

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

LE PREMIER JOUR DU RESTE DE MA VIE ?

Par **guillaume** Posté le 06/08/2021 à 06h42

Bonjour a tous et toutes !

Je viens lire de temps en temps sur ce forum depuis bien longtemps , je prend a chaque fois conscience qu'il y a beaucoup de points commun entre les gens qui boivent souvent et beaucoup trop ... alors je franchis le pas et j'écris !

Le titre est plus un clin d'oeil a un film que j'adore mais il reflète également ma vision interieure. J'aimerais vraiment me débarrasser de cette addiction qui me pourrit la vie , et par consequent celle de ma femme.

Je bois tous les soirs l'apéro (principalement du whisky) , quand je peux je bois aussi le midi ... a chaque fois tout ceci accompagné de chips, fromage etc ... tout ce qui est tres gras. Resultat : 12 kg de pris en 1 an.

Ca fait 3 semaines que j'essais de faire une journée sans boire mais je n'y arrive pas! Toujours une bonne excuse : le week end arrive je commencerai lundi , dans une semaine y a l'anniversaire de mon fils je commencerai apres, etc etc

J'ai de grosse brulure d'estomac et je sais que l'alcool me fait du mal , mais ca ne me suffit pas pour arreter, je deviens de plus en plus triste , me sens nul, faible et je rentre dans une depression sans aucuns doiutes.

Il y a de ca 20 ans je faisais beaucoup de sport , je veux reprendre mais il est plus facile de se mettre sur le canapé, se servir le premier verre et... les autres suivent sans pouvoir y faire quoique ce soit . Le premier verre est le pire , il enclanche le processus.

Alors c'est décidé je vais arreter l'alcool. Tant pis pour l'anniversaire ? mon fils est grand , si je lui dis simplement que j'ai repris le sport et que je prefere "eviter" l'alcool il sera pas surpris ? peut etre meme content car je pense que la famille n'est pas dupe sur ma consommation ?

J'ai besoin de parler , d'echanger et ce forum me parait le plus interessant et les membres assez actifs...

Aujourd'hui est donc mon premier jour ...

Des avis ? conseils ?

merci par avance

292 RÉPONSES

patricem - 06/08/2021 à 12h05

Bonjour,

Tout d'abord , félicitations ! Pour l'anniversaire, vous pouvez toujours prévoir une bouteille sans alcool. De mémoire, il peut y a voir des erreurs sur le nom, mais d'*Issigny f

patricem - 06/08/2021 à 12h10

Message coupé 😊

Donc, d'Issigny. Mais je le trouve trop sucré : les goûts, les couleurs... Il peut y avoir d'autres marques, je ne les connais pas.

La seule chose que je sais est qu'il faut lire attentivement la notice. En dessous d'un certain degré, la marque peut marquer sans alcool, commel Champigny pour les enfants qui est à 1 %...

Courage,

Patrice

Chantob - 06/08/2021 à 12h27

Bonjour à tous et à toutes

Je suis nouveau membre également et comme vous tous je suppose j'ai pris conscience que ma consommation d'alcool devenait trop importante

J'aimerais échanger avec vous pour pouvoir arrêter et aider d'autres membres à le faire
Bravo Guillaume, votre poste m'a touché et m'a vraiment aidé à m'inscrire sur ce forum
F.L

guillaume - 06/08/2021 à 14h07

Merci pour vos messages !

Chantob je suis ravi que mon message t'ai permis de franchir une étape ...

au plaisir d'échanger

guillaume

Cagou - 07/08/2021 à 07h22

Bravo, grâce à votre témoignage je franchis le pas car je ne veux pas briser ma famille. Merci

Profil supprimé - 07/08/2021 à 09h43

Bravo et courage....

Il n'est jamais trop tard pour prendre la bonne décision.

Pour moi l'idéal sera toujours de rester complètement et définitivement abstinente.

Et ce qui est important, c'est de réussir à avouer à soi même et aux autres que nous sommes malades alcoolique.

Renau12345 - 09/08/2021 à 06h26

Bonjour Guillaume,

Bravo pour cette décision courageuse

Alors comment ce sont passés tes premiers jours sans alcool ??

guillaume - 10/08/2021 à 06h36

Bonjour a tous et toutes !

Merci RENAU!!!!

Les premiers jours se sont passés relativement bien... le week end me faisait peur surtout car j'avais l'anniversaire de mon fils et un repas avec pas mal de monde a la maison. Samedi j'ai acheté pleins de boissons pour l'apéro non alcoolisée. Notamment le d'issigny qui est un vin pétillant sans alcool. Je suis pas fan mais c'est pas mal quand on a du monde. Je préfère malgré tout les bières sans alcool. Je n'ai eut aucuns commentaires de ne pas boire le fameux whisky, suite aux conseils d'une membre de ce forum a la première question qui a fusé j'ai dit tout fort " je suis dans ma période détox car j'essaie de reprendre le sport " . Ca m'a surpris moi même car par la suite je n'ai plus eut de réflexion ou commentaire sur ce sujet donc génial!

Coté santé je pense que j'arrive dans les jours un peu plus délicat. Ce matin j'ai un petit mal de tête, par contre coté estomac plus de brûlure depuis 2 jours. Ca fait un bien fou ...

Coté moral je note déjà un début de mieux, moins de mélancolie, moins de tristesse...

La reprise du sport par contre n'est pas facile mais bon, je vais prendre mon temps !

Voilà donc je commence mon jour 5 sans alcool et déjà les premiers effets positifs poitent leurs nez!

Je suis motivé !!

guillaume - 10/08/2021 à 06h37

CAGOU tu en es ou ? tu as franchi le pas ?

Cagou - 10/08/2021 à 09h47

Guillaume, j'ai franchi le pas et je suis contente. Tout cela grâce à ton témoignage et votre aide.

Merci merci beaucoup

guillaume - 18/08/2021 à 12h59

Bonjour a tous et toutes !

J'ai un peu de temps du coup je donne des nouvelles : Mon 12° jours et je tiens bien!

J'ai réussi a passer quelques pièges je suis assez content de ca . Sinon pas d'effets secondaires dû a l'arrêt complet, par contre je n'ai toujours pas retrouvé mon sommeil.

Bravo CAGOU tu tiens toujours ?

Vendredi j'en serais a deux semaines et c'est tellement bon de se sentir libre

Guillaume

barti - 18/08/2021 à 15h49

Bonjour à toi Guillaume et aux autres,

Bravo pour ces débuts prometteurs et bienvenu sur ce forum. A titre personnel, il m'aide énormément en échangeant de façon assidue sur un autre fil "jour J".

Juste pour te dire que tu as trouvé le remède miracle contre les brûlures d'estomac!

J'en suis à plus de 9 mois d'abstinence et je souffrais de ces foutues brûlures en continu lorsque je buvais (d'où une conso quasi quotidienne de Mopral).

Véridique, depuis le J1 de mon arrêt, je n'ai jamais plus eu ces brûlures et j'ai économisé une tonne de pognon en Mopral.

Et pour finir de t'encourager sur la prise de poids, en 9 mois, j'ai perdu plus de 6 kg en m'empiffrant pourtant de sucré et salé durant les premiers mois pour compenser et en ne faisant pas plus de sport que ça.. (je faisais 110 kg pour 1.9m, je n'en fais plus que 103!)

Voilà au moins 2 bonnes raisons qui devraient te réconforter.

Pour tout le reste, oui c'est dur, c'est un marathon, il y a des hauts et des bas mais Dieu que c'est bon! Et une nouvelle vie commence, vraiment!

Bon courage et continue à écrire, ne t'en prives pas..

Barti

guillaume - 19/08/2021 à 17h16

Merci BARTI pour ce petit message !

Même si je sais que certains soucis venaient de l'alcool, ça réconforte d'avoir la confirmation d'une personne qui a 9 mois d'avances sur soit....

Perso je mangeais des plaquettes de Rennie et en effet, après les 2 ou 3 premiers jours sans boires j'en ai plus eut besoin. C'est impressionnant quand on y réfléchit un minimum les dégats que doit faire la conso quotidienne d'alcool!!

Pour le sport j'ai des objectifs et je vais m'y tenir. Même si je suis conscients que ça va prendre du temps mais ça me va j'ai tout mon temps. Entre l'arrêt d'alcool (et toutes les cochonneries ingurgitaient en même temps) et la reprise du sport j'ai perdu 3 kg la première semaine , et je me sens ENORMEMENT mieux dans mon corp.

Demain va être ma deuxième semaine !!!! je vais fêter ça comme il se doit avec olives et Despé 0% hummm

Merci à tous(tes) et bon courage à vous

Guillaume

Pinggood - 20/08/2021 à 08h14

Bonjour Guillaume

Je te suit sur un autre fil ..et aujourd'hui le 20 août j'en suis à mon 10 ième jours

Ca va j'ai une bonne motivation

Mon but premier est de nettoyer mon corps et d'avoir de supers analyses de sang pour recevoir un traitement médical coûteux et non remboursé .

Et puis ça me fait tellement de bien d'être sobre . j'ai la sensation d'avoir vidé mes poches du plomb qui m'alourdissait et le corps et l'esprits

Un jour après l'autre ...c'est toujours ça de gagné

guillaume - 04/11/2021 à 06h39

Bonjour à tous et toutes !

Ça fait un moment que je n'ai pas donné de nouvelles alors je le fais maintenant ...

J'ai rechuté !! Ça a été difficile pour plusieurs raisons.

La première j'ai rechuté de la même façon que la fois d'avant , du coup ça m'a un peu déprimé et pesé très lourd sur mon moral. Après plusieurs semaines d'arrêts pendant un repas je me suis dit " bah juste ce midi un petit apéro, maintenant je peux " ... puis le lendemain soir le réflexe revient : on prend le verre , on le remplit machinalement et c'est reparti....

Ensuite tout ce que j'avais mis en place pour pouvoir palier au manque : sport , reprise de mon instrument de musique, balades ... a été stoppé ! bé oui le sport en ayant 3 whisky dans les veines c'est compliqué !!

Je m'en suis beaucoup voulu , et je m'en veux encore ... Tous les problèmes physiques sont revenus : réveil à 4h du matin , brûlures

d'estomac tres intenses quotidiennement, coup de deprime, désagable avec mon entourage ...

Je crois que pour la premiere fois j'ai réellement pris conscience que je suis malade

Voila je voulais etre franc ici

Guillaume

barti - 04/11/2021 à 12h32

Bonjour Guillaume et bravo de venir te livrer; de ne pas garder pour toi ce que tu ressens comme un échec.

Une citation prêtée à Socrate: "La chute n'est pas un échec. L'échec est de rester là où on est tombé".

Pas d'autre espèce de commentaire. Tu vas y arriver, essaye après essaye.

Le problème avec ce foutu éthanol c'est qu'on ne peut pas se dire, voilà, ça va prendre 3, 6 mois, 1 an et après je n'y penserai plus, je serai guéri!

Demain, je fêterai ma première année d'abstinence. Et bien je ne voudrais pas être décourageant, mais c'est fichtrement dur depuis 4-5 jours. Je retrouve mes démons des premiers jours.

La différence: j'ai maintenant une histoire avec l'abstinence, des repères que je m'efforce de convoquer..

Une chose est absolument certaine: ne pas reprendre pour ne pas retomber.

Et un jour après l'autre...

Continue, accroche-toi, regarde l'énorme chemin que tu as déjà fait, celui qui t'attend et positive un maximum!

A bientôt

Barti

RK_Satie - 05/11/2021 à 12h16

Merci Guillaume pour ton témoignage,

Actuellement également dans la même période de rechute que toi, je me questionne. C'était bien les nuits où tu n'as pas soif et envie de pisser à 4-5h du matin et où tu te recouches sans pouvoir t'endormir! C'était bien les matins sans Doliprane et sans haleine horrible. C'était bien les soirées où ton entourage ne te dit pas "Nan mais ça va j'ai passé un bon moment" et que tu ne sais pas vraiment de quoi il s'agit. Alors, c'est peut-être ça qui doit nous motiver.

Et Barti, tu n'as pas le droit de douter. Je te lis depuis longtemps, et tu me sembles fort. Alors on garde la pêche.

Si vous voulez, on s'organise un atelier de production de Kombucha (boisson peu sucrée et non alcoolisée) très bon palliatif. Je peux transmettre des mères à qui veut essayer.

guillaume - 12/11/2021 à 05h19

Bonjour et merci de vos réponses !

J'aime beaucoup la citation de Socrate !! c'est tellement vrai

Actuellement je suis retombé en effet dans mes travers, c'est à dire apéro midi et soir les week end voire parfois même en semaine ...

Comme tu dis si bien RK-satie je suis conscient de tous les effets secondaires qui me pourrissent la vie : très mauvais sommeil, déprime, pas d'énergie etcet pourtant je bois

En fait c'est même pire que ça . Je ne trouve plus aucun côté positif à boire !!

Mais c'est décidé je vais stopper et je vais tout mettre en œuvre pour que ce soit la dernière fois ...

Barti : oui je sais que c'est dur pour s'en sortir , c'est jamais vraiment gagné mais chaque jour sans alcool est déjà une victoire sur soi-même.

Bon courage à tous

guillaume - 17/11/2021 à 04h13

Bonjour à tous et toutes !

Voilà mon anniversaire est passé , le repas de famille dimanche également hier j'ai réussi à ne pas boire le midi , et aujourd'hui ça sera le premier jour ... le jour 1 !!

Dur dur

guillaume - 18/11/2021 à 10h48

Coucou tout le monde !

Le premier jour sans alcool a été décalé d'une journée . Forcément un copain est passé hier soir et la tentation était trop grande... En fait c'est même pas la tentation qui a été grande , c'est que j'ai bû l'apéro avec lui sans même me poser la question...

Et les brûlures d'estomac ce matin m'ont bien rappelé à l'ordre...

Je ne culpabilise pas (trop) , je sais que je vais arrêter alors je ne suis pas non plus à un jour prêt...

Bon courage à tous et toutes, soyez forts

Kaourintin29 - 18/11/2021 à 14h54

Bonjour à toutes et à tous, confronté aux mêmes questions et aux mêmes difficultés que vous, j'aimerais, moi aussi, entrer dans le jour 1 d'un an 1 après plusieurs tentatives, rechutes et perte de confiance. Je suis pleinement conscient que le chemin est long mais je n'ai, désormais, le choix. Au plaisir de vous lire et de nous entraider mutuellement.

guillaume - 20/11/2021 à 07h29

Bonjour à vous !!

Je ne sais pas si je suis lu mais bon ... je continue à donner des news !

On est samedi matin , j'entame mon jour 3.

Physiquement c'est impressionnant de sentir les changements aussi vite : Mon sommeil est déjà meilleur , je n'ai presque plus de brûlure d'estomac. Entre les repas je ressens encore un peu d'acidité mais assez peu pour ne rien prendre contre. Mon moral remonte en flèche et surtout je suis beaucoup moins fatigué , j'arrive à voir un film en entier le soir ouiiiiiii .

Mentalement la première étape a été la plus difficile. C'est à dire au moment où je buvais toujours , se dire non ; pas aujourd'hui ! Ensuite le reste de la journée est moins compliqué car je bouge beaucoup et je ne suis pas à la maison. Par contre en longueur de journée j'ai des envies qui me viennent à l'esprit. Alors je bois un grand verre d'eau , je m'aide avec de l'homeopathie et ça passe ?

Le moment le plus critique pour moi est le retour en fin de journée. Du coup comme on en avait discuté sur ce forum y a quelques jours j'en ai profiter pour faire du sport à ce moment là ! Ça fonctionne très très bien.

Je vais attaquer le week end mais je me sens assez confiant. Tous les changements positifs après seulement 2 jours me font dire que je ne veux pas rechuter.

Et je garde à l'esprit qu'il suffit d'un verre , d'un rien du tout , pour remettre en route la machine !

Courage à tous et courage , ça en vaut la peine

Guillaume

barti - 23/11/2021 à 10h26

Salut Guillaume,

Bien sûr que tu es lu! et probablement bien plus que tu ne le penses.

Accroche toi mon ami, ces énièmes reports, ces tentatives sont un pas immense vers la guérison, garde le toujours à l'esprit.

C'est con à dire, mais tu vois, j'en deviendrais presque nostalgique de mes premiers jours, mes premières semaines d'abstinence. Ces moments de vie à l'état brut durant lesquels le cerveau fonctionne à 300 %.

C'est dur, c'est éprouvant, mais ça décape!

Tiens bon. Continue à écrire, et partage avec nous tes réussites, tes échecs, tes émotions du moment. Je suis certain que là est la voie royale pour avancer.

Bon courage, vraiment et porte toi bien.

Barti

guillaume - 23/11/2021 à 12h39

Bonjour à tous(tes) !

Merci beaucoup Barti c'est gentil ...

Donc pour le moment je tiens bon. Je me surprend même à me dire que ça fait même pas une semaine encore et pourtant les effets de l'arrêts sont bien présents. Je veux parler des effets positifs bien sûr.

Coté forme c'est un trop plein d'énergie. Le matin je suis en forme , pas de difficultés pour "relancer la machine" .Et surtout j'ai déjà retrouvé un bon sommeil d'un seul trait , sans reveils en pleine nuit. que du bonheur.

Comme j'ai dit dans mes messages précédents je me suis remis au sport et je peux confirmer que ca aide ENORMEMENT.

Demain sera mon huitième jours et je suis trop content ...

Bon courage a tous , et soyez forts ca en vaut largement le coup

Guillaume

Kaourintin29 - 23/11/2021 à 14h03

Bonjour Guillaume, bonjour Barti,

Le site n'affiche pas de compteur et c'est d'ailleurs mieux ainsi. Je partage totalement l'avis de Barti. Je suis persuadé qu'en réalité, des milliers de femmes et d'hommes lisent les messages mais que, tout simplement, n'osent pas franchir le pas ou qu'ils, ou elles, n'en ont pas encore la force. Cela a été mon cas pendant des mois... Je partage aussi totalement la seconde phrase de Barti car j'ai vécu ce long cheminement et me suis détruit dans maintes rechutes, y compris récemment. Un signe toutefois qui ne trompe pas : le dégoût, le rejet de toute représentation, de toute publicité à l'alcool et de tout son affichage (même sur un camion hier!). J'éprouve en fait désormais le même rejet que lorsque j'ai arrêté la cigarette, voici plus de dix ans, après plus de trente ans de tabagie, c'est dire... L'important est de découvrir ou de redécouvrir ces passions qui nous animent, ou qui nous ont animé, en évitant celles associées à la consommation, du moins dans un premier temps. Comme je l'écrivais, c'est un chemin long mais passionnant car il réserve aussi de très belles surprises! .Contrairement à ce que je pensais, je découvre que les esprits évoluent vis à vis de l'alcool et que, comme pour la cigarette, nous changeons peut-être d'époque!! Au plaisir de vous lire, bien à vous, Kaourintin

guillaume - 19/01/2022 à 10h57

Bonjour a tous et toutes !

Une absence un peu longue ici ... et pour cause ! Tout début decembre j'étais d'anniversaire , apres plus d'un mois sans boire une seule goutte je me suis dit que je vais me faire le plaisir de boire un bon whisky que m'avait offert mon fils . J'ai su resté raisonnable : 1 verre et pas plus !

Et finalement comme a chaque fois , ca remet en route la machine et 2 semaines apres je rebovais l'apéro tous les soirs ...

J'ai laissé passer les fetes , et depuis 2 semaines je me prépare a arreter de nouveau , en voulant tres fort que cette fois soit la bonne !!

Mon objectif principal est de tenir jusqu'a cet été . Ca serait le plus long arret depuis que j'essais d'arreter. Mais je sais qu'il faut prendre les jours un par un , et pour moi ca va meme etre deux luttas par jour : le midi et le soir .

Donc voilà , je vais commencer mon dry january un peu en retard , mais demain matin je repndre ma vie et surtout ma santé en main !!!

Guillaume

Salmiot1 - 19/01/2022 à 17h38

Salut tout le monde !

Je vous présente sur ce fil mes voeux les plus sincères d'abstinence et d'abstinence heureuse surtout, car notre vie future en dépend . Etre abstinent, mais malheureux comme une pierre, je ne crois pas que cela aurait marché pour moi . J'ai été libéré et retrouvé ma joie de vivre , non feinte celle-là.

Je m'appelle Salmiot1, suis alcoolique , abstinent grâce à AA car seul, je ne suis jamais parvenu à rester abstinent que quelques jours .

Beaucoup peinent à rester abstinents et il en est de même dans toutes les associations d'aide aux alcooliques . Depuis que je fréquente les Alcooliques Anonymes, chez qui il y a un programme de rétablissement, mais également beaucoup d'entraide comme ici, je dois bien reconnaître que je n'ai plus eu aucune grosse difficulté à maintenir cette abstinence à laquelle je tiens plus que jamais . C'est pour moi une libération et non une privation . Certains disent que la rechute est un passage obligé . J'ai connu la rechute et celle-ci a duré 9 mois après 3 mois d'abstinence . J'ai eu la chance de revenir , chance que n'ont pas eue bon nombre d'amis et d'amies qui s'en sont retournés dans l'alcool et qui en sont morts de maladie ou par suicide .

J'en connais également qui dès leur premier contact avec AA ont capitulé et ne sont jamais retournés une seule fois dans l'alcool Cela est donc possible aussi .

Chez AA , on parle souvent des 24 heures à la fois mais aujourd'hui, je veux absolument rester abstinent jusqu'à la fin de mes jours . Je mets toutes les chances de mon côté en étant en AA par plaisir et non par obligation, chaque jour de l'année .

Réclamez toute l'aide dont vous pouvez bénéficier, mais la balle restera toujours dans votre camp.

Bon courage , bonne continuation à celles et ceux qui sont déjà abstinents et que celles et ceux qui "pataugent" encore trouvent enfin le chemin de l'abstinence et ne s'égarer plus .

Bien amicalement
salmiot1

Carte - 21/01/2022 à 08h08

Bonjour à tous

5 jours sans alcool. oufff c'est difficile. je pensais que le sommeil pouvait revenir plus rapidement. NIET pas grave je m'accroche. La fatigue aussi plus envie de rien. et bien j'avais presque perdu que cela était difficile.... Bon courage à tous. ce soir sport et dodo de toute manière il ne reste que de l'eau à boire dans la maison et hors de question d'acheter autre chose... demain nouveau jour ect ect

Salmiot1 - 21/01/2022 à 09h33

Bonjour ,

5 jours sans alcool Carte , bravo, ce sont les jours les plus difficiles à surmonter paraît-il et je t'invite à persévérer un jour à la fois car d'ici peu tu vas sentir s'éveiller en toi un bien-être que tu ne ressens plus depuis longtemps .

Hier n'est plus et demain n'arrive jamais , vis donc bien la journée d'aujourd'hui le plus agréablement possible et sans prendre la première goutte du premier verre d'alcool . N'en rachète surtout pas .

J'aimerais te laisser lire quelques suggestions qui sont faites en AA , association dans laquelle je suis depuis de nombreuses années et qui m'a permis de me libérer de l'alcool sans difficulté une fois que j'ai eu capitulé devant le poison-alcool :

Voici un aide-mémoire, une sorte d'itinéraire qui peut-être facilitera ton parcours pendant les premiers jours.

Nous, alcooliques, sommes des malades, pas des tarés, ni des vicieux. Nous ne sommes pas coupables de notre maladie, mais nous devenons responsables de nous soigner.

1

Pour la forme physique, les conseils de ton médecin te seront utiles.

Ta volonté ne peut rien contre l'alcool.

2

La maladie alcoolique n'est pas un drame, il suffit de ne pas prendre le premier verre, 24 heures à la fois. Lorsque je prends ce premier verre, j'amorce la pompe. L'alcool est plus fort que moi, je l'ai vécu

3

Bois beaucoup, des boissons sucrées, car l'alcool contient beaucoup de sucre (jus de fruits, café, thé, limonade, eau ...). Tu as un vaste choix.

4

Évite les boissons dites sans alcool. J'ai décidé de ne plus faire "comme si". Je ne me leurre plus, je ne joue plus la comédie

5

Change tes habitudes. Évite les endroits que tu avais l'habitude de fréquenter quand tu buvais... change éventuellement ton itinéraire pour ne pas te retrouver devant un endroit qui pourrait te mettre mal à l'aise.

6

Sois actif. Meuble les temps morts de façon positive :

fais une promenade

bricole, fais du jardinage

prends un bain

fais du vélo, de la natation...

lis, écoute de la musique...

vas au cinéma

soigne ta tenue

En un mot, fais-toi plaisir !

7

Fais un plan des activités que tu pourrais faire pour la journée.

8

Si tu ne les fais pas toutes, ce n'est pas grave, mais ainsi tu éviteras de tourner en rond.

9

Vas-y doucement, n'en fais pas trop, ni trop vite. Nous les alcooliques avons tendance à l'exagération.

Agis, mais ménage-toi des temps de repos, de réflexion.

10

Méfie-toi de la solitude. Seul, un AA ne peut rien, ensemble nous pouvons bien mieux.

assiste régulièrement aux réunions,

rencontre des amis AA

téléphone à un ami (pour éviter le premier verre, pour discuter avec lui d'une question qui te tracasse, pour exposer le plan de ta journée... ou simplement pour lui dire que tout va bien).

11

AA garantit l'anonymat de ses membres.

12

Découvre la littérature AA. Dans les moments difficiles, si tu te sens seul, si l'ami que tu appelles au téléphone ne répond pas... lis les quelques brochures qui accompagnent ce feuillet. Fais-nous confiance, l'abstinence paie toujours, tu retrouveras la joie de vivre.

Rappelle-toi le sourire des amis qui t'ont accueilli.

On peut arrêter de boire... et être heureux.

Je te souhaite à toi mais aussi à celles et ceux qui passeront sur ce fil, une belle journée sans alcool.

salmiot1

Carte - 23/01/2022 à 03h32

Alors Guillaume. comment vas-tu après 24h ? j'imagine ta réponse... A ta dispo. courage et ne lâche rien

sebos - 23/01/2022 à 09h54

Bonjour à tous

Je me retrouve complètement dans ton témoignage Guillaume.

Le 04 avril 2021 je prenais conscience que j'étais alcoolique et je décidais de m'abstenir jusqu'à l'été. Ma période d'abstinence aura duré 56 jours.

Les changements ont été merveilleusement bénéfique. Perte de poids, mieux dans ma tête, reprise du sport et de la libido.

Mais j'ai replongé, un verre en appelant un autre je suis revenu dans une routine de consommation de deux bouteilles de vin par jour.

Pire j'ai repris le tabac ! C'est énorme, je creuse ma tombe !

Quelqu'un à cité Socrate : La chute n'est pas un échec. L'échec c'est de rester là où on est tombé.

Depuis hier je m'y remet. Donc on reprend ce défi ensemble Guillaume. Pour ma part je crois que je devrais être abstinent à vie. Je ne sais pas si j'en aurai les capacités. il faut y aller petit à petit. Je me fixe au moins comme premier objectif d'aller jusqu'à l'été comme toi.

Courage à tous (et je parle pour moi également) On va y arriver.

@ +

Sebos

guillaume - 25/01/2022 à 05h10

Bonjour bonjour !!

Mon premier jour a été repoussé malheureusement cette fois j'ai beaucoup plus de mal a passer ma "première" journée.

Je suis pleinement conscient des bienfaits rapide sur moi de l'arret de l'alcool mais malgré tout je n'ai pas franchi le pas. Et pour etre honnete j'en ai honte. J'ai honte car je sais tout le mal que produit ce poison et je bois quand meme.

Tous les matins depuis la semaine dernière je me reveille en me disant qu'il faut que j'arrete, que je reve de retrouver un bon sommeil, que je veux avoir le plaisir de passer une journée sans avaler des rennies à la pelle a cause des brulures d'estomacs.... puis le soir paf je bois l'apéro !

Hier midi je n'ai pas bû. Mais hier soir apres une journée pas terrible au boulot, avec des difficultés sur des chantiers, avec des clients pas tres sympas (pour pas dire plus) je suis arrivé chez moi , me suis servi le fameux breuvage Ecossais en me disant : Un seul ce soir !!!! Puis finalement il y en a eut trois....

Et oui c'est TOUJOURS le premier verre qui décide, ce fichu premier verre qui va faire que la pompe est amorcée....

Dans l'apres midi j'ai vu un de mes fils. On est assez proche et on parle de tout ensemble, et en discutant il me raconte qu'il a fait un reve trop " chelou " la nuit derniere. Il s'etait battu, y avait des zombies etc ... le bon cauchemard quoi hihi , sauf que dans le recit il me sort un truc dans le style " y avait des gens qui me disait que t'etait un ivrogne et je me battais avec eux " ...

Je n'ai pas relevé bien sur , j'ai juste dit " tres bizarre ton cauchenard !! " Mais ca fait mal interieurement d'entendre ca. Meme l'inconscient de mon fils se rend compte que je bois trop pfffquelle honte !

Bref enfin voilà les nouvelles.....

SEBOS : tu en es ou toi ? tu as donc fait tes premiers jours ? sensations ? pas trop difficile ?

CARTE : Merci pour ton interet ca me fait plaisir.... On a beau venir ici et se rendre compte qu'on n'est pas seul....mais a la maison devant notre verre, ou une bouteille, on est tout seul... pour ma part je veux vraiment arreter car je l'ai décidé , donc j'ai toujours eut les boissons alcoolisés a la maison meme quand j'arrete. Je veux vaincre ce poison...

AUJOURDHUI est mon premier jour , je viendrai vous le raconter cette fois je vais tenir... d'autant plus que d'apres mon experience je suis conscient que c'est le plus difficile... alors je suis motivé !!!!!!! UN JOUR UN !!!

bon courage a vous

Guillaume

sebos - 25/01/2022 à 11h28

Hello,

Mon premier arrêt de deux mois en avril mai m'a fait prendre conscience de plusieurs choses :

- 1 - Je suis alcoolique (ça fait chier de le reconnaître mais c'est comme ça)
- 2 - Je suis arrivé à m'en passer et je me sent beaucoup mieux sur plein de point de vue lorsque je ne bois pas
- 3 - Je suis incapable de boire "avec modération" , invariablement un verre en appelle un autre et de juin à il y a quatre jours j'ai consommé de l'alcool tous les jours, et en beaucoup trop grosse quantité (une dizaine de verre de vin / jour) pire j'ai repris le tabac.

Je m'appuie sur cette expérience pour réussir ce nouvel arrêt, je veux au moins tenir jusqu'à cet été et je vais cette fois me servir de ce forum pour profiter de votre aide et partager avec vous. Chaque jour sans est un jour de gagné !

Alors fais de même Guillaume stp. Rappelle toi tes réussites, tu peux y arriver puisque tu l'as déjà fait.

Aujourd'hui 4 ème jour sans alcool et j'en ressens les bénéfices, mais bien sur également les manques, de très fortes envies le soir, mon corps connaît parfaitement l'heure à laquelle il a le droit de commencer à boire, je me suis toujours obligé à attendre 19 heures. A 19h01 le premier verre était vidé d'un trait et le deuxième en phase de l'être. Je sais maintenant d'expérience que comme pour la clope, ce sont les premiers jours les plus durs.

Vas y Guillaume ose le premier jour. On fait ça ensemble.

Courage à tout ceux qui lisent et qui n'osent pas forcément écrire. On vit tous la même chose. Accrochez vous, n'ayez pas honte si vous ne réussissez pas, c'est en tombant qu'on apprend.

guillaume - 25/01/2022 à 19h34

Re coucou !

Comme convenu ce matin je suis sur la bonne voie pour mon premier jour. Je peux même dire sans trop m'avancer que la première journée est faite ça y est. En effet une fois que j'ai mangé l'envie s'en va

Je me suis permis de me faire un petit plaisir qui m'a fait kiffer (pour parler le d'jeuns). En passant devant l'intermarché vers 17h30, je me suis arrêté. Et à la place de la bouteille de sky/ships/olives je me suis prit une poche de bonbons... je suis passé en caisse et en sortant du magasin j'avais la tête haute ... Je peux dire que c'est le premier point positif

Merci pour vos messages ça aide énormément quand l'envie passe ...

A demain pour la suite !

Guillaume

sebos - 26/01/2022 à 11h54

Salut à tous.

Idem pour moi, une fois que j'ai mangé l'envie est passée. Autre chose que je note : Selon ce que je mange j'ai plus ou moins envie de boire.

Ex : Difficile de faire un barbecue sans picoler. Par contre une soupe de légume s'accorde mal avec un verre de rouge.

Ça tombe bien on est plutôt dans la saison soupe que dans la saison barbecue 😊

Conclusion : Il fait froid, mangez des soupes et mangez tôt !

PS : 5 ème jour d'arrêt mon système digestif c'est devenu Cap Canaveral, pas besoin de vous faire un dessin vous comprendrez vite en arrêtant l'alcool quelques jours 😊

Bon courage à toutes et à tous

guillaume - 27/01/2022 à 06h44

Bonjour a tous et toutes !

J'attaque donc mon troisième jour ... Hier soir le manque etait bien present mais je me suis occupé l'esprit c'es passé cooollllllll !

J'ai récupéré un sommeil plus calme deja , la derniere fois ca avait prit plus de temps alors c'est un tres bon point.

Et le plus agréable c'est que les brulures d'estomacs ont quasi disparue, hier je n'ai pas prit un seul Rennie ouiiii

Allé hop ce soir sera le troisième jour de gagner sur ce poison

Bonne journée a vous tous

Guillaume

Carte - 27/01/2022 à 09h32

bonjour à tous

J'attaque mon dixième jours sans alcool Pas facile mais le soir l'envie est très présente environ 1 à 2 h mais totalement gérable. bon courage à tous dans ces moments pas marrant. mais demain un autre jour... Courage persévérance opiniâtreté et volonté. sans volonté impossible pour moi de stopper totalement bonne journée et tenez bons

Cagou - 27/01/2022 à 09h52

guillaume, oui j'ai franchie le pas mais c'est très dur. Mais grâce à vous, vos témoignages je vais y arriver. Et je vous souhaite à tous une bonne et heureuse année 2022

guillaume - 28/01/2022 à 06h53

Bonjour,

JOUR 4 !

Hier la journée s'est relativement bien passé. Comme deja dit, le plus dur s'est en fin de journée le retour a la maison jusqu'au repas. Mais je m'occupe l'esprit et je grignote un peu. Pour le moment la priorité est de ne pas boire d'alcool, pour le poid on verra la semaine prochiane.

Cagou : Tres content d'avoir de tes nouvelles !!! Tres bonne année a toi aussi tu en es ou alors ? C'est clait que c'est pas facile , mais il faut arriver a se faire une nouvelle routine sans l'alcool, de nouvelles habitudes, etc....

Courage a vous tous , et bravo " carte " !

Carte - 28/01/2022 à 09h43

bravo à tous. persévérance et courage. j'attaque mon onzième jours sans un seul gramme d'alcool. Effectivement le soir vers 17h30 jusqu'à 20h. oufs c'est pas facile mais curieusement après 20h00 l'envie disparaît MAIS FAUT RÉSISTER. Surtout pas une bouteille à la maison sinon c'est mort. courage à tous

sebos - 28/01/2022 à 10h42

Bonjour à tous,

Aujourd'hui 7ème jour sans pour moi, je suis super content, j'ai lu quelque part dans ce forum quelqu'un a écrit "chaque jour sans creuse le fossé qui te sépare de ce poison".

C'est complètement vrai pour moi, je sens que c'est chaque jour plus facile, Même si l'envie reste forte elle dure moins longtemps.

Hier soir ma femme à acheté une bouteille de rouge. nous n'avons jamais évoqué ensemble mon alcoolisme, et j'ai trop honte d'avouer , de prononcer le mot.

J'ai regardé la bouteille avec envie mais j'ai tenu le coup. Je me prend des apéros au Gaspacho ! C'est plutôt sympa et ça passe bien.

Bon courage à tous on est sur le bon chemin !

guillaume - 28/01/2022 à 14h59

Ohh que de bonnes nouvelles c'est genial !!

J'avais complètement oublié que j'aime beaucoup le jus de tomate avec tabasco et sel au celeri... tres bonne idée pour le moment de l'apéro quand quelqu'un vient a la maison !

C'est vrai que pour moi aussi le moment critique c'est entre 18h et 20h ...

Sebos : Moi non plus je n'ai jamais prononcé le mot " alcoolique " a la maison , je suis certain que personne ne comprendrait. Par contre perso le vin ne me donne pas d'envie. C'est marrant es differences... pourtant j'aime le bon vin , j'ai une famille ou on ouvre de tres

bonnes bouteilles pour les evenements, mais ca ne me manque pas. Le plus dur pour moi c'est les alcools fort (whisky , armagnac , rhum) ...

Bon courage a tous et surtout : ON TIENT BON !!

Ce soir ca sera jus de tomate pour moi hummmmm et des olives té

Carte - 28/01/2022 à 15h09

OUI FAUT TENIR TENIR ET TENIR car un seul petit verre et il faudra tout recommencer avec encore plus de douleur, avec une pente toujours plus raide à gravir. demain deuxième jour..... et un de plus il est important de s'encourager courage à tous

Profil supprimé - 29/01/2022 à 07h48

Bonjour. Je bois depuis 9 ans. Dès que je rentre chez moi, les bouteilles de rosé descendent, 3/jours. Je consulte une naturopathe qui fait des sevrages. J'en ai subi 15 en 1 an car c'est efficace sur moi: j'arrive à ne plus boire pendant plusieurs semaines puis je retombe dans l'enfer... Aujourd'hui, j'ai décidé d'arrêter toute seule sans le traitement qui est bien sûr, très onéreux...C'est la raison de mon inscription ici... J'espère trouver aide et soutien...Lire vos témoignages m'aide à mieux me comprendre , savoir que je ne suis pas seule et qu'il existe une porte de sortie de cet enfer qu'est l'alcoolisme... Merci

sebos - 29/01/2022 à 09h53

Bonjour à tous,

Le weekend ! autant je l'apprécie, autant je l'appréhende, seulement maintenant grâce à vous, grâce à ce fil , grâce aux décisions que NOUS avons pris je vais tenir, NOUS allons tenir.

Après tout même si l'envie est forte elle n'est que passagère et vous le savez par expérience il suffit d'être patient et de réussir à s'occuper l'esprit le temps de l'envie et tout finit par rentrer dans l'ordre, l'envie disparaît et la vie reprend.

Il suffit de ne pas écouter la petite voix (hyper persuasive) qui te dis à l'oreille : Vas-y, juste un verre après tout, tu ne fais rien de mal !

Je l'ai reconnu ,je me rend compte que je la connaît depuis que je suis enfant puisque Hergé la dessinait dans les albums de Tintin que je lisait dans ma jeunesse. Elle prenait la forme d'un diabolin rouge soufflant à l'oreille du capitaine Haddock : Rien qu'un verre !

Force est de constater que je ressemble plus au Capitaine Haddock qu'à Tintin. Pas très glamour tout ça, mais pas irrémédiable, il suffit de ne pas écouter ce petit diable qui souffle.

Écrire sur ce fil m'aide beaucoup, lors de mon premier sevrage j'écrivais mais seul, un journal intime, je vous conseille de le faire si ça peut vous aider, j'avais décidé de noter également mon poids sur ce journal. En presque deux mois d'abstinence (plus reprise du sport) j'ai perdu dix kilos. Ça donne une bonne motivation.

Je notais aussi des choses importantes, des gros moments de loose liés à l'alcool que je ne dois pas oublier. En voila un extrait :

"Je suis tombé sur un enregistrement que j'ai fait par erreur avec mon tel. Il dure 6 heures. Je l'ai mis à la corbeille. Dans les premières minutes j'interpelle ma femme qui regarde la télé dans le canapé. Je lui fais un scandale à minuit passé, je lui reproche son absence dans le lit familial et le fait que nous n'ayons plus de relation sexuelle. Mais qui voudrait avoir des relations sexuelles avec le type que j'entends dans l'enregistrement ? Je suis pathétique, une voix de poivrot, j'ai écouté cet enregistrement et j'ai eu infiniment honte de moi. Plus jamais ça, j'écris aussi pour ne pas oublier comme je peux être une merde quand je bois, alors que je suis quelqu'un de bien, je ne suis pas comme cet ivrogne qui parle dans le téléphone."

Alors oui ne l'oublions pas : Nous sommes des gens bien mes amis mais ce n'est certainement pas l'alcool qui nous mets en valeur ! A bientôt et bon weekend.

@ Guillaume : J'avais oublié le jus de tomate ! Je vais m'en acheter ce matin. Avec cette boisson on peut même se lâcher un peu sur le tabasco si envie de sensation un peu plus forte 😊.

Elvi - 31/01/2022 à 09h59

Salut tout le monde j'espère que vous allez bien.

Comme vous je suis alcoolique avec une consommation bien au-dessus de la votre apparemment.

J'ai tellement de volonté dans la vie ! Mais face au verre de blanc une vraie bouse.

Je décide tous les matins d'arrêter pour m'y remettre le soir.

J'en suis à me demander si je ne devrais pas faire une cure à l'hôpital.

Vous lire me donne de l'espoir.

Bonne journée

sebos - 02/02/2022 à 15h07

Bonjour à toutes et à tous,

Pas de nouvelle, bonne nouvelles j'espère ! J'en suis à mon 12 ème jours et c'est chaque jour plus facile. L'envie est là, bien présente et toujours aussi forte, elle se manifeste toujours à la même heure mais elle dure moins longtemps qu'avant.

Carte ? Cagou ? Guillaume ? Vous tenez le choc ? Si vous avez chuté n'oubliez pas que ça fait partie de l'apprentissage, le plus important est de se relever et de s'y remettre.

Chica ? Elvi ? Vous avez franchis le pas ?

Chaque matin je me réveille en ayant honte de moi ... quelques instants, avant de me rappeler que non je n'ai pas bu hier soir ! La boisson est une habitude, l'abstinence peut le devenir.

Bon courage à toutes et à tous , c'est la liberté qui nous attend au bout.

Profil supprimé - 02/02/2022 à 15h28

Bonjour. J'ai rechuté alors pas envie de partager la "merde"... Aujourd'hui, 2 février, je devais aller au sevrage mais ça aurait été le 16ième en 1 an alors non, ce n'est plus la solution...J'ai contacté le CSAPA...J'attends l'appel de l'infirmière...La vie ne vaut plus rien pour moi mais je n'ai pas les c..... de partir de l'autre côté et g un fils , sur 3 , qui ne mérite pas ça... Voilà, j'essaie de survivre... Désolée pour ce triste post...

Carte - 02/02/2022 à 15h28

Hello Sebos. oui j'ai attaqué mon jour 16 sans alcool. c'est vraiment difficile mais je m'accroche stress fatigue et sommeil perturbé. mais bon je sais que le meilleur est devant moi. j'ai plus une seul goutte d'alcool chez moi depuis 16 jours et le soir la crise de Craving arrive. je n'ai pas le choix que de boire de l'eau. au bout de 2 à 3 h le stress descend. courage à tous et oui tu as raison le matin c'est cool tu peux te dire j'ai encore une journée sans alcool et j'inscrit ceci sur mon tableau. courage à tous. ne lâchez rien ce serai dommage de tout recommencer même si effectivement les rechutes de toute manier font parti du process à accepter. alors à tous tenez bon. boire de l'eau boire de l'eau même 4 à 5 litres par jour c'est pas grave. SI

Elvi - 02/02/2022 à 15h41

Oui depuis 2 jours. Pour l'instant pas vraiment envie de boire des nausées me rappellent combien j'ai tiré sur la gourde. Il semble que cela passe en quelques jours.
Sebos il est temps de te réveiller en étant fier de toi.
Bonne continuité à tous.

Profil supprimé - 02/02/2022 à 15h43

Merci de votre bienveillance

Carte - 02/02/2022 à 15h55

Chica c'est pas grave la rechute tu connais... Il faut du temps. j'ai mis 3 ans avant de me décider. chute et rechute je ne les comptes plus.... Et puis à un moment quand tu en peux plus de voir les urgences et de vivre ces moments affreux ben tu vas arriver d'arrêter. ne sois pas négatif courage courage et courage et oui il est aussi bon de gérer sa cure à l'OSTO c'est même plus simple

Pepite - 02/02/2022 à 16h38

Bonjour à tous,

Bravo pour tous ces efforts qui bouleversent toutes vos habitudes. Pensez à relâcher la pression, à observer les injonctions en étant vous tout simplement.
Accueillez sans JUGEMENT tout ce qui vient à vous. Les émotions sont NORMALES.

@Chica, je ne comprends pas le "pas envie de partager la merde".

Je me joins juste à vous aujourd'hui pour la tristesse que vous ressentez Chica et qui est bien normale.

Je me propose d'être l'épaule sur laquelle vous pouvez pleurer.

Je suis là pour vous lire si vous le souhaitez et je ne suis pas seule à vous considérer.

En attendant, je vous fais un câlin.

Pépité

Profil supprimé - 02/02/2022 à 16h55

Merci beaucoup Carte. Une écoute c déjà beaucoup...C difficile de vivre sous cette emprise ...Je ne t'apprends rien...On va dire que je vais essayer de croire à des jours meilleurs...Ce contact me fait du bien en tous cas, je me sens moins seule...

Julio - 02/02/2022 à 17h09

Bonjour,

Oui la rechute est pas facile. Il faut s'accrocher.
Moi lundi j'ai trop bu et j'ai pas pu aller travailler le lendemain. On culpabilise, on est pas bien... il faut garder en tête que tu es courageuse et que tu as conscience de ton problème. Courage chica

Pepite - 02/02/2022 à 17h19

Bonjour,

Que ressentez vous lors de la rechute ?

Racontez ce qu'il se passe en vous ?

Qu'est ce qui vous pousse à boire ?

Carte - 02/02/2022 à 17h30

Rassure toi Chica. il y a des millions de personnes qui ont le même problème..... 45 000 morts par an à cause de cette maladie. Le plus compliqué la dedans, c'est que c'est une maladie, tu n'y peux rien... Il y a des personnes avec d'autres maladies bien plus grave.... Le problème majeur de l'alcool c'est que c'est un dépressif... Donc tu passes ton temps à descendre et remonter... Sauf que descendre est plus rapide que de remonter.... Je suis alcoolique depuis 30 ans...J'ai été abstinent 5 ans et j'avoue même que j'avais oublié comme cela est difficile de s'arrêter.

Après 3 ans à retourner les choses dans tout les sens, la seule chose vérité c'est de stopper ABSTINENCE TOTAL.

Boire beaucoup d'eau, se faire aider, voir un Addictologue avec aussi un Psy et prendre ses médicaments...Surtout ne pas rester seul, parler parler et vider son sac est essentiel.... Alors compte sur l'ensemble des personnes sur le site et il y a du monde..... Je termine ma journée 16 sans alcool et c'est pas simple mais maintenant je sais que reprendre un verre et c'est parti pour redescendre en bas.... Donc il faut se battre, avoir du courage et même quand on rechute, ben le lendemain re motivation pour faire que d'arrêter va être la seule solution. Tu es plus costaud que cette maladie et à chaque fois que tu gagneras une journée sans alcool, ton cerveau va te laisser tranquille au fur et à mesure..... Mais surtout fais toi accompagner.... Bon c'est ma façon d'essayer de trouver les mots qui vont faire que d'ici plusieurs jours, nous aurons des discussions plus radieuses... Alors n'hésite pas, il y a du monde qui vont répondre, te donner leurs astuces à eux car nous sommes tous différents.... La seule chose qui est certaine c'est qu'il faut arrêter.... Courage courage...

sebos - 02/02/2022 à 18h11

Chica , tu as le droit de partager la merde. Après tout on est tous là pour ça. On ne se connaît pas , on ne se connaîtra sans doute jamais, on s'écrit sous pseudo et sous surveillance, des fois qu'on dérape.Pas fiable un alcoolique ?

Dis toi bien qu'on est tous dans la même ! A plus ou moins haute dose et chacun avec ses appréhensions, ses problèmes , ses difficultés, chacun avec sa volonté plus ou moins forte. Mais tous victime de s'être fait embarquer, de ne pas avoir su gérer. Rien n'est irrémédiable, il y a plein de témoignages qui en attestent.

Tu as droit à une deuxième chance, à une troisième chance, à une x ème chance. Tu vas finir par y arriver et retrouver une vie comme on rêve tous dans avoir une.

Moi ce que je ressens quand je rechute, c'est de la honte le matin quand je me lève et que je me dit aujourd'hui je bois pas, tout en sachant que je tiendrai pas. Alors je fait taire la bonne conscience qui me souffle à l'oreille, je la saoule pour qu'elle la ferme, j'achète un cubi plutôt que des bouteilles parce que comme ça tranquille on ne voit pas sa consommation et pas de cadavres à ramener au tri sélectif. On se ment et on le sait.

Aujourd'hui, est ce bien , est ce mal , je ne sais pas mais j'ai programmé ma rechute. Je suis pas sur d'avoir le courage de me dire : "Je suis abstinent à vie" Alors je me suis donné une échéance : Pas d'alcool jusqu'à cet été. Ça me donne une date à tenir. jusqu'au 21 juin. Ça voudrait dire presque six mois sans alcool. Ce ne m'est pas arrivé depuis plus de trente ans.

Un truc pour tenir tiens, aujourd'hui j'ai pris rendez vous pour donner mon sang, le 17 février.Quelque part je me sens engagé, je ne pourrais pas le faire avec 1 g dans le sang, alors je vais devoir rester sobre. Pour la suite on verra.

Comme on dit : A chaque jour suffit sa peine.

Courage Chica, courage mes amis de galère. Un jour nous n'aurons plus rien à écrire 😊

Profil supprimé - 02/02/2022 à 19h46

Merci à vous pour vos gentils messages. Je me sentais très seule ...Je puise du courage dans vos témoignages... J'attends toujours que l'infirmière me tel pour me fixer un rdv...Julio, comme je te comprends, je vais travailler le matin en mode "reculons"... Enflée, les yeux rougis, l'estomac en vrac, j'ai perdu des opportunités de job à force de reporter à plus tard...Faut vraiment m'aimer et apprécier mon travail pour continuer à m'employer...Bon, sans conviction, je me dis que demain je n'achèterai pas d'alcool ...Pour mon fils, celui qui m'aime et ne me juge jamais...Bon courage à vous

guillaume - 02/02/2022 à 20h51

Bonsoir à tous et toutes !

Quel plaisir de vous relire avec des journées bien remplies je n'ai pû me connecter et je suis content d'avoir de vos nouvelles.

De mon côté je tiens bon. Pour moi aussi j'avoue que chaque jour est un peu plus facile que celui d'avant.

Ce week end comme convenu je me suis mis au jus de tomate/tabasco et ça m'a bien aidé. Le jus de tomate remplit assez vite l'estomac et donc la satiété arrive vite. En plus le piquant du Tabasco miam....

Chica : Bien entendu je confirme ce qui a été dit par SEBOS, tu as le droit de nous raconter " la merde " que tu as fait... si tu as lu toute cette discussion depuis le début, tu as pû lire que je suis passé par des phases de " n'importe quoi" !!! Culpabilité, malêtre , quasi depression etc ...

TOUS les matins, sans exception, je me levais en me disant qu'il faut que j'arrete, que j'ai des brulures d'estomacs à faire fuir un

pompier, que je dors mal, que je suis désagréable (voir tres tres) avec mes proches....et pourtant j'ai réussi a arreter.
Soit, j'en suis au début, mais en toute franchise le plus difficile est le premier jour, d'amorcer la pompe de la sobriété.

J'ai retrouvé un sommeil regulier et recuperateur : Ca faisait tres longtemps que le reveil ne servait plus a rien vu que j'etais reveillé entre 4h et 5h30 ... depuis une semaine le reveil me sonne a 6h45 et c'est top!

Je retrouve du plaisir a etre gentil avec mes proches, J'ai enfin pû reprendre mes passions en prenant du plaisir et surtout pourvoir faire ce que je veux a l'heure que je veux. Car en buvant a partir de 18h, impossible ensuite de faire quoique ce soit ... et bé maintenant si je veux faire mes gammes a 20h je peux , 21h ? je peux aussi yeahhhhhh c'est genial .

Bref tout ca pour vous dire qu'une rechute c'est normal, on se releve et on redemarre.

Carte, sebos : On tient ensemble hein ? donc on se serre les coudes!

Elvi, chica : Merci de nous rejoindre , vous nous annoncez le premier jour bientôt ?

Au fait , de mon coté je finis le JOUR 9 ...

Merci a vous et a tres vite

Julio - 03/02/2022 à 08h20

Bonjour

Vous en êtes où dans vos combats ?

Pepite - 03/02/2022 à 08h58

Bonjour à tous,

Même à travers des écrits anonymes, on développe une amitié. En fait il existe plusieurs sortes d'amitiés.

Celle qui vous offrez ici à travers vos réponses est un cadeau inestimable.

Je me suis demandée si j'étais légitime pour intervenir sur ce post parce que je ne suis pas consommateur.
Et bien oui parce que lorsque je lis votre courage d'écrire "je suis alcoolique", je ne vous réduis pas à ce comportement.
J'ai plutôt envie de connaitre et d'éveiller la belle personne qui sommeille en vous et qui a été blessée par l'existence.

Selon moi, notre culture favorise votre dépendance.

Maintenant, je lis "maladie". Pourriez vous m'expliquer en quoi l'alcoolisme en est une ?

Bien à vous,

Pépité

Carte - 03/02/2022 à 09h40

Bonjour à tous

Et oui je rejoins l'ensemble des écrits de l'ensemble des profils. Chica le plus important à mes yeux c'est que tu n'es plus dans le déni...
Tu commences maintenant le process qui va demain te faire décider de commencer ta journée ZERO... Cela peut prendre du temps et ce n'est pas grave, car tu viens d'enclencher le process dans ton cerveau et pour moi c'est l'élément le plus important. Après que ce soit demain dimanche ou un autre jour peut importe...

Sache que tu n'es pas seul et que tu auras du soutien de tout le monde.... Alors pas de stress , prends ton temps...

Guillaume, pour info j'attaque mon jour 17 sans alcool... Enfin mes nuits commence doucement à être meilleur et l'appétit revient doucement. Donc nous sommes tous dans le même bateau. Si cela peut t'aider Guillaume, j'ai été abstinent 5 ans et après une période de 6 mois à 1 an,, je ne pensais plus à l'alcool du tout... Maintenant, j'ai rechuté il y a 3 ans (Prob Famille) et je me suis fait rattraper par cette maladie... Donc en attaquant mes journées, les une après les autres, mon objectif et clair... Zéro alcool Zéro Alcool et retrouver le plus rapidement le sport, la musique (piano), la marche ect ect ect ect ... La vie tout simplement il me semble. Courage à tous et tenez bon. Sy

sebos - 03/02/2022 à 12h29

Bonjour à tous,

Moi aussi vos témoignages m'aident et me motivent.

On est tous dans le même train => Destination sobriété.

Pour ceux qui ne sont pas encore montés rassurez vous on roule doucement !

Carte est dans le wagon de tête, je suis derrière avec Guillaume, Elvi, Chica et Julio on vous attend, raccrochez vous à la rame.

(Rassurez vous il n'y a pas de wagon bar 😊)

Pepite vos interventions me gênent, je le dis en toute honnêteté . qu'est ce que vous ne comprenez pas dans : Forum pour les consommateurs ?

Je vois que vous intervenez dans tous les fils de discussion. Peut être devriez vous vous contentez de lire, ou d'intervenir dans : Espace

pour les appels à témoignages des journalistes, étudiants et chercheurs.

Pour ma part si j'échange sur ce fil c'est parce que ceux qui y sont comprennent ma détresse parce qu'ils la vivent, pas besoin de leur demander pourquoi ils rechutent ou ce qu'ils ressentent lorsqu'ils ont envie de boire ou encore pourquoi ils appellent l'alcoolisme : maladie.

J'ai déjà les réponses parce que je vie la même chose.

Je veux échanger avec des gens qui vivent la même chose que moi et qui comme moi ont envie de s'en sortir. Pas avec de gens, (certainement plein de bonne volonté) mais indemne. Pour l'instant je n'ai pas envie de parler de mes problèmes avec ceux qui ne les comprennent pas. Je ne suis même pas capable de la faire avec mes amis ou ma famille, alors avec des étrangers....

Quand ça viendra ça voudra sans doute dire que je suis guéri.

Bon courage à tous et à toutes.

Carte - 03/02/2022 à 13h55

Sebos

J'aime beaucoup la métaphore " dans le même train et on roule doucement. Faut rajouter il y a pleins de gares et nous prenons tout le monde gratuitement pour la destination la plus belle.

Courage à tous

PS: Je ne vais pas commenter l'écrit de Petite, même si cela vient certainement d'une bonne intention, mais je lui dirai : Vas sur Youtub, écoute les conférences du docteur Karila et tu auras l'ensemble des réponses à tes questions.

Pépité - 03/02/2022 à 14h23

Bonjour Sebos,

Je vous remercie pour votre sincérité.

Je ne suis pas indemne. Je suis triste de votre représentation qui manque d'éléments.

Je regrette votre rejet mais il a le mérite d'ouvrir votre coeur.

Mon but est donc atteint.

Prenez soin de vous,

Pépité

Profil supprimé - 03/02/2022 à 15h40

Bonjour à tous et merci pour ces paroles d'encouragement...Je vais devenir addict à ces posts...LOL...Sebos, je suis tout à fait ok avec toi, je ne comprends pas la démarche de Pépité: perso, si j'attends pas une greffe, je vais pas tchatter sur un forum de greffés du coeur...Notre parcours n'est ni un spectacle, ni un terrain de recherches... Désolée pour ma franchise mais bon...Nous souffrons, nous galérons, nous voulons nous en sortir, nous puisons du réconfort ici, notre démarche est pleine d'espoir entre personnes qui souffrent... À part ça, l'infirmière m'a tel aujourd'hui et g rdv le 24 février...'Comme je suis mal, j'ai sollicité à nouveau la naturopathe, j'attends sa date de rdv... J'essaie de combattre cette merde par tous les moyens dont je dispose...Je veux croire en moi et en nous car vous êtes devenus mes compagnons de galère ...Je me sens comprise ici...

Carte - 03/02/2022 à 16h09

Chica bonsoir,

Rassure toi, nous sommes toujours bien présent pour t'accompagner à prendre le train avec nous tous (dixit Sebos)
Alors ne lâche rien. c'est difficile mais tu peux gagner cette partie

Courage à toi

Sy

Moderateur - 03/02/2022 à 16h27

Bonjour Chica, bonjour Sebos, bonjour à tous,

Je viens modérer un tout petit peu ce qui est en train de se passer au sujet des intervention de Pépité. Je pense que Pépité à compris votre message mais je tiens à préciser qu'elle a le souci de comprendre, de soutenir et d'ouvrir. Chica ce n'est certainement pas une curiosité mal placée de sa part et vous n'êtes pas ses cobayes non plus. Peut-être vous a-t-elle parue maladroite mais elle propose son soutien à un maximum de gens ici, pas spécifiquement dans ce fil de discussion.

Vous êtes actuellement dans une entraide formidable et ce que vous dites de votre besoin d'être ensemble, de parler entre personnes qui peuvent se comprendre est tout à fait primordial. C'est bien ce que nous avons voulu créer ici ! Néanmoins nous n'empêcherons pas

non plus d'autres personnes de vouloir vous saluer, si c'est fait avec bienveillance 😊

Merci pour vos échanges riches, je vous souhaite à tous de réussir à vous en sortir. Nos équipes restent à votre disposition, par téléphone ou par chat, si vous avez aussi besoin d'en parler individuellement avec un professionnel.

Au plaisir de vous lire,

le modérateur.

sebos - 03/02/2022 à 16h59

Vous savez que les premiers grands voyageurs, ceux qui traversaient les océans, éprouvaient une immense solitude lorsqu'ils rentraient, lorsqu'ils avaient la chance d'avoir survécu.

Tous simplement parce que de leur voyage de l'autre côté du monde, ils ne pouvaient en parler à personne. Toutes ces choses qu'ils avaient vus, qu'ils avaient vécus ils ne pouvaient le partager étant donné qu'autour d'eux personne n'avait vécu les mêmes choses.

Alors ils se taisaient...

Comment parler d'une tempête, de l'angoisse et de la peur à quelqu'un qui ne connaît de l'eau que celle qui coule devant sa maison ?

Ils se taisaient et ils restaient hantés par ce qu'ils avaient vu et vécus de l'autre côté du monde, solitaires et malheureux.

Ce voyage-là, le nôtre plutôt est moins glorieux et de loin. Oui vraiment. Tu parles d'un voyage... Pourtant on éprouve la même solitude. Nous aussi nous sommes hantés par ce que nous avons vécu et nous nous taisons. Je veux dire, ceux à qui on aimerait en parler non pas vu, ni vécu ce que nous avons fait. Heureusement pour eux et je ne leur en veux pas. Mais qu'est qu'ils savent de ma douleur ?

Carte - 03/02/2022 à 17h27

Sebos, Chica

Gardez des forces pour vous et ne fatiguez pas votre cerveau sur ce "dossier."

Terminons tous notre journée sur une bonne note et attaquons demain avec le maximum de mental pour attaquer une nouvelle journée de sobriété.

Pour info Sebos, ce jour 17 pour moi est la meilleure journée depuis le début... Craving du soir à pratiquement était absent. J'ai même carrément oublié de prendre mes médicaments ce soir.... Voilà un encouragement pour toi qu'attaque demain ta journée 10. Chica le train est en gare et nous t'attendons.... A chacun son rythme.

Demain Addictologue pour moi à 11h00 et Psy à 14h00 je vais pouvoir enfin prendre mon lit ce soir dans un grand calme. Objectif lecture et le sourire au lèvres d'avoir terminé ma journée sur une bonne note.

Courage à vous tous, ensemble nous réussissons chacun à son rythme.

Sy

Pepite - 03/02/2022 à 17h48

Bonsoir,

Je remercie le Modérateur pour son soutien.
Je ne reviendrai pas sur ce fil.

Je vous souhaite sincèrement d'atteindre vos objectifs, pour vous, pour vos proches.
La vie est agréable lorsqu'on met de la lumière dans son cœur.

Belle soirée,

Pépité

Salmiot1 - 03/02/2022 à 18h48

Bonsoir ,

J'inviterai tout simplement Pepite à se connecter sur :

Al-Anon France - Aide à l'entourage du malade alcoolique ...

Personnellement , je n'ai nullement été dérangé par votre présence sur ce fil et probablement éprouvez-vous le besoin d'aider des alcooliques et peut-être même obtenir de l'aide au cas où vous seriez confrontée à un problème d'alcool de l'un de vos proches .

Bonne route à Guillaume, Renau, Gingel , Cagou, Chantob, Patricem et tous les autres .

Pour les grandes occasions, je m'offre d'excellents jus de fruits, dans de belles bouteilles en verre, made in France de la marque Alain Milliat , un véritable nectar ; publicité non payée .

Chez AA on m'a appris à ne plus prendre le premier verre , un jour à la fois et ne lier mon abstinence à rien ni personne .

Bien amicalement et surtout bonne continuation .

salmiot1

Profil supprimé - 03/02/2022 à 19h37

Aïe aïe aïe...Je me rends compte que j'ai été très sévère envers Pépité...Merci modérateur...Le rosé ne me fait pas voir la vie en rose, désolée...Pépité, je suis sûre que vos intentions sont bonnes mais notre combat est si difficile que devoir s'expliquer légèrement, sous forme de débat, est une torture...Pour moi, en tous cas...Je suis tombée par hasard sur ce site et j'y trouve un réconfort, une aide, un soutien...Alors, demain car demain c'est le mot de l'espoir, je vous le dis (lol), je monte dans le train de l'abstinence, avec vous...Je veux, moi aussi, faire ce joli voyage qui va m'amener à retrouver des jolies sensations et peut être me redonner l'envie de vivre...Avant, j'aimais rire, chanter, danser alors je n'en demande pas tant mais peut-être sourire et aimer l'instant présent, sans souffrance physique et morale, ça serait bien...Bonne soirée à vous

Carte - 04/02/2022 à 04h46

Bonne route Salmiot1 régale toi avec ces bons nectars. je vais chercher dans ma région si cela existe

Pour les autres, courage pour attaquer cette belle journée. j'attaque ma journée 18. Un nuit de sommeil de 8 h sans interruption, une force de résilience qui s'installe et c'est chouette. Besoin de médicament en baisse (je continue pour suivre le programme des spécialistes) bon courage à tous et dans l'attente de vos nouvelles

Sy

guillaume - 04/02/2022 à 07h05

Bonjour a tous et toutes !

Je commence mon JOUR 11 et je suis bien !!!

Carte : Tres bien d'oublié son traitement , comme tu dis c'est la preuve que tu commences a prendre le dessus c'est génial. La musique est un bon moyen de passer les moments difficile... J'y passe beaucoup de temps également.

Sebos : C'est clair qu'on se retrouve souvent dans la solitude. Perso (et si je ne me trompe pas c'est pareil pour toi) je n'ai jamais vraiment parlé a mon entourage proche que j'étais alcoolique. Du coup je suis assez seul dans mon combat (voyage) . Je parle surtout du coté difficulté de l'arrêt. Car le fait de faire le dry january , ou juste de decider de ne plus boire pour faire une " détox " (l'excuse que j'utilise) est bien soutenu par ma femme qui est contente de me voir boire du jus de tomates à la place du fameux breuvage Ecossais.

Chica : Je crois que tu as raison de te faire aider si tu sens que tu en as besoin. De demarrer cette démarche prouve ton envie de tenir !!!! Alors courage et tu vas le faire !!!

Aujourd'hui c'est vendredi, la tentation ce soir sera bien presente, faut etre courageux et n'oublions pas qu'il y a pleins de boissons non alcoolisées qui nous attendent hummmm.....

D'apres ce que j'ai vu il n'y a pas de modérateur le week end (bien dommage), du coup je vous souhaite a tous et toutes de passer un tres bon week end sobre, amusez vous bien, profitez de vos proches, et je vous envoie toute l'energie possible pour votre combat !

sebos - 04/02/2022 à 07h37

Bonjour à tous,

Non Carte, pas 10ème, mais 14ème aujourd'hui !

Deuxième semaine donc, sans poison dans les veines !

Abordons l'aspect économique : Cette addiction me coute environ 10 € / jour, 300 €/mois ça commence à peser sur le budget ça non !

Alors j'ai décidé que je me ferais un cadeau à chaque fin de mois. Je ne sais pas encore quoi mais en amateur de sensation forte je pense que ce sera un truc du genre saut en parachute ou autre.

Et si on se faisait plaisir maintenant ?

Belle journée les amis.

Carte - 04/02/2022 à 09h36

Oupsss Sebos. alors c'est encore mieux Bravo bravo ne lâche rien.

Oui idem que toi l'aspect économique n'est pas à négliger Perso en fin de semaine, je partage la somme dépensé avec mes enfants pour de l'argent de poche

Alors attaque cette journée 14 avec force. le train est en marche c'est top. pour info je suis arrivé à dormir 8h d'affilé enfin une nuit complète. Courage courage force et persuasion...

Profil supprimé - 04/02/2022 à 13h21

Bonjour à tous. Bon, le train de l'abstinence est passé mais je ne suis pas montée...Sans doute, des bagages encore trop lourds à porter...Euh, se trouver des bonnes excuses, ça devient une habitude pour moi...Bref, je sais quand même qu'il y a un wagon qui m'attend et que ce joli voyage vers la délivrance, je vais le faire...Merci pour vos partages qui font du bien...

Carte - 04/02/2022 à 15h02

Bonsoir Chica. Ceci n'est pas grave, tu le prends quand tu es prête.... A un moment, sans même que tu n'en aperçoive ton cerveau te dira STOP

Courage à toi il y a du monde pour t'aider

Sy

Profil supprimé - 06/02/2022 à 12h18

Bonjour à tous, ça y est! Hier, je suis montée dans le train qui va vers la délivrance, donc c'est mon 2ième jour sans alcool...Je me sens bien. J'ai repris le contrôle du ménage à la maison, j'ai fait des lasagnes et un gâteau à l'ananas pour aujourd'hui...On comptera les calories plus tard...LOL...ça fait du bien de retrouver un rythme de vie normal...Guillaume, j'ai testé le jus de tomate avec sel de céleri et tabasco, c'est top!

Merci à tous pour votre aide, vos témoignages me boostent grave...Je vous souhaite un bon dimanche

Carte - 07/02/2022 à 09h12

Bonjour Chica

Bienvenue dans le train. Compte sur nous tous pour t'aider à affronter ces premiers jours.

Objectif: prendre confiance jour après jour chaque jour gagné et plus tu auras plus de force

Bravo je te félicite

j'attaque mon jour 21 force, courage et le matin un bonheur de se réveiller au calme, de lire le soir et de faire du sport. ne rien lâcher car le cerveau est traité et ne te laisse pas tranquille facilement mais nous sommes bien plus fort que nous le pensons nous même

bravo et tiens nous au courant

Sy

sebos - 07/02/2022 à 09h46

Super ! Bravo Chica !

On va tous devenir accro au jus de tomate ! Ça ira, ce n'est pas trop grave 😊

Tu le sais ce sont les premiers jours qui sont les plus durs. Il faut tromper l'envie puis elle finit par passer. Quand ton corps te réclamera de boire, que la petite voix te chuchotera : Vas y , juste un verre ! Tiens bon, pense à nous, on à la même qui nous parle et on a décidé ensemble de ne pas l'écouter.

17ème jour pour moi. Il n'y a pas encore de jour facile, et chaque jour je pense à l'alcool , mais je commence quand même à être fier du reflet que je vois dans le miroir quand je me lève le matin.

Bien à toi.

Seb

Carte - 07/02/2022 à 09h54

Bravo Sebos. super journée 17 pour toi. soit en fier.

moi aussi mon visage à fortement changé. le teint est plus clair, les rides s'apaises et top le matin de se voir enfin avec un visage éclatant. grâce certainement à un élément de base qui est l'eau

Alors attaque ta journée comme hier. et je suis comme toi. 10h00 / 16 et 19 h mon cerveau se réveille et me donne l'infirmité qu'il serait bon de prendre un bon verre de vin..... Mais NIET NIET NIET et j'attends ce moment ou il me parlera le moins possible

Bonne journée

BeBop - 07/02/2022 à 15h46

Bonjour tout le monde,

Avant-hier, bien déterminé à arrêter de boire, j'ai découvert cette discussion, j'ai lu tous vos messages d'une traite, Guillaume, Carte, Chica et Sebos, ça m'a énormément motivé et surtout, comme pour tous ici j'imagine, on se sent moins seul face à l'alcoolisme, que personne ne semble réellement comprendre au final.. J'écris donc ce message pour vous dire que j'ai arrêté, aujourd'hui est mon JOUR 1, et j'aimerais monter dans ce fameux train de l'abstinence avec vous.

Donc je me présente, moi c'est BeBop, 29ans, étudiant en physique théorique fondamentale, actuellement en reconversion. J'aimerais vous partager un peu mon rapport à l'alcool, car si potentiellement quelqu'un lit ce message, qu'il puisse éventuellement se reconnaître et savoir qu'il ou elle n'est pas seul non plus, puis aussi pour ordonner ma pensée, verbaliser tout ça sous forme de mots, pour ne pas avoir qu'un flot chaotique d'émotions et de réflexions fugaces qui virevoltent dans ma tête.

Mon alcoolisme remonte à mes 21ans, à ce moment-là j'essayais d'arrêter les drogues et principalement le cannabis, l'alcool était alors un moyen pour moi de supporter l'arrêt de la fumette. J'ai commencé par du vin et de la vodka, puis je suis très rapidement passé aux bières fortes, bien moins chères, plus de quantité et fait "le job". Mon péché mignon est la Mxxxxxxx, une cannette de 0.5L à 11,6%. J'en bois environ 2,5L-3L par jour.

Je n'ai jamais été un fêtard, j'ai toujours bu seul chez moi. Avec le recul j'ai le sentiment d'avoir toujours été alcoolique, même avant de boire, pendant ma jeune adolescence. Drôle de pensée, mais c'est vraiment ce que je ressens, être alcoolique sans même connaître l'alcool. Comme une fatalité que je n'aurais jamais pu éviter, peu importe le scénario que ma vie aurait pu prendre.

L'alcool est pour moi un moyen de combler un vide, cette solitude, ce sentiment d'angoisse existentiel permanent. L'alcool fait taire tout ça, et me permet de vivre "normalement", de "fonctionner". D'oublier la peur. De ressentir un peu de joie et d'enthousiasme dans les choses du quotidien, un film, la guitare etc. L'alcool est aussi ce qui me donne la force d'entreprendre des choses, car je sais qu'il sera toujours là pour me récompenser après l'effort. Et le problème est là... C'est ma récompense, mon essence pour fonctionner. Mais ça c'était au début.

A l'heure actuelle, l'alcool m'a complètement consumé, je bois dès le réveil, je suis seul, pas d'enfant ni de compagne, pas de job, pas vraiment d'ami, juste seul depuis trop longtemps. Et c'est évidemment l'alcool qui m'a mis dans cette situation, je me suis renfermé sur moi, je suis bourré toute la journée, je fais une sieste l'après-midi pour digérer l'alcool du matin, puis j'attaque de nouveau le soir. L'alcool me permet de tenir le coup, mais c'est aussi à cause de lui que j'en suis là. On pourrait dire que "non c'est de ta faute pas celle de l'alcool" et honnêtement je suis du genre à prendre mes responsabilités, à assumer sans me victimiser, mais franchement, l'alcool me dépasse complètement, il m'a dominé. C'est à la fois mon pire ennemi et mon meilleur ami, l'antidote de son propre poison. Puis on se met même à boire pour oublier que l'on boit. Horrible cercle vicieux qui s'alimente de lui-même.. Puis on se détruit à petit feu, aussi bien sa santé physique que mentale, on détruit sa vie, un lent suicide.

Aujourd'hui est donc mon JOUR 1. C'est bon j'en ai marre, je veux vivre ma vie en cohérence avec mes valeurs, être épanoui et libre. Dans ma vie j'ai probablement dû faire une cinquantaine de tentatives d'arrêt, mon record est de 3 jours. Mais je ne comprends que maintenant mon erreur, à chaque fois : je n'acceptais pas de souffrir de l'arrêt. Je n'acceptais pas cette traversée des enfers que je vivais le premier jour. Et ça se comprend : "Pourquoi est-ce que je souffre, alors que j'arrête enfin cette merde?". C'est paradoxal quand on y pense. Donc je me disais qu'il y avait encore des choses à creuser, ce n'était pas logique que je souffre alors que justement je me libère !! Et donc pendant plusieurs années je tournais autour du pot, avec cette envie, consciente ou non, de comprendre ce paradoxe. Je n'acceptais tout simplement pas l'idée de devoir souffrir pour arrêter. Je voulais trouver "un truc" qui rendrait cet arrêt facile, ou en tout cas le moins pénible possible pour être certain d'y arriver.

MAIS NON. Et c'était ça mon erreur pendant tout ce temps. Je ne pouvais pas tricher, il fallait que j'y passe. Si certaines personnes vivent leurs tout premiers jours comme un moment de jubilation intense, tant mieux pour elles moi ce n'est pas mon cas. Je l'accepte. J'accepte cette souffrance des premières semaines, des premiers mois qui sait. Je m'en fout, je l'attends cette souffrance, je la désire même. J'en suis au point où je préfère largement cette souffrance que celle de boire et de gâcher ma vie. Ramène-toi la souffrance, je ne vais faire qu'une bouchée de toi. J'en ai trop marre maintenant. Je capitule, l'alcool à gagner. Je peux donc arrêter de boire maintenant.

Je m'excuse pour ce long message, il y aurait tellement à dire que je pourrais ne pas m'arrêter d'écrire. Je monte donc dans le train à vos côtés, j'espère que vos compteurs d'abstinence avancent, mais surtout que vous allez tous bien ainsi que vos proches. Au plaisir de vous lire.

BeBop

Profil supprimé - 07/02/2022 à 17h03

Bonjour et merci à tous pour vos encouragements. Bienvenue à BeBop. Tu verras, monter dans ce wagon de la délivrance fait vraiment du bien...C'est tellement reposant après tous ces jours, ces mois, ces années de souffrance, de decheance...J'en suis à mon 3ieme jour et, grâce au sevrage, je ne souffre pas du manque...Hier, j'ai eu une très grosse contrariété, j'ai très fortement pensé que l'alcool pourrait apaiser mes tourments mais non, j'ai pris un bon jus de tomate () et l'envie est passée...De toutes façons, l'alcool bien sûr, ne résout rien, bien au contraire... Voilà, malgré les épreuves du quotidien que la vie ne manque pas de nous envoyer, je tiens bon...Le seul hic, quand même, est que je mange beaucoup...Est-ce que de votre côté vous compensez par autre chose? Bonne soirée.

sebos - 07/02/2022 à 17h25

Salut BeBop

Bienvenu à bord !

C'est sûr que ça ne va pas être facile, ça ne l'est pour personne, perso j'ai fumé des joints pendant des années enfin des dizaines d'années et maintenant j'ai arrêté ça (sauf occasions très exceptionnelles). Je ne vais certainement pas faire ici l'apologie du shit, mais une chose est sûre : Ça a été beaucoup plus facile pour moi d'y mettre un terme que pour l'alcool ou la cigarette. En plus d'être hyper addictives ces deux drogues légales s'achètent à tout les coins de rue !

Une autre choses est certaine et tu devrais pouvoir le vérifier en lisant les différents post, plus le temps passe et plus le fossé qui te

sépare de l'alcool s'élargit, chaque jour est un petit peu plus facile que le précédent.

Alors attention, je dis pas que c'est facile, aujourd'hui après 17 jours j'ai de féroces envies, mais elles durent moins longtemps et quand je les aient je me dit : "Et Carte ? et Chica ? et Guillaume? je suis sur qu'ils tiennent en ce moment", alors ce soir je me dirais et BeBop ? je suis sur qu'ils va penser que ce soir il est monté avec nous dans le train et que ça va le faire tenir.

Un jour après l'autre. Pas de secret.

Demain nous serons un peu moins addict, un peu plus fier de nous.

Carte - 07/02/2022 à 18h42

Bonsoir à tous et bienvenue à BeBop

Rassure toi, tu n'es pas seul. Je peux juste te dire une chose avec ma petite personne c'est que "tu viens de prendre la décision d'arrêter et de reprendre ta vie en main" C'est le plus important ce déclencheur.

Alors repose toi sur les écrits des uns et des autres. Nous avons tous , nous vivons tous et avons subit ces premiers jours d'abstinences qui sont affreux. Mais comme Sebos vient de l'écrire ta force mentale est plus forte que l'alcool. Tu gagneras cette bataille. Cela ne va pas être simple, les 3/4 jours qui arrive ne vont pas être sympa mais après ces 3/4 jours, tu auras passer le pire de la crise Physique. Après c'est un travail de volonté.....Je fini ma journée 21 ce jour et chaque matin je me remercie d'avoir pas succomber. Après la rechute fait partie de l'apprentissage et il faut prendre ceci comme une nouvelle aventure pour le lendemain. Je suis alcoolique depuis 30 ans. J'ai eu la chance d'être abstinent grâce à un super Addictologue qui m'a accompagné pendant 3 ans de 2010 à 2013 et de 2013 à 2018 "j'ai connue l'abstinence" mais la vie à fait que j'ai repris un verre de vin il y a 3 ans. La maladie te rattrape immédiatement.... Depuis 21 jours c'est fini... et je vais gagner cette bataille car il y a une chose qui est certaine c'est que la vie est magnifique après. Maintenant un petit conseil si je puis me permettre, fais toi aider. Addictologue, Médecin, Psy, groupe de parole.... Seul c'est très très difficile... Enfin moi je n'y arrive pas... Je suis gavé de médicament mais après 21 jours la vie reprend. L'envie de boire n'est plus forte du tout. Il y des crises de Craving c'est certain, mais jour après jour cela est de plus en plus facile à combattre. Alors courage, courage, force. nous sommes présent pour t'aider... Chica, Sebos , Guillaume et l'ensemble des personnes inscrites, sont tous la pour en finir avec cette addiction, afin de pouvoir reprendre le contrôle de sa vie et ceci permet de partager et de trouver du soutiens Rien n'est simple, ce n'est pas facile, mais tu y arriveras.... Alors fonce et ne te laisse pas abattre... Sy

Profil supprimé - 07/02/2022 à 19h57

Coucou. Je souris car j'adore l'émission "des trains pas comme les autres" ...Je pense toujours que le gars qui fait l'émission, Philippe Gougler, pour ne pas le nommer, a une chance inouïe de gagner sa vie en sillonnant le monde, en train...Ben, depuis 3 jours, j'y suis dans mon train pas comme les autres!...Les passagers sont de belles personnes, courageuses et fortes, j'ai de la chance...Je suis contente et même un peu fière de faire partie de ce voyage à destination de la reconstruction...

Le déclencheur principal, pour moi, a été en 2014, le 5 août exactement, date à laquelle mon fils aîné, pour diverses raisons, est parti de la maison et depuis ce jour, ne m'adresse plus la parole...Je vivais à l'époque avec un barman...L'alcool festif et gai du début est devenu l'alcool réparateur, l'alcool oubli, l'alcool "endormisseur" puis l'alcool enfer car, petit à petit, il m'a fait devenir une autre, une larve...

Mon fils n'est toujours pas revenu dans ma vie...Je précise que je n'étais pas encore accroc à l'alcool quand il est parti, ce n'est pas la raison de son choix de vivre loin de moi...

Ce manque m'a tuée, la culpabilité m'a rongée et j'ai rempli ma vie avec le vin rosé...

Je n'ai pas d'excuses , rien ne justifie de se laisser aller comme je l'ai fait pendant toutes ces années mais je voulais vous raconter un petit bout de mon chemin...Notre voyage va durer quelques jours alors autant faire un petit peu connaissance...

Demain, j'entame le 4ieme jour..

Au plaisir de vous lire, bon courage et bonne soirée.

BeBop - 08/02/2022 à 08h29

Bonjour à tous,

Je vous remercie pour vos messages de soutien et vos conseils. Ca fait un bien fou de savoir qu'on est pas seul et d'être compris.

Toutes mes félicitations pour tous ces jours d'abstinence, j'espère que vos proches vous le disent, mais en tout cas sachez qu'il y a un inconnu sur internet qui vous le dit, ça vaut ce que ça vaut, mais je me rends compte de votre exploit et vous êtes des titans !

Personnellement je suis très fier de ma journée d'hier, je n'ai rien bu de la journée, rien acheté en allant faire mes courses, j'ai réussi à m'occuper sans trop angoisser. Seul hic, j'avais oublier de jeter un petit carton de 6 bières artisanales qu'on m'avait offert et qui trainait dans un coin depuis longtemps. Je m'en suis rappeler le soir et sans même réfléchir je les ai bu et je me suis arrêté là sans retourner acheté quoi que soit après. Mais c'est pas grave, je suis quand même très fier de ma journée, et c'était finalement l'occasion pour moi de dire "aurevoir" une bonne fois pour toute, en pleine conscience.

J'ai trébuché sur la première marche à l'entré du train de l'abstinence, mais je me suis raccroché à la rambarde et je compte bien monter à bord.

Chica, pour répondre à ta question :

Je ne sais pas si je suis légitime pour répondre mais c'est connu, l'alcool rempli l'estomac, donc lors du sevrage on "redécouvre" le sentiment de faim. Puis l'alcool n'est que du sucre au final, donc normal que tu aies des envies de nourriture et de sucre. Moi je te dirais fait toi plaisir comme tu peux au début, tant que tu ne bois pas c'est l'essentiel, mais reste vigilante avec la nourriture sur du plus long

terme.

Au plaisir de vous lire

Carte - 08/02/2022 à 11h51

BeBop bonjour

Il faut être fier pour l'ensemble de nos actions... Alors maintenant ces 6 bières ne sont plus présente... Rentre dans le wagon quand tu es OK et prêt. nous sommes la pour t'aider et te donner des conseils à nos simples niveaux.

Comme nous sommes tous différents, il faudra faire un tri dans tout et tu trouveras en fonction des aides plus importantes que d'autres. Alors courage force détermination. j'attaque ma journée 22 et franchement plus rien à voir avec ma journée 21. sur une échelle de 1 à 10. hier j'étais à 4/5 et ce jour à 8. les médicaments doivent certainement faire enfin le travail correctement et bien tant mieux car vivre dans l'alcool et la dépression c'est une horreur. bonne journée à tous. tenez bon

sebos - 08/02/2022 à 12h03

Bonjour à tous,

Chica, déjà bravo pour ce beau début 😊 Perso je pense que tu ne dois pas trop te mettre la pression au sujet de ce que tu manges. La priorité étant bien évidemment l'arrêt de l'alcool. tu pourras te challenger la dessus lorsque tu souffrira moins de ce sevrage ce sera à toi de voir mais ça devrait être faisable dans deux semaines max.

Si tu veux limiter tu peux déjà faire attention à ce que tu manges, moi perso je limite au max tout ce qui est sucrerie industrielle et je compense avec des fruits, des dattes ce genre de chose.

De toute façon le seul arrêt de l'alcool fait du bien à l'organisme, et sans se priver le ventre se dégonfle (en tout cas pour moi).

J'ai aussi changé certaines habitudes pour tromper l'envie. Avant je passait faire des courses en sortant du boulot enfin faire des courses = acheter des bouteilles plus une connerie pour avoir la conscience tranquille (personne ne croit au mensonge, même pas moi, mais bon...). Maintenant je rentre chez moi, je prend une douche ou je fais autre chose et je ressort si j'ai des courses à faire vers 19 h histoire de m'occuper à l'heure ou normalement je suis en train d'écluser mon rosé. Lorsque je revient s'il est 19 h 30 j'ai déjà gagné une demi-heure. Comme j'ai encore envie de boire allez hop jus de tomate avec max tabasco 😊 Et ça fini par passer. En ce moment il faut que j'atteigne les 21h 30 pour que l'envie disparaisse et que je me dise, c'est bon, c'est gagné pour aujourd'hui !

BeBop, bravo pour ta décision, c'est bon, tu es dans le train, ces bières t'auraient de toutes façon torturé l'esprit, donc c'est fait, c'est plié, on en parle plus. Continue et tiens bon. bon courage à tous

Profil supprimé - 09/02/2022 à 13h29

Bonjour à tous.

Merci Sebos et BeBop pour vos conseils éclairés. En fait, je mange très peu de sucre car, suite à une opération, je ne peux pas, ce qui est déjà pas si mal...Par contre la charcuterie, le fromage et les bons plats aïe aïe aïe...

Bon, hier soir, je suis descendue du train et du même coup, j'ai descendu 2 bouteilles de rosé...Pffffff...L'endroit où je suis descendue, était encore plus moche que d'habitude et c'est bien comme ça...

Ce matin, je suis remontée dans le joli train, avec vous et ça va...

Je ne veux même pas m'apesantir sur cette erreur de parcours. ça n'en vaut pas la peine...Je me sens plutôt pas mal aujourd'hui et je me suis remise sur les rails...C'est le principal.

Belle journée à tous. Chez moi, dans le Var, il fait super beau, j'espère que c'est pareil pour vous, ça fait voir la vie sous de meilleurs auspices...

guillaume - 09/02/2022 à 18h27

Bonjour à tous et toutes !!

Je n'ai pas eut le temps de me connecter depuis le début de semaine, et pourtant je vous assure que je pense à vous quotidiennement!

Tout d'abord CHICA tu as raison de passer outre ton "trebuchage" accidentel... ça arrive et c'est justement grâce à ce moment que la prochaine fois tu te diras "oups nonnnnn pas le premier verre car la dernière fois ça a finit à deux bouteilles!!" ... et tu avances, et tu apprends, et tu t'éloignes de ce poison.

Je suis ravi qu'un petit (et jeune) nouveau nous rejoigne dans cette aventure. Car oui cette aventure qui demande beaucoup d'énergie et qui mobilise toutes nos pensées, tout du moins les premiers jours.

Je finis mon JOUR 16 et aujourd'hui et comme dit dans les messages précédents le fossé se creuse un peu plus tous les jours entre l'alcool et moi. Lundi, mardi et mercredi j'ai mangé au resto pour le boulot. D'habitude je prend une pression pour le repas, et bé là non ! Pourtant mes deux collègues en boivent une... moi non. Et pour tout vous dire ça a été très facile. J'ai juste demandé de l'eau et puis voilà... Mon corps ne me réclame plus sa dose journalière, alors ce midi je me suis dit qu'une petite pression bien fraîche ça ne ferait pas de mal. Et en une fraction de seconde je me suis rappelé que ma dernière rechute avait commencé comme ça. Du coup de l'eauuuuuuu...

BeBop : C'est pas grave d'avoir bu c'est bière, maintenant que tu en as plus le challenge est de ne plus en acheter. Sur ce point on est tous différents. Perso je veux absolument avoir les apéros "classique" dans mon bar, ça fait parti de ma motivation de me dire : j'en ai mais je n'en boirais pas. Si de ton côté tu ne supportes pas d'avoir de l'alcool sans le boire alors n'hésites pas à jeter, faire le vide... En tout cas bienvenue avec nous, raconte nous ton jour 2 ?

Je suis tout à fait d'accord sur le fait de dire que pour la nourriture c'est dans un second temps. Ma priorité était l'arrêt de l'alcool, c'est

fait. D'ici la semaine prochaine je vais commencer a faire attention a mes calories.

Par contre les benefices continuent a pointer le nez. J'ai enfin retrouvé un bon sommeil. Quel bonheur de dormir une nuit complete, sans reveils et surtout d'un sommeil reparateur.

Mes copains de musiques se sont rendu compte que j'ai "bien bossé " depuis quelques semaines.... en fait c'est surtout que je suis a jeun et du coup l'esprit bien disponible et actif, pas à moitié enfumé par l'alcool...

Bonne soirée a vous et VIVE LE JUS DE TOMATE rooo.....

A tres bientôt

sebos - 10/02/2022 à 09h31

Bonjour à tous,

Hier soir je me suis dit : ça fait quand même presque trois semaines que je n'ai rien bu, ça veux bien dire que je suis pas alcoolo non ? Je peux bien me prendre une petite bouteille de rosé, je boirai qu'un verre ou deux. Je suis monté dans ma voiture, il ne restais que 20 mn avant la fermeture de la superette, j'avais juste le temps.

Puis j'ai pensé à vous, à vous qui faites les mêmes efforts, aux mêmes heures que moi.

J'ai pas démarré la voiture, je suis rentré chez moi et j'ai mis sept goutte de tabasco dans mon jus de tomate 😊

Bon courage à tous, la route n'est pas facile mais elle est accessible, ensemble on peut y arriver.

Carte - 10/02/2022 à 11h36

Bonjour Sebos et oui la tentation est forte mais bravo tu n'as pas craqué. c'est top J'attaque ma journée 24 et je me refuse d'avoir le moindre passage dans un linéaire d'alcool. J'efface l'ensemble des pub alcool qui arrive dans ma boîte mail et je me concentre uniquement sur divers plaisirs que j'ai depuis 3/4 jours:

- 1 des nuits de 7 à 8 heures
2. Prendre mon lit le plus tôt possible pour regarder mes émissions préférés
- 3 Faire absolument du sport le soir
- 4 Aller au cinéma le soir
- 5 Apprécier un bon repas
- 6 la fierté le matin d'écrire dans mon journal de suivi d'alcoolique le chiffre ZERO
- 7 De voir mon visage de plus en plus clair le matin avec des rides qui disparaissent

Pour ces 7 raisons, cela me conforte dans mon approche de ne plus reprendre le moindre verre de quoi que ce soit

Chacun ses astuces

Bonne journée à tous. courage mais soyez assuré l'abstinence est réalisable et un pur bonheur au fur et à mesure

Gabdji - 10/02/2022 à 12h36

Bonjour, j'étais abstinent pendant 16 jours du 13 au 1er Fevrier.

Puis je me sentais bien et dans l'euphorie j'ai bu un bière forte, deux et j en ai bu 4.

) jours de rechutes ça commençait le matin à 7h à la supérette pour acheter une bouteille de vodka que je buvais pure dès 7h20. Je descendais acheter 3 bières fortes. 9 Jours biensûr je ne suis pas aller au travail.

Hier soir j'ai encore acheté de l'alcool fort et des bières fortes mais mon corps ne supportait plus. Je ne faisais que vomir, mes urines orange.

Ce matin j'ai décider de ne pas boire et de recommencer une abstinence, et ne pour ne pas rester seul je lis vos partages et je vous écris. Je ne veux pas retourner dans cet enfer:

Bonne journée à toutes et tous

Espoir0773 - 10/02/2022 à 13h28

Bonjour à tous.

Je viens de lire le fil d'un coup et je vois que les passagers sont très actifs, je me permet donc de monter dans le train.

Je me présente, je suis une femme de 48 ans. Je bois depuis toujours et ça fait des années que j'essaie d'arrêter de boire. J'ai fait de dry january jusqu'au 31 et depuis je bois 1 jour sur 2. Je n'avais jamais réussi à tenir autant de temps sans une goutte d'alcool mis à part lors de mes grossesses. Ces 30 jours ont été formidable et je veux que ça recommence.

Voilà, voilà.

Bravo à tous et merci d'être là.

Profil supprimé - 10/02/2022 à 14h54

Bonjour à tous
Bravo Sebos, t'as géré grave...J'en prends de la graine...
Carte, super ton parcours, on sent que tu gagnes en sérénité...
De mon côté, ça va, le train a fait une halte mais je ne suis pas descendue, il faisait juste le plein de jus de tomates...Lol...
Je reprends le goût à faire des choses simples du quotidien mais qui me coûtent des efforts surhumains quand je suis sous l'emprise de l'alcool...
Mes enfants sont contents, ils me parlent plus longuement...Qd j'ai bu, je vis dans la pénombre et là, la lumière entre à nouveau dans notre maison...
Les petits ressentis, pas à pas, chaque jour, un peu plus...En tous cas, que du bon...
En attendant de vous lire, bon courage à tous.

Carte - 10/02/2022 à 15h52

Bonsoir à tous et bonsoir Gabdji bienvenue à toi nous serons tous présent pour t'aider à sortir de cet enfer.

Je vais essayer d'une pas faire trop de faute d'orthographe (suis pas un grand écrivain)

Pour continuer ce que j'écrivais à Sebos qui est dans sa journée 17 sans alcool. En réfléchissant dans ma voiture en rentrant de ma journée de travail, j'essaie de me trouver des solutions pour ne plus reboire le moindre verre et autant que ceci soit partagé.

Alors oui, je pourrai reprendre un bon verre de vin (un grand cru pourquoi pas). je vais kiffer le premier verre, peut être le deuxième mais certainement pas le troisième.

Alors repartir à zéro, après ma journée 24 pour retomber demain dans:

Dépression

Sommeil affreux

Sudation

Tremblement

appétit absent

plus de sport

chercher sa bouteille le matin pour le soir

Diarrhée

Mal au muscle

Visage qui devient gris

Haleine à faire peur un rat

Plus de motivation pour travailler, faire de la musique ou pour sortir

ECT car j'en passe et j'en passe sur la liste qui n'est pas exhaustive.

En 2010, je buvais 2 litres de whisky par jour est je vidais les fonds de bouteilles, rhum, armagnac ect enfin tout

En 2010; j'ai voulu me suicider en me jetant d'un pont de 150 ml mais mes enfants m'ont permis de ne pas franchir le pas. (A cette époque j'avais l'alcool noir)

A la fin de cette période de calvaire, après 2 cures de 3 semaines et après avoir été suivi par un Addictologue fantastique, j'ai pu être abstinent pendant 5 ans. En 2017 j'ai repris dans un aéroport pour rentrer chez moi, un verre de vin en me disant après 5 ans tu crains rien.... patatras Erreur fatale.... Depuis 3 ans je vois modérément, 2 à 3 verres de vin le soir, Mais au bout de 3 ans, je ne fais que me battre et je m'épuise le soir pour me contrôler...

J'ai baissé les armes, fini, l'alcool est plus fort que moi.

Voilà un peu dans le détail les motivations qui font que dans cette journée 24, il est hors de question de reprendre un verre... Boire de l'eau fraîche un point c'est tout.

Bon ceci est mon histoire, ceci est personnel, ne correspond qu'à moi même et comme nous sommes tous différents cela ne pourra pas concerner tout le monde car certain sur une échelle de 1 à 10. certain sont à 2 en dépendance, d'autre à 5 et d'autre à 8.

Voilà mes ami(e)s ce que je pouvais écrire ce soir en toute transparence car cela me fait du bien. Et je peux vous assurer que ceci est bien réel et pas des bêtises.

Courage à tous car la seule chose qui me conforte dans mes journées (pas toujours simple) car l'alcool fait encore parti de mes pensées le matin, le midi et le soir. mais je sais que dans 4 / 5 /6 mois je n'y penserai plus et même un certain dégoût va arriver. Courage force et persuasion à tous. je vous souhaite une fin de journée la plus translucide possible Sy

guillaume - 10/02/2022 à 19h18

Bonsoir a vous,

Des petits nouveaux ici , cooollllllllllll !!!

C'est super Sebos ce que tu as fait , on est bien placé pour savoir que sur le coup c'est pas facile du tout du tout Je suis certain que le lendemain matin tu étais fier de toi, et tu trouvais ridicule cette envie soudaine ?

Pour ma part aujourd'hui a l'heure du repas grosse tentation ... on a mangé au resto a 8 entre collègues travailleurs du bâtiment. Tout le

monde a prit une bière à l'apéro le temps que le plat arrive et moi ?? et bé j'ai bu de l'eau... de la boooonnnne eau ! Sur le coup j'ai failli en prendre une, le serveur avant de partir dit " donc 8 pressions ? " ... tout fier de moi j'ai dit " non non 7 je n'en prends pas " . Quel KIF, quel plaisir ca fait !!!!

Je suis vraiment ravi que ce fil de conversation aide du monde, et surtout les nouveaux qui sont montés en route : vous etes les bienvenue et n'hésitez jamais a dire ce que vous avez envie de dire. Ici personne ne vous jugera et au contraire on peut donner des conseils car dans les grandes lignes on a vécu un peu les memes choses.

Une question serieuse : Vous croyez qu'on peut acheter le Tabascos et le jus de tomate en achat groupé ?

Tres bonne soirée a vous et a demain avant le week end ...

Guillaume

sebos - 10/02/2022 à 23h30

Oups attention Carte c'est là deuxième fois que tu me vole des jours mon ami et ils sont chèrement acquis !! J'y tiens.

Ce vendredi ce sera mon 21 ème jours sans alcool.

J'ai 4 jours de retard sur toi et je souhaite garder cet écart le plus longtemps possible. J'espère ne pas l'agrandir et je compte sur toi pour ne pas me laisser te rattraper

Un jour viendra où je ne compterais plus les jours. Pour l'instant je considère chaque jour supplémentaire comme une victoire.

Soyez forts.

Seb

Profil supprimé - 11/02/2022 à 06h41

Bonjour à tous.

Je suis à nouveau descendue du train hier soir. Ce matin, j'ai l'esprit embrumé mais je suis consciente que je n'ai aucune légitimité à partager ce voyage avec vous. Je suis lâche devant l'alcool, aucune retenue, aucun effort...J'ai honte vis à vis de vos combats, de votre courage...

Je vois l'infirmière du CSAPA le 24. J'espère trouver de l'aide ...

Je reviendrai quand je serai digne d'être parmi de belles personnes comme vous qui luttent de toutes leurs forces...Moi, chui une larve...

À bientôt, j'espère.

Moderateur - 11/02/2022 à 09h52

Bonjour Chica,

Ne soyez pas trop dure avec vous. Je vois bien depuis quelques jours que vous essayez de monter dans ce train mais que c'est difficile. Essayez cependant de rester bienveillante avec vous-même. Ce qui est déjà super c'est que vous ayez cette envie d'arrêter.

Ce n'est pas facile mais cela reste possible. En attendant votre rendez-vous du 24 février je vous invite à nous appeler pour en parler avec l'un de nos écoutants (0 980 980 930). Il y a sans doute des choses à explorer sur ce qui se passe, sur vos déclencheurs, sur les moyens déjà que vous auriez de diminuer vos consommations ou de trouver des alliés (au-delà de ce fil de discussion qui est déjà formidable) pour mieux y arriver. Essayez aussi peut-être d'établir quelle solution est pour vous l'alcool, pour mieux comprendre vos besoins.

Vous êtes au début du chemin mais il n'est pas terminé. Je suis persuadé que cette communauté va vous soutenir et vous encourager aussi. Vous avez toujours votre place ici.

Bien cordialement,

le modérateur.

sebos - 11/02/2022 à 10h47

Oh Chica !

Reste avec nous ! Personne n'a dit que c'était facile, on rame tous, pour ma part je suis sur qu'un jour ou,l'autre je descendrai du train, j'espère juste que l'escale ne sera pas trop longue et que je retrouverai la force de remonter.

On est tous différent et on a tous des vies différentes, tu ne peux pas dire que tu n'es pas une belle personne alors que tu te démène comme les autres, tes difficultés ne sont pas les miennes.

On ne peut pas comparer une personne avec une autre, imagine que j'habite une magnifique villa avec une vue splendide sur la baie de Cannes, que je fais de mon métier ma passion et que je suis éperdument amoureux de ma femme qui me soutien chaque jour aux côté de nos chères têtes blondes 😊 (Bon c'est une image hein, inutile de me réserver une semaine en aout...En plus j'ai plus de champagne à la cave 😊)

Est que tu peux comparer mes difficultés avec celle du chomeur qui vit seul dans une barre d'immeuble au bord du périph ?

Non évidemment pas !

Personne ne juge personne dans ce fil, mais une chose est sure on a tous besoin les uns des autres et vous savoir dans la lutte m'aide dans la mienne. Vous me donnez la force de ne pas céder et c'est en pensant à vous tous que je ne suis pas allé chercher ma bouteille avant hier soir.

Le jour viendra ou tu y arrivera, tu as peut être plus besoin d'aide que moi et certainement moins besoin que d'autres personnes.

Bon courage à tous, que vous lisiez ce fil ou que vous y participiez.

Seb

Espoir0773 - 11/02/2022 à 11h50

Bonjour à tous.

Chica, ça fait des années que je cours après ce train, alors ne sois pas si dure avec toi. Le plus important tu l'as déjà fait, tu as assumé et tu veux t'en sortir.

Reste avec nous, tu as déjà payé ton billet de toute façon, et tu remontes maintenant, même si tu fait une escale au prochain arrêt, ne laisse pas partir ce train, ne lâche rien.

Bises et courage à tous.

Carte - 11/02/2022 à 12h16

oups SEBOS. Désolé désolé. bravo 21 jours c'est un tournant. Et ou 3 semaines c'est une belle étape. je suis très fier de toi et de vous tous pour s'aider les uns des autres.

Et oui rassure toi Sebos je vais garder mes 3 jours devance toi (désolé) et LOL. J'attaque jour 25 aujourd'hui et franchement c'est top. Belle nuit, lecture, sport. Ce midi resto avec des copains, tous à la bière et grand cru Margaux.... LOL Périer menthe pour moi... 5 secondes d'hésitation à prendre une bière et après j'ai bien rigolé.... NON NON NON ET NON

Chica, reste avec nous, tu es dans la bonne direction... Tu as décidé de supprimer l'alcool de ta vie pour reprendre le contrôle. Mais descendre et remonter dans le train, comme je l'ai écrit hier soir, fait parti du process.... Ne demande pas à ton cerveau de faire un reset d'un coup.... le tain va t'attendre toujours car nous sommes tous et avons tous été dans cette situation.... A un moment donné, tu vas y rester Rassure toi.... Surtout pas de honte, cela ne sert à rien.... Tu es une belle personne et rien que l'idée de sortir de cet enfer est déjà une victoire et même la plus importante. Le moment tant attendu arrive. T'inquiète pas...

Courage à tous pour cette journée et des nouvelles des nouveaux ??? jour 2/3/4/5. Ne pas hésiter de dire les choses, personne ici ne juge car personne n'a le droit de juger qui que ce soit.

Sy

Carte - 12/02/2022 à 03h46

Bonjour à tous et toutes

Une pensée pour vous tous ce matin pour attaquer ce WK sans alcool si possible , peut être un peu pour certain et trop pour d'autre... Peut importe nous sommes tous dans la même logique de gagner à un moment cette victoire chacun à son rythme... J'attaque ma journée 26 avec un très rand calme... Le sommeil est excellent, l'appétit revient doucement mais surement.

Je souhaite à tous un wk le plus paisible possible et je reste connecter pour vous tous....

Sy

Carte - 12/02/2022 à 03h55

<https://www.youtube.com/watch?v=mkfMkOr1EKs&t=2s>.

Bonjour à tous

Si le médiateur accepte, ci-joint un lien pour une vidéo qui j'ai trouvé hyper intéressante pour ceux qui ne l'aurai pas vue

Cela donne une réflexion autre et peut aider un nombre important de personne.

Sy

Gabdji - 14/02/2022 à 15h58

Bonjour à vous passagères et passagers du train !

C'est mon jour 5 sans poison, ça fait trois jours que je vais mieux, l'appétit, l'estime de soi, je reprends des douches ce qui était inimaginable dans ma rechute.

Les trois premières nuits depuis mercredi 9 Février étaient difficiles voire horribles.

Mais cette nuit ça a été, j'ai de la chance d'être en vacances, je suis chez mes parents dans une maison à la campagne et ils ne boivent pas d'alcool donc je suis protégé.

Je bois de l'eau avec du sirop pour compenser le manque, j'ai faim à nouveau depuis 3 jours c'est agréable.

Chaque moment sans poison ou bien y pensé me fait plaisir, pour dire à celles et ceux qui galèrent que c'est possible non sans

difficultés.

Je tenais à vous remercier et au plaisir de vous lire !

Carte - 15/02/2022 à 15h13

Bonsoir Gabdji,

Bravo c'est top pour tes 5 premiers jours. Continue l'eau Fraiche et courage courage dans ce début d'abstinence ne lâche rien. Prends les jours un par un...

Bye

Carte

Espoir0773 - 16/02/2022 à 15h39

Bonjour à tous!

Alors comment allez vous?

Moi j'ai du mal mais je m'accroche. Le problème c'est que quand ça vient, ce n'est pas une envie, c'est une certitude, je sais que je vais boire, pas moyen de me résonner.

Mais le blackout d'avant hier a été la goûte d'eau (dans ce cas là goûte de cognac)... Il faut vraiment que ça s'arrête avant que je perde mon mari.

Revenez par ici, c'est important et ça me fait du bien de vous lire.

Bises.

Carte - 16/02/2022 à 15h57

Bonsoir Espoir0773

La rechute n'est pas très grave. Avant d'arrêter, il faut parfois des mois de rechute pour que enfin ta décision soit devienne plus forte quitte à accepter de toute manière de passer par des moments très très désagréable.

Te fais tu aidé par un spécialiste? "Addictologue".... Il est à mon sens important de se faire aider et de passer par les médicaments qui permet de calmer les envies.... Mois je termine ma journée 30 sans alcool. Les crises de Craving sont toujours présentes mais grâce aux divers médicaments, je gère, mais parfois en souffrance.... Je me raccroche toujours dans le fait que demain ce sera une journée de gagné et que ces crises vont s'atténuer au fur et à mesure..... Le début est toujours très très difficile. Alors quoi te dire, boire 4 à 6 d'eau fraiche, cela permet de vraiment calmer les besoins et surtout de virer toutes les bouteilles de chez toi si tu le peux, avan d'attaquer les 3 à 6 jours les plus compliqué.

Bon ceci c'est ma méthode mais tu trouveras certainement la tienne doucement, à ton rythme.

Courage à toi

Sy

sebos - 16/02/2022 à 19h37

Bonsoir les amis,

J'en suis au 26ème jour. Comme pour Carte c'est pour moi de plus en plus facile à gérer, même si j'ai encore de fortes pulsions, elles finissent par passer, je reste sur le jus de tomate ou le gaspacho avec le tabasco ça arrache un peu et ça m'aide bien. Je me suis aussi remis au sport et ça aussi ça aide.

Aujourd'hui j'ai fait un bilan sanguin, ça fait un moment que mon toubib me l'avait prescrit (je lui ai avoué mon addiction) mais je ne me résolvait pas à la faire car je savais que les résultats seraient mauvais.

J'ai eu les résultats et je partage avec vous : Tous les indicateurs filent vers le bon, les gamma GT descendent et pour résumer le résultat est là : Mon foie souffre moins.

Perso voila de quoi me remotiver et continuer cette abstinence.

Tenez bon, bon courage à tous !

Carte - 17/02/2022 à 03h02

Bonjour à tous et bravo pour votre persévérance Ne lâchez rien SVP.

J'attaque mon jour 31 Ouff enfin le sport, des bonnes nuits de sommeil et ce plaisir immense d'avoir le corps et visage qui se remet doucement en place. Plus de ride, le gris de la peau disparaît....

Ce n'est pas facile tout les jours, les crises Craving sont bien présente principalement le soir, mais hors de question de revenir en arrière j'aurai trop à perdre et pas envie de recommencer à zéro

Bonne journée à tous. courage et tenez bon à jour 1/5/10/27. il ne faut rien lâcher si possible.

Sy

sebos - 17/02/2022 à 08h57

Salut les résistants / résistantes !

Ben oui c'est ça que vous êtes, qu'on est, des résistants non ? Bravo Carte pour ton premier mois ! Ça se fête ! Champagne ! Oups non ! allez, tournée générale de jus de tomate ! Hey What did you expect !

Tu peux même passer au jus de carotte et ton teint qui a perdu sa belle couleur grise resplendira !

Bravo Gabji, jour 8 aujourd'hui tu as passé ta première semaine, ça va commencer à devenir moins dur accroche toi !

Carte, c'est pareil pour moi, au bout de 27 jours je vois clairement la différence dans le miroir. Je la vois aussi dans le porte monnaie, j'ai économisé quasiment 300 € d'alcool, et c'est sans compter tous les achats stupides que je peux faire en état d'ébriété. tiens je vous en donne un exemple :

Un soir après x et x verres je suis sur mon PC et me prend l'envie d'un voyage en famille, pourquoi pas me direz vous ? Je réserve des billets d'avion pour toutes la famille au prochaine vacances scolaires (on est six) je m'en met pour 600 balles sans rien demander à personne, sans en parler à ma femme, je me dis que je ferais la surprise.

Le lendemain, dégrisé, incapable de garder le secret j'annonce la nouvelle à table, et là : Mais papa on à école ! Moi j'ai rendez vous chez le dentiste, et moi j'ai ci et moi j'ai ça. Bref personne ne veut, ni ne peut partir à cette date. Billet non remboursable, 600 € de perdu ! Sic !

Avoir l'esprit clair tout au long de la journée est également sans aucun doute un bel avantage de l'abstinence !

Tenez bon les amis !

Espoir0773 - 17/02/2022 à 10h32

Bonjour!

Bravo Gabji, Carte, Sebos et tous les autres qui luttent aussi.

J'entame ma 3eme journée. Je me sent bien, en pleine forme mais ça ne veut rien dire. Même si je pense que je peux y arriver, j'ai déjà trébuché tellement de fois que j'ai du mal à croire que cette fois peut être la bonne.

Mais bon, on va penser positif.

Le jus de tomate me tente de plus en plus, je vais voir si j'en trouve, ainsi que du sel de céleri.

Merci à vous tous, continuez à témoigner, c'est ici que je viens puiser un peu de force et d'espoir pour ne pas abandonner.

Bises et très belle journée à tous.

Carte - 17/02/2022 à 10h50

Bonjour à tous et félicitations Bravo bravo et encore bravo

Sebos 27 jours humm cela sent très très bon. C'est bien 27 ? LOL sinon je prends une cartouche LOL

Espoir0773. il n'y a pas de fatalité Jour 3 sans déjà la fin des pires journées de crise de manque. ton corps va commencer à ce calme sur la partie Physique.... Maintenant, tu vas attaquer le Psychisme... Car l'addiction est dans le cerveau et pas ailleurs Et c'est à ce moment là, qu'il faut se trouver des obligations. Marcher, sortir, parler, écrire et ne pas s'isoler. Les crises ton cerveau (le petit malin) va t'envoyer pleins d'infos. Alors et mon verre il est ou?? Et ZOB c'est niet. moment compliqué, avoir du courage, force et persévérance..... Mais le top c'est que au fur et à mesure cela devenir plus facile à gérer...

Alors courage à tous et persévérance soyez tolérant avec vous, c'est une maladie vous n'y êtes pour rien Mais vous avez des solutions dans vos mains et surtout des spécialistes pour vous aider.

Bonne journée à tous. et courage.

Sy

Espoir0773 - 17/02/2022 à 13h25

Merci pour ces mots Carte.

Je n'ai parlé de mon problème à personne même si je me doute que beaucoup le savent. Du coup je suis toute seule dans cette aventure. Enfin, pas toute seule puisque vous êtes là.

J'ai donc beaucoup de bouteilles à la maison, pas possible de faire autrement.

J'ai tenu 30 jours en janvier, la meilleure période depuis des années. je sais que c'est de mieux en mieux mais mon cerveau oublie vite les dangers du premier verre.

Carte - 17/02/2022 à 14h22

Bonsoir Espoir0773

Et oui le danger il est là. Car effectivement, au bout de 30 jours. nous sommes tous très fier de nous, le combat semble enfin de compte pas si terrible et ZOU un petit verre pour se féliciter.... Patatra le pire revient à grande vitesse et même pire qu'avant. Rassure toi, nous sommes tous dans ces hésitations. moi le premier. je termine ma journée 31 et oui hummm un grand cru avec un petit tournedos Ah ah le piège Ben non pour moi c'est NIET

Je vais tout faire pour tenir le plus longtemps possible... Et si demain je retombe, ben je vais recommencer...

Pour cette raison, j'ai la liste des désagréments causés par l'alcool inscrits sur mon frigo... et je me relis à chaque fois, franchement j'ai pas envie de revivre ces moments de souffrance... Appeler le 15 car je suis perdu, être au urgence pour une prise de Valium pour calmer le manque affreux

C'est ma méthode, mais je ne sais pourquoi, ce jour j'ai chanté toute la journée dans ma voiture pendant le boulot (Chanter LOL heureusement je suis tout seul) en forme, nuit top, appétit agréable, visage clair et sport à outrance... Donc je ne veux plus et je vais combattre les crises comme elles viennent.

Bon courage à tous

Carte - 17/02/2022 à 15h11

Espoir0773

J'ai posté une vidéo il y a quelques jours avec une approche sur le sujet de l'alcoolisme que j'ai franchement apprécié.... Demander à un Âne de d'avancer quand il veut pas... C'est exactement pareil que de demander à un humain alcoolique d'arrêter de boire définitivement du jour au lendemain.... Et le premier Âne c'est moi...

La personne interviewé est un Anthropologue qui mérite à mon sens toute sa place comme base de réflexion dans cette maladie. si tu ne retrouves pas la vidéo dis moi je renvoie. Bon courage Le modérateur l'avait accepté...

Sy

sebos - 17/02/2022 à 16h40

Allez un peu de masochisme : Pourquoi c'est bon de boire ?

Un bon rosé frais en terrasse lorsqu'il fait chaud et que la viande grésille sur le barbecue ?

Une bonne bière fraîche entre potes après une sortie VTT ?

Un Bourbon 4 roses bien dosé devant le feu de cheminée en hiver ?

Un verre de sauvignon blanc frais en dégustant un plateau de fruit de mer ?

Un Côte-rôtie 2005 avec un plateau de fromage ?

Malheureusement si tout cela est bien vrai pour moi ce sera parfait, si je savais me contenter du premier mot de chacune de ces phrases. La réalité c'est qu'avec moi, même si je me fait violence au début, l'alcool aidant, toute volonté disparaît et ça devient : Un 1/2 cubi de rosé le temps de cuisson de la viande qui finit cramée, Quatre bières et après on attaque l'apéro, Un bourbon, puis deux, puis trois, puis..Une bouteille de blanc, puis une autre, pas fraîche ? pas grave ! Un bon Côte-rôtie, puis une bouteille moins bonne de ce qui traîne, pour finir le fromage...

Je ne sais pas combien de temps je vais tenir sans ce premier "un verre de" ce que je sais c'est que le second suivra..

Allez, à chaque jour suffit sa peine.

Aujourd'hui ce sera un jour sans de plus !

guillaume - 17/02/2022 à 18h35

Bonjour a tous les passager(e)s !!

Désolé de ne pas être aussi présent que je le souhaiterai mais le travail avec les déplacements et la musique prennent tout mon temps... Je sais que certains vont me dire qu'il n'y a aucune obligation, et ils ont raison, mais c'est important pour moi de donner des nouvelles, et surtout d'en prendre de vous !!

Perso je suis tres tres prudent sur le fameux " premier verre " . Je me suis déjà fait avoir alors je veux pas recommencer cette erreur. Je sais que c'est beaucoup facile de le prendre par moment que de le refuser, et je sais aussi que ce premier verre en appellera d'autres

Sebos qu'elle galere ton histoire de voyage !! C'est clair que c'est avec des anecdotes comme celle là qu'on réalise le mal que fait l'alcool.... Merci pour l'avoir raconter.

Je ne sais plus a quel jour je suis je compterai ce week end... j'ia perdu le fil snif... mais je tiens bon. Aujourd'hui c'est l'anniversaire de ma moitié et on va au resto avec les enfants. Ca sera jus de tomate et eau a table. Je dois avouer que cet apres midi je me suis dit " tiens je vais me boire un bon vin avec les garçons " mais j'ai pensé a ce " premier verre", a vous, du coup ca sera NON !

A tous ceux qui on fait un arret sur le quai d'une gare, remonter et surtout NE CULPABILISEZ PAS.

Physiquement on est tellement bien sans ce poison. En discutant avec un copain cette semaine il me disait que son père a été alcoolique pendant tres longtemps, malgré des soucis de santé il continuait. Un jour il a prit conscience qu'il perdait tous les petits bonheurs de la vie, il ne profitait de personne.... Il a arrêté net, s'est mis au vélo et maintenant il peut boire un apéro, un peu de vin et c'est tout. Mais sommes nous tous égaux sur ce point? j'en doute

Bonne fin de journée a vous et courage, ca en vaut largement la peine

Guillaume

sebos - 17/02/2022 à 19h47

Guillaume,

Sauf erreur tu es au 24ème jour ce jeudi. Si tu ne tiens plus les comptes c'est plutôt bon signe 😊

A +

Carte - 18/02/2022 à 02h45

A tous bonjour,

Bravo de persévérer dans l'abstinence car oui Sebos, Guillaume. Le premier verre et c'est le quai pour un moment c'est certain pour moi et je serai absent de ce site pour 1 an minimum.... Comme tu l'écris Sebos, tu me semble avoir l'alcool noir. Suis pas un spécialiste mais cela y ressemble beaucoup. T'es un mec entier c'est tout ou rien...

Un bon vivant.... Un caractère que je connais bien avec l'envie du risque en permanence pour les sensations fortes.

Donc pour rester avec vous, je vais attaquer ma journée 32 en me disant que dans l'ensemble de ces bons vin, c'est purement de l'éthanol dont mon cerveau me réclame et non un St Julien ou un Margaux 2010.... L'effet de la dopamine et sérotonine ne parviendra plus à lui par l'alcool mais maintenant par le sport et l'envie de retrouver le gout de vivre... D'après les spécialistes que je vois, il est possible d'ici une dizaine d'année et après un travail de fond sur moi de pouvoir un jour boire un verre de vin ou autre sans réveiller le démon qui est en moi. Donc rdv en 2032 cool ce sera presque la retraite et il faudra avoir des occupations

Bon courage à vous tous. ne lâchez rien continuons tous sur cette belle dynamique

Des nouvelles des jours 1/2/3/4/5/6. j'espère qu'ils sont encore avec nous ou pour l'instant dans le combat. J'espère avoir des nouvelles de tous

Bonne journée à l'eau fraiche

Sy

Espoir0773 - 18/02/2022 à 08h54

Bonjour à tous!

Contente d'avoir des nouvelles de Sebos et Guillaume.

Carte j'ai regardé la vidéo hier soir. C'est déroutant parce qu'on peut y voir deux messages. Soit on se dit que finalement l'abstinence n'est pas la solution pour tout le monde et on veut croire que c'est notre cas, soit on se dit qu'avant l'abstinence on va surement chuter plusieurs fois mais ce n'est pas grave...

J'entame mon 4eme jour sans grandes difficultés. Ça fait juste du bien de se réveiller en se rappelant sa soirée, en sachant comment on est arrivé dans le lit, en n'ayant pas de cadavre à cacher et pas de bouteille à racheter pour pas que ça se voit... Et puis il y a l'espoir d'y arriver parce que c'est bon d'être sobre et qu'on est heureux rien que pour ça.

Sebos, les "un verre" de rosé, de bière, de bourbon que tu évoques ça m'a fait penser à des pubs pour alcool. Dans les films, les pubs, partout, on nous passe l'image du bonheur de partager un bon verre, alors ton cerveau te dit que tu ne peux pas être heureux sans alcool. D'où la difficulté d'envisager l'abstinence.

Pour ma part même si je sais que vivre sans c'est juste magnifique, je ne sais pas si je suis prête à l'abstinence totale.

En tout cas c'est un travail sur soi, ça fait mal mais c'est nécessaire.

Très belle journée à tous.

Merci de donner des nouvelles.

Carte - 18/02/2022 à 09h51

Bonjour Espoir0773

Oui cette vidéo est (à mon sens) un message d'espoir car l'abstinence est en fonction des situations des uns et des autres, il faut avoir une vue très large de la problématique et je trouve que cette vidéo permet à des personnes qui sont dans des situations très très précaires de savoir que nous pensons à eux aussi. La STE nous formalise sur des principes.... Il est important pour les personnes qui sont de temps en temps sur le quai que cette bataille est difficile mais qu'il y a toujours des solutions.

A titre perso, j'attaque ma journée 32 et je peux te confirmer que depuis la fin des 30 premiers jours, ma vie à totalement changée..... Un joie de vivre, un sommeil merveilleux, du sport, un appétit agréable et surtout un sourire (rictus) parfois sans m'en rendre compte.

J'ai tellement souffert avec cette maladie que je ne veux plus consommer le premier verre.

Courage à toi 5 jours c'est déjà une belle victoire et demain et ainsi de suite tu vas te régaler dans tes journées et retrouver ta liberté. Il va des soit que des passages difficiles vont encore arriver mais la sortie est tellement belle que je ne peux que encourager l'ensemble des membres du Forum. Chacun à son rythme.

Bonne journée à tous. force, courage, persuasion nous sommes tous ensemble dans ce combat

Sy

sebos - 18/02/2022 à 10h08

Bonjour à tous

Espoir , c'est vrai que c'est pas mal de se souvenir de ce qu'on a fait la veille.

Un exemple, hier soir je met un film qui passe à la télé, ma femme me dit "Encore ! on l'a vu il n'y a pas longtemps!" J'ai répondu "Oui mais je l'aime bien celui la" En réalité je n'avais quasiment aucun souvenir de ce film !

Bon je crois que j'ai raté pas mal d'épisodes dans ma vie...

Carte tu as raison , je suis un peu trop "Carpe Diem" il faut apprendre la modération...

@ Chica / BeBop / Gabdji si vous nous lisez toujours mais que n'écrivez plus parce que vous êtes descendu en gare, rassurez vous il y a toujours une place pour vous dans le train de l'abstinence.

Bonne journée à tous

Espoir0773 - 18/02/2022 à 13h15

Partage d'une pensée : J'ai un alcool plutôt joyeux et je m'étais souvent demandé si sobre je n'avais pas perdu la capacité de rire, si je saurais m'amuser sans avoir bu.

Tout comme rigoler, quand on boit depuis si longtemps, on se demande si on va réussir à retrouver les mêmes plaisirs sans être alcoolisé.

Ça vous arrive aussi?

Carte, j'ai pensé à toi ce matin quand je "chantais" à tu tête en voiture tout en souriant bêtement, juste parce que.

Espoir0773 - 18/02/2022 à 13h23

Sebos, s'il n'y avait que les films... J'ai l'impression d'être passé à côté de la moitié de ma vie à cause de ce satané poison. À côté de la vie de mes garçons, je n'ai pas été réellement présente et ce "film" je ne peux pas revoir...

Carte - 18/02/2022 à 15h56

Bonsoir à tous

Et oui Espoir0773, nous sommes capable de faire la fête et de rigoler sans avoir un coup dans le nez. Après c'est en fonction de son caractère. J'ai vécu très longtemps sans sortir , pas de soirée et pas d'amis pour m'éviter de déconner grave en préférant boire chez moi. Pas de risque de faire des bêtises. Bon il est certain quand vivant seul c'est plus simple. Il y a 3 ans, j'ai prévenu l'ensemble de mon entourage Perso et mêmes mes enfants que j'étais alcoolique. Voilà au moins je n'avais plus à me cacher. Et curieusement cela à été bénéfique pour moi car:

1/ Cela à été accepté sans aucune ingratitude

2/ Plusieurs personnes de mon entourage mon plutôt aidé car il ont découvert que eux aussi avaient un problème avec ça.

3/ Ceux qui ne me prenaient pas au sérieux , j'ai rayé ces personnes de mon existence.

J'ai et nous avons tous perdus un temps fou avec cette addiction comme d'autre. Je sais que c'est difficile et je ne suis pas à l'abri demain de me reprendre un Grand cru... Mais j'aurai la conscience pour moi et cela me permettra de repartir dans le combat.

Heureusement, avec l'expérience et l'âge, je me suis assagi et c'est fini les soirées de grand malade à rentrer à 6h00 du mat avec 4 grammes.

Le travail sur soit est long et fastidieux mais nous n'avons rien sans rien. C'est un combat tout simplement.

Je termine ma journée 32 en pleine forme et ma seul envie est de me réveiller demain joyeux et non plus triste

Alors accroche toi comme tu peux.... C'est pour cette raison que j'ai posté cette vidéo car il donne du courage, déculpabilise ceux qui ont du mal à monter dans le train. Comme moi pendant des années.

Courage à tous le WK arrive avec les tentations. moi demain c'est tennis le matin, pêche l'après midi et jeux vidéo avec mes enfants. Voilà je programme mes journées pour éviter de tourner en rond et de rechuter.

Courage courage à tous. nous sommes tous dans la même galère et les jugements n'existent pas.

sebos - 18/02/2022 à 16h02

J'ai déjà pensé à ce que tu dis Espoir, mais en même temps il m'est arrivé tellement de fois l'inverse, c'est à dire boire pour être bien et au final ne pas être bien du tout. Je crois même que comme le dis Carte c'est l'inverse maintenant : Parvenir à être soi-même en pleine conscience et naturellement joyeux dans cet état, voilà à quoi nous mènera notre quête.

Ce que tu dis est bien triste, mais le passé est le passé et tu ne peux pas faire marche arrière, pour autant le film n'est pas fini et les beaux moments en famille sont devant toi.

Bon weekend à tous tenez bon, je ne flancherai pas rien que parce que je pense à vous et que lundi ce sera J 31 donc mon premier mois. Hâte de fêter ça avec une orgie de jus de tomate 😊

Gabджи - 18/02/2022 à 16h18

Bonjour les compagnons de voyage!

Je vous lis quotidiennement, c'est une source d'inspiration énorme.

Je suis à Jour9 sans ce fichu poison, j'ai retrouvé l'appétit 8 (+1,4 kg) je suis content, j'ai retrouvé le sommeil depuis 3 nuits, je fais des siestes j'en profite je suis chez mes parents en montagne, c'est agréable, je regarde les arbres, les monts enneigés. Je me tiens droit quand je marche, en complément je m'efforce à boire 2L minimum d'eau par jour pour être hydraté. J'ai des fortes envies de sucrés mais c'est bénéfique, je préfère ça au poison largement.

Hier j'étais invité au un apéro, j'ai pensé fort à vous, et j'ai tourné à la limonade et au sirop de pêche, pas de tentation, j'ai même servi ceux qui buvaient, la bouteille était à côté de moi.

Mon corps me remercie chaque minute de ce début d'abstinence, je retrouve mes esprits et de la cohérence.

En parallèle j'échange par écrit ou au téléphone avec des amis alcooliques aussi, ça m'aide.

Je ne fanfaronne pas, je reste prudent car le poison n'est jamais loin.

Cependant je savoure chaque instant de paix et quiétude c'est agréable, un jour à la fois.

N'hésitez pas à prendre le train en route si vous êtes descendus, on vous tendra les bras et vous installera confortablement pour ce voyage qui en vaut la peine.

Bon weekend vous êtes dans mon coeur et mes pensées !

Espoir0773 - 18/02/2022 à 16h40

Bravo Gabджи,

Toi aussi tu es un inspiration.

Je te souhaite un weekend serein.

Carte - 18/02/2022 à 16h58

Bonsoir Gabджи

C'est cool 9 jours. hummm cela sent bon. dormir, prendre du poids et profiter de la vie

Je t'invite fortement à continuer dans cette direction qui est la seule viable. L'abstinence fera de toi une nouvelle personne et tu vas franchement profiter de la vie comme tu ne le fais plus depuis longtemps vivre en pleine conscience comme disait Sebos c'est exactement ça

Alors profite de ces beaux paysages, continue l'eau. tu peux même monter à 4 à 6l par jour ton corps en a besoin

Bon wk au sirop de pêche

Anthoantho - 19/02/2022 à 20h19

Bonsoir, je me suis nouveau sur le groupe je vois beaucoup de message et de soutien je suis là aujourd'hui parce que j'ai des problèmes avec l'alcool depuis plusieurs années j'ai réussi à m'arrêter pendant plus d'un an et de temps en temps j'arrive à tenir quelque mois mais c'est de pire en pire je ne touche pas à un verre en semaine mais dès que je bois un verre je n'arrive pas à m'arrêter, je m'aperçois qu'avec le temps un verre m'amène systématiquement à la destruction je sait vraiment pas comment m'en sortir d'autant plus que je fais d'un sorte que personne le sache sauf ma compagne qui elle forcément vois que le lendemain de c'est soirée je suis pas bien d'autant plus quel ne bois pas du tout d'alcool ... je ne sait pas quel démarche engagée quand un jour soudain j'ai cette idée je n'arrive pas à l'éviter ça m'obstine ...

Sarah2802 - 20/02/2022 à 18h31

Bonjour à tous

Voilà je bois depuis 3 ans tous les soirs, au début deux verres de vin blanc... maintenant je suis arrivée à 5... je ne peux pas m'empêcher c'est comme devenu un rituel j'y pense à partir de 16h et je commençais à 18h... dernier verre bu vendredi soir à 21h30... je veux arrêter mais c'est comme si je n'y arrivais pas c'est horrible hier ça a été mais ce soir l'enfer je ne ressent pas de symptômes physique pour le moment mais c'est dans ma tête une horreur en lisant ce forum, je me suis dis peut être est ce une solution. J'ai déjà essayé de diminuer faire un jour sur deux... même si mon mari est très présent maide ne me juge pas pour moi il ne comprends pas ce que je ressent donc il m'agace plus qu'autre chose et je culpabilise d'être agressive avec lui alors qu'il essaye de m'aider...

Carte - 21/02/2022 à 09h46

Bonjour Anthoantho et Srah2802 et bienvenue sur le Forum. C'est une très bonne démarche.

Le constat est relativement simple... Le constat que vous faites est celui de l'ensemble des alcooliques.

Chacun essaye au début de se contrôler afin de garder l'espoir de pouvoir continuer à boire sans que cela soit un problème. Hors, dans vos écrits je pense comprendre que l'alcool est un problème.

Je peux vous rassurer, je suis alcoolique depuis 30 ans et j'ai connu aussi 5 ans d'abstinence. Le constat que je puisse vous donner et cela sans jugement "c'est mon approche et ma vie".

L'abstinence est la seule solution pour sortir de cette situation. Pour cela, il faut être aidé par: Addictologue, Psy, Médecin, Groupe de parole ect... Cela va permettre de poser un diagnostic, un traitement et un suivi.

Il faut être courageux, avoir de la force et surtout l'envie de s'en sortir.

La seule chose que je puisse vous assurer c'est que la vie est vraiment magnifique en sortant de cette maladie et de remplacer l'alcool par de l'eau fraîche, des jus ect ect ect...

Voilà pour mon aide, vous allez recevoir pleins de retour et de réponse pour vous aider. vous n'êtes pas seul. Oh que non pas seul du tout

J'attaque ma journée 35 sans un gramme d'alcool et déjà la vie reprend, l'envie de boire à pratiquement disparue. Ce n'est pas simple tout les jours mais un retour en arrière serait bien plus catastrophique pour moi

Courage à vous

Espoir0773 - 21/02/2022 à 11h44

Bonjour à tous et bienvenue aux nouveaux.

Vous trouverez ici tout le soutien possible, pour débuter ,pour continuer ou pour vous relever.

Ce weekend j'ai bu. Mais en conscience, pas en cachette et pas parce que j'avais une envie irrésistible. Samedi soir j'ai bu 2 verres de vin au resto avec mon mari et quand nous avons été boire un verre par la suite j'ai bu une eau pétillante sans drame. Hier j'ai bu un verre de vin chez des amis et pareil j'ai fini la journée à l'eau pétillante.

Je sais que je peux passer une bonne soirée ou un bon repas sans boire d'alcool mais je ne suis pas encore prête à tout arrêter d'un coup. J'espère ne pas être en train de me mentir à moi même.

Aujourd'hui je me sens sereine, en pleine forme mais ce soir sera peut être une autre histoire.

Vivons un jour à chaque fois.

Aujourd'hui je ne veux pas boire.

Belle journée à tous.

Espoir0773 - 21/02/2022 à 11h47

Et bravo Carte, tu nous donnes bien du courage.

Carte - 21/02/2022 à 14h59

Avec Plaisir Espoir0773. du moment que chacun puisse trouver la meilleure des solutions pour lui ou elle. Nous sommes tous différents et c'est impossible d'avoir une réponse universelle.

Si tu arrives à consommer avec modération c'est super TOP. Pas plus de deux verres par jour et surtout 2 jours d'abstinence à la suite... C'est une règle simple mais qui permet pendant ces deux jours de "rien du tout" de voir ce qui ce passe. Si aucune envie, pas de tremblement, pas de déclencheur de manque. Ben donc je dirai tout va bien.... Si cela n'est pas le cas, alors effectivement il faut faire attention

Bon courage à tous moi je termine ma journée 35 très calme avec de l'eau fraîche. l'envie de prendre un bon Saint Julien 2010 est toujours présente... Mais je crois à mes convictions... Donc Sniff de l'eau pure LOL

Portez-vous bien et courage

basa - 21/02/2022 à 16h21

Bonjour à tous.

Nouveau sur le forum et alcoolique depuis maintenant quelques années, je viens vers vous pour partager mon expérience.

Il y'a sur ce fil beaucoup de témoignage qui m'ont touché. J'ai décidé aujourd'hui de faire une cure par ce que je n'arrive pas à stopper seul...

J'ai dors et déjà pris rdv avec mon médecin. Mon rdv est demain et je suis impatient d'y être.

J'ai réussi à ne pas boire pendant 7 jours, je n'ai plus d'alcool chez moi mais vendredi et hier soir j'ai craqué. Aujourd'hui je me sent vraiment très mal et je ne suis pas bien dans ma peau.

Le problème est que je vis dans un village de 2000 habitants et les seuls lieux de vie ici sont les bars... Difficile de résister à la tentation.

Comme dit plus haut j'ai donc décidé de faire une cure mais les délais pour y entrer sont très longs, environ 2 mois, sauf si désistement.

Je viens donc partager avec vous et prendre un peu de votre force!

Bravo à tous pour votre courage et votre volonté, ce n'est vraiment pas simple, c'est même très dur à gérer d'autant plus quand il y a la solitude...

Je pense quand même que nous pouvons tous y arriver et que nous pouvons prendre un peu de force dans chacun de nos témoignages pour avancer.

Merci à tous pour votre partage et votre franchise.

Aujourd'hui sera mon jour 1 sans alcool, et une chose est sûre, ce ne sera pas le dernier !

Carte - 21/02/2022 à 16h34

Bonsoir BASA et bienvenue sur le Forum. tu trouveras ici de l'aide pour t'aider à passer les 3/4 premiers jours qui vont être effectivement pas très agréables... Mais c'est top tu as déjà rdv demain avec ton médecin et si il te prescrit un traitement, cela va t'aider à passer ces premiers jours en ayant une aide spécifique.

Rassure toi, après ces 4 jours, la pression physique va fortement baisser et après tu vas attaquer le psycho. Cela semble simple, mais il faut de l'aide pour durer dans le temps.

Alors courage et tiens nous au courant si tu veux bien suite à ton rdv

Courage

Sy

basa - 21/02/2022 à 17h07

Bonjour Carte, merci pour tes encouragements.

En effet les 1er jours sont les plus difficiles mais la volonté est là, je devrais donc arriver à passer ces périodes difficiles, même si j'avais une grosse consommation, 6 à 10 bières (1,5 à 2,5l) minimum/jour, beaucoup plus en soirée...

Aucun problème pour le retour ce sera fait après mon rdv.

Ça sera un plaisir de partager et si mon expérience et mes actions peuvent aider d'autres personnes j'en serai ravi.

Pour ce qui est d'un traitement je vais essayer de ne pas en prendre, j'aimerais arriver à être sobre sans en prendre. Bien sûr si je n'y arrive pas je ferai ce qu'il faut et prendrai ce que mon médecin me prescrira.

Je sais bien que ne pas boire sera le travail de toute une vie et que l'envie de boire sera certainement toujours présente. Je passerai par des périodes compliquées bien évidemment, mais je ne lâcherai pas!! Je suis déterminé.

Carte - 21/02/2022 à 18h13

Bonsoir Basa

Avec plaisir, il est bien normal de s'aider les uns les autres car seul, moi je n'y suis pas arrivée.

Après pour le traitement, tu feras pour le mieux pour toi.

Détermination, envie. voilà des mots forts qui vont te permettre de sortir de cette ornière. Et même si tu descends du train à un moment "pas de stress" tu remontes et ZOU c'est reparti... C'est une course de fond mais absolument réalisable. Un petit pas après l'autre... Surtout ne pas aller trop vite... Mieux vaut travailler correctement ses fondations que de sauter les étapes....

Alors courage pour ces premiers jours et bon rdv demain avec ton médecin. Comme je l'écrivais à une autre personne, si tu considères que ton médecin prend les choses à la légère, n'hésite pas à changer car les médecins généralistes ne sont pas tous bien formés pour en comprendre toute la problématique. Et je peux t'assurer sur ce point qu'il m'a fallu un moment pour comprendre que seul "dans mon cas" un Addictologue et un psy pouvaient m'aider.

A demain

Sy

Espoir0773 - 22/02/2022 à 09h57

Bonjour tout le monde!

Comment allez vous? Vous tenez le coup?

Basa c'est super que tu aies pris la décision d'arrêter. Prendre conscience et faire le premier pas c'est déjà une victoire.

Hier je me suis arrêté à la supérette pour acheter... des bonbons et du chocolat et arrivée à la maison je les ai cachés pour les manger tout comme je faisais avec les bouteilles. Ce matin ils a fallut que je me débarrasse des emballages. Ça m'a fait sourire. C'est quand même beaucoup mieux.

Courage à tous et très belle journée.

Bises.

sebos - 22/02/2022 à 16h24

Bonjour à tous et bienvenu aux nouveaux sur ce fil.

Bon ben moi je suis tombé du train samedi soir (c'est une image hein, pas de bobos à part un peu de honte et les boules de ne pas avoir complété un mois complet à quelques heures prêt)

J'ai craqué sur une verre de vin et comme je suis incapable de modération j'ai bu deux bouteilles de rouge.

C'est nul d'être aussi faible et ça me fout bien les boules, c'est pour ça que j'ai eu un peu de mal à revenir sur le fil. Un peu la loose.

Mais bon je sais qu'ici on me comprend alors...

Sinon pas d'alcool depuis dimanche donc remise à zéro du compteur d'abstinence je suis à J 3, snif !

Allez ce soir jus de tomate. C'est définitivement le we le plus dur pour moi. Et même pas accès à votre soutien en ligne le we. Ça aide pas..

Espoir0773 - 22/02/2022 à 17h07

Bonjour Sebos,

Il n'y a pas de honte à avoir, l'important c'est que tu te relèves autant de fois que tu tombes jusqu'à ce que tu ne tombes plus. Il paraît que c'est dans la douleur qu'on avance alors si tomber fait partie du parcours pour y arriver alors profitons en pour apprendre et ne pas répéter nos erreurs.

Toi aussi tu connais les merveilles de la sobriété, c'est ça qui doit nous motiver.

Allez hop, on se reprend.

Bises

Carte - 22/02/2022 à 18h59

Bonsoir à tous,

Ben c'est pas grave Sebos, tu es remonté dans le train très rapidement et cette expérience va te servir pour attaquer le mois de mars avec encore plus de force.

Rassure toi, cette histoire je l'ai vécu bien des fois, je ne compte plus.

Alors attaque de nouveau avec fierté car tu as presque tenu 1 mois et c'est déjà super bien.

Espoir à raison c'est toujours dans la douleur qu'on avance...

Courage et bon jus de tomate et de l'eau

Sy

basa - 22/02/2022 à 19h03

Bonjour à tous et merci encore de votre soutien, c'est très appréciable et ça aide vraiment à se sentir moins seul!

Je vois que c'est dur pour tout le monde, j'espère pouvoir apporter mon soutien à ceux qui en ont besoin, comme vous m'en apportez à travers vos témoignages.

Ne lâchez rien, tombé oui, mais relevez vous, relevez vous plus fort à chaque fois!

Ça fait plus de 10 ans que l'alcool fait partie de mon quotidien avec des arrêts mais surtout des reprises... Ce n'est qu'aujourd'hui après

beaucoup de problèmes personnels que j'arrive à sauter le pas ! A vouloir m'en sortir, ne plus avoir ce fardeau qui nous pèse tant sur les épaules!

Courage à tous, le roseau plit mais ne se rompt pas!!

Bon comme promis je fais un topo de mon rdv chez mon médecin traitant.
Pour être honnête rien de plus mais c'était pour moi un pas important et la 1ere démarche pour commencer à faire les bonnes choses.

Donc prise de sang pour faire un bilan, voir ou j'en suis, voir si l'alcool a causé des dégâts...

Mon médecin a fait une lettre et m'a orienté vers l'anpa, travailleurs sociaux, addictologue....

J'appelle donc demain et si vous le souhaitez je ferai un suivi de toutes mes démarches ici sur le forum avec vous.

Donc j'appellerai demain et je suis clairement décidé à entrer en cure, j'ai besoin d'aide pour tout. Pas seulement pour l'alcool mais aussi psychologiquement, socialement etc etc...

J'en éprouve sincèrement le besoin et je sais que des personnes peuvent nous aider !

Je ne sais pas pour vous mais dans mon cas, mon pire ennemi c'est moi même et j'en arrive à un point où seul je n'arrive plus à me tenir tête !

Sinon J2 sans alcool, un peu dur mais la volonté est tellement plus forte que je n'ai vraiment pas du tout envie de boire ne serait-ce qu'une goutte d'alcool !

Force à vous tous!

Vivrelibre - 23/02/2022 à 01h50

Bonjour à tous,

Si vous saviez comme vous lire m'a fait du bien! Vous m'avez aidé ce soir à traverser mon envie.

Que vous êtes inspirants! Je me reconnais dans plusieurs de vos histoires.

Sobre pendant un an, je suis en rechute depuis 2 ans. Plusieurs fois je me suis dit que c'en était assez. Je faisais quelques jours et hop! c'était reparti.

Il y a trois ans, quand j'avais arrêté, je pense que j'avais lu tous les messages sur ce forum. Ça m'avait grandement aidée. Depuis deux ans, je suis revenue quelques fois et je lisais quelques fils. Hier, ce fil de discussion m'a interpellée. J'ai tout lu, les quelques 150 réponses. Et voilà!

Je termine mon jour 3. J'ai des envies, mais rien qui n'est pas gérable pour l'instant.

Merci d'être là!

MP

Carte - 23/02/2022 à 04h16

Bonjour à tous

Bravo Basa pour tes démarches. Anpa très bien tu vas avoir une équipe avec des personnes spécialisés qui vont pouvoir t'aider sur plusieurs points et oui tu as raison, l'aspect Psychologique est très très important
L'alcoolisme est une maladie au niveau du cerveau et la prise de sang est juste effective pour voir si cette consommation n'a pas abimé un peu certain organes....

Le fond du travail est psychologique pour trouver la force de continuer dans l'abstinence. Je suis moi même suivi par:
Addictologue, psychiatre et un psychologue... A titre perso, je ne cherche pas à comprendre les raisons du pourquoi. Car il n'est pas certain de trouver les raisons et de plus il y a toujours une part de mystère qui restera sur cette maladie qui touche autant de monde. Mais ces spécialistes te permet de te donner des pistes de réflexion sur toi même pour te libérer de ce cercle vicieux... L'alcoolisme est un enfer et pourvoir en sortir deviendra à un soulagement à bien des souffrances. Et cela aussi permet de régler d'autre problématique sur lequel parfois nous n'avons pas as idée ni m^me porté notre réflexion... Je ne sais pas si je suis compréhensible...

J'attaque ma journée 37 avec force et calme... le plus difficile est passé, je gère à ce jour les crises de manque psychologique "le soir" qui dure 1h pas plus et après je suis très apaisé.

Courage à toi et persévérance. la vie est devant et pas dans le passé...

Bonne journée à toi et courage car il en faut. ce n'est pas facile...Mais nous sommes plus fort que nous le croyons nous même.

Sy

basa - 23/02/2022 à 14h49

Bonjour à tous.

Carte, le travail et psychologique c'est sur, si j'en suis arrivé là c'est pour plusieurs raisons, la vie ne m'a pas fait de cadeau et mon mal-être en a fait grande partie.

J'avais déjà eu des suivis mais j'y aller pour y aller... Et l'alcool n'était pas aussi présent dans ma vie. Et avant de vouloir être aidé il faut déjà ce dire qu'on a un problème, que ce soit avec l'alcool ou uniquement psychologique.
Ne t'inquiète pas je pense que tout le monde comprends ce que tu veux dire en te lisant.

Je te souhaite bonne chance et espère te voir écrire aujourd'hui c'est mon jour 365 sans alcool, puis 2 ans puis 10 ans...
Le soir est pour moi le plus difficile aussi mais je tiens bon!
Aujourd'hui je me sent déjà mieux, pas encore au top mais mieux et le fait de faire ces démarches m'encourage fortement.

Vivrelibre, J3 pour moi aussi, ce fil m'a décidé à vous écrire et à conforté mes choix.

Je sais ce que c'est d'arrêter puis reprendre, il faut arriver à trouver de la force ou tu peux, ici, ami, famille...
Ici nous sommes tous plus ou moins dans le même cas, ça m'aide, apparemment ça t'aide aussi et ça doit aider des personnes qui ne font peut-être que nous lire mais l'essentiel et que ça AIDE des gens!

Nous pouvons donc dire merci aussi à l'initiateur de ce post.

Je vous tiendrez au courant pour l'ANPA.

Carte - 23/02/2022 à 18h08

Bonsoir à tous

Basa, Vivrelibre

Absolument d'accord avec vous tous... C'est un marathon sur soit même.

Je termine ma journée 37 bien calme. La petite voix est toujours présente pour me dire "ben alors le bon verre de vin il est ou" c'est ce qu'il y a de plus difficile à vivre à titre perso.... J'aimerais que mon cerveau m'oublie, mais force de constater qu'il faut de temps et encore du temps....

Mais le principal est de ne surtout recommencer...Niet niet et niet

Les rechutes est pour nous tous" il me semble" de toute manière dans le process. Cela fait 10 ans que je ne suis plus dans le déni...
Mais à un moment, y'en a marre...

Bon courage à tous et soyez patients avec vous même... C'est un long combat mais qui donnera à tous enfin le moyen de retrouver sa liberté

prenez bon et soyons solidaire les uns des autres, nous en avons tous besoin

Sy

basa - 23/02/2022 à 20h11

Oui c'est ça, tu as dit les bons mots.

La tu vois j'ai envie de boire, donc comme toi la petite voix qui dit va boire ton coup est le plus difficile à gérer!

Mais j'ai une tellement plus grande satisfaction à ne pas boire et à me dire, aujourd'hui t'as pas bu tu craque pas c'est bien continue que ça prends le dessus, mais il est clair que ça n'est pas facile!

C'est dur très dur, surtout que je suis seul et la solitude me pèse, mais je peux me raccrocher à certaine chose qui font que je ne lâche pas, ça aide.

Comme tu dis c'est un marathon, une course de fond...

Lilipucie - 23/02/2022 à 22h28

Bonsoir à tous.

Nouvelle parmi vous, je suis très touchée par vos échanges (peut être trop puisque il semblerait que je fasse partie des personnes dites "HS". Hypersensible ou hors service parfois) Je bois depuis maintenant de nombreuses années. Rarement en semaine mais quand arrive le week end, c'est l'explosion des neurones. Dès le premier verre, les autres suivent.. cette envie irrésistible de lâcher prise ..En toute franchise j'ai maintenant une consommation extrêmement excessive. J'arrive à boire quasi une bouteille de whisky et en très peu de temps . Je m'étonne moi même de ne pas avoir fait de coma éthylique et d'avoir encore assez de matière grise pour pouvoir vous écrire. Consciente qu'il va finir par m'arriver des problèmes si je ne réagis pas me voilà! Dernier verre dimanche. 3 jours d'abstinence.. dans l'attente de ce redouté week end.

Encouragement à tous ! Ensemble on est plus fort

Carte - 24/02/2022 à 04h02

Bonjour à tous

Basa, je suis comme toi, je vis seul depuis 10 ans maintenant et oui la solitude n'est pas simple à gérer. Elle a parfois de bon coté mais tout le temps c'est parfois compliqué. Surtout quand on veut sortir de cette addiction

La seule chose que j'ai pu mettre en place est de ne plus avoir la moindre bouteille à la maison. De faire un maximum de sport le soir et donc de rentrer vers les 21h00 chez moi. Donc entre le repas du soir et un peu de télé, il est déjà 23H et l'heure de se coucher. Le seul point positif que je puisse te dire, c'est que j'attaque ce jour ma journée 38 sans alcool et plus les jours passent et plus c'est facile de combattre cette petite voix. Les 25/30 premiers jours, sont à mon sens les plus compliqués. Après le premier mois, je dirai que cela est vraiment beaucoup plus simple..

Autant les 30 premiers jours, tu as la sensation de ne pas beaucoup avancer et les jours ce ressemble, autant après, j'ai la sensation que cela devient vraiment plus simple. Rien n'est gagné, c'est marathon comme tu le dis.

Alors courage, force, persuasion Car le retour en arrière est fatiguant. Il faut tout recommencer. Les 3 premiers verres d'une reprise et la satisfaction que cela procure est très faible quand tu y penses, avec les désagréments que cela comporte... Essaie de passer ce premier mois et je suis toujours présent dans la journée pour t'épauler.

Lillipucie, courage à toi C'est vraiment super ces 3 premiers jours. Tiens bon. Tu es pour l'instant dans le dur. Evite si tu peux pendant 30 jours de ne pas être embarqué dans les soirées du wk entre copains et copines... Les tentations sont très fortes et la rechute facile. Perso, j'ai prévenu tout le monde et j'ai même demandé à mon amie un de Break de 3 mois pour me laisser tranquille afin de combattre ces 3 premiers mois. Je n'ai pas envie d'entendre quoi que ce soit de négatif, de réflexion ou tout autre discussion. Voilà il faut parfois passer par des extrêmes pour se protéger soit même.

ATTAQUER votre journée 4 avec le plus de force possible

Sy

Espoir0773 - 24/02/2022 à 10h45

Bonjour à tous et bienvenue lillipucie.

Hier soir j'ai rechuté. Même pas de combat intérieur, je n'ai pas trouvé de raison à ne pas boire. Pourtant il y en a tant. Alors quelques gorgées de vin d'une bouteille entamée et presque une demi bouteille de whisky. Mais pourquoi?

Ce matin je me suis réveillée, mal de crâne, et panique quand je n'ai pas retrouvé la bouteille que j'avais caché dans le meuble du salon et que je voulais remettre à sa place avec les autres bouteilles. J'ai cherché partout pour pas que mes enfants ou mon mari ne la trouve, rien. Et là j'ai eu un flash, je l'avais descendue à la cave quand j'ai été mettre une machine en route. Je ne m'en rappelais plus du tout. C'est terrible de ne plus savoir ce qu'on a dit ou ce qu'on a fait. Il faut faire semblant de savoir de quoi on nous parle et je ne pose plus de questions de peur de les avoir déjà posé la veille.

Alors voilà, pourquoi ce mal être ne m'empêche t'il pas de boire?

Pourquoi, quand l'envie arrive, je ne me bas pas, je n'essaie même pas de résister?

Faut il que je touche vraiment le fond pour avoir le déclic?

Moi qui était tellement bien et motivée hier après avoir été sage pendant 8 jours, aujourd'hui je doute si je vais y arriver.

Belle journée à tous.

Carte - 24/02/2022 à 11h51

Bonjour Espoir0773

Je te rassure sur un point, j'a rechuté des dizaines de fois.

A ta question: Faut il que je touche le fond pour avoir un déclic? Je vais t'avouer que pour moi, oui ça été le déclic. c'est malheureux mais c'est la vérité.

As-tu un traitement médicamenteux?

Je vais te donner mon traitement. Après il est propre à chacun et seul le médecin peut donner son accord.

Séresta 25mg le matin, 10mg le midi et 25mg le soir. Valdoxan 25mg le soir et zopiclone 7,5mg le soir pour dormir

Effectivement je suis chargé en médicament, mais je préfère prendre ça que de re boire un verre. Y'a pas photo du tout. Surtout, que mon Addictologue prévoit de commencer à baisser le traitement dans 30 jours. Il faut environ 60 jours pour vraiment être plus libre et 90 jours pour pratiquement ne plus y penser. Bon ceci sont des écrits de spécialistes et comme nous sommes tous différents... Faut donc s'adapter à soi même.

Après chacun et libre de ses décisions

Bon courage à toi et remonte dans le train le plus rapidement possible, car la reprise est généralement bien plus désagréable et la remonter encore un peu plus difficile.

Courage à toi, Sy

Espoir0773 - 24/02/2022 à 12h47

Merci pour tes mots Carte.

Je suis toute seule dans ce combat, pas de médicaments, pas de médecin, pas de groupe de parole.

J'habite au Portugal et je ne trouve pas de groupe AA à côté de chez moi.

Je remonte toujours mais c'est fatigant à force. Je connais le bonheur de la sobriété alors je ne comprend pas pourquoi ça n'est pas suffisant pour me motiver.

En tout cas une chose est sûre, je ne vais pas me laisser aller, je remonte de suite.

Gabджи - 24/02/2022 à 16h58

Bonjour à chacune et chacun compagnons de voyage !

Je vous lis tous les deux jours ça me rappelle à quel point c'est difficile, quelle lutte quotidienne.

A celles et ceux qui sont encore dans le poison COURAGE, je suis de tout coeur avec vous, Amies et Amis de galères.

Pour ma part Jour 15 sans poison, je ressens de la satisfaction et un peu de fierté mais je n'oublie pas que le verre n'est jamais loin. Je bois de l'eau 2Litres, aussi des sirops.

Je redécouvre les plaisirs simples de la vie, prendre son petit déjeuner, une collation, se lever sans maux de ventres ou de têtes. Je retrouve une estime de moi, prendre une douche le matin, choisir ses vêtements pour se faire beau, retrouver une dignité.

J'échange beaucoup avec des Amis(es) abstinents, je prends leurs conseils précieux, j'apprends à écouter mon corps, me reposer, dormir ou prendre l'air.

Le plus difficile au quotidien est de gérer mes émotions quand elles arrivaient je buvais pour oublier, maintenant de dois faire face ,j'apprends à gérer, mais j'ai cette chance d'être dégouté du poison ces jours donc pas envie de boire.

Puis pour parler vrai, on fait des économie quand on arrête de boire, je suis allé chez le coiffeur, je me suis pris un pantalon à 20 euros, sois une bouteille d'alcool fort.

Et je prends ce qui me fait plaisir quand je fais mes courses alimentaires, n'étant plus obsédé par l'alcool ben je mange des fruits et légumes me prends des desserts savoureux car je ne pense plus du moins ne veux plus dépenser toutes mes tunes dans le poison.

Si mon partage peut booster ou en encourager je serais le plus heureux, il y a encore 15 jours je transpirais l'alcool j'arrivais à rien avaler, je vomissais l'eau.

Courage on est tous ensemble dans le même train, ceux qui sont descendus remontez, ça en vaut la peine, jour après jour mon corps et mon esprit me remercient !

FORCE à NOUS

Au plaisir de lire vos partages.

Lilipucie - 24/02/2022 à 22h00

Bonsoir à tous et à toutes.

Merci Carte et Espoir 0773 pour ce message de bienvenue et d'encouragements.

Espoir 0773, tes mots me touchent.. Je vie et ressens les mêmes choses. Craquer.. boire plus que de raison. Retrouver sa bouteille dans le sèche linge.. Se réveiller le matin et se demander ce qu'on a pu faire ou dire la veille...le sentiment de culpabilité qui vous rend encore plus mal car vous n'avait pas su tenir la promesse que vous vous étiez faite, pour vous, vos enfants, les personnes que vous aimez : Plus jamais !

4ème jour sans cette saleté d'alcool pour moi mais je ne bois pas en semaine..donc j'ai du mal à me réjouir. Je voudrais passer directement du vendredi soir au lundi matin , quitte finalement à travailler non stop.

Je ne peux que t'encourager Espoir 0773 , échanger sur ce site c'est déjà avoir conscience de notre dépendance à l'alcool et le souhait de s'en sortir et en cela c'est déjà une première victoire !

Félicitations à toi Carte ! 38 jours super !!!!

Je vous souhaite à tous le succès dans vos démarches.

Ne pas être dans le déni est déjà un grand pas en avant !!

Carte - 25/02/2022 à 03h03

Bonjour Gabджи

Bravo pour tes 15 jours à l'eau fraîche. Tu dois commencer à te sentir bien et retrouver le plaisir de revivre er surtout la liberté.

J'attaque ma journée 39 et cela devient de plus en plus simple de vivre sans. Quand j'ai une envie, je me projette dans le futur sur ma personne et je m'imagine après 5 verres et la journée de demain en ayant bus. Après je compare avec ma journée sans alcool... Et bien très curieusement cela me donne beaucoup de force pour continuer.

Bon courage à tous. faites pour le mieux pour vous dans la difficulté du premier mois

Au plaisir de vous lire

Profil supprimé - 25/02/2022 à 10h31

Bonjour,
J'ai écrit un message il y a plusieurs mois. Plein de motivation je pensais être conscient de mon problème d'alcool. Pourtant depuis je rebois régulièrement et chaque lendemain je culpabilise.
J'ai un traitement médical et un suivi psy. J'avoue ne pas y voir d'effet. Alors j'ai contacté un hypnothérapeute. Je commence lundi. Hier soir j'ai bu et mon fils était là. Il a 9 ans. Je suis séparé et il a appelé sa mère pour qu'elle vienne le chercher. Ce matin j'ai peur. Peur d'avoir touché le fond et de perdre mes enfants. Peur aussi de ne pas y arriver.
Par contre je suis convaincu que la seule solution est l'arrêt total à vie. Je suis convaincu que ma vie est plus belle sans alcool. Les réveils plus doux et le moral meilleur sans ce poison.
Alors je vais m'accrocher. C'est un nouveau jour 1.
Je vais aussi venir ici plus souvent. Vos messages et expériences sont un réel soutien.
Merci

Espoir0773 - 25/02/2022 à 12h25

Bonjour à tous et bienvenu Jevaisyarriver.

Bravo à tous, ceux qui y arrivent doucement mais sûrement, et ceux qui comme moi ont du mal à avancer, ainsi que ceux qui n'ont pas encore le courage de nous rejoindre car venir lire ces témoignages c'est déjà une prise de conscience, une envie de s'en sortir.

Accrochez vous, la vie est trop belle sans alcool, et si nous n'arrivons pas encore à le faire pour nous, parce que notre estime nous dit qu'on n'en vaut pas la peine, faisons le pour ceux qu'on aime.

Lilipucie, courage pour le weekend, si tu n'en a pas l'envie ou le besoin en semaine, c'est juste une mauvaise habitude que tu as prise. Essaie de changer ta routine.

Bravo pour ta positivité Carte, 39 jours c'est pas rien.

Gabji 15 jours c'est le commencement, bravo.

Jevaisyarriver, tu as l'envie de t'en sortir, ça n'est qu'une question de temps. Essaie, essaie et essaie encore. Une fois sera la bonne.

N'hésitez pas à venir partager, c'est grâce à vous que je ne perd pas espoir.

Bises.

Carte - 25/02/2022 à 16h08

Bonsoir à tous, et bienvenue à jevaisyarriver

Soit rassuré sur un point, c'est que tu vas y arriver.
Ta prise de conscience vis à vis de de ton enfant va te servir "il me semble" de déclencheur pour trouver la force. Tu as déjà une prescription de médicaments et un suivi c'est très bien.
Après, c'est à ton médecin de modifier ton traitement. L'idéal au début est d'avoir un rendez-vous 2 à 3 fois par semaine pendant 15 jours pour trouver le bon dosage ou modifier le traitement si besoin.

A titre perso, j'ai aussi connu cette situation sur les médicaments.... Donc ne pas hésiter à demander l'avis aussi d'un Addictologue. Comme nous sommes tous différent sur la réponse que nous pouvons avoir avec médicaments, il n'y a pas de solution miracle. A vrai dire le miracle n'existe pas. Ta décision d'arrêter sera ta premier des forces.

Les médicaments sont une aide et le Psy une aide pour le travail de fond.

Les débuts sont difficiles et ce n'est pas la peine de croire le contraire. 72H minimum pour évacuer la dépendance physique et après c'est le travail de fond en marathon. Et tout les jours tu auras des envies, des besoins, des alarmes ect ect ect Et les médicaments vont te permettre de souffrir le moins possible. La seul chose positive que je puisse te dire, c'est que chaque jour gagné, c'est l'avancement dans le tunnel... Et plus tu vas te battre et plus la lumière va apparaître.

Donc je te souhaite du courage, de la force et de la persévérance. Et nous sommes présents sur ce forum pour t'aider comme nous pouvons surtout pour t'encourager.

A tous un wk qui arrive avec les tentations. Perso, j'ai décidé de refuser toute invitation pendant 90 jours. Pas d'alcool chez moi, je ne passe plus dans les rayons alcool des grande surface et j'efface les pub ou sont présenté des bouteilles. C'est ma méthode à voir si cela peut t'aider

A cela, à chaque fois que j'ai une envie "le soir vers 18H et ceci jusqu'à 19H je m'imagine au lendemain après avoir bus mes 5 verres de vin. De me rappeler les souffrances du lendemain, de la nuit affreuse, de la migraine, de la dépression qui revient. Bref tout ce qui est désagréable.. c'est un motivation en plus dans mon approche des choses.

Je pense aussi que c'est bon de lire et relire le parcourt des uns et des autres. Cela va te donner des pistes et des approches différentes.

Courage à tous

Sy

Il faut du temps pour sortir au début de l'abstinence. Surtout ne te mets pas la pression inutilement, c'est pour moi la pire des choses.

Chica - 27/02/2022 à 10h09

Bonjour à tous, anciens et nouveaux. CHICA le retour!...LOL...

Je suis descendue du train et du coup, je ne me sentais pas légitime pour tchatter ici...Je sais qu'il n'y a aucun jugement de votre part, c'est moi qui me culpabilise toute seule...

Des hauts et des bas tout au long de ce mois de février: en gros une dizaine de jours d'abstinence...

Mais, j'ai rencontré une infirmière du CSAPA, belle rencontre, elle m'a gardé presque une heure et j'envisage une guérison sur le long terme car mes sevrages chez la naturopathe sont efficaces mais je tiens de moins en moins longtemps...

Pour l'infirmière et je suis ok avec elle, je dois apprendre à gérer mes émotions, en cas de problèmes, autrement qu'avec l'alcool...

Elle me propose un suivi toutes les semaines, j'ai fait des analyses, je vois un médecin le 22 mars et si tout va bien, je pars en cure vers Sisteron en juin... 4 ou 5 semaines. D'autres choses peuvent se mettre en place, comme l'hôpital de jour, qui me permet de continuer à travailler car je bosse très tôt le matin...

Voilà, à mon horizon se profile une prise en charge dont j'ai réellement besoin...

Je parle de ça ici car ce genre de centre existe dans tous les départements alors si vous avez besoin d'aide...

J'ai parlé avec un de mes fils qui m'a tristement fait part de sa souffrance à me voir me détruire, à me voir devenir une autre sous l'emprise de l'alcool ...Comment puis-je infliger ça à mes enfants???

Je l'ai dit à mon fils et je le dis ici, demain lundi, je n'achèterai pas d'alcool.

Félicitations à ceux qui gèrent, courage et félicitations aussi à ceux qui, comme moi, cherchent et vont trouver le joli chemin de l'abstinence.

Plein de jolies choses à tous.

Salmiot1 - 28/02/2022 à 10h19

Bonjour tout le monde et bienvenue à celles et ceux qui ont rejoint ce forum .

Pour nous alcooliques, il est impératif de ne pas prendre le premier verre , un jour à la fois ; il est aussi important de faire prioritairement son abstinence pour soi, mais une fois abstinent, c'est toute la famille qui bénéficiera des retombées . Il ne faut lier son abstinence à rien ni à personne , ne plus se trouver la moindre excuse pour reconsommer , aucune ne sera jamais plus valable : maladie, divorce, perte d'emploi ... N'oublions pas que l'alcool est une drogue dure e l'alcoolisme est une maladie , pas une tare ni un vice ;

Il est aussi très important d'admettre que nous sommes alcooliques et que nous avons perdu la maîtrise de notre vie .

Personnellement j'ai trouvé ma solution chez AA où tout est suggéré, rien n'est imposé ; on y applique au mieux le Vivre et Laisser Vivre mais il y a toujours des mains pour saisir celles qui se tendent . Les réunions physiques sont réouvertes , il y en a un peu partout . Il y a également des forums comme celui-ci. Tout est bon à prendre pour celle ou celui qui veut se libérer de l'alcool. L'important aussi est de ne pas rester seuls et partager avec mes semblables fut pour moi d'un grand secours .

Bonne route à vous et n'oubliez pas : pas le premier verre un jour à la fois .

Espoir0773 - 28/02/2022 à 11h10

Bonjour à tous!

Chica c'est bon de te relire et c'est super que tu aies un bon suivis. Ton optimiste fait du bien. Tient nous au courant.

Belle journée à tout le monde.

basa - 28/02/2022 à 13h07

Bonjour à tous et courage au nouveau venu.

Si nous sommes ici c'est que nous avons conscience des choses, le 1er pas est la, la guérison(le combat d'une vie) sera longue et vous trouverez ici une aide précieuse auprès de personnes qui vous comprennent et vivent plus ou moins le même enfer que vous!

Petit retour pour moi, je n'ai pas contacté l'ANPA, mais je n'ai tjrs pas bu une goutte d'alcool ! Voici aujourd'hui mon J7 et je me lève aujourd'hui avec la plus grande des fiertés !

J'ai 3 enfants, un petit bout que j'ai 1 semaine/2 et deux grands tout les 15jrs et aux vacances scolaire, je les aient donc à mes côtés et c'est sur qu'ils me donnent une très grandes forces.

J'ai décidé de reprendre le sport à partir de la semaine prochaine, je vais donc me préparer pour un trail qui se passe chez moi dans quelques mois, j'ai 3/4 mois de prépa devant moi et espère pouvoir le partager avec vous, vous donner de la force comme j'ai pu en trouver dans tous les messages de ce post.

Croyez en vous, fixez vous de petits objectifs pour commencer et allez de plus en plus loin!

Côme dit très souvent ici la chute fait partie de la voie de la guérison, l'important et de se relever et de parvenir à aller un peux plus loin après chaque chute !

L'envie sera tjrs là, combattons la !!!

Carte, bravo à toi, continue, 39 jours!!! tous le monde doit prendre exemple sur toi, j'espère que tu en tire satisfaction et que tu es toi même fière de toi!!!

Carte - 28/02/2022 à 13h49

Bonsoir à tous et Coucou Chica

Ben Chicas enfin des nouvelles et elles me semblent bonnes. Tu vas maintenant organiser pour toi une stratégie pour sortir de cette situation et tu vas être accompagné. Bravo à toi. C'est super d'être accompagné et de prévoir cette cure qui va te faire certainement du bien. Et après un accompagnement personnalisé pour que tu puisses trouver tes armes qui vont te permettre de passer au dessus des barrières que nous avons tous.

Je te souhaite une belle réussite et quand tu veux pour écrire.

Et Oui Salmiot1. surtout pas un premier verre.... c'est la porte de la liberté. pas simple c'est certain mais nécessaire pour y arriver.

Je termine ma journée 42 sans alcool... Pas facile tout les jours... Mais bon, stratégie en place... Addictologue et Psy tout les 15 jours... Médicament matin midi et soir. Voilà je continue le combat. Prochain objectif 90 jours... L'avenir me le dira

Bon courage à tous ey tolérance avec vous même. Tiplam Tilamp en Créole pour sortir de cette situation

Sy

Carte - 28/02/2022 à 13h57

Hello Basa

Génial Jour 7 pour toi.... Bravo bravo. je suis avec toi dans mes pensées tout les jours car je sais ce que c'est ces premiers jours....

L'enfer sur terre est peut être ailleurs mais le combat pour sortir de cette addiction est un enfer Perso.

Alors ne lâche rien.... Et quand tu as envie "bois de l'eau" et essaye de renvoyer ton image à toi même si tu reprends 5 verres.... As-tu envie de recommencer à ZERO? C'est ce que j'applique à moi même.... je relis les désagréments, je me renvoie mon image perso à l'hosto avec l'attente du Valium pour faire passer la crise.... Et bien avec ça j'arrive à me dire ... Ben non demain je veux me réveiller en forme, faire mon sport et aussi des économies LOL

Alors ne lâche rien et courage. tu n'es pas seul dans le combat et même ton voisin est peut être dans cette situation "c'est une image bien sur".

courage à tous

basa - 02/03/2022 à 00h23

Salut carte,

J'ai bien compris pour l'image, et je te comprends à 300%, c'est un combat au quotidien c'est sur!

C'est très dure mais je tiens bon, je lis que toi aussi, continuons !

Ce soir à été un grand test, joueur de fléchette en championnat, les matchs se font dans les bars, je n'ai pas craqué et je sors de la tête haute très haute, au lieu d'enchaîner les demis j'ai enchaîné les limonades!

Un exploit pour moi qui sortais habituellement de ces soirées match en ayant bu 10/15 demi(voir plus...) sans parler de ce que j'avais bu dans la journée...

J'en sors fière et avec une motivation d'autant plus grande!

J'espère que tout continuera à bien ce passer pour toi, pour nous tous ici qui combattons au quotidien !!

Courage.

Carte - 02/03/2022 à 10h01

Bonjour Basa

C'est chouette ton sport. je connais pas. Quand tu auras un moment explique un peu car cela m'intéresse.
Et bravo pour ta soirée sans alcool.

Oui c'est difficile tout les jours..... Il ne faut pas se leurrer c'est un combat. Mais qui est une belle récompense tout les jours.

J'attaque mon jour 44 et je sais que chaque jour gagné m'éloigne de cette addiction.

Donc plus d'alcool chez moi depuis 44 jours, Addictologue et Psy tout les 15 jours et sport tout les soirs

Et quand l'envie arrive, je me bats car je sais qu'elle va durer moins longtemps que celle d'hier soir et ainsi de suite.

Courage à toi et ne lâche rien si tu peux. Après la rechute perso je ne compte plus cela à durée des années à arrêter et re boire.....

Maintenant c'est décidé FIN!

Bonne journée à toi et courage à tous

Sy

basa - 02/03/2022 à 13h23

Salut Carte,

Pour les fléchettes, c'est simple une cible électronique, deux équipes de 4 et c'est partie .
Plus exactement une dartslive, tu peux aussi jouer en ligne contre des joueurs du monde entier...
C'est très sympa et convivial, si tu as un petit niveau c'est encore mieux .

Félicitations pour ton jour 44 et surtout pour ta détermination!
Je n'ai plus d'alcool chez moi non plus, hier soir la tentation à été très forte mais j'ai su résister.

Je comprends ce que tu vie, pour ce qui est du psy et addictologue pour ma part je tiens sans pour l'instant. Il faut dire que j'ai mes 3 enfants pour les vacances ça aide!
Je verrais dès la semaine prochaine, une fois seul ou j'en suis avec tout ça.
Je me laisse cette semaine avec mes petits gars et des lundi prochain j'attaque la prépa pour ce fameux trail.
Si j'en ressent le besoin je contacterai l'anza, je pense que je vais devoir y passer malgré tout...

Continue à te battre et si j'ai bien compris tu a décidé de prendre du recul et de ne voir personne pendant 90 jrs, tu tiens le bon bout, tu arrives à la moitié du chemin, c'est énorme ce que tu es entrain de faire, en plus tu fais du sport tout les soirs, respect à toi, c'est ma prochaine étape.

Forza et courage.

Carte - 03/03/2022 à 14h01

Salut Basa

C'est cool que tu puisses te battre et ne pas succomber pendant ces moments compliqués.

Après tu verras pour avoir une aide des spécialistes. C'est ton libre arbitre. Perso j'ai essayé et je n'y suis jamais arrivé. Chacun son parcours.

Profite bien de tes enfants et prends du temps aussi pour toi afin de prendre des forces pour combattre cette maladie.
Quand c'est l'heure d'arrêter c'est l'heure.

Courage courage

Sy

Espoir0773 - 11/03/2022 à 11h37

Bonjour à tous.

Me voilà de retour, pas fière du tout.

Je bois un jour sur deux et je commence à en avoir mare de moi. Je n'essaie même pas de résister quand l'idée de boire arrive surnoisement se sais que je vais le faire, ma tête l'a déjà décidé.

Pourtant j'adore la sensation de ne pas avoir bu la veille, je me sent puissante.

Alors voilà, je me sent nulle mais vous lire me redonne un peu d'espoir. Donc millième jour J pour moi aujourd'hui.

Bravo à ceux qui arrivent jour après jour a déjouer les pièges de l'alcool, pour les autres comme moi, relevez vous et reprenons le chemin de la sobriété.

Je vous souhaite une douce journée sans alcool.

Carte - 11/03/2022 à 12h04

Bonjour Espoir0773,

Et oui rien n'est simple mais le fait que tu sois avec nous va te permettre de trouver les moyens de sortir de cet enfer.
Et personne est nul et tu n'es pas nul. C'est une maladie qu'il faut combattre. Les addictions sont nombreuses. Pour nous c'est l'alcool.
La seule solution que je puisse te donner est d'être accompagné par des spécialistes. Avec le temps et un bon suivi tu trouveras la porte de la délivrance.

Boire de l'eau, un traitement de médicament aide énormément, un suivi par un Psy et Addictologue. Seul la décision viendra de toi et toi seul pourra décider du jour de ton arrêt.

Perso je suis à ma journée 52. il y a deux jours, j'ai bu 2 verres de vin pour me rappeler pourquoi je ne voulais pas boire et je suis très content d'avoir pris cette décision. Mes deux verres de vin grand cru n'ont pas été agréable, ma nuit désagréable et la journée du lendemain affreuse. pourtant que 2 verres de vin.

Maintenant à l'eau. mon cerveau ne veut plus d'alcool.

Essaye si tu peux te mettre un objectif de 7 jours et ainsi de suite. tu verras avec le temps et au fur et à mesure tu n'auras plus envie forcément. Le plus difficile c'est les débuts. Enfin c'est mon expérience et nous sommes tous différents.

Courage et prends soin de toi au maximum

Sy

basa - 11/03/2022 à 16h46

Bonjour à tous.
Salut Carte, salut espoir.

Merci carte pour ton soutien!
J18 sans alcool, c'est toujours aussi dur, l'envie de boire est toujours autant présente, je ne vais pas voir d'autres choix que l'accompagnement pour me faire aider.

Je résiste mais avec beaucoup de difficultés...

Espoir je te comprends et je pense que nous comprenons tous ici ce par quoi tu passe, carte l'a dit c'est une maladie et elle sera toujours présente en toi.

La difficulté est d'arriver à la combattre au quotidien, chaque jours qui passe, chaque heure, chaque minute, chaque seconde...

Le combat est mon et est le combat de toute une vie.

Il ne faut pas perdre espoir, c'est d'ailleurs ton pseudo et ce n'est sûrement pas pour rien, c'est que tu en as au fond de toi.

Accroche toi à ça même si c'est très compliqué, n'oublie jamais que l'espoir fait vivre!

Avec vous tous de tout cœur, combattons et avançons jusqu'à battre cette addiction !

Force à vous.

Carte - 11/03/2022 à 17h40

Ah ah Jours 18 et ben ceci est une belle nouvelle... Alors respect... Continue et lâche rien... 1 jour de gagné et c'est la lumière du tunnel qui arrive.

Et oui je sais très bien ce que tu ressens en ce moment... C'est un combat de chaque minute et tu le dis très bien.

L'avantage c'est que tu vas vers la liberté.

Je termine ma journée 53 et franchement c'est TOP. Alors moi aussi à 53 jours, le soir j'ai une pensée à l'alcool mais plus l'envie. Cela change tout... J'ai même essayé à J50 de boire 2 verres de vin.... Et ben j'ai pas aimé...

Moi qui suis alcoolique depuis plus de 30 ans... ben je me retrouve à préférer boire de l'eau fraîche et du coca.

Alors j'ai une pensée pour vous tous dans ce combat quotidien... Mais vous allez vers le retour de votre liberté...

Faites du sport, de la marche, de la course, cinéma.... Occupé votre esprit pendant les crises de Craving qui sont abominable... Mais re boire c'est descendre de nouveau , dépression, mal de tête, sommeil affreux, réveil pourri, appétit en berne, sport anecdotique et j'en passe.

Courage à tous nous savons tous que c'est l'enfer le début...Mais le meilleur est devant vous

Sy

Moderateur - 11/03/2022 à 18h02

Bonjour Basa, bonjour Carte,

Je me permets d'intervenir pour essayer de vous proposer un petit "twist" sur l'état d'esprit dans lequel vous pouvez aborder les choses. Je ne dis pas que c'est ce qu'il faut faire. J'apporte ici juste un autre éclairage.

Je lis beaucoup, chez vous, chez d'autres et j'emploie moi-même ce vocabulaire : se battre contre l'alcool, combattre, résister...

Mais je lis aussi chez certains, et je trouve cela intéressant, que l'alcool est le plus fort et qu'il ne faut pas "se battre contre" mais capituler devant lui. C'est par exemple le discours des Alcooliques Anonymes. Alors je sais, cela sonne en premier comme une défaite mais si on creuse un peu la question c'est autre chose qui semble se révéler.

J'ai par exemple lu chez une personne qui a arrêté l'alcool dans le fil "Jour J" : "Lorsque un malade alcoolique devient abstinente il y a une bonne et une mauvaise nouvelle : la mauvaise, il a perdu la guerre contre l'alcool. La bonne, c'est que la guerre est finie !" Cela fait-il écho en vous ?

Récemment nous avons aussi relayé cette longue vidéo "1 an sans alcool" : <https://www.alcool-info-service.fr/Actualites/1-an-sans-alcool> où un jeune homme parle de manière assez complète de son parcours. Je vous invite à la regarder si vous ne l'avez pas déjà fait. Ce qui est notamment intéressant c'est qu'il relate combien "se battre" l'a épuisé pendant longtemps mais qu'à partir du jour où il a compris et surtout accepté qu'il n'était pas comme les autres et que l'alcool n'était pas fait pour lui, alors sa relation à l'alcool s'est apaisée. Ce qui était difficile, crispé, est devenu tout d'un coup bien plus facile. Cela inclue aussi le "craving", cette envie de boire quand on arrête et qui est apparemment bien moins fort ou plus facilement surmontable lorsqu'on a fait cette petite révolution intérieure consistant à ne pas se battre mais à accepter ce genre d'envie tout en ayant conscience que l'alcool n'est pas pour soi.

Bien sûr je ne pense pas qu'il soit facile de se mettre dans cet état d'esprit. C'est difficile de réellement renoncer à quelque chose qu'on aime ou qu'on a aimé par ailleurs. Mais je trouve que c'est une piste intéressante. Peut-être permet-elle de ne plus faire de l'alcool le problème central (la guerre est finie) et de se concentrer sur ce qui est bon pour soi. J'espère que cela vous aura intéressé et que cela vous aidera.

Cordialement,

le modérateur.

Espoir0773 - 11/03/2022 à 19h47

Merci Carte, merci Basa pour vos mots bienveillants.

Merci Modérateur de rappeler cette phrase, je l'avais déjà lu également et je pense que c'est vrai. Changer notre état d'esprit peut rendre le chemin plus facile. Voir l'abstinence comme une chance et non comme une punition.

Merci à tous et bon weekend.

basa - 11/03/2022 à 20h50

Bonsoir modérateur.

Je trouve cette vision des choses très intéressante, en effet.

Pour ma part je n'aime pas trop me dire que l'alcool est plus fort que moi, je suis peut-être dans l'erreur, ne connaissant pas les alcooliques anonymes ni autre association pouvant aider à sortir de ça. Je suis seul face à l'alcool surtout à moi-même (ça va certainement changer étant donné les difficultés par lesquels je passe). Aujourd'hui et pour l'instant, l'état d'esprit dans lequel je me trouve ne me permet pas de dire que l'alcool est plus fort que moi, ce serait une défaite! j'ai besoin de me dire et de savoir que je suis au dessus de ça, plus fort est bien le terme, me dire que ce n'est qu'une boisson (c'est une drogue) et que l'alcool ne m'aura plus.

En effet je pense que ce n'est pas fait pour tout le monde, quand je bois je n'ai pas de limite, j'en veux encore et encore. Je n'ai pas la capacité d'arrêter après un ou deux verres ou que ça soit simplement occasionnel. Sachant que dans ma vie je n'ai pas fait que boire (ce n'est pas le sujet ici), ce qui ne m'a aidé en rien, bien au contraire...

J'irais visionner cette vidéo qui m'a l'air fort intéressante, je changerais peut-être d'avis ou ouvrirai les yeux sur ma vision des choses. Je pense qu'il y a plusieurs capes à passer, celui-ci en fait peut-être parti, je ne sais pas. Ce que je sais c'est ce qui m'aide à avancer et à lutter contre ça au quotidien, chaque jour sans boire est une victoire, et dans ma petite tête, JE VEUX GAGNER LA GUERRE!!! .

Après comme je l'ai dit je changerais peut-être d'avis et en arriverais à penser de cette manière, que l'alcool est plus fort et le restera, mais ce qui m'aide à avancer au quotidien et de me dire que je dois être plus fort que lui. Peut-être un excès d'orgueil je ne sais pas. En tout cas ce que tu viens nous dire me donne à réfléchir et à envisager les choses d'une autre manière. Je changerais peut-être de discours au fil du temps.

Je comprends bien cette manière de penser et elle est sûrement favorable, après nous sommes tous différents et avons tous des manières d'agir propre à nous-même et à notre vécu, la est peut-être la différence ou peut-être pas. Je verrais bien ce qui est le mieux pour moi et comment évolueront les choses.

En tout cas merci pour cette contribution qui donne à réfléchir et à se poser d'autres questions, ça ne peut être que bénéfique!

Carte - 14/03/2022 à 08h36

Bonjour à tous,

Cette proposition et cette analyse envoyée par le modérateur est je pense la meilleure attitude à avoir. Et je dirai que cette analyse peut être transposée à bien d'autres situations.

Comme Basa l'écrit, nous sommes tous différents et il faut du temps pour prendre en considération l'ensemble des événements qui sont autour de nous et qui font qu'il faille passer par des étapes pour prendre à un moment les décisions qui s'imposent.

Perso, j'ai un peu passé l'âge de me battre contre le pot de fer.... J'attaque maintenant mon jour 56 sans alcool "sauf faux pas du jour 50" qui m'a enfin de compte bien servi.

Je regarde ce qui a de meilleur dans cette abstinence et je ne trouve que du positif.....

Je souhaite à tous de trouver cette libération car vivre heureux sans alcool est une bénédiction.... L'alcool n'amène rien de bon....Et je reste persuadé que nous pouvons tous y arriver avec de l'aide. Seul contre cette maladie est vraiment compliqué.

Courage à toi Basa.Le temps fera son oeuvre je n'en doute pas.

Sy

Sy

Espoir0773 - 14/03/2022 à 11h58

Bonjour à tous.

Je vous conseille de voir la vidéo. Pour ma part ça m'a vraiment touché. Je me suis retrouvée dans tellement de choses. Je l'ai vue samedi soir et je l'ai revue 2 fois hier. Je pense que je la reverrai encore car il a réussi à dire tout ce que j'ai ressenti.

Hier j'ai bu 2 verres de vin chez mes beaux parents et je n'ai pas eu envie de boire plus en rentrant chez moi, et c'était bien de profiter de son dimanche en conscience. Mais j'ai bien ressenti cette frustration de devoir se contrôler pour ne pas se faire remarquer.

C'est clair, l'abstinence nous rend plus libres. On n'a pas à réfléchir sinon boit ou si on ne boit pas, si on peut boire un verre de plus ou non.

Courage à nous tous.

Bises.

Carte - 14/03/2022 à 12h10

Bonjour Espoir0773

Je vais la regarder ce soir au calme.

Et pour répondre à cette analyse que tu viens de faire: Devoir se contrôler.

C'est pour cette raison que j'ai décidé d'arrêter totalement. Car c'est épuisant de passer son temps dans le contrôle. Quand tu es à l'arrêt totalement, cette énergie est décuplée pour autre chose.

Courage à tous

Sy

Espoir0773 - 14/03/2022 à 14h06

Oui Carte, c'est épuisant. Mais il y a quelques temps je ne m'en rendais pas compte. Je crois que j'avance petit à petit.

Espoir0773 - 17/03/2022 à 11h54

Bonjour à tous.

Je me suis réveillée encore une fois sans savoir comment je m'étais couchée. Et j'ai encore paniqué quand je n'ai plus retrouvé la bouteille que je voulais jeter.

Je suis fatiguée. De boire, de mentir, de me cacher, d'avoir peur, d'avoir honte.

Heureusement que vous êtes là. Je vous lis tous les jours et je me dis que moi aussi je vais y arriver.

Merci à tous pour vos belles paroles qui font réfléchir, qui encouragent, qui calment et qui donnent espoir.

Belle journée.

Carte - 17/03/2022 à 18h20

Bonsoir Espoir0773

C'est une étape, ne te décourage pas. Fais-toi accompagner par des spécialistes pour t'aider à trouver la bonne formule. Nous y sommes tous passés par ces étapes de rechute et de rechute et de rechute...

A un moment, il y aura un trop plein de cette situation et tu en sortiras. Mais surtout fais-toi suivre par un Addictologue et autres spécialistes. Seul c'est vraiment difficile. Perso je n'y suis jamais arrivé.

A chaque jour suffit sa peine et laisse-toi le temps de la réflexion.. Tilamp tilamp doucement doucement.

Essaye de rester à l'eau ce soir et mets toi des petits objectifs. Exemple: Le premier rester 3 jours à l'eau. Tu peux boire 4 à 6 d'eau par jour au début, ce n'est pas un problème bien au contraire.

Courage pour cette fin de journée

Sy

Gabджи - 22/03/2022 à 17h14

Bonjour les Camarades, je vous lis tous les deux jours et vous êtes présents dans mon esprit !

Jour 43 pour moi, que dire mis à part que mon corps et mon esprit vont bien !

Je m'alimente mieux, je prends des collations, je m'hydrate 2 Litres minimum par jour.

Je suis fier et content mes proches trouvent que j'ai bonne mine, c'est une source de satisfaction énorme.

Je leur ai fait une surprise j'ai débarqué un weekend, ben oui j'économise des sous en ne dépensant pas 15 euros par jour de poison !

Mon sommeil est cool je dors 7h30 par nuit minimum, je marche 8km par jour.

j'ai retrouvé mon humour fin, je suis jovial et de bonne humeur au boulot.

Tout n'est pas rose surtout la gestion des émotions sans consommer de poison, mais chaque jour passé me renforce.

J'ai fait des sorties (bars, boîtes, apéros) on m'a poliment proposé du poison mais j'ai refusé à chaque fois, je tourne aux diabolos ou cocktails aux fruits !

Quand je me retourne et que je me remémore le 8 Février je ne peux qu'être que reconnaissant !

Merci pour vos partages qui donnent de la force, plein de courage à celles et ceux pour qui c'est compliqué accrochez vous, le voyage n'est que plus agréable !

SALUTATIONS fortes !

Carte - 22/03/2022 à 18h09

Hé Hé Gabджи. c'est cool ça. 43 jours hum il est bon le temps sans alcool et de regarder derrière... Cela donne des forces

Alors continue et vive les 4 litres d'eau fraîche

Bonne soirée et Bravo à toi

Sy

Chica - 22/03/2022 à 18h24

Bonjour mes amis de liberté !

Mon dernier post n'a pas été publié, beug ou autre, je ne sais pas...

Bref, je vous lis et vous félicite pour votre courage, ceux qui tiennent, ceux qui " flanchent" mais remontent dans le train de l'abstinence des que possible car c'est le seul qui peut nous amener vers notre délivrance...Perso, chez moi, les cheminots se sont mis en grève car trop de retard pour mon train qui s'arrête à toutes les gares de la route du vin...Humour, toujours...

Malgré mes défaillances, je me fais toujours suivre par le CSAPA : j'ai vu 3 fois l'infirmière en 3 semaines et ce matin, le médecin. Il m'oriente donc vers la cure, prévue mi- juin, j'attends les dates exactes...Il me déconseille d'arrêter par moi même, me dit que c'est dangereux...Je le fais régulièrement quand le trop plein m'impose cet arrêt, je me dis que c'est toujours ça de pris sur la maladie...Il y a beaucoup de temps à passer avant la cure alors, quand je peux, j'essaie de rester abstinente...Un hôpital de jour à Domi va certainement se mettre en place en attendant, je vous dirai...

Voilà, mes compagnons d'infortune (mais d'espoir), j'en suis là , je ne lâche rien, malgré tout, j'ai la ferme intention de sortir de cet empoisonnement, je me fais aider... ça prendra le temps qu'il faut mais je veux et je vais en sortir...

Courage à vous. Vers le haut, vers le bon et le beau...

Bises

Carte - 24/03/2022 à 08h18

Coucou Chica. c'est cool ces informations. un suivi , une cure et l'envie d'arrêter donc tu vas y arriver avec le temps et à ton rythme

Courage courage le meilleur est devant toi

moi j'attaque journée 66 et vraiment plus envie de boire même le soir. Tjr un appel mais qui disparaît très vite

maintenant des nuits de 8 h et sport à gogo

A plus

Sy

Chica - 24/03/2022 à 11h03

Bonjour à tous.

Coucou Carte, merci pour ta bienveillance, sérieux, tu gères graaaaaave...Ton parcours est un bel exemple pour nous tous ...

Félicitations !

Pour ma part, actuellement, je vois la vie en "rosé"...Pffffff... Peut-être parce que personne ne me parle tout bas...LOL...Faut toujours que je déconne...

Je me suis pris du taf en plus donc faudra que je sois opérationnelle, donc faut que j'arrête !!!...

Le poison ne me fait ,physiquement , pas assez mal en ce moment, alors je trouve des excuses pour continuer mais bon, je sais que je vais y arriver...

Je suis aidée, mes enfants comptent sur moi, je vois la lumière au bout du tunnel et je sais que c'est cette année que je vais sortir de cet enfer...

Vive le jus de tomates, la bonne bouffe et le sourire retrouvé !...

Espoir0773 - 25/03/2022 à 11h19

Bonjour à tous.

Chica, ça fait plaisir d'avoir de tes nouvelles, et des bonnes nouvelles. Tu t'accroches et c'est le plus important. Le mois de juin va vite arriver et avec, ta délivrance.

Gabdji, c'est super tu vois enfin le bout du tunnel et que chaque jour t'apporte un peu plus de mieux.

Carte, toujours les bons mots, bienveillants et réconfortants.

J'attaque mon 2eme jour sans et je suis plus motivée que jamais. Après avoir lu des dizaines de témoignages, vu et revu des vidéos, si j'en avais encore, aujourd'hui je n'ai plus de doute qu'une vie sans alcool n'est pas une fatalité, c'est une bénédiction, et je me sent enfin prête à prendre le chemin de l'abstinence. Un jour à la fois.

Merci, tous vos messages sont des trésors pour moi.

Belle journée et bon weekend !

Carte - 25/03/2022 à 13h03

Hello à tous

Et bien voilà des belles informations Espoir0773. Envie, motivation. les maitres mots qui vont te permettre de reprendre le fil conducteur de ta vie... Et n'oublie pas "si un soir tu fais un faux pas" ce n'est pas grave du tout.

Car l'expérience, l'envie, la motivation et la vie sans alcool est maintenant inscrit dans ton cerveau.

Perso j'ai pris 2 verres de vin à 50 jours.... Et cela ne m'a pas perturber du tout.... L'abstinence dès le lendemain. Bien sur faut pas redescendre du train et recommencer, car sinon le travail des 50 jours est perdu et faut tout recommencer à ZERO. Ce serai bien dommage après tout ces efforts.... Mais bon c'est comme ça et la motivation et l'envie d'arrêter remplace tout.

Ce qui est super important à comprendre "à mon sens" c'est qu'avec les jours sans alcools, les uns après les autres, nous arrivons à automatiser un nouveau comportement avec l'alcool. Perso il m'a fallut 50 jours environ. Mais nous sommes tous différents.

Donc ce WK tous à l'eau. le meilleur est devant nous tous.

Sy

Espoir0773 - 28/03/2022 à 10h57

Bonjour!

J'entame mon jour 5 super en forme et super fière.

Samedi matin en allant faire des courses, j'ai ressenti une sentation d'euphorie à l'idée d'une vie sans alcool, comme si j'allais faire un beau voyage.

Quand je suis rentrée j'ai eu une forte envie de boire qui est allée jusqu'à prendre une bouteille de cognac et d'enlever le bouchon. Et puis je me suis dit que non, j'avais envie de faire plein de choses l'après midi et que si je commençais je ne réussirais pas à m'arrêter et que j'allais gâcher mon weekend. J'ai rebouché la bouteille, je l'ai rangée j'ai bu un grand verre d'eau et c'est passé. J'ai passé une superbe après midi sobre.

Hier j'ai eu une grosse fête de famille avec apéro vin digestif que j'ai eu le plaisir de refuser avec fierté.

Je vis, je m'amuse, et tout ça sans alcool.

Ce n'est que le début mais après tant d'essais et autant de chutes, je n'ai jamais été si sûre de faire le bon choix en choisissant l'abstinence.

Je vous souhaite à tous une belle journée sans alcool.

Carte - 28/03/2022 à 14h57

Hélo Espoir0773

C'est cool de lire tes écrits. Alors profite et fais attention aussi "garde la tête froide" sois sur tes gardes...

Il est même préférable de virer l'alcool que tu as chez toi "si tu peux" car les tentations vont être fortes et le risque est grand de garder de l'alcool chez soit. c'est juste un petit conseil.

Profite de la vie et vive l'eau fraiche

Sy

Espoir0773 - 30/03/2022 à 10h48

Bonjour à tous.

J'espère que vous allez bien, que vous tenez bon ou que vous n'abandonnez pas même si vous chutez.

J'entame aujourd'hui mon jour 7 et pour l'instant ça va. Les premiers jours ont été les plus durs mais ces jours ci, même si j'y pense, je n'en ai pas envie.

Je n'ai que vous comme béquille. Pas de médicaments, pas de groupe de parole dans mon coins, pas d'addictologue ou d'établissement spécialisé. Que des cliniques privées ou mon médecin de famille en qui je n'ai absolument pas confiance. Ça me fait peur quand même, j'ai peur d'un méga craving quand je m'y attendrais le moins.

Je lis tous ce que je peux pour me soutenir moi même et pour l'instant ça marche. Donc continuez à partager, c'est important, pour moi et sûrement pour beaucoup d'autres, qui même s'ils n'écrivent pas, lisent et réfléchissent.

Je vous souhaite une très belle journée.

smart2 - 02/04/2022 à 10h53

Bonjour "Espoir0773"

Je ne suis pas nouvelle sur ces forums mais je n'ai pas écrit depuis au moins 3 ans

J'ai réussi à m'arrêter plusieurs fois, 15 jours, 2 mois, 4 mois mais à chaque fois je replonge, il suffit d'un verre et c'est reparti. Je bois tous les soirs en sortant du boulot et tous les week-ends.

Je voudrais arrêter pour ma santé et pour perdre quelques kilos aussi car tu as beau faire tous les efforts du monde manger des haricots verts et des carottes tous les jours si tu bois de l'alcool tu ne maigris pas ! lol
Je ne me fais pas aider ni médecin, ni médicaments.

J'ai arrêter de fumer il y a 2 ans déjà comme ça du jour au lendemain j'ai dit STOP et j'ai tenu bon je n'ai plus jamais retouché une clope alors que tout le monde fume autour de moi

Alors pourquoi je n'arrive pas à faire la même chose avec l'alcool !!

Aujourd'hui on est samedi alors je ne choisis peut-être pas le bon jour pour me lancer mais tant pis ce soir ce sera Sans alcool

Je vous souhaite un tous un excellent week-end

sebos - 04/04/2022 à 11h37

Bonjour les amis,

Me voila de retour après un mois et demi de dégringolade. J'ai recommencé à boire, plus reprise de la clope et du joint. Fascinant de voir à quel point je m'acharne à creuser ma tombe !

Pourtant je n'ai pas à me plaindre de la vie que je mène, j'ai une femme et des enfants qui m'aiment, un bon travail et un salaire correct, j'habite une jolie maison alors c'est quoi mon problème. Pourquoi boire à ce point quand tout est pour le mieux ?

Je n'intervenais plus sur ce fil parce que je ne me sentais plus légitime, pourtant je sais que vous ne jugez pas et que vous traversez vous aussi vos épreuves face à l'alcool. J'ai pourtant lu vos post avec un sentiment de honte mêlé parfois à de l'envie face aux compteurs journaliers d'abstinences qui montent.

En définitive lorsque je repense aux moments de plénitude que je vis lorsque je suis sobre, quand je pense à toute l'énergie que je perd pour m'enivrer. Je crois que ma solution c'est l'abstinence définitive. Je suis incapable de gérer les deux verres de vins du cinquantième jours (bravo Carte).

Ce matin je me suis levé la tête dans le cul (normal avec une bouteille de rosé, une de rouge, quatre bière et autant de joint la veille) , je me suis engueulé avec ma femme au réveil parce que je me suis engagé à emmener mon fis au collège ce matin et que je n'en ai plus aucun souvenir (je passe pour quoi auprès de mes proche ?).

Je l'ai conduit à l'école avec certainement plus que la dose maximale admissible dans le sang pour prendre le volant.

Alors je prends la décision d'arrêter de boire au moins un an à compter d'aujourd'hui. J'écris un an parce que ça me semble plus facile de me fixer une échéance de fin. En réalité j'espère pouvoir changer ça en abstinence définitive Je crois que comme l'a dit le modérateur j'ai perdu la guerre contre l'alcool. Il est plus fort que moi, il faut que je cesse de me battre et le seul moyen pour moi c'est de cesser de l'affronter.

L'année dernière je m'étais arrêté presque deux mois et j'avais commencé mon sevrage le 04 avril 2021, on est aujourd'hui le 04 avril 2022, je prends ça comme un signe bienveillant à mon égard.

A bientôt et bon courage à tous.
Seb

Espoir0773 - 04/04/2022 à 13h45

Bonjour Smart2,

Alors comment s'est passé ton weekend ?

C'est déjà super que tu continues à essayer, jusqu'à ce que tu y arrives.

Comme toi ça fait des années que j'essaie d'arrêter. La différence cette fois c'est que je ne me pose même pas la question si je vais essayer de boire avec modération. À présent dans ma tête c'est bien clair, je ne bois plus, point. Donc pas de premier verre. Et finalement c'est très bien comme ça.

Allez, courage à tous .

Bises.

Carte - 04/04/2022 à 15h01

Hello Sebos le retour.

Bien content de ton retour dans le wagon de l'abstinence.

La rechute est dans l'apprentissage de l'abstinence et oui tu ne gagneras pas contre l'alcool.

J'ai essayé moi même de contrôler ma consommation et le résultat n'est pas possible pour moi.

Seul l'abstinence totale te permettra de prendre du recul et laisser ton cerveau oublier doucement ce poison.

Fais toi aider aussi, seul c'est vraiment très compliqué. Perso je ne suis jamais arrivé.

Dans les objectifs, j'oserai te dire que de prendre 4 semaines par 4 semaines, car tu n'es pas à l'abri de faire des faux pas de 2 à 3 jours. Cela n'est pas grave du moment que tu remontes le plus rapidement possible vers le ZERO ALCOOL.

Je termine ma journée 75 sans alcool et franchement la vie n'est plus la même.

Alors courage à toi et à tous cela vaut vraiment le cout de se battre.

Sy

Espoir0773 - 04/04/2022 à 16h20

Salut Sebos.

Super que tu sois revenu vers nous.

Je pense que se donner un objectif de temps c'est laisser la porte ouverte à la rechute. À l'inverse la pensée du plus jamais c'est trop définitif, ça fait peur et ça décourage. Pour ma part, mais chacun est différent, je pense: je ne bois pas, parce que je ne veux plus boire, et ça un jour à la fois.

J'ai mis de côté l'idée de la modération, c'est bien trop contraignant et frustrant parce que même si tu arrives à te contrôler, tu seras toujours frustré de ne pas boire plus.

Tant que tu verras l'abstinence comme quelque chose de négatif ou limitatif dans ta vie tu vivras en souffrance. L'abstinence c'est la liberté, l'abstinence c'est la vie. Et tu le sais puisque tu y as déjà goûté.

Bon, je dis ça mais je n'en suis qu'à mon jour 12. Par contre c'est très clair dans ma tête, du moins maintenant...

Allez, bonne fin de journée.

Bises.

Carte - 04/04/2022 à 16h38

Et maintenant, Espoir0773 est à son jour 12. sacrée année 2022, il va y avoir des liquidations chez les revendeurs d'alcool LOL

Bravo Espoir0773. c'est top continue et accroche toi. 24 h de gagné est un jour de plus vers la liberté

Alors à l'eau fraîche

Félicitation

Sy

Profil supprimé - 05/04/2022 à 10h27

Bonjour à tous.

Je reviens ici car comme pour vous tous, seule, c'est encore plus difficile.

Petit historique rapide ; prise de conscience de dépendance il y a 8 ans. Depuis, alternance de conso/abstinence avec un record de 8 mois juste après cette prise de conscience.

Toutes les rechutes initiées par une idée à la con qui finit toujours par traverser mon cerveau ramolli par l'esclavage, l'idée débile qui me fait me dire, tout à coup, que je suis cap de boire un soir et de me remettre sobre le lendemain. Un absurde sentiment de toute puissance qui me fait annuler d'une gorgée de bière tous les efforts des jours d'avant.

Idée accompagnée d'une joie morbide, presque d'un soulagement, dès le matin, à l'idée de la cuite du soir parce que ma sœur a 60 ans, parce que j'ai vraiment beaucoup et bien bossé, parce qu'un ami m'a déçue, parce que ma voiture est tombée en panne...

Je me suis même entendue dire à ma sœur, en arrivant pour ses 60 ans après 3 mois d'abstinence "Je ne veux pas me faire du mal à ne pas boire avec vous ce soir". Non mais sans blague, c'est pas dingue ?

Pourtant, je le sais ; toutes les rechutes au premier verre.

Pourtant, je le sais, toute cuite en entrainera une belle série d'autres.

Ah! ces moments tard le soir au récup'verrre à éliminer les objets du délit et de la honte après avoir vérifié l'absence des voisins...

M'avaient ils vraiment manqué ?

Nous nous retrouvons en situation de devoir lutter contre nos propres pensées, celles qui nous font défier toute la logique, qui nous font oublier pourquoi on a réussi à être abstinent 2 jours, 2 semaines, 2 mois...

Alors, tant pis, faire avec et recommencer encore et encore, tenir, lutter, se casser la figure, se relever.

Chaque jour sans est une victoire.

Bon courage à tous.

Flo

sebos - 05/04/2022 à 11h19

Bonjour à tous,

Je suis heureux de vous retrouver plein de motivations 😊 Bravo Espoir pour tes belles journées de sobriété. Bravo Carte, notre leader sur ce fil, en tête de train 😊

Je crois que je commence enfin à admettre que je suis malade pour la vie. Jusqu'ici je me disais que c'était une période de ma vie à passer et qu'un jour ou l'autre je serais comme tout le monde capable de passer une soirée avec alcool de temps en temps.

Je suis obligé de constater aux travers de vos témoignage et de mon expérience qu'il n'en est rien. Comme toi Flo je suis incapable de m'arrêter à la première bière et la chute qui suit le premier verre dure toujours de longues semaines.

Pourtant qu'est ce que je suis bien dans ma peau à jeun !

Allez un jour après l'autre

Aujourd'hui J2.

Bon courage à tous

Bien amicalement.

Seb

Espoir0773 - 05/04/2022 à 14h02

Bonjour tout le monde!

Flo, tu as raison, ce sacré cerveau qui te mets des idées folles dans la tête et qui arrive à te convaincre de ce que tu ne veux pas, je sais ce que c'est et c'est ce qui me fait le plus peur. Mais bon, à force on sait ce que c'est et on peut se préparer à le dérouter. L'important c'est de se relever en cas de dérapage. Bravo pour ta détermination.

Seb, je pense que l'acceptation c'est la moitié du chemin. On ne se pose plus de questions, on se dit que la vie est bien plus belle et bien plus simple ainsi. 2 jours c'est déjà du chemin. Bravo.

Jour 13 pour moi. Aujourd'hui j'ai eu un fou rire comme je n'avais pas eu depuis... Je ne me rappelle même plus. J'avais peur d'avoir perdu cette capacité car après tant d'années dans le brouillard on ne sait même plus ce qui est réel ou ce qui est causé par l'alcool. Alors voilà, ça fait un bien fou.

Sy, je ne suis pas sûre que les vendeurs d'alcool aient des problèmes de ventes. C'est incroyable la quantité de pubs qu'il y a pour l'alcool. Je ne m'en rendais pas compte avant.

Allez hop, à l'eau fraîche!

Belle journée.

Carte - 05/04/2022 à 14h23

Bonsoir à tous,

Sebos, je ne suis certain que nous soyons alcoolique à vie. Il y a un travail à faire sur soit très important qui est de l'ordre du psychique. De ceci je ne peux pas t'en parler, je n'y connais rien mais il me semble qu'il faille un temps relativement long. De l'ordre de 6 à 10 ans... Enfin je n'en sais rien.

Espoir0773, ceci était une boutade. Le magasins d'alcool dans le monde ont encore de longue année devant eux.

Prenez chaque jour comme une récompense de l'abstinence. Le corps revient à la vie, la peau est plus belle, la dépression disparaît, la joie est présente, l'appétit aussi ect ect ect ... Seul la solitude d'avoir perdu notre ennemi est difficile. Et oui, il va falloir vivre avec ceci dans sa tête un bon moment....

Courage à tous, je termine ma journée 76 , je suis comme vous, le soir pendant un moment, l'envie de prendre un bon verre de vin est présente mais non non non "pour personne" de l'eau fraîche, un bon repas et le lendemain un réveil merveilleux.

Sy

Espoir0773 - 05/04/2022 à 16h27

Sy j'avais bien compris 😊

J'ai juste "rebondis" sur le sujet car je trouve que les pubs romantisent tellement l'alcool que c'est presque mal vu de ne pas en boire...

76, quel beau chiffre.

smart2 - 06/04/2022 à 14h12

Coucou tout le monde JOUR 5 !

Et oui Espoir mon week-end a été super, eau pétillante citron, mojito sans alcool, beaucoup de café j'avoue 😊

J'ai du mal à dormir depuis 2 jours je pense que c'est normal et j'ai des moments de fatigue dans la journée, mais quel plaisir de voir son reflet dans le miroir le matin et se souvenir ce que l'on a mangé la veille, avoir suivi le film jusqu'au bout et s'en rappeler ! seulement cinq jours et je vois déjà la différence

Je suis d'accord avec ce que j'ai lu précédemment, seul l'abstinence viendra à bout de ce cauchemar, j'ai déjà essayé de boire un ou deux verres mais une fois que la machine est lancée impossible de l'arrêter.

Samedi prochain j'ai une soirée j'ai déjà dit à mes copines que je ne buvais pas d'alcool prétextant la prise de médicaments pour mon épaule, quelle a été la réaction à votre avis ?

Quoi t'es sérieuse, tu vas pas boire ? fais chier mais t'es sûre ??

C'est fou qu'on soit obligé de se trouver une excuse pour justifier qu'on ne boit pas !

Bravo à carte et courage à Seb et tous les autres, un jour après l'autre bravo à tous pour vos efforts
J'espère que je serai à la hauteur cette fois

Bonne journée les amis

Espoir0773 - 07/04/2022 à 11h55

Boujour à tous!

Tu as raison smart2, quand j'ai fait le dry january j'ai été à une fête et lors de mes nombreux refus j'ai eu droit à pas mal de réflexions : tu vas pas t'amuser comme ça ou pire: oh la tristesse. J'ai lu plusieurs fois et je pense aussi que lorsqu'on dit qu'on ne bois pas, certains se sentent agressés. C'est comme si on leur disait: toi tu bois trop. C'est vrai que quand on a envie de boire, on veut de la compagnie, ça nous déculpabilise.

De mon côté, j'entame mon 15eme jour. 2 semaines que je n'ai pas bu une goûte d'éthanol. Et Dieu que c'est bon!
Je rentre le soir et je n'y pense même pas. Je pense seulement que je ne vais pas boire et ça passe tout seul. Quel bonheur.

Et se réveiller après avoir rêver de bouteilles vides, se rendre compte que non, on n'a pas bu, on n'a pas de cadavres cachés qu'on doit jeter discrètement. Ça c'est la vie.

Belle journée à tous.

Gabджи - 07/04/2022 à 17h35

Bonjour/Bonsoir les compagnons !

Ravi de vous lire et de voir les témoignages qui m'aident à poursuivre mon abstinence.

J59 pour moi, demain la barre des deux mois, jamais atteinte dans ma vie depuis une décennie.

C'est fou que je peux faire sans poison, joie de vivre, sommeil et appétit retrouvés. de la cohérence dans mes propos, plus de mensonges, prendre soin de moi, et le DIGNITE retrouvée.

Je reste prudent tous les jours y'a même des journée dans lesquelles je ne pense pas du tout à l'alcool.

Je vais à des soirées festives, j'apporte ma boisson soft, quand je vais en bar je demande un diabolito kiwi ou un soda.

J'ai repris du poids de façon modérée, et ça me va bien.

L'une de mes plus grande satisfaction s'est produite la semaine passée, je suis allé consulter mon médecin et il m'a dit que je n'avais plus les YEUX JAUNES il m'a vu la dernière fois en Octobre 2021, j'étais allé le voir pour un arrêt maladie car j'étais en pleine consommation de poison...

Je lui ai demandé une prise de sang mensuelle pour checker mes Gamma GT, j'étais à 166 en Novembre et Avril 2022 je suis à 32 !!!!!

Quel sentiment de joie, fierté et satisfaction.

Je reste prudent car aujourd'hui mon cerveau m'a dit " Pourquoi as une petite bière ce soir pour fêter ça ?! ", Mais niet et en écrivant ces mots l'envie me passe. Je ne boirai pas ce jour.

Merci à chacune et chacun pour vos contributions, vous êtes souvent dans mes pensées !

Continuons ensemble peu importe nos parcours !

COURAGE

Carte - 07/04/2022 à 18h47

Bonsoir à tous et à toi Gabdji

Bravo pour ta journée 59 c'est vraiment top, tu dois commencer à revivre pleinement
Tu as raison sur une chose, reste sur tes gardes....

Je termine ma journée 80 et enfin le soir l'idée de boire un verre disparaît de plus en plus vite. Ce soir j'y ai pensé 20 minutes pas plus..

Alors reste à l'eau fraîche et surtout ne reprend pas un verre pour fêter quoi que ce soit

Continue et profite maintenant de ces moments d'apaisements.

C'est tellement bon de ne plus y penser et d'être dans le relâchement psychologique

Sy

sebos - 08/04/2022 à 08h56

Bonjour les amis,

Félicitation pour vos efforts qui payent et qui se voient au travers de vos récits. Bravo Gabdji qui concrétise deux mois sans poison aujourd'hui ! Pour moi J 5, mais je me sens plus déterminé que jamais et c'est en partie grâce à vous tous, grâce à votre soutien, grâce à l'effort que nous faisons ensemble.

Le week-end arrive et c'est sans doute le plus difficile à affronter pour moi. Je devrais me passer de votre aide mais je penserai à vous et aux beaux jours qui viennent vers nous.

Ma chanson du jour : It's a Beautiful Day de Michael Bublé. Dans cette chanson il chante sa joie de se séparer de son ancien amour. Je transpose sur ma séparation avec ma bouteille de rosé chérie 😊

Bon week-end à toutes et à tous.

Seb

Espoir0773 - 08/04/2022 à 10h35

Bonjour!

C'est super de voir les compteurs qui montent. Que de beaux chiffres, que de belles victoires.

Oui c'est pas facile, oui c'est possible, oui c'est bon.

Belle journée les amis.

Carte - 08/04/2022 à 11h04

Hello à tous

C'est super Sebos 5 jours Tu y arriveras avec le temps.

WK sport pour moi avec de l'eau fraîche. voilà rien de plus simple

Courage À TOUS ET BON WK

smart2 - 08/04/2022 à 18h16

Coucou à tous

Jour 7 tout va bien mais grosse angoisse avec le week-end qui arrive et ma grosse soirée de samedi

Je suis allé faire les courses et j'ai pris une bonne bouteille de vin rouge pour emmener là-bas avec des chocolats de pâques, si vous saviez comme j'ai envie de taper dans cette bouteille là tout de suite...

Dur de se dire qu'on est vendredi soir et qu'il n'y aura pas le traditionnel apéro familial enfin je parle pour moi car mon mari ne se privera pas de boire un coup

J'ai mon excuse toute faite pour samedi JE SUIS SAM non seulement je prends des médicaments pour mon épaule mais en plus c'est

moi qui conduit avec ça les copines ne devraient pas trop insister...

Je prendrais l'initiative d'emmenner ma boisson sans alcool avec ma belle excuse et ça devrait le faire 😊

Au moins je vais pouvoir discuter avec tout le monde, profiter de ma soirée et ça m'évitera de dire des conneries. Les gens pensent que si l'on ne boit pas on s'ennuie c'est FAUX la bringue dure beaucoup plus longtemps, on garde la notion du temps, on rigole on profite et on s'écroule pas à 2h du mat sur un canapé.

Finalement j'ai hâte d'y être ne serait-ce que pour me prouver à moi-même que je peux y arriver et me réveiller dimanche matin avec plein de beaux souvenirs dans la tête de cette super soirée, je me surprends même à sourire en écrivant cela

Alors excellent week-end à tous soyez fort

Vivrelibre - 09/04/2022 à 15h31

Bonjour à tous,

Nous sommes samedi matin. Hier, je n'ai pas su gérer. Après une grosse semaine au travail, j'étais épuisée et je n'ai pu freiner mon cerveau avant qu'il ne soit trop tard.

Je n'ai aucune excuse pour avoir pris ce 1er verre. Ce matin, les idées embrouillées, je me relève et je recommence.

Jour 1... encore. Je ne lâche pas: je vous lis, je médite. Je vais y arriver, j'en suis certaine!

Vous êtes tous et toutes inspirants. Bien hâte de voir mon compteur d'abstinence marquer autre chose que J1. ????

Bonne journée!

MP

Espoir0773 - 11/04/2022 à 12h11

Bonjour les amis!

Comment s'est passé votre weekend ?

De mon côté super. J'entame ma 19eme journée et c'est plutôt calme. Mon mari et mes enfants semblent trouver bizarre que je ne bois pas. Si en janvier j'avais l'excuse du dry january, a présent je dis juste que je veux une eau pétillante, ils ne questionnent pas mais leur regard en dit long. J'ai presque de la peine pour mon mari qui du coup ne bois plus de vin pour ne pas ouvrir une bouteille rien que pour lui.

Alors j'appréhende le prochain repas avec les amis. Moi qui buvais bien, boire de l'eau à présent ça va pas être facile à leur faire avaler.

Si on m'avis dit que le plus dur serai devoir dire non et se justifier...

L'euphorie du début retombe petit à petit, laissant place à un bonheur serein et une grande fierté de m'éloigner de plus en plus de ce dernier verre.

Voilà pour moi.

Smart2, j'espère que ta soirée de samedi soir se soit passé comme tu le voulais.

Belle journée à tous.

Espoir0773 - 11/04/2022 à 12h14

Vivrelibre, bravo à toi pour ta persévérance.

J'ai eu des centaines de jour J mais je n'ai jamais perdu espoir.

Il faut croire qu'aujourd'hui c'est le jour.

Courage à toi.

Belle journée.

Carte - 11/04/2022 à 17h49

Bonsoir à tous

Les jours "J" nous connaissons tous et combien de fois le compteur revient à zéro... C'est le principe et un fonctionnement bien normal. Alors pas de stress, pas de culpabilité... L'heure viendra car le temps joue pour tout ceux qui sont dans la démarche d'arrêter.

Alors courage à tous.... L'heure viendra pour arriver à sortir de cet enfer

Sy

Chica - 12/04/2022 à 21h12

Bonsoir . Aujourd'hui, je suis à J+4 alors, voilà, une nouvelle et prometteuse remontée dans ce doux train de l'abstinence... Je retrouve tous les goûts dont l'alcool me prive... Physiquement et moralement, j'ai pris cher : des kilos en trop, un visage bouffi, l'intérieur des yeux rougis, je me fais peur, je préfère ne pas me regarder...Une nouvelle venue dans l'entreprise pour laquelle je travaille m'a dit l'autre jour, un matin consécutif à une soirée très arrosée que j'avais l'air extrêmement fatiguée...Tu m'étonnes, avec 3 bouteilles de rosé/jour, je me demande parfois comment je tiens debout pour assumer mes obligations professionnelles et familiales... L'infirmière qui me suit se le demande aussi...

Bref, je préfère cependant vous parler de ces 4 derniers jours qui me redonnent espoir...En moi tout simplement, car je me suis perdue et je ne sais pas si je me retrouverais un jour...En tous cas, celle que je suis devenue ne veut plus vivre pour et par le poison...Je veux vivre sainement, tranquillement, avec mes idées claires et retrouver la force de me battre sans cette béquille pourrie qu'est l'alcool...

Je pars en cure dans un centre d'addictologie du 5 juillet au 5 août. Je compte sur cette aide pour clore définitivement ce tragique chapitre de ma vie. J'ai 59 ans, je voudrais revoir encore un peu les jolies couleurs de la vie que je ne voyais plus depuis 9 ans ...

Demain, j'entamerai mon J +5.

Merci de votre écoute, d'être là...

La liberté est là pour nous tous . Force et courage à tous.

Bises

Espoir0773 - 13/04/2022 à 12h31

Bonjour à tous et bonjour Chica!

Ça fait plaisir de te revoir par ici et surtout de voir que tu ne baisses pas les bras. J+5 aujourd'hui c'est super. Les premiers jours sont les plus difficiles donc pense que si tu te sens mieux maintenant, les prochains jours seront encore mieux. Tu vas bientôt voir des changements sur ton corps et tu seras encore plus motivée. Tu as encore beaucoup de temps pour te reconstruire et profiter de la vie. Tu le mérites.

De mon côté j'entame mon jour 21 et je me sent bien. Aucun craving, rien. Juste une pensée en fin de soirée en me disant que c'est incroyable de ne même plus y penser. Jusqu'à quand je ne sais pas. Alors je profite de la vie tout en restant vigilante.

Belle journée à tous et courage.

Bises.

Carte - 14/04/2022 à 06h33

Bonjour

Super nouvelle Chica. cette cure de un mois dans un centre, tu vas voir cela va fortement t'aider dans ta démarche psychologique. Et bravo pour tes 5 jours. continue reste dans cette démarche, la seul crédible pour sortir de cet enfer.

Espoir0773, Ah AH 21 jours, te voilà sorti du plus difficile physiquement...Alors idem, continue continue et ne craque pas à un appel du soir, c'est pas le moment.

A titre perso, j'attaque journée 88.... Hiers soir un petit verre de vin pour voir si j'arrive à me contenir... Yes, un verre et rien d'autre... Et c'est reparti pour l'abstinence... Du coup je n'arrête pas le décompte, car je n'éprouve aucune sensation de manque... Mais vigilance vigilance.

C'est trop top d'être en forme le matin... La satisfaction est grande

Alors courage à tous

Sy

Espoir0773 - 14/04/2022 à 10h55

Bonjour, bonjour,

Sy, bravo pour tes 88 jours. Perso j'aurais trop peur de reprendre un verre juste pour voir, c'est trop tôt. C'est jouer avec le feu. Lors d'une grande occasion éventuellement et accompagnée. Essayer seule c'est trop dangereux. Combien de fois je me suis dit juste un verre et ça a finis par la bouteille. En tout cas c'est super si tu gères et surtout si tu continues sur le droit chemin.

Pacques arrive avec ses fêtes et tout l'alcool qui va avec. Même pas peur. Trop heureuse de voir le compteur qui continue de tourner.

Bon courage et belle journée à nous tous.

Bises.

smart2 - 19/04/2022 à 15h22

Hello tout le monde

J'avais pas eu trop le temps d'écrire alors j'ai eu beaucoup de lecture d'un coup 😊

Je suis contente de sentir toute cette motivation 21 jours 88 jours ! même un J+1 est encourageant

Espoir 73, ma fameuse grosse soirée de samedi dernier s'est déroulée comme prévue, je me suis éclatée j'ai revu des anciennes copines c'était génial et pas un écart ! Super réveil le dimanche matin fraîche comme une rose 😊

En revanche j'ai craqué dimanche de Pâques, j'ai voulu boire une bière et j'ai fini par boire du vin mais ça va, j'étais juste un peu pompette pas au point de me mettre la honte comme d'habitude, Alors biensûr lundi de Pâques on a remis ça ben voyons... vin blanc en plein soleil ça fait mal !

Mardi retour à la case départ on reprend les bonnes résolutions
ça va marcher j'y crois
Courage à tous que la force soit avec vous !

Espoir0773 - 19/04/2022 à 16h41

Bonjour tout le monde,

Je vois que vous avez passé de bonnes fêtes de Pâques. Des petits écarts, c'est pas grave, on se reprend et on continue sur la route de l'abstinence. C'est tellement bon de se réveiller frais comme une rose

J+26 aujourd'hui. Je continue sans efforts, sans envies. Juste un petit coup de mou ce weekend. Pas le moral mais je crois que c'est normal. C'est la phase du questionnement, des regrets de ne pas avoir su profiter de la vie...

Aujourd'hui ça va mieux.

Les filles (oui jusqu'à 120 ans on est encore une fille), si ça peut vous motiver, moi qui avais la peau des jambes super, hyper, méga sèche, en moins d'un mois je me retrouve avec une peau de jeune fille pas alcoolique. J'avais déjà lu que l'alcool déshydrate énormément et que l'un des changements quand on arrête de boire c'est aussi une peau plus hydratée. Alors je confirme, c'est top.

Comme d'habitude ça m'a fait du bien d'être venue ici raconter ma vie.

Je vous souhaite une belle et douce journée.

Courage, la vie sans alcool n'est pas une fatalité, c'est une chance, un cadeau

Bises.

Chica - 19/04/2022 à 17h02

Coucou les warriors!

Pas très présente mais je vous suis, je vois vos efforts, je me dis qu'on va être bien quand nous pourrons enfin nous sentir "maîtres" de la situation... Quand notre regard pourra se porter plus loin, vers un chemin paisible... Quand sur nos lèvres, le sourire ne sera plus une façade...

J + 11 pour moi, aujourd'hui... Je continue, je crois en moi, le poison sort de mon corps et de ma tête, petit à petit...

À tous, espoir et liberté. Bises.

Carte - 20/04/2022 à 06h00

Chica, Espoir0773

11 et 26 jours . ah ah ceci est agréable à lire le matin...

Courage ne rien lâcher et surtout même si parfois il y a des faux pas, ne remettez pas votre compteur à zéro... Le compteur est celui du premier jour d'arrêt... Après il y aura peut être des moments de sortie de route pendant 2 à 3 jours... Rien de grave ceci est dans l'apprentissage et il faut juste se ressaisir... Car moins vous consommez et moins vous en aurez envie. Et quand bien même il y a parfois une reprise sporadique, rassurez vous votre corps va vous le dire de suite.. Ah ah et ce moment n'est pas agréable Mais nécessaire pour ne plus vouloir en reprendre de suite.

Alors tous à l'eau dans cette belle journée du 20 avril

Bonne journée et Bravo encore

Sy

smart2 - 20/04/2022 à 11h21

Coucou tout le monde

J'ai commencé mon abstinence le 2 Avril alors si j'écoute Carte si je ne remets pas mon compteur à zéro et que je ne tiens pas compte des écarts je suis à J18 😊 YES !

C'est déjà plus encourageant que de repartir de zéro !

Je tiens à jour un petit calendrier ça m'aide.

Moi aussi je constate une amélioration au niveau de ma peau surtout le visage et oui on a la peau vachement moins sèche.

Par contre niveau poids je ne vois pas trop de différence si ce n'est que mon ventre est plus plat mais je n'ai pas maigri, je compense beaucoup par du grignotage c'est ma bouée de sauvetage tout y passe : chips, gâteaux bonbons chocolats... je ne me prive de rien, je

m'accorde tout ces petits plaisirs auxquels je ne goutaient jamais avant

La vie est belle sans alcool continuons sur cette voie
Je vous envoie un beau rayon de soleil belle journée à vous

Espoir0773 - 20/04/2022 à 15h49

Salut les amis!

Smart, moi aussi je me suis "vengée" sur le sucre. J'ai mangé du chocolat, des croissants et des gâteaux à gogo en me disant que c'était mieux que l'alcool mais je me suis calmée cette semaine si non il faudra gérer un autre problème après.

J18 c'est super smart, tu as raison ça motive de voir le compteur monter, mais attention à ne pas faire d'écarts trop souvent, le cerveau n'attend que ça pour te faire tomber. Il n'oublie pas, nous avons une cicatrice à vie et elle est très fragile. Enfin nous sommes tous différents mais c'est ce que l'addictologue Laurent Karila dit à la plusieurs reprise. Hier soir j'ai regardé plusieurs vidéos sur l'alcoolisme et lorsqu'on a demandé à une alcoolique abstinente depuis 10 ans si elle avait parfois envie de boire un verre, elle a répondu : un seul verre non, tant qu'à faire que ce soit une bonne cuite... Je pense comme elle, je n'ai pas confiance en moi, ça ne serait jamais un verre, ça serait au moins la bouteille.

Mais tu as raison, la vie est belle sans alcool.

Chica, contente que tu continues avec nous, en plus sans alcool.

Sy, tu dois t'approcher de la centaine, quel bel exemple et motivation.

Je vous embrasse.

Carte - 20/04/2022 à 17h25

Bonsoir à tous

Oui 94 jours maintenant. et comme Smart. Chocolat, coca, ships... C'est pas grave. ceci baissera après...
Je ne vais pas me fatiguer le cerveau avec un problème de poids... Pour l'instant toujours le même mais je ferai avec.
J'attends mes 100 jours avec un peu d'impatience... Même si il y a parfois des faux pas, c'est pas grave... je ferai les toto à la fin des 100 jours. Avant j'aurai été à 400 verres de vin et je vais terminer mes 100 jours à 22 verres soit donc 3 bouteilles de vin en 100 jours. donc de façon optimiste j'ai économisé 378 verres de vin en moins... Et maintenant, je n'ai pas d'envie particulière... Si je décide de boire 2 verres de vin, je le fais par envie et plaisir et non par besoin.... Mais je fais très attention, la vigilance est de mise.... j'ai été abstinent 5 ans de 2013 à 2018 donc je sais un peu comment cela fonctionne. Enfin c'est la vie mais je ne vais pas me formaliser et jamais me culpabiliser. Mon Addictologue et Psy m'accompagne avec rdv tout les 15 jours... Les discussions sont très intéressante

Courage à vous tous. ce soir eau fraiche pour moi pas d'alcool chez moi depuis 94 jours... Quand j'ai décidé, j'achète 1 bouteille, je bois mes 2 verres et je vide le reste immédiatement.... Mais nous sommes tous différents et chacun doit faire comme bon lui semble.

Bravo à tous et continuons cette belle aventure je suis très fier de vous

smart2 - 21/04/2022 à 18h50

Coucou les amis

Je vois que je ne suis pas la seule à me reconforter dans la bouffe 😊 Heureusement sinon qu'est-ce qu'il nous resterait.

Samedi soir encore une soirée ! on dirait que depuis que j'ai arrêté de boire on ne fait que nous inviter j'ai déjà tout préparé dans ma tête comme l'autre fois je suis SAM et j'amènerai ma boisson aucune gêne ça se passe en famille.

La dernière fois, c'est super bien passé le prétexte des médocs + le fait de conduire, je n'étais pas la seule à dire "non merci je conduit" c'est rassurant !

J'ai découvert la bière sans alcool... ça me permet d'avoir l'impression de boire un p'tit coup avec les autres.
J'ai testé le champagne sans alcool et autres pétillant zéro j'avais peur que ça me donne envie de boire mais pas du tout.
Sinon je bois de l'eau citronnée à la maison

Dites-nous un peu par quoi vous remplacez votre poison ? soda ? eau pétillante ? bière sans alcool ???

A plus

Moderateur - 22/04/2022 à 09h36

Bonjour Smart2,

Attention il y a un petit peu d'alcool tout de même dans la bière "sans alcool". Ce sont aussi parfois des boissons très sucrées. Si votre objectif est zéro alcool mais surtout si vous étiez physiquement dépendante à l'alcool il faut peut-être essayer autre chose...

Comme vous l'aurez vu j'ai modifié votre texte là où vous citiez une marque. Il faut effectivement mieux éviter de le faire, surtout quand la

marque en question est aussi une marque de bière.

Cordialement,

le modérateur.

smart2 - 22/04/2022 à 09h52

Bonjour

Oui je me doutais un peu qu'il ne fallait pas mentionner de marque, effectivement, je vais peut-être m'orienter vers d'autres choix de boisson..outre le fait que ce n'est peut-être pas du sans alcool à 100% ces boissons sont effectivement bourrées de sucre donc très caloriques, je vais faire les courses ce soir si certains ont des idées des smoothies ou des cocktail de fruits frais peut-être ?

Un peu lassée de boire de l'eau...

Merci bises

patricem - 22/04/2022 à 09h53

Bonjour,

sauf erreur de ma part, il y a deux marques de bières à 0,0 %. Il faut lire avec beaucoup d'attention les étiquettes. Mais effectivement, cela a aussi pour conséquence de prolonger une forme d'addiction psychologique.

Des idées : perrier avec un sirop, si possible sans sucre. Il y en a plusieurs marques qui en font (grenadine, menthe, vanille).

Cordialement,

Patrice

Gabdji - 22/04/2022 à 13h04

Bonjour à tous J73,

dans mon parcours j'ai tenté le panaché ça m'a conduit à rechute. J'ai par la suite essayé les bières 0%, je buvais le pack de 6 en 1h au début je pensais en savourer une, mais mécaniquement je buvais pour rechercher l'effet de l'alcool alors qu'il y en a très peu, voire pas, j'étais frustré j'ai rechuté. J'ai tout arrêté.

Du coup je bois des diabolos (limonade + sirop) quand je vais en dans un bar, au début c'est cool je découvrais plusieurs sirops, mais si la soirée dure longtemps c'est écœurant tout ce sucre. Mais souvent je dis " j'ai eut mon taux de sucre pour le journée " et les gens qui m'accompagnent trouvent ça limite sain et je demande un verre d'eau.

Astuce que je peux donner en tant que jeune abstinent quand je vais en courses j'achète toujours deux bouteilles de softs (soda et un jus de fruits que j'aime beaucoup, il ne faut pas oublier la notion de plaisir) que je range dans mes placards au cas où on m'invite à une soirée à l'improviste et ne pas venir les mains vides et avoir une boisson de sécurité sans alcool, et il arrive que les personnes curieuses souhaitent goûter et apprécient !

Après je bois des thés glacés ou la marque Italienne qui fait de l'eau pétillante a décliné une gamme avec du jus de fruits et un autre aromatisée.

pour ma part tant que je ne touche pas au poison ça me va, peut importe la boisson et toujours 2 Litres d'eau par jour.

Au plaisir de vous lire.

Espoir0773 - 22/04/2022 à 13h06

Boujour à tous !

Je pense aussi que consommer des.boissons qui ressemblent peut jouer des tours à notre cerveau. Psychologiquement ça nous rappelle ce qu'on ne veut plus. Autant passer à autre chose. Mais ça n'est que mon avis.

Par contre je veux bien des idées aussi. J'ai lu par ici que le jus de tomate avec une bonne dose de tabasco c'est pas mal, et j'ai vu passer des recettes avec du gingembre aussi. Sauf que de mon côté j'évite de consommer du sucre, miel, sirop etc. alors ça me limite encore plus. Pour l'instant je fais des eaux gazeuses parfumées avec des feuilles de menthe et des glaçons de fruits rouges. C'est bon et c'est beau.

Bon courage à tous pour le week end qui arrive. Prenons soins de nous avec bienveillance.

Bises.

Chica - 22/04/2022 à 14h00

Bonjour à tous.

Coucou Smart2. Perso, je prends l'apéro avec le jus de tomates+ Tabasco+ sel de céleri. La recette de Guillaume... Ça me convient bien...

Je passais juste vous faire un coucou et vous dire qu'aujourd'hui, je suis à J+14...Les effets bénéfiques se font sentir de jour en jour...Je compense un peu moins par la bouffe, c'est une bonne chose...

Des bisnes et plein de courage à tous.

Espoir0773 - 22/04/2022 à 15h33

Salut Gabdji e Chica,

Bravo à vous, le compteur tourne. C'est bon hein?

C'est vrai que la base c'est quand même l'eau mais quand on sort ou le weekend, il n'y a pas de mal à se faire plaisir, surtout sans alcool.

Je vous embrasse.

Sophia - 23/04/2022 à 12h12

Bonjour à tous !

Nouvelle sur ce forum, je suis ravie de voir les témoignages d'abstinence et le courage dont vous faites tous preuve pour avancer 😊
C'est très inspirant. De mon côté, j'ai décidé de faire un break total avec l'alcool pour une durée de 3 pour voir quels effets bénéfiques j'en retire et comment ça se passe. J'en ai marre de trop boire et de ne pas arriver à limiter ma consommation. J'ai 38 ans et je suis issue d'une famille où l'alcoolisme a toujours été là. Ma mère est alcoolique et ma grand-mère l'était aussi. Autant vous dire que j'ai plutôt intérêt à prendre les choses en main pour ne pas finir noyée au fond d'une bouteille de rosé (c'est ce que je bois...) J'ai décidé d'arrêter de boire complètement à partir du 1er mai. Je suis enthousiaste mais aussi nerveuse (j'adore sortir, aller au resto). J'ai aussi pris rendez-vous avec un addictologue pour parler de ma consommation et pour bénéficier d'un suivi. Si vous avez des conseils ou astuces à partager pour aider à préparer ces 3 mois sans alcool, je suis preneuse ! Merci à tous et portez-vous bien !

jano - 24/04/2022 à 15h58

Bonjour , pour ma part j'en suis à 19 jours aujourd'hui sans un goutte d'alcool , pas un exploit mais bon.... Je me dit que ce qui importe c'est la journée même que je passe qui compte , après je verrai bien. Moi qui ai bu tous les soirs (je dis bien tous les soirs , kir vin blanc et bon vin , je tournais à 3 kirs minmum + une demi voir 2/3 de la bouteille de rouge , et beaucoup + le we depuis 25 ans!) La ça me fait drôle , et je me sens mieux physiquement déjà c vrai , alors j'évite de penser au jour suivant , cr je m'perçois que cet ethanol à la noix dirige le cerveau et les nerfs. Je m'occupe et lutte pour pas boire , mais je me dis que justement ça peut etre que du bon pour moi. A 53 balais et trente ans de picolle plus ou moins fortes suivant mes états d'ames et soucis pros ou persos.Bref L'alcool est la pour masquer pour pas affronter , il n'est qu'une illusion pour accrocher et emmener vers le fond .. Donc NON
Message a Patrice: Bien vu ,C'est vrai pour le perrier (un peu salé mais bon) mélangé avec sirop (moi c'est la menthe que j'aime , j'en ai au cssis mais le rappel du gout peut me rappeler le muscadet ! donc je verrai après) je tourne à ça tout le temps mais jbois aussi du thé bien frais et tisanes le soir plutôt que de tourner en rond et penser à me servir 2/3 verres de bordeaux!) Bon courage à vous et merci si vous avez des comms bon dimanche. Jano

Carte - 25/04/2022 à 07h57

Bonjour à tous et bienvenu à Sophia

C'est une belle et difficile aventure que d'arrêter de boire, mais cela est totalement faisable.

Avec de l'aide des spécialistes dans ce métier c'est comme même plus facile.

Je termine dans 2 jours mes 100 jours (pas totalement abstinent) mais sur ces 100 jours j'aurai donc consommé 22 verres de vin de 100 ml au lieu de 400 verres.

La seul chose qui me motive est que j'en ai marre de me sentir mal le matin, de ne plus avoir de physique, de mal manger, d'être dépressif, d'avoir des nuits affreuses, de transpirer comme un cochon ect ect ect Bref une vie de M....

Avec ces 100 jours, enfin maintenant je reviens à la vie.... Tout est pratiquement revenue à la normal.

Et l'envie de ne plus retomber est ma motivation principale... Pas que je n'aime pas le bon vin mais mon corps, mon cerveau n'accepte plus et me le fait savoir immédiatement. Je pense même que moins vous buvez et plus votre corps le rejettera en cas de faux pas ou de rechute.

Ceci est mon approche de ce jour, c'est personnel et mon point de vue...

Alors courage à tous car après les 3 premiers mois de lutte, je pense que mentalement les choses changent en vous... Les forces vont se démultiplier parfois dans un sens que vous attendez pas et la liberté de revivre sera plus forte que de retomber dedans

Bonne journée et soyons solidaire les uns des autres. c'est un combat mais réalisable

Comme disait (sais plus qui) il y a un bonne nouvelle et une mauvaise dans l'arrêt de l'alcool.

La mauvaise c'est que vous avez perdu la guerre contre l'alcool et la bonne c'est que la guerre est fini

Alors courage à tous

Sy

Sophia - 25/04/2022 à 16h13

Jano : wow, super pour tes 19 jours sans alcool ! Félicitations ! Après 30 ans à boire régulièrement je trouve ça fabuleux. A ta place, je m'achèterai un cadeau avec les sous économisés sur ces 19 jours sans boire, histoire de marquer le coup 😊 Tu peux être fier de toi et de ta volonté. Est-ce que tu as un suivi médical ? Des proches pour te soutenir ?

Carte : merci pour ton accueil, c'est gentil ! Bravo à toi pour tes 100 jours de modération. La différence entre 400 verres et 22 verres est tout simplement incroyable. Qu'est-ce qui t'a aidé à tenir ? Même si tu n'as pas arrêté totalement, quels étaient tes critères pour te dire

"Bon là ok, je m'autorise à trinquer ?" L'objectif de mes 90 jours à moi aussi c'est vraiment de revenir à une conso modérée mais j'ai du mal avec ça lorsque je sors faire la fête... Bravo à toi en tout cas. Je pense que si j'arrive à faire comme toi, à vraiment ancrer de nouvelles habitudes dans mon quotidien, ce sera gagné 😊 Je pense de toute façon que ce n'est pas une guerre. L'alcool est une drogue et on est forcément perdant dès le départ même si on ne s'en rend pas compte... Bravo pour ta belle réussite, c'est motivant et inspirant !

Carte - 25/04/2022 à 18h01

Bonsoir Sophia et Jano,

"Qu'est-ce qui t'a aidé à tenir". Pour essayer de répondre à ta question:

Je me suis imposé des règles difficiles pour essayer de sortir de cette torpeur de l'alcool.

1/ Plus de sortie le soir et encore moins avec des personnes qui consomment de façon outrancière.

2/ Ne plus avoir une seule bouteille d'alcool chez moi.

3/ Boire beaucoup d'eau

4/ un suivi important avec un Addictologue, psy et des médicaments pour calmer les envies du soir.

5/ Dîner plus tôt

6/ Faire beaucoup de sport

7/ Trouver du plaisir d'en d'autre produit comme le coca cola, le chocolat Pas forcément très bon pour la ligne mais ceci n'est pas grave...Ceci ce calmera avec le temps

8/ Ecrire le matin dans mon tableau de suivi, ma consommation de l'aveil et la satisfaction d'inscrire ZERO

9/ Ne plus revivre ces nuits affreuses avec un sommeil pourri et une fatigue persistante.

10/ Lire les récits des personnes qui commencent leurs sevrages et cela permet de me remémorer que c'est affreux à vivre les premiers jours.

11/ Quand j'ai envie de voir un bon vin, je ne bois que 2 verres de 100ml et je vide immédiatement après le reste de la bouteille dans l'évier car sinon comme nous le savons tous, la bouteille sera vidée irrémédiablement.

Voilà une petite liste de ce que j'ai mis en place mais il y en a d'autre, comme écrire l'ensemble des désagréments de boire et quand j'ai envie, je relis la liste du côté néfaste, cela me motive à ne plus revivre la même chose.

Maintenant, ma solution est-elle la bonne, pas certain du tout, mais je n'ai pas envie de me culpabiliser. Donc quand je décide de boire, je sais que le moment agréable va durer 20 minutes et après nous ne sommes plus dans la gestion et le lendemain tu revis le côté sombre et désagréable de repartir à "ZERO".

Gérer l'alcool avec modération, je n'y crois pas... C'est une guerre de contrôle qui est fatigante moralement.

C'est pour cela que quand tu es à ZERO le soir, il n'y a plus de combat.

Ton objectif de 90 jours est une très bonne idée, c'est le temps nécessaire pour vraiment prendre un peu de recul à mon sens. Après c'est une bagarre avec toi même.... Mais prendre son lit le soir, lire et avoir la tête claire est une satisfaction mémorable. Je suis alcoolique depuis 30 ans, festif comme tout le monde au début, boire le soir tout seul pour s'évader et baisser la pression de nos vies sommes toutes très compliquées et donc après l'addiction qui arrive sans t'en rendre compte.

Voilà un petit résumé qui j'espère pourra t'aider à trouver tes solutions à toi. La seule chose que je puisse te confirmer c'est que c'est possible de ne plus boire..... C'est un combat avec soi même mais les crises de Craving durent au début parfois 2 à 3 heures et moins tu consommeras et plus la crise de Craving baissera pour ne durer maintenant chez moi que 15 à 20 minutes.

Je te souhaite de réussir car cela en vaut vraiment le coup... Soit forte, essaye d'être aidé et accroche toi

Et Jano aussi, continue avec force, courage et persuasion sont des moyens pour sortir de cet enfer.

Sy

jano - 25/04/2022 à 21h06

Bonsoir à vous tous !

Un super grand merci à Sophia et Sy, merci de votre soutien et ça fait super chaud au cœur qu'on soit écouté!

ça me fait vraiment plaisir

Pour répondre à Sophia ; Je n'ai pas (enfin pas encore) de suivi médical, j'y vais bientôt, je viens de faire une analyse de sang et mes gammes gt dandinent à 110ml encore... J'ai arrêté ça il y a 20 jours, donc j'imagine qu'il faut attendre.. bref j'y pense pas trop. Juste je m'occupe le soir pour zapper les envies ... Comme tu dis trente ans quasiment tous les jours, pour pas dire tous les jours depuis très longtemps, ça s'efface pas comme ça faut pas rêver. ça FAISAIT 30 ans que je ne passais pas un vendredi soir sans boire 4 kirs bien servis (style verre à moutarde quasi) + MINI une 1/2 ou 1 bouteille de ce liquide rouge qui commence par un R; Donc tu vois un peu le rythme (sans compter le reste en semaine+ tout le reste (bitures en tout genre...)) Comme j'ai la fâcheuse tendance à supporter l'alcool comme on dit, ba j'encaisse et j'en suis pas fier. Même mon épouse (qui boit pas) a été super étonnée quand je lui ai dit ; m'a répondu : mais tu bois pas autant que ça! j'ai dit laisse ;; c'est pour ma santé. Quand je buvais j'ai du avoir des tensions familiales mais heureusement rien de grave (c'est ce qu'on dit mais ...pas sur) Donc concrètement non pas vraiment de soutien, c'est con mais c'est comme ça. La seule chose que je sais c'est que je suis au jour le jour et après j'sais pas on verra.

Sy: super commentaire, la bouteille vidée dans l'évier, chacun sa méthode, mais je dis que tu fais bien. Le sport aussi moi me sauve, j'ai toujours aimé ça ça aide énormément pour se sentir bien. A bientôt Jano

Espoir0773 - 13/05/2022 à 18h36

Bonjour les amis,

comment allez vous ?

Je viens "fêter" avec vous mes 50 jours sans alcool et vous dire que oui c'est possible, qu'il ne faut pas baisser les bras. Il faut se dire que même si on a déjà essayé des centaines de fois, une fois sera la dernière, sera la bonne et cette fois est peut être aujourd'hui..

Je sais que je ne suis pas un exemple, et surtout que je ne suis pas encore guérie, mais ça peut donner du courage à certains comme d'autres m'en ont donné. J'ai arrêté seule, sans cure, sans accompagnement médical ni médicamenteux, mais c'est surtout parce que je ne savais pas où trouver de l'aide car je n'habite pas en France.

J'ai simplement lu et écouté tout ce que je pouvais sur le sujet et l'un des témoignages a été le déclic pour moi. C'est quand j'ai compris et accepté que l'abstinence n'est pas une fatalité, c'est la liberté. On peut vivre, profiter et être très heureuse sans alcool.

Alors non, je n'ai pas d'envies. Passés les 3/4 premiers jours je ne peux pas dire que j'ai eu des cravings, quelques pensées, mais pas d'envies, plutôt de l'étonnement que ce soit si simple. Finalement il suffit de changer notre mindset.

Evidemment ça ne veut pas dire que c'est gagné et que je ne trebucherais pas mais ça veut dire que si j'arrive à ne pas boire pendant 50 jours, j'arriverai à ne plus boire. Point.

Courage à tous, restez bienveillants envers vous même et ne baissez surtout pas les bras, ça en vaut vraiment la peine.

Bon week end sans alcool.

Bise.

Nouvelle81 - 16/05/2022 à 14h35

Bonjour à tous,

Tout d'abord félicitations à vous

Ça y est c'est décidé je me lance dans la grande aventure de l'arrêt de l'alcool...

Le chemin va être long, mais je suis déterminée, j'en ai assez de me réveiller toutes les nuits, de ne plus savoir ce que j'ai fait et dit la veille, de décevoir mes enfants...

J'espère y arriver et pouvoir être fière de moi.

Je vais suivre les conseils que vous donnez, en espérant avoir la force.

Bon courage à vous tous

Carte - 16/05/2022 à 15h56

Bonsoir à tous

Félicitation Espoir0773. 50 jours c'est super. Bravo Bravo et Bravo

Alors oui rien n'est gagné et rien ne sera jamais gagné... Mais tu viens de te prouver à toi même que tu étais capable de rester sans boire. Et si demain, tu re consommes un verre ou deux, ben tu vas avoir les armes pour repartir dans une journée à zéro. C'est super important de ne pas se culpabiliser.

Alors je souhaite à tous de trouver les forces pour parvenir un à équilibre dans cette addiction. Pas facile mais totalement réalisable. Je termine ma journée 118 et j'aurai en 118 jours consommer 12 fois soit donc environ 3 bouteilles de vin en lieu et place des habitudes d'avant qui aurait été de 60 bouteilles OUFUO ça donne le vertige. Mon caviste doit faire la tronche LOL

Courage à tous

Sy

Gabdji - 20/05/2022 à 18h39

J100 !!!!

Sérénité, vitalité, santé, tranquillité, ce sont les premiers mots !

Le choses mises en places pendant l'abstinence se réalisent, nouvelle voie professionnelle, j'ai démissionné de mon emploi, que des compliments, de bons retours à mon égard !

J'ai une vie sociale, on m'invite à des soirées, je ne bois pas, je raccompagne les gens, je dors 7H30 par nuits, je fais des économies, je cuisine, je me fais des petits plaisirs sans penser à garder des sous pour le POISON.

Tout ça m'était INIMAGINABLE il y a qq mois.

J'ai retrouvé mes esprits, mon corps. Toujours 2 Litres d'eau MINIMUM par jour.

Ce soir je fête ça avec du PEPSI.

Je suis prudent et content.

A toutes et tous c'est possible, les débuts piquent accrocher vous, vous allez découvrir la meilleure version de vous même.

Je vous le souhaite.

Encouragements sincères !

Carte - 21/05/2022 à 05h00

Bravo à toi Gabdji

100 jours ce n'est pas rien. soit fier de toi.

Maintenant, il faut gérer et essayer d'apprendre à ne plus y penser.. C'est encore une aventure, moins difficile physiquement mais psychologiquement OUFFFF Ca pique aussi.

Alors force à toi et bon wk à l'eau

Sy

Ostinata - 21/05/2022 à 14h41

Salut tous et toutes,

je vous lis depuis plusieurs mois, et vous admire !

voici mon premier message sur le forum, pour fêter un 8eme jour sans alcool, ainsi qu'une sacrée bonne humeur en journée que je n'avais pas connue, sans alcool, depuis un moment - j'en avais plutôt la caricature, dans ces moments de gueule de bois fébrile, vous savez, où on rigole nerveusement.

un sommeil plein de rêves, et un sentiment de calme : ce sont les effets positifs pour l'instant - avec, déjà, un certain effet sur le budget (mon épicière de nuit doit sentir aussi le manque à gagner)

ces premiers jours, j'ai surtout évité les occasions de boire (à trois reprises, quand même), pour éviter la tentation (car l'un de mes problèmes est que, si je commence souvent à boire en compagnie (et encore, pas toujours), quand c'est parti je continue en solo dans la foulée..)

ce soir, ce sera une sortie que je ne veux pas décliner. je vais donc essayer de m'en tenir aux softs. j'ai plutôt confiance, mais venir l'écrire ici me fait du bien. j'essaierai je pense de ne pas traîner trop pour rentrer.

Au plaisir de vous lire,

Ostinata

Espoir0773 - 30/05/2022 à 17h29

Bonjour!

Tout d'abord félicitation Gabji pour tes 100 jours. Et bravo Ostinata pour tes 8 jours, ça n'est que le début mais tu as déjà goûté aux joies de l'abstinence.

Nouvelle81, tout va bien pour toi? N'hésites pas à venir ici, tu y trouveras toujours du réconfort et des encouragements.

Sy, je vois que tu tiens bon et que tu te sens bien avec toi même, c'est le principale. Merci d'être présent et toujours à l'écoute.

68ème jour pour moi et c'est top. Le fait d'avoir baissé les armes et capitulé a tout changé. Je ne bois plus et ça n'est pas un drame. Je ne perd rien. Je ne me dit pas que je ne boirais plus jamais mais pour l'instant je n'en vois pas l'intérêt. Je me sent enfin libre. Je ne l'aurais jamais cru possible il y a un peu plus de 2 mois mais aujourd'hui je me sent trop bien, trop fière alors je vie.

Après tant d'années dans l'alcool, dans le flou, dans le mensonge, après tant d'échecs, tant de chutes, cette fois j'ai trouvé mon chemin. Ne baissez pas les bras, même si vous avez déjà essayé des centaines de fois, une fois sera la bonne.

Je vous envoie plein de bonnes ondes, n'oubliez pas que vous êtes quelqu'un de merveilleux.

Espoir0773 - 01/07/2022 à 12h38

Bonjour à tous!

Je reviens faire un bilan.

Jour 100 aujourd'hui ! Je n'aurais jamais cru y arriver si facilement. J'ai eu un gros craving le 3eme jour, puis un autre avant hier après une dispute avec mon mari. Ce dernier craving n'a pas duré, il a suffit que je pense à l'état dans lequel je me serais mise, à la gueule de bois du lendemain et voilà.

A part ça rien, comme si je n'avais jamais été alcoolique. Pourtant j'en ai eu des fêtes, même un mariage.

Je pense que je vais arrêter de compter les jours puisque je ne pense plus un jour après l'autre. Je ne bois plus, tout simplement, ça n'est peut être pas définitif mais pour l'instant ça me va, ça me rend heureuse. Ma tête, mon corp, ma famille, ma maison m'en remercient.

Dans un autre fil Today a écrit: je ne veux pas oublier l'alcool. Je suis tout à fait d'accord. Il a été un grand ami, pas le meilleur, toxique même mais on a tant partagé avec lui qu'on le connaît bien maintenant, on sait de quoi il est capable, on sait qu'il nous a fait mal et qu'il recommencera si on lui laisse une autre chance.

J'espère que vous autres, vous que j'ai accompagné, vous qui m'avez donné espoir, vous qui venez chercher ici de l'aide ou du

réconfort, j'espère de tout cœur que vous avez trouvé le chemin.

Je vous embrasse.

Carte - 01/07/2022 à 13h23

Hello Espoir0773

Je suis très fier de toi. 100 jours cela va se fêter avec un bon coca cola ou de l'eau fraîche.

Reste sur tes gardes surtout. J'ai été abstinent 5 ans et un verre à suffit pour re basculer dans le désastre de l'alcool profite de la vie

Je termine ma journée 182 mais je préfère compter encore cela me renforce dans ma détermination

Bon WK

Sy

Salmiot1 - 02/08/2022 à 12h00

Bravo Espoir pour tes 101 jours et bravo à toi Carte pour tes 183 jours .

Dans l'abstinence, l'espoir fait vivre et dans l'alcool le désespoir s'immisce . Tu as donc fait le bon choix . Reste bien vigilante car moi, c'est après 90 jours que je me suis dit que je n'étais peut-être pas si alcoolique que ça et que j'ai abandonné les AA . Trois ou quatre jours plus tard, je reprenais le premier verre qui fut bien sûr suivi de bien d'autres durant une période de 9 mois . A ta place , je continuerais à compter les jours . Sur un autre forum, on compte en briques : une brique par jour d'abstinence . On monte un mur qui nous sépare de l'alcool . Pourquoi pas , tous les stratagèmes sont bons, seul le résultat compte . J'ai une amie qui a compté ses 365 premiers jours d'abstinence.

Bonne continuation à toi aussi Carte . Tu as fait la triste expérience de la rechute et je me doute que la récurrence, tu la redoute comme la peste .

C'est bien l'entraide que vous vous apportez , c'est très souvent payant . On donne un peu pour recevoir beaucoup .

Ostitana, ne lâche rien et même si tu as rechuté, ce que je ne souhaite pas bien sûr , reste bien ici parmi tes semblables. Ici aussi pas de jugement, rien que des encouragements.

Bonne continuation à vous, ainsi qu'à celles et ceux qui participent sur ce fil .

salmiot

Hecate - 04/08/2022 à 07h30

Bonjour,

Je ne sais pas si je posterai ce message mais au moins j'aurai posé les mots.

Fille d'alcooliques, je pensais ne jamais tomber dans le piège et pourtant... Au départ c'était l'alcool "festif" en soirée et accompagnée uniquement et au fil des années j'en suis aujourd'hui rendue à boire seule presque tout les soirs de la semaine.

J'ai toujours une bonne excuse, la principale étant "la journée a été dure", sinon il y a aussi l'alcool de "récompense" (pour un gros dossier bouclé, des travaux terminés..) et évidemment "le weekend".

Souvent en ouvrant la première bière je passe un coup de fil à des amis : stratagème maladroit pour me faire croire que je ne suis pas seule. Et après la machine est lancée... Je m'arrête quand le stock est fini (j'en ai peu, j'achète mes bières à l'unité... Parce que je me connais) ou quand je m'endors devant ma série, il est rare que de moi même je me dise "un verre c'est assez".

J'ai des périodes d'abstinence plus ou moins longues notamment quand mon mari est à la maison (il est souvent absent pour son travail) mais même lorsqu'il est là si j'estime que ma journée "a été difficile" il m'arrive de faire une halte en rentrant à la maison pour boire quelques bières, en cachette évidemment.

J'ai tenté plusieurs fois de limiter, la dernière tentative à pris fin il y a un mois tout juste : j'avais décidé de réduire et de ne boire que le weekend, j'avais tenu une semaine...

Ce matin, après une nuit de 3h (merci l'alcool...), un réveil avec une légère gueule de bois, j'ai cherché un forum, quelque chose (je me sens pas le courage d'appeler une ligne d'écoute, déjà fait et il me semble que j'ai bu le jour même) et je suis arrivée ici...

Aujourd'hui est mon Jour 1.

Salmiot1 - 04/08/2022 à 22h32

Bienvenue parmi nous sur ce forum où tu as osé poster ton premier message alors que tu avais un jour d'abstinence si j'ai bien tout compris .

Faut un début à tout et pourquoi pas aujourd'hui . Note cette date du 3 août 2022 dans ton agenda .

Je ne sais si tu as admis que tu étais alcoolique mais si oui, dis-toi que pour un alcoolique , limiter sa consommation d'alcool est mission impossible . Chez AA , association que je fréquente depuis des années , et avec laquelle je suis devenu abstinent , on parle en 24 heures .

Aujourd'hui , quoi qu'il arrive, quoi qu'on me dise et quoi qu'on me fasse je ne prendrai pas le premier verre . Ce premier verre en entraînait toujours bien d'autres chez moi . Mais sache aussi qu'il n'est pas obligatoire de boire à outrance tous les jours pour se reconnaître alcoolique ..

Si tu reviens, je te laisserai les 12 questions qui sont proposées par AA pour faire le point sur sa consommation et ton état d'alcoolique ou pas . . .

Bonne route à toi et au plaisir de te relire ;

salmiot1

Paparfait17 - 07/08/2022 à 11h04

Bonjour à tous,

Après une année passée à vous lire, je me décide à poster car j'arrive au bout. Au bout de cette vie d'alcoolique. Je ne bois pas tous les jours, mais quand je commence, je ne parviens pas à m'arrêter. Inutile de s'épancher davantage sur les conséquences, vous les connaissez autant que moi. J'ai tenté un arrêt suite à un gros excès il y a quelques semaines et j'ai tenu presque 3 semaines. Avec le recul, je n'ai jamais passé autant de temps sans consommer d'alcool depuis mes 18 ans.

Oui, je suis alcoolique. Ce constat n'est pas partagé par mon entourage car l'alcool est synonyme de convivialité et celui qui ne boit pas est faible, ou dans le meilleur des cas, considéré comme un peu "précieux". De mon côté, je n'en démords pas, le fait de ne pas maîtriser ma consommation témoigne d'un problème. Ma personnalité fait que je ne fais pas les choses à moitié : soit je bois, soit je ne bois pas, soit je fume, soit je ne fume pas. Et puis, soyons honnêtes, je ne vois pas l'intérêt de boire deux verres, car ce que je recherche avec l'alcool, c'est l'euphorie. Cette saloperie m'a fait recommencer à fumer alors que j'avais arrêté pendant 3 ans.

Ma décision est donc prise, je veux arrêter de boire. Si je viens vers vous, c'est pour avoir vos retours et avis quant à mes interrogations.

-Faut-il prévoir une date et boire ce dernier verre de façon solennelle?

-Comment gérer le regard des autres?

-Comment bénéficier du soutien de mes proches qui ne me considèrent pas comme alcoolique mais comme un épicurien?

Je vous remercie.

Paparfait 17

guillaume - 09/08/2022 à 15h50

Bonjour à tous et toutes !!

Après une longue absence je reviens et ohhhh quel plaisir de constater que mon fil est toujours actif ! Je n'ai pas eut le temps de tout lire depuis mon départ mais ça ne va pas tarder....

Comme nous le savons tous l'alcool est tres tres fort et la moindre erreur contre lui se paie souvent cach. Ca a été mon cas, et comme ici c'est " l'endroit " ou on se dit tous les choses sans faux semblants, je vous livre ce qu'il m'est arrivé:

Tous les ans je faisais le dry january, ou une diette sans alcool parfois en septembre/octobre. Cette année quand j'ai créé ce fil de discussion j'étais pas en grande forme, que ce soit physique ou mentale. D'où ce titre car je voulais vraiment me débarrasser de ce poison.

Une fois l'arrêt commencé le temps est passé vite, et pour la première fois mon dry january a même duré presque deux mois.

Du coup sur de moi j'ai recommencé à boire un peu pour les occasions, repas de famille etc... j'ai réussi à le gérer jusqu'à juillet les vacances... et à ce moment là : apéro midi , apéro soir , rosé, bière etc sans jamais être ivre mais trop trop régulier.

Et me revoici au point de départ... je n'ai pas honte car je sais comment ça fonctionne depuis le temps, mais je m'en veux quand même beaucoup de n'avoir pas vu le " truc" venir!

Bref, la décision est prise d'ici quelques jours j'arrête !

J'ai de nouveau tous les symptômes qui pourrissent la vie (plus de sommeil, irritable, brûlure d'estomac terrible tous les jours, pas d'énergie, etc) et je vais y mettre fin. Je me donne quelques jours pour arriver au moment où je dis STOP.

Au plaisir d'échanger de nouveau avec vous,

PAPARFAIT17 : Il n'y a pas forcément un bon moment pour arrêter. Car ton cerveau trouvera toujours une excuse pour repousser. Par exemple : non pas cette semaine, dimanche j'ai un anniversaire... après celui ci! Puis quand cet anniversaire sera passé tu te diras, je vais laisser passer l'été car avec les grillades pas facile etc etc

Il faut plutôt que ce soit toi en toute conscience qui te dise : c'est aujourd'hui , ou c'est demain !!

Par expérience je peux te confirmer que le plus difficile c'est ce moment. Ce dire qu'on va arrêter.... ensuite le reste peut se gérer (si tu as vraiment l'envie d'arrêter bien sûr).

Je suis exactement dans le même cas que toi (tu peux relire les premières pages de cette discussion tu veras). Ma famille me considère pas comme un alcoolique. Alors je m'aide principalement avec ce forum, avec nous, on est tous dans le même bateau et on ne se juge

pas.

Ce que je peux t'affirmer aussi c'est que ton entourage, contrairement à ce que tu dois penser actuellement, va être ravi et te le fera savoir.

Quand on juge des autres, j'ai toujours été surpris par le fait que ça passe tout seul. Tu donnes des excuses en disant des phrases bateau du style " je suis dans ma période DETOX", ou sans alcool ... et tu verras en 2 mn la conversation part sur autre chose et tu es tranquille tout le repas.

J'espère avoir répondu un peu à tes interrogations, d'autres le feront avoir d'autres mots, d'autres expériences...

Courage à tous et ... vive les bières sans alcool l'été !!!!!

Guillaume

Paparfait17 - 11/08/2022 à 21h08

Bonjour à tous,

Guillaume, merci pour ton retour qui m'envoie énormément de force et d'apaisement!

Je te souhaite toute la réussite nécessaire dans ton entreprise. De mon côté, c'est décidé, ce sera mercredi, zéro alcool et zéro clope! Et bim les addictions.

À bientôt

guillaume - 12/08/2022 à 18h32

Ohhh super !

Le jour est posé c'est très important !!!!

Bé je me demande si je ne vais pas choisir le même jour pour avoir une motivation au top... si on a des moments difficiles hop on pense à ce fil....

Bon week end prolongé à tous et toutes et bons apéros sans poison !

Dove06 - 12/08/2022 à 20h45

Bonjour à tous

Je suis nouveau sur ce site, vos témoignages me touchent tellement. Je pense qu'on s'y retrouve tous un peu.

Je bois tous les soirs depuis plus de 20, quelques bières, des 8.6%, j'ai arrêté l'alcool fort depuis 5 ans environ. Mais parfois je craque, ça arrive tous les 2-3 mois. Ne vivant pas en couple (j'ai une chérie mais plus sûr aujourd'hui) sans enfant donc sans garde-fou. Et quand je craque, j'abuse : je bois toute la journée, plusieurs jours d'affilé. Jusqu'à 20L en 3 jours, sans mangé avec un rythme de plus en plus rapide. Les conséquences sur ma santé, sur ma vie.... plus rien n'a d'importance à part le moment présent. Seul la conscience de ne pas conduire, j'ai des épiceries de quartier à proximité. Les jours de sevrage qui en suivent sont d'une douleur extrêmes tant physiquement que mentalement. Je me dis "plus jamais ça" et quelques après, je reprends ma routine quotidienne. Je compte faire un sevrage en établissement spécialisé mais la dépendance psychologue me fait plus peur que le physique et je sais qu'il y a beaucoup de rechute.... je vais essayer, je n'ai rien à perdre, j'ai déjà tellement perdu....

Bon courage à toutes et tous

guillaume - 13/08/2022 à 15h46

Bonjour Dove !

Bienvenu parmi nous, ici pas de soucis tu peux tout dire et c'est ce qui est positif, on est tous dans le même bateau et comme tu dis on vit tous un peu la même chose.

Je ne suis pas un grand spécialiste, mais à mon niveau je peux te dire que l'échec n'est pas un soucis. L'arrêt de ce poison passe très souvent par plusieurs périodes d'arrêts et de re rechutes....

À chaque rechute tu apprends un peu plus, et le prochain arrêt a de grandes chances d'être le bon.

Perso ça fait environ 2 ans que j'arrête, je reprend etc... je sais que je me rapproche de l'arrêt définitif de plus en plus, de toute façon nous savons que si on ne le fait pas le corps le refa pour nous un jour ou l'autre... il faut le devancer en gagnant sur l'alcool.

Bon courage à toi et surtout écrit nous, tiens nous au courant le plus possible de tes avancées...

Guillaume

Dove06 - 16/08/2022 à 11h26

Bonjour Guillaume

Merci pour ton message.

J'ai pris rdv ce jour dans un service d'addictologie. on verra bien.

Je dois passer en mode 0, pas le choix car mes excès se rapprochent dans le temps et se rallonge dans la durée.... A + de 50 ans (dont la moitié au moins a boire), je doute que mon corps et mon entourage le supporte longtemps.

Je suppose que tu connais la vidéo de Sam Genin sur Youtube "1 an sans alcool"... son approche de la décision d'arrêt est vraiment intéressante, comme tout le reste d'ailleurs.

C'est un peu comme cela que j'ai arrêté de fumer il y a + de 6 ans : je n'avais rien prémédité, même si ca me trottait dans la tête depuis un moment. Un concours de circonstances et hop !!! Zéro absolu et je sais que c'est pour de bon.

Mais je sais aussi que c'est bien plus compliqué pour l'alcool.

Que la force sois avec vous...

David

Salmiot1 - 16/08/2022 à 11h46

Bonjour tout le monde !

Bienvenue sur ce forum Dove .

Tout comme toi j'ai arrêté de fumer avant d'arrêter de consommer de l'alcool . J'ai arrêté de fumer seul , comme un grand après maintes tentatives . On peut mourir du tabac mais on ne devient pas fou contrairement à l'alcool car fallait-il être devenu fou pour faire les bêtises dont je me suis rendu coupable en consommant ce poison . Les rechutes , oui on peut s'en sortir mais j'en connais tout un tas qui en sont morts . J'ai connu une seule rechute après 3 mois d'abstinence et cette rechute dura 9 mois . Les dégâts que j'occasionnais étaient de plus e plus grands . Un soir de java , l'alcool m'a repoussé dans le local AA où je m'étais rendu durant 3 mois et où j'avais découvert l'abstinence . Ce soir-là, j'en suis sorti libéré de ce local, entouré de nombreux amis AA avec lesquels j'ai sympathisé et avec lesquels j'ai entretenu de nombreux et excellents contacts . Nous nous sommes renforcés mutuellement dans nos abstinenances respectives . C'est ça AA et je t'invite à t'y rendre sans avoir la moindre appréhension car là , pas plus qu'ici tu ne seras jugé . Il y a également des forums AA accessibles jour et nuit , 24 heures sur 24 , .

Je n'ai plus jamais cessé d'avoir des contacts avec des AA, non pour recevoir, mais surtout pour rendre ce que j'avais reçu et c'est payant , je t'assure .

Si alcoolique tu t'es reconnu, c'est la première goutte du premier verre qu'il ne faut plus prendre .Un jour à la fois avance-t-on en AA et ce mode de vie fonctionne pour pas mal de choses . Ce qui fait notre force en AA , c'est que nous sommes ensemble, nous ne sommes plus seuls à lutter contre ce poison alcool. J'ai capitulé et je ne lie mon abstinence à rien ni à personne . J'espère avoir le plaisir de te lire toujours aussi déterminé .

Bonne route , aie confiance en toi car si je l'ai fait , tu peux le faire

salmiot1

guillaume - 17/08/2022 à 06h06

Bonjour !

Voilà on est mercredi ! Je viens de me lever, et je confirme c'est bien aujourd'hui mon jour 1 !!!

Courage a tous et toutes , bonne journée sobre

Guillaume

Carte - 17/08/2022 à 09h02

Salut Guillaume

Top. beaucoup d'eau en pense à manger aussi

force et persuasion

sylvain

Dove06 - 17/08/2022 à 10h21

Bravo Guillaume !!!

A fond avec toi

David

Voce38 - 17/08/2022 à 18h05

Très jolie message je me lance aussi pour une meilleure vie tu en es où du coup des conseils ?

margote - 17/08/2022 à 22h20

Bonsoir,

tu as bien du courage!!!

Je commence juste à accepter mon addiction et je suis morte de peur....

5 jours, c'est formidable, les bienfaits sont déjà là, j'espère que cela te donnera la force de continuer....Bravo à toi, tu es fort!!!

Paparfait17 - 18/08/2022 à 09h55

Bonjour,

Bravo Guillaume et Voce 38.

De mon côté, dernière goulée hier soir. J'appréhende à fond tant les tests vont être nombreux dès demain!

Bonne journée

guillaume - 18/08/2022 à 11h05

Bonjour a vous !!

C'est sympa d'être plusieurs au même moment, c'est à dire à l'aube du premier jour sans poison...

De mon côté hier n'a finalement pas été le premier jour grrrr j'ai un copain qui est passé car il est en vacances, et malheureusement je n'ai pas réussi à rester sobre. Par contre le positif (faut trouver regarder le positif) c'est que j'ai réduit de plus de moitié par rapport à l'habitude.

Aujourd'hui mon objectif est de réduire encore voir rien ! pas facile d'avoir le déclic et pourtant je suis déjà passé par là, je sais que le plus dur est le premier jour. Ensuite on se rend compte qu'on peut s'en passer

Bon courage à vous tous et toutes et surtout venez échanger et nous dire comment ça se passe de votre côté

Guillaume

Arno - 20/08/2022 à 06h02

Bonjour Guillaume et à tous,

Moi aussi je vais faire en sorte qu'aujourd'hui soit le premier jour du reste de ma vie !

Bonne journée.

Arno

guillaume - 23/08/2022 à 10h20

Bonjour à tous et toutes !

Comment allez vous ? le premier jour a été fait ? ou pas encore ?

De mon côté week end et début de semaine trop compliquée du coup j'ai pas réussi à démarrer... Je sais que c'est une question de quelques jours mais faut que je sente que c'est maintenant ...

Je suis encore faible c'est dommage car hier j'ai craqué parcequ'un copain est venu et j'ai servi "comme d'habitude" sans réfléchir....

Ce matin je me suis levé d'un pas décidé

Je vous écris ce soir en espérant avoir franchi cette première grosse barrière

Dove06 - 23/08/2022 à 13h26

Bonjour Guillaume et à tout le monde

Effectivement, je pense qu'il faut un déclic et non pas se dire "c'est tel jour" car trop de pression.

Tu dis également "Avoir servi comme d'habitude". Ca veut dire que tu as du stock chez toi.

Personnellement, je sais que si j'ai à boire chez moi, je consomme jusqu'à épuisement du stock. Il ne m'est pas concevable d'arrêter

avec une tentation à porter de main.

Bon courage

guillaume - 24/08/2022 à 06h47

Bonjour ,

Oui c'est vrai que c'est une grosse tentation d'avoir de l'alcool a la maison , mais j'ai toujours fait comme ca durant mes arrets passés . Perso ca me motive plus de savoir que j'en ai mais que je n'y toucherai pas ! Puis quand je recois du monde je ne veux pas imposer aux autres mes choix...

C'est aujourd'hui mon declic ! c'est décidé c'est le bon jour !

J'espere que tout le monde va bien , je vous souhaite une bonne journée

Guillaume

LauRa-Pas - 28/09/2022 à 07h33

Bonjour Bonjour ...

Voilà quelques temps que je passe parfois sur le fil et que je lis les témoignages Je n'ai pas encore réussi à retrouver "mon profil" de consommateur, ou alors, je me voile la face.

Je me retrouve dans ce que Guillaume dit (Bonjour au passage, ou en es tu ?) Chaque matin je me dis j'arrête. Et toujours une bonne excuse.

Moi mon pêcher mignon c'est la bonne bière artisanale, et le bon vin (blanc) et c'est presque tous les soirs. Les quantités augmentent avec les années aussi, un verre, puis deux, puis trois... je dirais que ma moyenne est une bouteille par soir, parfois moins, parfois + J'ai commencé à boire il y a quelques année maintenant... j'ai toujours été fêtarde, j'aime recevoir, j'ai la joie des réunions entre amis. Mais cette régularité s'est installée depuis début 2019 je dirais, au moins 2 fois par semaine. Et puis ça a continuer de s'accroître, pour être presque quotidien depuis plusieurs mois.

En revanche je ne bois que le soir, et je ne bois que chez moi... à l'abri des regards, même de mon mari...

Espoir0773 - 28/09/2022 à 14h59

Bonjour à tous!

Et me revoilà. Ravie d'avoir de vos nouvelles. Je vois que vous vous accrochez. Surtout ne lâchez rien ça en vaut tellement la peine.

De mon côté j'ai "fêté" mes 6 mois sans une goutte d'alcool. Bravo à moi.

Mais... je pense à reboire un verre quand j'arriverai à un an d'abstinence. Je sais que j'arriverai à tenir jusqu'à là. Je pense de temps en temps au plaisir du premier verre, à la sensation de l'ivresse qui arrive doucement. Je sais pourtant que ça ne s'arrête pas là, que ces sensations sont éphémères. Alors pourquoi? Ça me fait peur. Je me sent tellement bien. J'ai réussi à passer par des fêtes, un mariage, mon anniversaire, des retrouvailles, des vacances avec des centaines de propositions de boire et j'ai toujours refusé facilement.

Les premiers mois je n'avais pas envie de boire ni pensais à reboire. Ça a été facile. Mais ces derniers temps l'idée de reboire juste un jour s'est faufilé tout doucement dans ma tête.

Voilà, j'accepte les conseils de ceux qui sont passé par là.

Je vous embrasse.

PS. Carte, comment vas tu?

Carte - 28/09/2022 à 17h27

Hello Espoir0773

Bravo pour tes 6 mois. J'imagine bien la qualité de vie que tu peux avoir. Des bonnes nuit de sommeil, de l'énergie, des économies et surtout la joie de vivre. Alors pourquoi reprendre une verre???????? Ah ah sacré cerveau

Moi top, j'arrive à mes 8 mois d'abstinence et en pleine forme.

Mais comme toi, le cerveau est un coquin qui passe son temps à me dire le soir alors un verre?

Ben non, je n'ai plus envie de repartir dans cette démarche et je compte bien vivre si possible sans reboire un verre.

l'Avenir me le dira.

Alors profite de la vie, bois de l'eau fraîche, faire du sport et surtout garder cette joie de vivre sans dépression

Sylvain

Today - 28/09/2022 à 21h28

Bonsoir espoir0773.

J'en suis à un peu plus de 12mois maintenant.

Cette période "envie" est revenue aussi vers mes 8mois je crois. L'idée du petit verre convivial, qu'après tant de mois, j'arriverai probablement à gérer et ne plus repartir dans les excès.

C'était pire que les envies d'avant car plus sournoises, plus insidieuses car dans la durée avec une certaine constance, sans "violence". J'ai juste jeté un œil par dessus mon épaule....le chemin parcouru, la difficulté à arrêter réellement, mes essais passés de "modération", l'état dans lequel j'étais arrivée.

La réalité est que je suis "alcoolique". Mon cerveau n'a pas oublié et n'oubliera jamais. Mes mécanismes de défense referont surface aussi...je sais que CE verre "convivial" finira par m'amener à retourner aux verres "consolation /défonce/oubli /déli".

Donc une fois ces choses clairement remises en tête, c'est juste non tout simplement. Je ne reviens pas en arrière.

L'idée de ne plus boire un verre d'alcool ne me chagrine plus. Qu'est-ce que ça m'apporterait de le faire ?

Je continue l'abstinence avec son lot de "mais c'est pas vrai, tu bois toujours pas ?"....ben si c'est vrai. Et c'est comme ça.

Bravo pour tes 6mois....un autre cap à passer. Le calme va revenir.

Lyna11 - 04/10/2022 à 04h59

Bonjour à tous et Bravo!!!

J'en suis à ...il a fallu que je compte et ça c'est une très bonne nouvelle...ça veut dire que j'ai passé un cap je crois, bref j'en suis à 21 mois sans alcool. J'ai encore eu le passage que tu décris espoir tout récemment...la personne a la table d'à côté a commandé un spritz un vendredi soir en terrasse au soleil...bref grand moment de frustration pour moi et mon perrier tranche.

Puis je me suis rappelé que le premier aurait été agréable mais que j'aurais déconné dès les suivants et j'ai pensé à ma dernière honte...celle qui m'a fait arrêter...

Je n'ai pas eu de gueule de bois depuis 21 mois, je me souviens de ce que j'ai dit, j'assume tout ce que j'ai pu faire et dire depuis. Mes enfants et mon mari ont de nouveau confiance en moi les yeux fermés...tout ça pour un Spritz....

Alors j'ai commandé un Virgin Mojito et j'ai passé une très bonne soirée et depuis je me sens encore plus déterminée.

Bonne continuation à tous

Gabdj - 09/10/2022 à 09h40

Bonjour à chacune et chacun !

MOIS 8 !!!!

Je vous lis toutes les quinzaines et je ne vous oublie pas.

J'ai entamé une reconversion pro avec succès, voyagé tout l'été, fait des concerts, sorties, festivals et repas sans alcool.

Je n'ai guère eu envie de toucher à la substance, j'ai même eu un " amour de vacance " sans faire usage du poison.

Je suis rentré chez moi depuis une semaine et la nostalgie m'envahit et un peu d'angoisse de repasser devant des magasins ou rues qui me rappellent ma vie de buveur actif. Mais je tiens le coup car comme dit Lyna je sais très bien qu'un verre m'entraînerait vers la chute.

Mes amis sont surpris de me voir sobre, même un peu gêner de commander de l'alcool au bar lol, je leur dis qu'il peuvent et que je fais attention à ma ligne.

Financièrement mes comptes sont au vert et je peux me permettre le luxe d'épargner une grande première dans ma vie, je me suis inscrit dans une salle de sport, j'y vas deux fois par semaine pour m'entretenir sans pression.

Je rencontre des personnes cools mon cercle sain de connaissance s'élargit.

EN huit mois j'ai l'impression d'avoir vécu des choses plus intenses et vrai qu'en 12 années d'alcoolisme actif.

Je reste prudent, un jour à la fois, chaque jour sans poison et un jour de VIE véritable.

Bon dimanche et courage car notre maladie n'est pas évidente

Espoir0773 - 10/10/2022 à 17h51

Bonjour à tous!

Merci à tous pour votre soutien et merci de venir démontrer que le chemin se fait en "cheminant"...

200 jours pour moi. Je ne compte plus mais je contrôle

C'est ici que je viens retrouver la certitude que je fais le bon choix en choisissant la sobriété. Trop fière de refuser les nombreux verres qu'on me propose.

Au début ça n'était vraiment pas gagné, ça ne le sera jamais de toute façon mais je n'ai jamais baissé les bras.

En vous lisant tous, j'ai bien conscience que ma vie est douce et que ça m'aide énormément. J'ai peur de la première difficulté qui va m'apparaître car même si ça ne m'a pas paru difficile jusqu'à présent, je me sent très fragile encore.

Je vous embrasse.

guillaume - 14/10/2022 à 03h12

Bonjour a tous et toutes !!

Ca fait plaisir de voir ce fil de discussion toujours actif, avec des petits nouveaux et des "anciens" qui donnent des nouvelles

Je suis extremement ravi de voir les reussites de certains , BRAVO et que ca dure !

Pour ma part de gros soucis de boulot ont fait que j'ai tres vite rechuté.... je suis dégouté ! Toujours de la meme façon c'est a dire un week end un petit écart en prenant un apéro, juste un !! Puis la machine qu'on connait tous a redemarrer : Le lendemain un verre, toujours le soir puis au bout de quelques jours c'est 2 verres, pour devenir 3! Et en deux semaines je me suis retrouvé a boire 2 verres le midi en cachette et 2 ou 3 verres le soir....

Je m'en veux terriblement.... d'autant que tous les mauvais cotés sont revenus avec la reprise de ce poison, a savoir : J'ai un tres mauvais sommeil et je ne dors pas assez : environ 3, 4 heures maximum. Du coup je me traine toute la journée! Le moral est au plus bas avec je pense un peu de depression accentuer par le fait que je m'en veux d'avoir replongé. j'ai des brulures d'estomac horrible tous les jours, je suis agressif dans mes paroles envers mes proches par moments, Bref des jours qui se suivent et se ressemblent dans la mediocrité et la tristesse !

MAIS, car oui il y a un MAIS !!! Je suis décidé a arreter de nouveau aujourd'hui. Un tres bel evenement vient d'arriver, mon premier petit fils est né il y a quelques jours et je VEUX le voir grandir et pouvoir profiter de lui... alors aujourd'hui j'arrete ce poison.

Je vais avoir besoin d'aide, je vais avoir besoin de vous lire, je vais avoir besoin de vous écrire.... ca va pas etre facile mais je connais deja et je sais aussi que le plus difficile est le premier jour, le jour ou on ne reprend plus le premier verre !!!!

Me voilà donc revenu au JOUR 1

Guillaume

Carte - 14/10/2022 à 13h44

Bonjour Guillaume

Rassure toi, tu y arriveras... Ce n'est qu'une question de temps.... Il faut laisser le temps de la maturation dans son cerveau pour se lancer... Rien n'est facile avec l'alcool.

Quand tu auras trouvé la force intérieur de te mettre dans la marche de l'abstinence , il n'y aura qu'une seul règle à respecter (et ce sera la plus difficile) NE PLUS TOUCHER UN VERRE.

Avec le temps (environ 8 mois) pour moi, maintenant je n'ai plus envie de boire un verre... Mon cerveau me le réclame OUI... Mais dire non est vraiment plus facile.

Alors courage à toi et bienvenue dans le train qui est en marche et qui attends en gare des milliers de personnes. Il y aura toujours une place pour toi

Bon wk à l'eau fraiche

Sylvain

Espoir0773 - 14/10/2022 à 14h11

Bonjour à tous, bonjour Guillaume!

Tout d'abord félicitations pour cet heureux événement, encore une bonne raison de plus pour arrêter. Mais n'oublie pas que tu dois le faire surtout pour toi.

Ensuite bravo pour ta décision, aujourd'hui c'est le jour idéal pour arrêter cette cochonnerie et recommencer à vivre la vrai vie.

Tu sais déjà ce que c'est alors fonce.

Je t'envoie plein de bonnes énergies.

guillaume - 14/10/2022 à 15h08

Espoir0773 et Carte : Merciiiiiiii

Il faut prendre les choses au moment et ne pas anticiper , du coup je suis content de ma première petite victoire. Ce midi repas avec des collègues, j'ai bu une bière sans alcool la décision a été tres difficile mais là maintenant je suis assez content de ne pas avoir céder!

Bon courage a tout le monde et passer un tres tres bon week end sobre !

Guillaume

Today - 14/10/2022 à 22h42

Bonsoir à tous !

Je viens de lire les derniers messages et émerge en moi cette notion de "motivation". Du "pourquoi" et "pour quoi"?

Qu'est-ce qui motive notre arrêt, notre choix d'abstinence, notre envie de nous sortir de cette spirale infernale et si destructrice?

Au travers des lectures sur les différents posts, multitudes de réponses...:

La honte de cette "dernière" cuite de "trop", d'avoir encore dit et/ou fait n'importe quoi, de ne même plus se souvenir de tout, voir même de rien...

La santé, la peur des dégâts infligés à notre corps, nos organes.

Récupérer son permis.

Peur de perdre amis famille travail....la pose parfois d'un "ultimatum".

Le ras le bol des "effets indésirables", mauvais sommeil, troubles digestifs, maux de tête, le visage marqué....la "fameuse" gueule dans le c..l.

L'argent.

.....ect....

Toute raison est valable lorsqu'elle est sienne.

Je m'interroge: le noeud du problème ne résidera it-il pas parfois (peut-être) dans le fait que cette décision n'est finalement pas sienne mais soumise au contexte environnemental, aux conséquences de cet alcoolisme?

Se dire "j'arrête" pour ne pas perdre mon conjoint, pour ne plus avoir honte, pour récupérer mon permis, voir mes enfants et/ou petits enfants grandir, être en meilleure santé ou éloigner les risques de maladies....ect.... N'est-ce pas finalement une forme de "pression" que nous nous infligeons ? Un devoir, un impératif ?

Que de "motivations" pour boire aussi.....un événement qu'il soit positif ou négatif, une journée difficile, une journée agréable, une soirée entre amis, un bon plat à accompagner....

Que ce soit pour "boire" ou "arrêter de boire", il est toujours question de motivations/prétextes "extérieurs"et puis" culturellement", le prétexte est là aussi.

Du coup, je me suis demandée pourquoi cette décision d'abstinence cette fois-ci plus ferme que les fois précédentes me concernant ? Quelle motivation différente ai-je eu des fois précédentes de modération ou arrêt pour que cette fois-ci je sois allée plus loin ?

Je n'ai pas pensé à mes enfants, ni à mes proches, ni à mon travail....je ne me suis pas dite qu'il fallait que j'arrête par peur pour mon foie ou autres...je ne me suis pas dite que j'avais encore trop honte une fois de plus.

Il y a juste eu ce marre d'en avoir marre....une sorte d'electrochoc de la fois de trop, la conscience de ce raz de marée d'angoisses/souffrance que l'alcool ne canalisait plus.

Il y a juste eu ce sentiment en profondeur que là, c'était un tournant à choisir dans ma vie, seulement 2 choix possibles : continuer à "mourir" (à petit feu mais à mourir quand même) ou décider de vivre.

Je crois que ça a été ma seule motivation :vivre ou mourir.

Donc au final, je pense que cette dernière fois à été la seule fois où je ne l'ai vraiment fait que pour moi, dans un élan d'instinct de survie simplement.

Il n'y a pas eu d'impératif "je dois arrêter pour ceci ou cela"....juste "j'arrête pour tout simplement vivre".

Une forme d'égoïsme "salutaire".

Aujourd'hui, je me vois plus de motivations pour ne pas replonger qu'il y a un an à arrêter.

Donc oui, je crois en ce "si l'on arrête, on doit le faire pour soi".

Je ne sais pas si j'ai été très claire...mais juste ne le faites que pour vous !

Bonne continuation à tous

Nathie120 - 17/10/2022 à 18h52

Bonsoir à tous,

Je suis nouvelle ici et vous ai beaucoup lu, chaque témoignage a quelque chose d'intéressant suivant nos situations. Today, j'ai fait exactement comme toi , un matin c'était là..... pour moi.

Mais au bout de 56J c'est l'horreur, je tourne en rond, mais je n'ai envie de rien, alors je me demande à quoi bon.

J'admire ceux qui se sentent super bien en 3j et je les encourage.

Mais moi je trouve que c'est hyper dur.

Bonne continuation à tous.

Today - 17/10/2022 à 19h35

Bonsoir nathie120.

Par expérience (et vécu relaté d'autres abstinents), il y a des caps à passer.

Au début, une fois le sevrage physique passé, il y a ce petit nuage ! La vie est belle ! On se sent zen, des warriors !!!!

Et puis, paf! Cette belle période euphorique se barre sans prévenir, nous laissant seuls face à nous même, face au vide laisser par l'alcool abandonné sur son rayonnage ! Tout semble si morne, gris, pas très drôle, le temps semble s'être arrêté ! On a envie de rien ou du moins on ne voit pas de quoi on pourrait avoir envie ! Faut s'occuper qu'ils disent, trouver quelque chose qui nous plait!!!! Bah ok ! Mais le hic pour moi c'est que je ne savais pas trop qu'est-ce qui pouvait bien me plaire ! Et puis en plus j'en avais marre de toujours devoir "faire quelque chose !". Alors je n'ai rien fait ! Je savais (après lectures sur le sujet) qu'il y allait avoir un manque d'endorphine dans mon p'tit cerveau mais que ça allait revenir. J'ai surtout occupé mon temps à réfléchir sur moi, à dompter ce vide et ainsi apprendre à m'ennuyer sereinement !

Quand le doute se faisait trop fort, je repensais à moi quelques temps avant, à cette "vie" subie sous alcool. Ça me faisait me dire que même si c'était pas la panacée, c'était déjà moins pire qu'avant. Ça suffisait pour me dire de continuer pour voir ce qu'il y aurait plus loin. Certains te diront de faire du sport ou autres loisirs afin de stimuler la production d'endorphines...c'est propre à chacun mais ça en a aidé quand même beaucoup.

Écrire m'a été d'une grande aide...je n'écrivais que pour moi, sans forcément me relire. Ça me permettait de mettre des mots sur mes ressentis /émotions, ça m'a permis d'apprendre à me connaître.

Ce que tu vis n'est qu'un cap, une période. Il y aura de plus en plus de mieux plus souvent et plus durablement, plus tu te seras éloignée de l'alcool.

Tiens bon, tu es dans la bonne direction !

Cette "sale période" va passer.

À bientôt.....et sois fier de tes 56jours sans alcool !
