai pas parlé plus tôt...

---

**Stefane - 27/02/2021 à 09h23**

Les pb ont continués. Mon couple va mal.

J'ai décidé l'abstinence.

Première réunion aa hier soir. Je me sens loin de tout cela c'est un cauchemar.

J'ai l'impression d'avoir raté ma vie.

2e jour.

---

**Profil supprimé - 01/03/2021 à 10h38**

Salut Stéphane,

Un petit mot pour t'encourager à persévérer même si les résultats que tu attends de ton abstinence tardent à apparaître . Tu n'as pas tout perdu en un jour , tu regagneras progressivement en tout en en partie ce que l'alcool t'a fait perdre petit à petit . Fais bien ton abstinence pour toi-même , c'est très important .

Comment as-tu vécu cette première réunion AA? En visioconférence je suppose ? y as-tu trouvé ce que tu recherchais ? Je t'invite aussi à garder l'esprit ouvert et à prendre ce qui te plaît et à laisser le reste .

Non ta vie n'est pas ratée, tu es en vie et c'est la chose la plus importante . Je te mets pour toi aussi le Rie qu'aujourd'hui qui m'a bien aidé

[b] Rien qu'aujourd'hui

Il y a, dans chaque semaine 2 jours pour lesquels on ne devrait pas se tracasser ...

L'un de ces jours est « HIER » avec ses erreurs et ses soucis, ses fautes et ses bêtises, ses maux et ses peines.

Hier s'échappe à jamais de nos mains.

L'autre jour, c'est « DEMAIN », avec ses fardeaux, ses larges espérances et ses pauvres accomplissements.

DEMAIN est aussi hors de notre portée.

Il ne reste qu'un jour : « AUJOURD'HUI ». Tout homme peut livrer les combats d'un seul jour ... Ce ne sont pas les épreuves d'un seul jour qui rendent les hommes fous, c'est le remords ou la rancœur d'un incident qui est arrivé HIER et la crainte de ce que DEMAIN peut apporter ...

VIVONS DONC UN SEUL JOUR A LA FOIS, JUSTE AUJOURD'HUI. [/b]

Bonne journée à toi sans la moindre goutte d'alcool .

salmiot1

---

**Stefane - 01/03/2021 à 13h42**

Merci Salmiot.

J'ai vécu cette réunion comme un constat de mon état...

Après avec mon amie cela va mieux.

Je suis abstinent depuis mon dernier message.

Je n'ai pas envie de boire. Pas de manque.

Juste plein de question pour le prochain apéro en amoureux.

Mais comme tu dis... Chaque jour sans tentation... Un pas à la fois.

Ma vie est changée je dirai alors...

---

**Profil supprimé - 02/03/2021 à 10h15**

Salut Stéphane ! ]

Bon, tu débutes dans l'abstinence ; c'est très bien mais ne t'attends pas à des retombées immédiates . Va falloir que tu persévères, que tu tiennes la distance même si des problèmes se présentent encore à toi . n'oublie pas , le "Pour rien ni pour personne" et "pas le premier verre " . Vis bien un jour à la fois et lis quelques chapitres du " Vivre sans alcool" : [b]

[http://www.ama.lu/docs/AA\\_Vivre\\_sobre.pdf](http://www.ama.lu/docs/AA_Vivre_sobre.pdf) [/b], anciennement appelé le "Vivre Sobre" .

Il existe également des forums AA où tu y recevras également beaucoup d'aide. Autant avoir plusieurs cordes à son arc et ensemble c'est tellement mieux . C'est seulement lorsque j'ai réclamé de l'aide, et cessé de faire cavalier seul, que j'ai enfin pu me libérer de l'alcool .

Bonne continuation à toi, un jour à la fois .

salmiot1

---

**Stefane - 14/03/2021 à 09h57**

Bon j'ai pas mal tenu.

C'était agréable.

Gros tension sentimentale... Et bim après une lutte de 2h j'ai rebu avec excès.

Ce matin bilan. Gueule de bois.

Remords. Deprime.

Fatigué. Je suis fatigué de moi.

---

**Profil supprimé - 15/03/2021 à 19h09**

Bonsoir Stéphane ,

Ne cède surtout pas au découragement , je ne suis pas resté abstinent chez AA à mon premier essai . Il y a des phrases à se répéter : " aujourd'hui quoi qu'il arrive, quoi qu'on me dise, quoi qu'on me fasse, je ne prendrai pas le premier verre " Et le célèbre slogan du forum " de l'Ombre à la lumière " "Pour rien ni personne" .

Ne te trouve plus la moindre excuse pour reprendre ce satané premier verre , ni ta femme, ni ton patron, ni qui ou quoi que ce soit , reste abstinent un jour à la fois . C'est ce qui m'est entré dans la tête chez AA à ma seconde tentative .

Je me doute que tu sois déçu de toi mais pardonne-toi, tu souffres d'une maladie grave, tu n'es pas un vicieux ni un taré mais un malade , n'oublie pas cela et cette maladie est progressive , donc tu risques d'aggraver la situation en persévérant à boire . Persévère plutôt dans l'abstinence et vis celle-ci comme une libération et non comme une privation .

Bon courage à toi et ne perds pas l'espoir de faire partie des alcooliques abstinents .

salmiot1

---

**Olivier 54150 - 18/03/2021 à 17h47**

Bonjour Stef, bonjour Salmiot

Comme Salmiot l'alcool m'a fait beaucoup souffrir et j'ai arrêté avec une cure il y a plusieurs années.

C'est pas facile d'arrêter, perso j'en ais bavé, et pour continuer à ne pas boire j'ai dû prendre conscience de pas mal de choses.

Que l'alcool me ferait toujours plus de mal que de bien, que je ne sais pas m'arrêter contrairement à d'autres et qu'il finirait par détruire ma vie.

Et c'est ça l'alcoolisme, c'est quand l'alcool créé trop de problèmes, ce n'est pas une question de quantité ou de régularité, c'est quand il t'empoisonne la vie.

Dis toi que si tu es capable d'arrêter 24h, tu es capable d'arrêter tout court.

Voici un petit article qui peut t'encourager :

<https://m-leplus.nouvelobs.com/co...rage-c-est-l-abstinence-totale.html#>

Et un petit site que j'ai créé pour m'aider à rester abstinent :

<https://olivierm54.wixsite.com/communications/news-and-events>

Ne bois pas juste parce qu'on te le dit, ne bois pas parce que tu sais que cela ne te réussit pas. C'est ton expérience qui compte.

Le premier verre entraîne les autres inmanquablement ? Pourquoi ? C'est dans le cerveau que ça se passe, certains neurones n'en font pas leurs têtes et c'est impossible de lutter. Il y a bien des traitements mais ce qui fonctionne le mieux c'est de ne pas y toucher, c'est le plus simple, le plus gratifiant.

Vivre sans jamais boire n'est pas impossible ni une tare. C'est un merveilleux choix qui te fera évoluer de la meilleure façon possible.

Ne pense pas à arrêter pour la vie, c'est trop compliqué et pas très encourageant. Fonctionner avec des objectifs à ta portée et renouveler les autant que tu le désires.

24h, une semaine, un mois, un an, c'est toi le patron.

Tu décideras au gré des rechutes désastreuses ou au consommations maîtrisées si tu peux boire ou pas.

Salmiot et moi, on sait pour nous : un seul verre et c'est la dégringolade aux enfers.

Surtout, les bénéfices à ne pas boire sont sans équivoque pour nous.

Continue à écrire, échanger et lire ici, ou ailleurs c'est important.

Le site AA "de l'ombre à la lumière" tourne 24/24, pour n'être jamais seul et rester assidue dans ta démarche. N'hésite pas, l'accueil est formidable.

Bon courage.

Oliv

---

**Stefane - 14/07/2021 à 10h08**

Bon me revoilà

Je dors peu. Je bois bcp. Ma situation perso s'est dégradée et je craque progressivement.

Je me suis accroché 3 semaines. Puis rebelotte.

Incapable de rester debout.

Je ne suis pas digne.

Je me sens nul de chez nul.

Ce matin je pleure, je tremble, je suis perdu.

---