ALCOOL-IN

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

BYPASS - DEMANDE CE ALCOOLIQUE

Par Non0 Posté le 29/09/2021 à 02h05

Bonjour à vous qui me lirez.

Pour la petite histoire, j'ai 35ans, marié 2 enfants, situation professionnelle et financière correcte.
J'ai subi un bypass il y a plus de 4ans et me suis mis à boire depuis 2ans.

Je me suis rendu compte de ma dépendance il y a environ 1an et demi. Après avoir arrêté en janvier pendant 2mois, j'ai replongé.

Je vois bien que je ne peux y arriver seul et pour la 1ere fois, cette nuit, j'ai créé un compte pour essayer de m'en sortir et partager.

J'ai 2 enfants de 2ans et 5ans, et aujourd'hui, comme depuis quelques temps, je me suis mis dans une colère après mon aîné pour disons le, une broutie. Ce soir, je venais d'aller le chercher à l'école, la journée de travail était stressante et fatiguante (comme toutes les autres) et je crois que le fait que je n'avais pas encore bu, a provoqué cette crise de colère. Je m'en veux...

Il est 2h du mat, après une soirée à boire (en cachette pour la grosse partie, bière, vins et surtout alcool fort), je me suis écroulée vers 21h, ivre, faisant croire à mon épouse un état de fatigue extrême. Et après un profond sommeil, je me suis réveillé quelques heures après anxieux, et commençant une insomnie comme beaucoup de nuit.
Seulement je m'en veux de mon comportement auprès de mon fils. J'ai peur de devenir un jour violent dans mes accès de colères. Je vois bien que mon comportement change de plus en plus. J'ai peur de finir par perdre ma famille comme mon travail. J'ai un travail très prenant, stressant et fatiguant et je me cache derrière pour faire croire que mes changements d'humeur et comportement en sont sa faute. Mais au fond je sais que c'est le manque.

Je bois rarement en journée, sauf si restaurant avec collègues ou fournisseur. Mais le soir est catastrophique..

Cette nuit j'ai rassemblé les bouteilles, cubi et alcool fort ouvert .. prêt à les jeter dans l'évier. Je pense que c'est la seul chose à faire... Mais c'est tellement dur de se séparer de son ''calmant'' du soir.

J'ai déjà lu et parcouru pas mal de forum. Je n'ai pas de solution miracle. Mais pour la 1ere fois, j'ai envie d'en parler et de me faire aider.

J'en ai déjà parlé à mon entourage, qui soit dit en passant me categorise déjà depuis 1an comme alcoolique, ce qui est très dur mais tellement réel. J'ai besoin d'un autre soutien et surtout de pouvoir en discuter sans honte.
Peut être avoir des solutions, de l'expérience, du soutien...

Merci par avance.

97 RÉPONSES

Today - 29/09/2021 à 23h14

Bonsoir Nono.

Plus âgée que toi et une femme.
Pas non plus mon premier arrêt (3mois il y a plus d'un an).
Aujourd'hui j'en suis à 11jours sans une goutte d'alcool.
Je passe les détails de ce qui m'a poussé à arrêter mais cette fois-ci je suis allée voir un médecin pour en parler, pour être aidée. Car physiquement des symptômes de manque (la 1ère fois je n'en avais pas eu).
Cette fois je crois que j'ai eu un déclic....disons plutôt une alcoolisation de trop...mon corps et mon mental m'ont envoyé une sacrée décharge le lendemain toute la journée qu'il a fallu pourtant assumée (boulot enfants)...
Le sevrage physique est passé...reste le psychologique. Tout le monde n'a pas recours à l'alcool face aux difficultés de la vie...donc je suis une psychothérapie (débutée bien en amont de mon arrêt) afin de creuser le problème qui se cachait derrière l'alcool ou plutôt que je tentais de noyer dans l'alcool. Travail long douloureux mais nécessaire pour devenir hors alcool un jour.

Je ne sais pas si je suis la plus qualifiée pour donner des conseils mais peut-être juste ceux ci:
Aller voir un professionnel (ton médecin traitant, addictologue) car se sevrer seul peut être dangereux et que c'est aussi important d'en parler avec quelqu'un de neutre, qui connaît cette maladie. L'entourage peut être aidant mais ils sont dans l'affect et ce n'est pas leur rôle de nous soigner /accompagner dans la démarche de soins.
Avancer un jour à la fois...hier c'est passé, on ne peut le changer. Demain n'est pas encore là. Reste aujourd'hui.
Et bien sûr continuer à échanger ici ou ailleurs (groupes de paroles)
Faire un travail sur soi....qu'est-ce qui nous fait plonger dans la bouteille, qu'est-ce qu'on cherche à se cacher avec...

Bon courage à toi dans ta démarche.
Venir en parler ici est déjà un premier pas

Non0 - 30/09/2021 à 12h07

Bonjour Today,

Merci pour ton retour cela fait plaisir.

Je te remercie de ton conseil, je pense qu'effectivement, aller voir quelqu'un est obligatoire.
Il est vrai qu'avoir écrit ici m'a fait beaucoup de bien. Après m'être lâché sur le forum, j'ai réveillé mon épouse à 4h du matin pour "vider mon sac"... Cela n'a pas été facile, et n'ai pas lâché mes mots, mais cela m'a fait du bien. Heureusement je peux compter sur mon épouse qui veut et va me soutenir dans ces moments difficiles...Mais elle même a peur des prochaines semaines.
Comme toi j'ai déjà fait des tentatives de sevrage et pour ma part elle m'ont beaucoup affectée...je parle bien du manque .. je sais que les 3 premières semaines sont critiques... D'abord pour les effets du manques....après pour l'envie et les habitudes ..

Par contre, a la différence de ma 1ere réelle tentative, j'ai compris le break n'est pas possible... J'ai au fond de moi accepter que je ne devais plus jamais y toucher ..

Je vais je pense rechercher une personne pour le faire suivre .. neutre .. et te remercie du conseil.

N'hésite pas à continuer à échanger .. je pense que parler est salvateur et je serais ravi qu'on puisse se soutenir dans cette dure et longue épreuve...

Today - 01/10/2021 à 01h36

Bonsoir Nono.

Merci aussi de ta réponse.
C'est courageux à toi d'en avoir déjà parlé avec ton épouse et j'imagine bien à quel point cela a dû te soulager, te délester d'une partie de ce fardeau. Mettre les mots dessus devant quelqu'un est déjà accepté de se reconnaître malade alcoolique.
J'ai ressenti un énorme soulagement en le disant au médecin.
J'en ai parlé à certaines personnes de mon entourage par le passé (au 1er essai) mais j'ai bien senti qu'ils pensaient que j'exagerais avec le mot "alcoolique". Beaucoup d'entre eux boivent le soir après leur travail (la récompense)....peut-être pas autant que moi, peut-être autant (?)....mais tant pis. Moi je sais que je suis malade alcoolique.
J'utilise bien le mot malade car c'est une maladie.
Et j'ai décidé de me soigner!

12 jours aujourd'hui. J'ai mal fini ma journée ! Mais je suis contente car il y a 13jours j'aurai bu pour mieux l'encaisser ! Ce soir je ne l'ai pas fait et n'en ai pas eu envie non plus.... Pour tout dire, je n'y ai même pas pensé !
Mais je ne vais pas crier victoire trop vite même si je sens qu'un changement en moi s'amorce vraiment.

Je crois que je l'ai eu ce fameux déclic...ma décharge !

Peut-être que l'épisode avec ton fils aura été ton déclic, ta décharge à toi ? Même si cela a été un épisode douloureux pour toi, que tu t'en veux....tu pourras en parler avec lui peut-être? Les enfants ont une grande capacité de compréhension...et mettre des mots sur des maux même simplement est important.

Le week-end se profile mais je sais que je ne vais pas boire...et pourtant je sais que, vu mon programme, l'alcool va être proposé. Je ne sais pas pourquoi mais je le sens en moi, j'ai confiance en moi pour ne pas y toucher. Ça ne me stresse même pas (avant ça aurait été source d'inquiétude la venue du week-end). Je sais que je ne vais pas boire.
Même si je sais que les cravings ne vont pas m'épargner....

La suite au prochain épisode....

Fais toi aider ne serait-ce que pour le sevrage physique... J'en ai eu besoin cette fois-ci (anxiolitiques et vitamines).
Et ma psychothérapie me fait un bien fou....

À bientôt et bonne avancée dans ta démarche de soins.

Et donnes des nouvelles aussi de ton côté....et qu'importe que ce soit pour parler de "J" sans alcool....qu'importe que ce soit pour dire "j'ai chuté aujourd'hui".
Le chemin (je préfère au mot "épreuve" que je trouve plus dur) ne sera pas de tout repos, probablement semé d'embûches....mais je pense que ça en vaut vraiment la peine de s'y aventurer !

Bon week-end

Non0 - 02/10/2021 à 07h59

Bonjour Today,

C'est rigolo, hier quand j'ai lu ta publication, j'étais chez le medecin. Je t'ai donc écouté. Je suis d'ailleurs ravi car j'ai été voir mon médecin de famille qui est très bien et a pris le temps de discuter avec moi, sans jugement, avec une certaine expérience, et pour compte, c'est un ancien dependant alcoolique qui a arrêté il y a 16ans... Comme quoi...

Je te ferai grâce des discussions mais cela m'a fait du bien, je dois le voir tous les mois. Il m'a prescrit qq pilules pour aider au sevrage mais ça va....
Oui c'est vrai que quand tu parles de "declic", peut être as tu raisons. Mais comme il me l'a dit, nous faisons partie des 9/10% de personne qui ne devront plus jamais toucher à l'alcool.
Hier soir, j'ai réussi à faire garder mes enfants par mes parents, et j'ai enmené mon épouse au restaurant. Nous avons pu reparler de tout ça...
Il est vrai que le restaurant est un épreuve... Jus de tomate en apéritif, eau pétillante pendant le repas et tisane après le dessert... Lol... Mais ça va.
Je te comprends pour le weekend, c'est effectivement une épreuve. Mais pour le coup, et comme mon médecin me l'a expliqué, on peut s'amuser très bien sans alcool. Et il faut que les personnes qui nous entoure le sache et en soit consciente pour ne pas, d'une part nous tenter, mais surtout nous soutenir.
Comme toi, je m'inquiétais pour ce weekend parce que j'ai un repas de famille, chez nous... Nous avons décidé avec mon épouse de faire un repas sans alcool. Je vais préparer des coktails pour l'apéritif, et nous verrons bien. Pour l'instant ma famille n'est pas encore au courant (trop) de tout ça et j'espère que l'acceuil se fera "sympatiquement" car je n'ai pas envie de me justifier.... Mais imaginer un repas "du dimanche" sans champagne pour l'apéritif et un bon vin pour le repas... C'est un sacrilège pour mon entourage familiale, puisque nous avons tous été éduqué comme ça.

Nous verrons bien. J'avoue être bien dans mes pompes, clair avec ma décision et de ce fait, je suis moins stressé. Comme tu le dis, nous verrons bien.

Merci pour tes conseils. Prends soin de toi, tiens le coup et revenons lundi nous raconter nos tentations, ou non, de ce weekend.

Bonne journée Today

Today - 05/10/2021 à 18h24

Bonjour non0

J'avais écrit tout un laïus hier soir mais il n'a pas été enregistré ! J'ai dû mettre trop de temps à l'écrire !!

Aujourd'hui 17ème jour sans...
Et ça va.

Ce week-end ça a été....pas une goutte, pas eu envie, pas de craving non plus. Ça m'a juste fait bizarre de trinquer avec un soda mais plus dans le sens où pas l'habitude !
Face à un regard surpris/interrogateur quand j'ai dit ne plus boire d'alcool, j'ai simplement répondu que je faisais des tachycardies dernièrement et que j'avais donc décidé de supprimer tout excitant de mon alimentation (alcool café thé). Pas un mensonge vu que ces derniers temps c'était effectivement le cas.

Je continue en parallèle le voyage au centre de moi-même...
Je me découvre, j'apprends à me voir différemment et quelque part à m'apprécier ! Des défauts oui mais pas que...
Je me rends bien compte à quel point je m'étais oubliée pendant si longtemps, à ne plus savoir vraiment qui j'étais, à ne plus reconnaître mes besoins, mes attentes, niés comme effacés...
Tant de temps à ne voir que mes défauts....pas quelqu'un d'intéressant, pas assez ceci ou trop cela.
Je me rends compte de toutes ces années à m'effacer, m'étouffer afin de satisfaire les autres, à être ce que l'on attendait de moi (ou plutôt ce que je croyais comme attendu de moi) ...en être arrivée à avoir cette impression d'être une machine, un automate, celle qui gère,assume, répare, rattrape tout, tout le temps. Mon incapacité à savoir dire non, cette exigence vis à vis de moi même permanente, ce besoin de réussir afin de quoi....plaire et satisfaire aux autres !
La négation de mes émotions aussi....apprendre à les accepter et non plus les étouffer, ni les nier....pour ainsi mieux les vivre.
Savoir dire "oui je suis ainsi !" et ne plus avoir peur d'être rejetée si je le fais.
En bref, m'accepter moi comme je suis...et m'aimer comme je suis.

Pour le moment seuls mes enfants ont connaissance de mon arrêt, ma psychologue ainsi qu'un ami avec qui je viens juste d'aborder le sujet (ma relation toxique avec l'alcool). Pas de mari (divorcée) avec qui le partager.
J'y vais un peu seule mais ça me va car je n'ai pas envie d'être parasitée dans ma démarche, mon travail intérieur....car oui stopper l'alcool est obligatoire mais soigner la cause primordiale sinon ce sera la rechute assurée à court/moyen/long terme.

J'espère que ton week-end s'est bien passé...ton repas sans alcool accepté (si ça n'a pas été le cas, pas grave ! Le principal est de te préserver toi, de prendre soin de toi).
C'est bien d'être allé voir ton médecin. Moi ça m'a permis d'officialiser ma maladie et ainsi pouvoir entrer dans une réelle démarche de soin ! Ton médecin étant personnellement concerné par cette maladie, il saura au mieux t'aider alors !

De mon côté, j'ai stoppé les anxiolitiques....pas envie de tomber dans une autre addiction. Je les garde sous le coude quand même au cas où (mieux vaut un anxio un soir qu'une bouteille !).
Physiquement, je me sens fatiguée mais le sommeil est plus réparateur, j'ai plus d'énergie et mon teint est moins brouillé ! 4kg aussi en moins sur la balance.
Moralement, pour le moment pas de bas....et pas d'euphorie non plus. Un sentiment d'avoir plus les pieds sur terre !

J'attends de tes nouvelles
Échanger avec toi et sur ce forum fait du bien....les témoignages des autres très instructifs et motivant

---

Profil supprimé - 05/10/2021 à 20h38

Bonjour Today,

Bravo pour tes 17 jours, c'est chouette !

Et tu as raison, travailler sur ce qui t'a amenée à boire est essentiel, pour ne pas retomber....
Bon courage et bonne soirée !

Non0 - 05/10/2021 à 21h11

Bonsoir Today.

Je m'excuse de ne pas avoir pris le temps d'écrire avant. Le début de semaine est très chargé et j'ai pas mal de souci dans mon boulot. J'avoue que c'est pas facile du coup...

Tout d'abord je te félicite. Je suis fier de toi et suis bien content que tu continues et sans envie... Tu as raison de suivre une "therapie", je suis content que tu t'acceptes comme tu es... Il est important de vivre pour soit avant de vivre pour les autres... Nous pourrions épiloguer sur le sujet (ayant subi un bypass, il y a eu un long processus psychologique), mais disons que ce n'est pas le sujet. Par contre il est évident et te suis, sur l'idée qu'il y a une cause et que celle ci doit être trouvée pour comprendre d'où viennent les prémices de cette maladie... je suis sûre que tu y arriveras...

Pour ma part, je suis à 7jours ce soir... Et même si ça va, j'avoue que, heureusement que j'ai les "medicaments". Bizarrement j'ai quelque tremblement des mains... Je pense au manque même si mon médecin m'a indiqué que le seuvrage se faisait en 48h.
Cette nuit j'ai également fait une insomnie malgré les anxiolytiques sensé m'aider à trouver le sommeil réparateur que j'aurai tant besoin.

Pour revenir sur ce weekend, j'ai réussi à faire garder mes enfants vendredi soir et ai enmener ma femme au restaurant... J'avoue que c'était inhabituelle de commander un jus de tomate comme mon épouse au lieu d'une bière et de ne pas prendre de vin au repas... Mais ça a été... Dimanche, le repas de famille a été un peu plus compliqué. Mon médecin ayant lui estimé qu'il fallait que j'en parle à mes proches pour qu'ils puissent me soutenir dans la démarche mais surtout m'aider en "arretant de me proposer". J'ai décider, au lieu de la traditionnelle bouteille de champagne, de faire un coktails sans alcool pour tout le monde. Nous sommes donc arriver à l'apéritif, qui s'est très bien passé, et où personne n'a remarqué sur le coup qu'il n'y avait pas d'alcool dans ce coktail. J'ai annoncé la supercherie et expliqué que le repas se ferait sans alcool ni vin. Sur le coup, personne n'a trop rien dit, j'avoue que j'étais tendu et stressé. Nous avons pris le repas et (les enfants étant partie joué), arrivé au fromage, mon père m'a demandé de servir du vin. J'en ai donc profité pour vider mon sac... Une fois terminé, j'ai été très déçu de mon père, me sermonant sur le fait que ce n'est pas parce que je me prive qu'il faut priver les autres... J'avoue avoir été choqué... Et je me suis emportè, lui disant que si lui même ne pouvait se passer de vin a un repas, peut lui aussi était il alcoolique .. bref, je te passe les détails, la suite du repas et l'après mangé ne fut pas des plus agréable...

Enfin, hier midi, repas d'affaire, j'ai pris un coktails sans alcool et mon patron m'a demandé en rigolant si j'étais malade, je lui ai juste répondu que j'arrêtais l'alcool... Mes collègues ont ri... Comme quoi... Mais personne n'a été plus loin.

Aujourd'hui j'en ai parlé à mon collègue de travail, c'est mon ami et parrain de mon fils, il l'a tres bien acceuilli et n'a fait aucun jugement. Je ne cherche pas à le faire savoir...mais je pense que cela est moins tentant si personne ne propose le verre "fatidisue".

En sommes, une semaine plutôt concluante pour ma part, si ce n'est encore quelques accès de colères et de stress autant lié au manque, à l'habitude non réalisée, qu'au journée de travail difficile.

En tout cas, moi aussi j'aime lire nos discutions, j'aime l'idée du soutien qu'on s'apporte. J'aimerais cependant et sans empiéter sur ton anonymat, que tu m'en dises plus sur toi, que je comprenne un peu plus ta vie, (j'avais lu que tu avais des enfants et là je viens de lire que tu étais divorcé), je ne sais même pas l'âge que tu as... Je pense que notre expérience peut être bénéfique pour nous comme pour d'autre qui nous lise, et j'estime (mais cela n'implique que moi), que pour être aidé dans des lectures et expériences, il faut pouvoir s'dentifié à ceux qui les écrivent et les racontent...
Qu'en pensé tu?

Je te souhaite une agréable soirée, en attendant de tes nouvelles (désolé pour les fautes, cela n'a jamais été mon point fort)

Livia2312 - 05/10/2021 à 22h20

Bonsoir à tous,
3eme jour entier sans alcool et comme vous vous en doutez j en bave grave mentalement et physiquement....
C est pas ma 1ere tentative loint de là.....
Le manque physique la 1ere semaine c est horrible....
Mais clairement l alcool mène soit à la morgue soit en psy à terme....
Mon père est alcoolique il a bu des années et à finit par développer la maladie de korsakoff et donc 58 ans il est dans un ehpad.. c est une triste réalité.
Malgré toutes les cures qu il a faites les maisons de repos les psy ect..... rien n y a fait.. Je pense que la seule chose qui fonctionne c est une réelle volonté.
Pour ma part j ai vu un psychiatre la seule chose qu il en est ressorti c est qu emplus de boire je prend du xanax.... les psychiatres soignent avec des cachets, je suis allée voir un psy, cela ne m à pas empêcher de boire non plus.
Le stress la pression font qu en fin de journée j ai envie de boire, c est intense..
Bon courage à tous

Today - 06/10/2021 à 19h05

Bonjour à tous.

À Non0.... Super que ton week-end se soit bien passé et bravo pour cette 1ère semaine ! Elle n'est pas forcément facile physiquement et moralement /psychologiquement...
Dommage pour ton père, mais c'est vrai que certaines personnes perçoivent mal notre arrêt. Cela leur fait il peur ? Un effet miroir qui les amène à s'interroger sur leur propre rapport à l'alcool ? Peur de la nouvelle personne qui se profile en face d'eux sans alcool ?.... Ça leur appartient mais c'est vrai que je comprends ta déception puisque venant de la part de ton père dont tu aurais souhaité recevoir du

soutien ou au moins la compréhension de ta démarche. Que tu imposes une abstinence à tous est parfaitement compréhensible....éviter autant que possible les tentations si l'on craint de se laisser embarquer ! Et en plus c'était chez toi donc...
Peut-être reposer les mots avec ton père plus sereinement afin qu'il comprenne bien ta démarche ?....après cela dépend aussi de la relation que tu as avec lui.
De mon côté, je n'en parle pas vraiment...non que je veuille le cacher, mais je dis juste que je ne bois plus d'alcool. C'est posé tout simplement. Je ne ressens pas le besoin d'avoir à me justifier. Et puis ça m'évite aussi d'entendre des "mais oui ! Jusqu'à la prochaine fois !" comme si c'était une lubie ! Je me souviens trop d'une personne l'année dernière qui m'avait dit après ma reprise "soft" :"je savais bien que tu reprendrais un jour !". Au delà des mots, c'est surtout l'air de contentement qui m'a le plus touchée !
Je comprends que tu veuilles en savoir un peu plus sur ma vie.... Alors bientôt 47ans, un travail à temps plein, un divorce il y a 5ans après 20ans de bons et loyaux services (mais il était temps que j'en sorte, relation toxique pour moi), 3 enfants avec moi (plus âgés que les tiens).
Je connais ce qui m'a amené à cette addiction (ça aurait pu être autre chose que l'alcool), je suis ce que l'on nomme une "abandonnique"...une insécure mode anxieuse voir évitante parfois. L'origine bien entendu dans mon enfance (la faute à pas de chance, un décès brutal vécu trop jeune sans trop comprendre).
Me dévoiler n'est pas dans ma nature...j'expose des faits mais rarement mes ressentis /émotions.
Mais j'y travaille....

Mary, merci de tes mots d'encouragement. J'espère que pour toi tout se passe bien.

Livia, courage à toi. Je vais voir une psychologue depuis un moment déjà. Ce n'est pas elle qui m'a fait arrêter de boire, c'est le travail que je fais sur moi avec son accompagnement qui m'y aide. C'est un travail sur du long terme je le sais et l'accepte aussi. Je pense qu'il est nécessaire de le faire sinon on ne sera que dans le tenir face à l'alcool.... Moi aujourd'hui j'y renonce. L'alcool aura toujours le dessus donc je n'entre plus dans la bagarre avec /contre lui. Je suis fatiguée de me battre contre lui alors que je sais la bataille perdue d'avance....j'ai besoin de mon énergie pour autre chose, comme vivre tout simplement.

Une journée de plus sans...

Bon courage à vous
À bientôt de tes nouvelle Non0 !

Non0 - 07/10/2021 à 07h37

Bonjour Livia,

Merci d'être venue partager avec nous

Tiens bon, tu auras bientôt passé le plus dur...

N'hésite pas à te faire aider... On va pas se mentir, les cachets aident bien au début...

Bon courage

Non0 - 07/10/2021 à 21h20

Bonsoir Today,

J'espère que tu vas bien. Tout d'abord merci de me permettre de te découvrir un peu. Comme dit, je ne cherche pas à enlever l'anonymat qui nous permet de nous exprimer le plus librement possible.

Aujourd'hui n'a pas été facile:

Tout d'abord ce midi, j'ai déjeuné chez mes parents. Tout s'est bien passé jusqu'à ce qu'on aborde avec ma mère la conversation sur ma maladie. Rien de particulier sauf que mon père n'a pas pu s'empêcher de me reparler de ce weekend, ce fameux repas de famille. Il a eu des mots et termes dur à mon égard et sur ma façon de faire (bon c'est tout à fait dans le personnage tu le diras) mais je n'avais franchement pas l'envie d'entendre.
Pour la faire courte, il m'a dit que je pouvais pas le prendre en "otage" par ma décision. Qu'il était venu pour faire la fête, que j'aurais dû lui dire avant la supercherie (et qu'il ne serait peut être pas venu?), Que ma décision ne regardait que moi, que je ne devais pas en faire subir les autres. Et il a terminé en disant violemment que le fait de me "suicider a petit feu avec l'alcool était mon problème et pas le sien"...
En bref, une fin de repas délicieuse, pourtant si calme au départ. Comme tu l'imagine j'ai été vraiment écoeuré de cette réaction. Mon propre père...

Et puis ce soir, (je fais partie d'une association de chef d'entreprise qui se reunissent tous les mois, souvent autour d'un apéritif dînatoire), et ce soir c'était réunion. Par précaution j'avais pris une bière sans alcool pour pouvoir boire un verre avec tous. La réunion s'est très bien passé, personne n'a rien dit, ils sont trop intelligents pour cela, mais c'est pour moi que ça a été difficile. Comme a l'habitude, chacun amène un très bon cru de son choix et nous y goûtons tous. Rien de différent de d'habitude, si ce n'est que je n'y ai pas touché et que force et de constater que ça n'a pas été facile... Les vieux démons se réveillent dans ces moments.... Et j'ai préféré partir assez rapidement une fois ma boisson soft terminée. Car même si j'ai une volonté de fer dans cette démarche qui est la mienne, la nôtre d'ailleurs, il est difficile de résister si peu de temps après le seuvrage.
Bref, je n'y ai pas touché mais j'avoue ne pas avoir apprécié la soirée plus que ça...
A ce demander d'ailleurs si l'alcool est le seul élément "festif et joyeux" d'une soirée?
Non bien évidemment. Je pense plus que l'habitude des moments d'avant et ma décision d'arrêter n'est peut être pas encore compatible avec ces événements.
Bon par contre le point positif, c'est que j'ai repris le volant sobre, ce qui avouons le devait être une 1ere après l'une de ces soirées...

Enfin voilà. J'avais envie de te partager cette journée avec toi...

J'avais une dernière question à ton sujet, par pur curiosité (en fait non, puisque j'analyse ma situation et la tienne), que fais tu dans la vie?

Prends soin de toi Today, et donne moi de tes nouvelles...

Profil supprimé - 08/10/2021 à 09h19

Bonjour Nono,

Ton message m'a beaucoup touchée et montre quand même l'impact que les autres peuvent avoir sur nous....
Concernant ton père, tu dois être bien triste, mais dis toi que cela lui renvoit des choses à sa problématique à LUI, ce qui n'empêche pas de te faire du mal. Est-il, lui, capable en effet de prendre du plaisir à déjeuner chez toi, s'il n'y a pas d'alcool ? Comme toi de retrouver tes collègues sans goûter aux bons crus ?
J'imagine que ce doit être violent pour toi, car sans doute aurais-tu préféré qu'il salue ta démarche et t'encourage, mais sa réaction égocentrée montre qu'il n'en est pas là, tu as du avoir une sacrée fonction de miroir à ce repas là !
Il te faudra travailler là-dessus, pour t'en détacher, et au final lui dire les choses calmement, en essuyant les coups de bâton qu'il ne manquera pas de te donner, pas forcément conscient de cela. Pardonner et mettre à distance, en laissant à César ce qui appartient à César !
Mais pour l'instant, il te faut te protéger, et peut-être dans un premier temps éviter ce genre de confrontation?
Ta santé mentale et physique est en jeu, elle est prioritaire....
C'est fou le nombre de personnes que je rencontre qui ont une problématique liée aux parents !
J'ai moi-même une histoire bien compliquée avec mon père, mais c'est une autre histoire justement !
Concernant ta soirée avec les collègues, je pense que cette préoccupation qui t'a tenaillé toute la soirée va disparaître avec le temps. Après tu peux dire simplement que tu fais un break avec l'alcool (ce qui est vrai!) sans leur préciser quoi que ce soit....je pense qu'un bon nombre d'entre eux t'envieront secrètement, puis, sur un malentendu, le break dure, parce que tu te sens vachement mieux, parce que tu prends goût au fait d'être sobre, de rentrer en voiture sobre, et de te réveiller le matin la tête sur l'épaule plutôt que dans le ....
En cessant de boire, ce n'est pas une perte que tu t'inflige, c'est un cadeau que tu fais, un renoncement....
Bon courage à toi Nono, tu es sur la bonne route....
Mary

Non0 - 09/10/2021 à 09h49

Bonjour Mary.

Merci pour ton message. Oui ce n'est pas facile. Oui c'est un moment difficile dont le temps appaisera tant les démons, que les tensions. L'heure du pardon se fera naturellement. Mais pour l'heure, j'avoue être très déçu du comportement de mon père.
Heureusement, j'ai l'appuie de mon épouse, qui est là pour moi et dans ce combat.

Dans les nouvelles, le seuvrage doit être je pense fini, je ne tremble plus, et bizarrement, n'ai plus l'envie de boire (bon j'avoue que les cachets doivent aider). Je poursuis donc, dans cette voie, que je ne compte pas arrêter.

Concernant mon réseau professionnel, cette décision que je ne crains pas d'annoncer (bien évidemment je ne parle pas d'alcoolisme ou de maladie, mais juste d'un arrêt ou comme tu le dit Mary, un "break) est très bien accueillie. Ce qui est rigolote dans mon milieu c'est de voir comme les gens sont parfaitement conscient de ce problème, parlant eux même d'alcoolisme, mais pour autant, ne s'imaginant pas s'arrêter.

On parle de lien social, mais on va pas se mentir, c'est aussi un lien professionnel et business. Enfin... C'est ce est cru... Comme le fait de dire que l'alcool est festif... Des mensonges? Des hérésies? Peut être, mais pour le moment c'est comme ça dans la tête de mon entourage, des gens...et j'avoue encore dans la mienne. Il va je pense falloir un certain temps de courage pour s'amuser et reprendre une vie de joie, de fête, mais sans alcool...

On est tous bien conscient que le mental est le plus touché dans cette maladie. Heureusement, tous présents ici, démontrons que nous pouvons changer de mentalité, en ayant une volonté et un mental d'acier... Enfin j'espère

Je suis content de vous, j'avoue a chaque contribution publiee, dévorer vos écris. Et je vous en remercie. Ca m'aide beaucoup à vrai dire... J'ai l'impression de pouvoir "vider mon sac" sans jugement, sans crainte...

Merci,

J'attends de vos nouvelles. Bon weekend (qui sera un weekend pour ma part de bricolage et de balade avec mes enfants et mon épouse, pas de repas ou de sorties).

Today - 11/10/2021 à 14h33

Bonjour à tous.

Voilà. 22 jours sans alcool.
Et ça va. Je reste dans cette impression de "zenitude ". Pas de haut ni de bas...assez linéaire.
Ce week-end j'étais invitée en soirée. Sur le chemin, une idée assez légère m'a traversée : boire juste un verre de vin pour trinquer avec les autres? Et voilà la réponse que je lui ai apporté: "Mais je suis alcoolique ! Un verre ce soir et demain mon cerveau m'en demandera plus !". Allais-je gâcher les 1ers bénéfices de mon arrêt pour juste faire comme les autres à qui ça fait bizarre que je ne boive plus? Car pourquoi cette idée au final car je n'en ressentais pas le besoin....plus parce que les gens ne trinquent pas avec ceux qui n'ont pas d'alcool dans leur verre, plus pour faire comme eux. Donc idée rejetée car boire ce verre n'avait pas de sens pour moi mais juste du sens

pour l'entourage.

Non0. J'espère que ton week-end s'est bien passé.
Pas facile effectivement ce que tu vis avec ton père. De ce qu'il me semble avoir compris, finalement pas de réelle surprise pour toi (je suppose que vos rapports sont ainsi depuis longtemps) mais j'imagine bien à quel point il a été douloureux pour toi d'avoir espéré une compréhension de la part de ton père et de voir cet espoir réduit à néant.
Peu importe au final la raison d'une telle réaction agressive à l'heure où tu as besoin de soutien....que ce soit un effet miroir pour lui face à son propre rapport à l'alcool...que ce soit la peur que peut susciter le changement qui s'amorce en l'autre...ect...ect...Quelque soit la raison de sa réaction non-aidante, et bien ça lui appartient !
Toi c'est pour toi que tu te bats à l'heure actuelle. Et même si l'on a besoin d'aide, de soutien, d'accompagnement dans notre démarche, finalement nous sommes seuls à tracer ce nouveau chemin et à y avancer.
Quand à cette notion d'imposer ton abstinence aux autres qui eux ne l'ont pas choisi....et bien je te comprends. Tu as raison de te préserver de toute tentation si tu ne te sens pour le moment pas prêt à t'y confronter. Dans ce travail d'abstinence, il est important d'être à l'écoute de soi.
Pour le moment, ça ne me pose pas de problème l'alcool autour de moi (lors de mon 1er arrêt, dur dur de voir les autres boire, dur dur de dire non aux propositions). J'en ai chez moi, j'ai même apporté la bouteille de vin le week-end dernier à la soirée....

Mary, tu vas bien?
Oui je pense effectivement que pour beaucoup, notre problème est en lien avec un parent....que ce soit de l'ordre de dysfonctionnement relationnel ou de traumatismes lointains.
Personnellement, un père décédé brutalement lorsque j'étais encore une enfant. Ma réaction ou plutôt ma non-réaction face à cet évènement...tous ces mécanismes que j'ai mis en place ensuite.

Livia, comment vas-tu?

J'attends de vos nouvelles pour savoir comment cela va pour vous... Cette entraide, les vécus /ressentis de chacun sont un soutien précieux.
Et oui Non0, tu as raison....ici l'on peut s'exprimer sans honte, sans peur d'être jugé !

Bonne journée à tous

PS: j'allais oublier ! Non0, je travaille dans le domaine de la santé ! Le cordonnier le plus mal chaussé.....

Non0 - 11/10/2021 à 20h15

Bonsoir tout le monde.

J'ai souris en lisant ton post Today. Tout d'abord félicitation pour tes 22jours. C'est important et comme beaucoup le disent, chaque jour est une victoire. C'est bien de ne pas avoir succombé à la tentation du, 1verre pour trinquer... Je suis d'accord avec toi, cela n'apporte pas grand chose de faire comme tout le monde et honnêtement, oui, peu importe ce qu'il y a dans le verre.

Et bien sinon le weekend fut reposant et agréable. Petit weekend en famille, simple reposant, balade en foret...etc...
Ce qui est rigolo, c'est que j'ai ressenti ce weekend une sensation de bien-être, que je n'avais pas ressenti sans alcool depuis bien trop longtemps.
Cela fait 13 jours, et je me sens bien. Peu importe les médicaments, je reprends du poils de la bête, je retrouve le sommeil, plus de tremblement et je ne ressens plus l'envie de boire. OUF!! Ça fait du bien. J'ai l'impression de revivre. Je suis plus calme, je rentre moins stressé, je ne "rale" plus après mes enfants...plus détendu... (Bon je le sais, les médicaments y sont pour beaucoup) mais tant pis, s'il faut en passer par là, je l'accepte.

Aujourd'hui j'ai fait pas mal de route pour aller voir et manger avec ma soeur. Je lui ai parlé de cette maladie et de l'acceuil de mon père. Ça m'a fait du bien de lui en parler. Elle ne pouvait que comprendre vu les relations conflictuelles entre elle et...mon père... (Comme quoi ..).

Mais bref, nous avons je pense pris la meilleure décision qu'il soit, pour notre santé, notre famille et entourage et surtout pour nous même.

Je suis fier (et il faut être fier). Je suis content de vous parler et de dire qu'on va y arriver. Je ne veux rien lâcher. Et vous ne l'acherez rien non plus.

Dans l'attente de vos nouvelles...

Livia2312 - 11/10/2021 à 21h38

Bonsoir today,
Merci pour votre message, 9 jour sans alcool, une petite victoire! Mais j en ai vraiment suer physiquement et mentalement de grosse angoisse humeur en dent de scie. Et je sens encore une énorme fatigue et un manque d énergie incroyable. La bonne nouvelle c est que je n ai pas envie de boire, revivre ce sevrage, serait un échec et trop dur à vivre....
J avoue que vers 18h l idée m a traversée l esprit mais non je ne l ai pas fait..
Nono je voulais rebondir sur le comportement de votre père, comme je vous ai dit précédemment j ai géré un père alcoolique seule pendant plus de 10 ans.... et pendant des années je ne l ai jamais compris je comprenais pas pourquoi il faisait cela, les gens qui sont pas réellement tombés dedans ne comprenne pas et sont souvent dur. L alcoolisme c est pour ma part une maladie sans l être et on se demande quant on est l entourage comment pourquoi il en est là et à plus forte raison quant la personne a tout il était chef d entreprise une femme il avait tout les gens sont dur car tan qu on a pas vécu l alcoolisme on peu pas comprendre.
Je le comprends seulement maintenant et je regrette les paroles dure que j ai eu envers lui.

Bon courage à tous.
Un jour après l autre un pas après l autre...

Profil supprimé - 12/10/2021 à 11h45

Coucou!

Bravo à tous et toutes !
Vous avez plus de mérite que moi qui suis en hospit car évidemment, même si j'avais envie de boire, ce ne serait pas possible alors.... j'aurai besoin de vous quand je sortirai !
La fatigue passe Livia, c'est certain, encore qq jours et tu te sentiras mieux....
Dis-moi Non0, tu parles régulièrement de médicaments, peux-tu me dire ce que tu prends ?
Today, ton histoire est touchante.... Il y a sans doute des choses à faire émerger.... mais je crois qu'au delà du pourquoi, le comment (en sortir) est aussi important. Et il me semble qu'il faut aussi éviter de "sauter" dans la thérapie sans parachute, cela peut être déboussolant sur le plan émotionnel et occasionner une rechute.... à discuter avec les professionnels de l'addiction....
Allez, on continue !!!

Today - 14/10/2021 à 00h29

Bonsoir à tous.

Des petites nouvelles....j'approche des 4 semaines. Ça me fait bizarre de l'écrire en semaines là et non plus en jour. Un peu comme si c'était moins lourd (?).
J'espère que je pourrais continuer à en parler en semaines...
Pour le moment, c'est toujours Zenitude

Non0...contente que tu aies passé un bon week-end. Je te comprends concernant ce bien-être ressenti sans alcool ! C'est bizarre, remarquable car pas ressenti depuis si longtemps pour moi....et sans alcool, on sait que ce ressenti est vrai. Retrouver plaisir aux choses simples.
Et puis si les médicaments t'y aident, ils sont là aussi dans un premier temps pour cela....t'ouvrir aux possibles du sans alcool !
Je t'ai pas demandé. mais au début ton pseudo je croyais que c'était Nono comme le diminutif ou surnom de Noée ! Ça avait eu écho en moi d'ailleurs ! Mais après je me suis dite que c'était plus en rapport avec le 0 de la molécule de l'alcool en chimie (?)...après, je suis blonde donc peut-être à côté....
Sinon j'espère que tu vas bien et que le bien-être persiste en toi... J'attends de tes nouvelles

Livia. Je suis vraiment contente pour toi ! 9 jours c'est super !
Le sevrage physique est passé. La fatigue peut persister effectivement un moment....notre corps malmené met du temps avant de récupérer. Prends tu des vitamines ? Es tu suivie ?
Je suis désolée pour ton père. Ce ne doit pas étre facile.
Tes mots durs envers lui que tu regrettes....tu étais en souffrance toi aussi donc c'est parfaitement compréhensible...
Continues à venir t'exprimer ici, à donner de tes nouvelles....on s'entraide

Mary. Je ne sais pas si nous avons plus de mérite que toi....tu es loin de chez toi, de tes proches, de tes repères. Nous non.
Je te rejoins sur le fait que le "pourquoi"ne fera pas tout et que le" comment" est important.
Pour moi (ma situation), il n'y aura pas de "comment" réel et durable si le "pourquoi" n'est pas identifié, accepté et travaillé.
Le "pourquoi" va au-delà de l'origine (traumatisme...), il englobe pour moi les mécanismes mis en place. Les failles sont là. L'alcool ne les a pas refermées...et elles ne se refermeront jamais totalement. Mais si je les reconnais, peut-être arriverai-je à ne plus tomber dedans ou à cause d'elles ?...
Pas de thérapie sans parachute....je vois une psychologue depuis très longtemps. Il n'y a que finalement peu de temps que j'accepte d'entrer dans le vif du sujet, d'entrer dans ma psychothérapie...en amont de mon arrêt comme si je m'y préparais dans l'attente de mon "déclic"...donc pas sans parachute! Comme tu l'as soulevé, c'est risqué sans...
Tu as une date de sortie ?

Dans l'attente de vos nouvelles...soyons bienveillants envers nous même parce que nous le valons bien !

Non0 - 14/10/2021 à 18h48

Bonsoir tout le monde..

Bizarre j'avais posté un message pour répondre à Mary et Livia juste avant le msg de Today mais il n'a jamais été publié...

Bon tant pis... Mais honnêtement je ne me rappelle plus bien tout ce que je disais.

En bref, ça y est les 15 jours ont été dépassé (je parle encore en jours lol mais j'espère bien moi aussi parler en mois et en année après .. la route est encore bien longue...)
J'avoue que cela fait 2 soirs que j'ai envie de boire...
Pourtant seuvrage passé, bien être "reel", comme tu dis Today. Ça me fait peur. Je ne veux pas craquer bien évidement mais c'est dur...
Je bois autre chose, j'occupe mon esprit mais cette envoie revient... Pourtant je ne suis pas plus stressé qu'à l'habitude, pas de changement particulier... Juste l'envie qui est présente....
En plus, je ne sais pas pour vous, mais il n'y a pas un film, pas une série que je puisse regarder où on ne voit pas alcool ou vin... C'est triste...
En tout cas, Livia, Mary et Today, félicitation. A chaque niveaux, moments, étapes, il y a des difficultés, je suis fier que vous y parveniez, à votre rythme, mais toujours dans ce même but commun.

Livia, pour revenir sur nos pères, les relations entre parents et enfants sont très compliquées, même quand l'enfant rentré dans l'âge

adulte et devient lui même papa, nous restons toujours l'enfant d'un parent qui se comportera toujours comme un parents et nous comme un enfant. Ce que je veux dire, c'est qu'au font je n'en veux pas à mon père. Il a fait ce qu'il a pu, et il réagit selon ses moyens et ses sentiments, même si ce n'est pas ce que je voulais... Les tensions s'appaisent... Le temps permettra d'oublier...

Mary, je ne savais pas pour ton parcours, j'avoue avoir pensé à la case hospitalisation, mais sans y avoir donné suite, pour ne pas laisser ma femme et mes enfants. Beaucoup de gens passe par là, et c'est en général, de ce que je m'étais renseigné, un bon moyen de commencer...
Nous serons là, à ta sortie, comme nous le sommes à cette instant, présent... Concernant mes médicaments, je prends du NALTREXONE le matin, et ALPROZOLAM (anxiolytiques) le soir.

Today, merci. Ton message m'a fait rire. Je me prénomme Arnaud, on m'a toujours surnommé "nono" toute ma jeunesse et j'ai toujours gardé ce surnom. Voilà tout. En tout cas, c'est cool pour ce 1er mois et je t'envie de ne pas avoir eu d'envie... Et de garder ta positive attitude.

D'ailleurs je voulais faire remarquer que le nom de ce post a été mal écris : c'était BYPASS - ALCOOLIQUE - DEMANDE D'AIDE.
J'avais peur d'ailleurs que personne ne viennent discuter vu qu'on ne comprend rien au titre... Mais je suis content de vous avoir toutes les 3. Car si je comprends bien, vous êtes toutes des filles.

Dans l'attente de vos nouvelles et de vous lire qui me fait toujours plaisir et me permette une petite bouffé d'oxygène dans le partage de ce combat.

Today - 14/10/2021 à 19h31

Bonsoir Nono !

Bon j'avais tout faux pour ton pseudo !
C'est tout moi ça ! Pourquoi faire simple quand on peut faire compliqué
Alors enchantée Nono !

Félicitations pour tes 2 semaines révolues !
J'ai eu des envies où plutôt des idées légères d'un verre aussi....du style un après midi au boulot, la pensée de l'apéro en rentrant ou encore ce soir en arrivant à la maison. Elles passent et je les laisse m'effleurer en leur répondant "Non pas maintenant, j'ai autre chose à faire !" L'on dit qu'une envie passe en 7mn à peu près donc si ça persiste il faut se le dire. Penser aussi aux bienfaits déjà ressentis depuis l'arrêt et se dire que l'on sait qu'il n'y aura pas qu'un verre pour nous mais bien plus !
Un jour après l'autre, une soirée après l'autre voir une heure après l'autre.
Je sais le mal que ça me fait donc je vire la pensée alcool rapidement. La balance bénéfices /inconvénients.
Alors oui pensons aux mois voir années à venir en se disant qu'on fera peut être partie du lot de ceux qui en sont sortis !
Positive attitude oui! Il le faut ! La vie n'est pas toute rose mais elle n'est pas entièrement sombre non plus !

Voir peut-être aussi notre démarche actuelle plus comme un nouveau chemin dans notre vie, une belle aventure ! Et non comme un combat.
Être aussi, peut-être, être fiers de nous qui avons décidé de reprendre les rênes de notre vie.

Belle soirée à vous

Today - 15/10/2021 à 17h31

Un petit message rapide Nono Livia et Mary pour vous souhaiter un bon week-end !
"Sans alcool, la fête est plus folle"....la vie plus belle surtout .

À bientôt pour la suite de notre aventure

Profil supprimé - 15/10/2021 à 18h08

Coucou Les Zamis du Chemin !

Et bien voilà, sept semaines.... j'ai fait partie d'un groupe alcool tout au long de la semaine qui m'a fait bien réfléchir....
Aujourd'hui je me sens optimiste, et fatiguée (travail psychique !)
J'aime beaucoup la phrase de Souchon : "on avance, on avance, on avance, c'est une évidence on n'a pas assez d'essence... pour faire la route dans l'aut' sens, faut qu'on avance "
Tu as raison Today, c'est une nouvelle aventure, un nouveau chemin....
J'ai franchi un cap ce matin, je me suis fait prescrire de l'Espéral... c'est mûrement réfléchi, et discuté avec les psychiatres... car pour moi le pire alcool, la pire tentation, c'est l'alcool caché, je suis capable de dire à tout le monde que j'ai arrêté de boire (tiens c'est la première fois que je le dis au passé....), de leur demander de ne pas me solliciter, et de boire en cachette.... avec l'Espéral, ce n'est pas possible, je ne peux me mentir à moi-même....
J'ai mis dans mon corps un Interdit, une épée de Damoclès, volontairement, mais au bout déjà d'un certain travail psychique....
Tu sais Non0, peut-être que tu peux en parler avec ton épouse ? En ce qui me concerne, mon mari est en effet bien occupé avec les enfants, et se sent parfois seul, mais ils sont tous tellement heureux que je me soigne !! c'est un investissement pour l'avenir.... et puis tu n'es pas obligé de faire un long parcours comme moi, l'hospit peut être plus courte, et proche de chez toi pour avoir des permissions et voir ta famille.
Hier j'ai joué au ping-pong et je me suis épatée, j'étais alerte comme jamais ! tellement fière de moi!
Ce matin j'ai pour la première fois depuis bien longtemps fait des activités manuelles, ça m'a fait beaucoup de bien alors que je pensais avoir horreur de ça.... c'est surtout que je préfèrais picoler plutôt que de faire quoi que ce soit.... avec le temps, la distance, je me dis que c'est d'une absurdité totale de s'accrocher tellement à quelque chose qui détruit....

Je ne dis pas que je serai vainqueur, mais en tout cas c'est à présent clairement mon objectif, l'abstinence totale...
Je sais, je sens que je ne pourrai plus boire raisonnablement, et plus le temps passe, plus je découvre en moi des ressources insoupçonnées, plus je me dis que ce n'est pas grave, que la vie est là, et que j'ai bien l'intention d'en profiter pleinement !
Et toi Livia comment vas-tu ? n'hésite pas à nous écrire, même si tu dérapes (surtout si tu dérapes ; tomber et se relever, à chaque fois, voilà aujourd'hui ce en quoi je crois....
Mandela a dit : "je ne perds jamais, soit je gagne, soit j'apprends"
oui oui je sais je sais, j'aime bien les citations !
Bon courage à tous, je vous assure qu'il est doux de vivre sans alcool ! Vous me le rappellerai si je rechute après ma sortie !
Mary

Non0 - 18/10/2021 à 08h17

Coucou les filles (je me permets...)

J'espère que vous allez toutes bien et que le weekend s'est bien passé.

Livia, plus de nouvelles de toi, ça va? Prends soin de toi et reviens sur le forum nous parler... Nous sommes là..

Today, merci, ça m'a rassuré de savoir qu'il y avait des envies et que c'était normal... J'ai aimé lire et apprendre le concept des 7mn, et qu'il suffisait juste de s'occuper pendant ce laps de temps. J'espère que ça va toujours et que tu as passé également un bon weekend...
Et pi pour mon surnom, t'inquiète, ça m'a fait bien rire. J'avoue que tu as cherché bien loin

Mary, merci pour ton témoignage et félicitation de pour tes 7 semaines, c'est déjà énorme...
Je ne connais pas ton parcours, mais je pense que si tu es passé par cette option, c'est que c'était pour toi obligatoire. Il n'y a aucun jugement tu sais, bien au contraire. J'ai apprécié lire ton message. Ce ne doit pas être simple d'être séparé de ces proches aussi longtemps. Je suis content que tu retrouves la joie de refaire des activités et que tu reprennes confiance en toi. Parce qu'on fond, arrêter de boire est certes une volonté mais pour moi c'est une forme de reprise du dessus, une reprise en main des rênes et de sa vie. Il faut le comprendre, l'accepter et s'en féliciter.
Il n'y a pas de raison que tu rechutes. Tu es bien partie. Et de ce que je sais sur l'Esperal, c'est que ça fonctionne merveilleusement bien, ne te laissant aucune possibilité dans les 10 jours de sa prise... (Mon médecin m'en a parlé, et me l'a proposé [lui même en prenant encore quand son épouse part en vacances, pour se rassurer même après 16ans de sobriété...]).
En tout cas comme je te l'ai dis, nous formons un petit groupe de soutien. Il n'y a pas de jugement, que de la bienveillance. Et oui, nous serons là, maintenant comme demain ..
Si tu souhaite raconter ton parcours, une expérience de plus est toujours la bienvenue... Enfin je pense..

Pour ma part, cette 3eme semaine a été plus dur que les autres. Certes le sevrage est complètement passé, mais j'ai eu beaucoup d'envies. J'ai eu l'impression que les humeurs et mon stress en ont été affectée..et ça m'a fait peur. Comme si je retrouvais ce dont pourquoi j'ai pris conscience qu'il fallait que j'arrête.
Pourtant il n'y a rien eu de spécial. Mon weekend s'est relativement bien passé. Dimanche, j'ai été faire l'anniversaire de mon beau père, en petit comité. Ma belle mère avait prévu un repas ... Sans alcool. Il n'y avait aucune bouteille, aucune proposition, que du soft... Et ça m'a fait très plaisir. Je les ai remercié longuement car ben je stressais a l'idée qu'il puisse y en avoir sur la table. Que du bonheur en somme. Et finalement, le repas s'est super bien passé.

Mais voilà, malgré les anxiolytiques, j'ai l'impression de nouveaux d'être de mauvaise humeur, contrarié pour n'importe quoi, n'étant plus toujours agréable auprès de ma famille. Ça me fait peur. Je ne comprends pas d'où vient ce stress, ce mauvais caractère. Ai-je toujours été comme ça, et je me suis caché derrière l'alcool? Je ne sais pas... Est ce les anxiolytiques qui n'agissent plus?
Argf...

C'est pas tous les jours faciles...

Je vous souhaite une agréable semaine. Dans l'attente de vos nouvelles

---

Today - 18/10/2021 à 18h16

Bonsoir à tous.

Voilà un mois aujourd'hui ! Je pense que je vais continuer à en parler en semaines car 4 semaines psychologiquement ça fait plus que 1 mois....mais en même temps, parler en mois c'est bien aussi...
Donc je rentre dans le 2ème mois !

Mary, bien que tu te découvres des ressources. Le corps récupère et le mental suit mieux aussi. C'est encourageant !
L'esperal, je comprends. Comme tu l'as dit actuellement tu es hors tentations et le retour à la vie en société n'est pas toujours facile. L'on peut dire que l'on ne boit plus, il y aura toujours des gens à insister pour qu'on prenne "juste un verre qui ne nous fera pas de mal !"...
Et puis se retrouver seule sans barrière de sécurité...es tu souvent seule pour pouvoir replonger dans l'alcool?

Nono !
Pas facile ces sautes d'humeur....tu vas peut-être un peu loin en te demandant si tu n'as pas toujours eu ce" mauvais caractère "(?).
L'arrêt de l'alcool engendre tout un mécanisme au niveau de notre cerveau....grosso modo, il sécrète une hormone qui nous soulage /apaise/procure du plaisir (le principe de la récompense). Sans alcool, au début le cerveau peine un peu à en reproduire normalement sans "booster".... Ça revient mais ça prend du temps et n'est pas aussi intense qu'avec l'alcool.
Donc le moral fait yoyo avec la supression de l'alcool.
Tu y ajoutes la fatigue, les carences éventuelles en vitamines...et tu obtiens le fameux "hier j'allais super bien, j'étais zen mais aujourd'hui je suis tendu.... Pourquoi ?!?".
Autre facteur de stress pour toi, ton boulot.
Peut-être revoir ton traitement avec ton médecin....

Pratiquer aussi sophrologie, méditation, sport...

La descente de mon petit nuage rose s'amorce de mon côté...la fatigue (va falloir que j'apprenne aussi à me coucher plus tôt) revient avec une baisse de tonus. Pas d'envie mais moins d'élan.
Mais comme dit, je savais qu'il y aurait des hauts et des bas.
Je m'y suis préparée...donc j'accepte que ce soit ainsi les prochains temps.
Et puis la vie est faite de hauts et de bas pour tout le monde....j'étais au plus bas sous alcool donc ça devrait être moins pire !! Plus gérable !

Livia j'espère que tout va bien pour toi.

Dans l'attente de vos nouvelles, je vous souhaite une belle semaine à tous !

Livia2312 - 20/10/2021 à 10h04

Bonjour à tous,

Merci de prendre de mes nouvelles, je vais bien, 17 jours aujourd'hui.
J ai l impression que cela fait 2 mois....
Le manque physique est passé, j ai perdu 4kg, comme quoi l alcool fait vraiment grossir.

Nono je te rassure je m enerve rapidement aussi je suis à cran par moment, j ai essayé de baisser les anti anxiolitique mais c était pire...

Hier j ai mangé chez ma mère pour son anniversaire, depuis l arrêt de l alcool c est la première fois que j allais à un repas on était que toute les 2.
Déjà j arrive 10h45 elle avait un verre de vin blanc, elle buvait pas devant moi mais elle l avait dans la cuisine... elle parlait beaucoup me coupait la parole elle m'a fatiguée. Bien sûr que j ai eu envie de boire un verre de blanc avec le poisson surtout avec quelqu un qui a bu.
Elle était lourde je sais pas si je la supportais avant en buvant ou si c est moi qui n est plus de patience...
Je me sens bien que quand je suis seule et que je me promène au bord de la mer... l air marin et le silence c est génial.

Pour ce qui est de la thérapie il est certain qu il faut être bien solide.
Je suis allée voir un psychothérapeute il y a quelques temps je buvais, j y suis allée 3 mois 2 fois par semaine, elle m a foutu en l air... c était pire après. J ai du arrêter elle m a fait plus de mal que de bien...

Je me sens toujours pas de reprendre le travail je supporterais pas les gens.. sa me frustré mais j essai de relativiser 17 jours c est peu je me dis.
Il faut laisser le temps au temps mais il est long le temps parfois.

Bon courage à tous, chaque jour est une victoire.

A bientôt

Non0 - 20/10/2021 à 21h29

Bonsoir tout le monde.

Merci pour vos retour. Après un weekend donc très tendu, j'ai décidé d'aller chez mon médecin lundi après midi. Il a pris le temps de m'écouter et de discuter avec moi.
Il m'a rassuré en m'expliquant que le seuvrage est très long (pas forcément physique, qui dure quelques jours)… mais l'autre...le seuvrage psychologique...on parle de mois. Du coup ce que je vis est tout à fait normal. Comme vous... Des hauts, des bas, des moments de stressés, d'envies, de colères, et de morosité.
Dans le doute il m'a changé un des médicaments que je prenais pensant qu'il ne me convenait pas car je ne devrais pas de nouveau redescendre "dand le gouffre". Il va mettre 10 jours à faire effet et je vais compenser par une plus grosse dose d'anxiolytiques en attendant.

Bref. Cela a rassuré mon épouse qui a été soulagé de savoir que nos disputes de la semaine et du weekend était "en grande partie" provoqué par le manque et le seuvrage. Donc rassurez vous si vous vivez ce genre de moments, de morosité, de stressé ou de colère, c'est a priori tout a fait normal.

Enfin voilà, dans les discussions… nous avons avec mon médecin évoqué l'Esperal, et il m'a expliqué que celui qui va en prendre s'il connait les effets, c'est qu'il est conscient qu'il ne boira pas tellement les effets sont difficile en consommant de l'alcool. A priori on s'en souvient toute sa vie... Pensée pour toi Mary..

Il m'a rassuré en me disant combien le seuvrage alcoolique était compliqué mais que rien n'était impossible. J'ai donc pensé à vous... Vous qui vivrez les mêmes épreuves et même combats .. bref nous allons y arriver. J'ai toute confiance en nos capacités.
Nous avons également discuter de Noël, qui est pourtant si loin car il m'a dit combien cette fête de famille, le 1er en arrêtant l'alcool est difficile. Il m'a même conseillé de ne pas forcément le faire avec mes proches s'ils ne peuvent respecter mon choix, tellement, même dans 3 mois l'envie et la frustration seront présente ..

Sinon, aujourd'hui, je n'ai pas passé une bonne journée... À cause de mon travail, j'ai pas eu une très bonne nouvelle, et j'avoue que la colère et l'énervement de ma journée, mon fait penser à prendre un verre le soir en rentrant. Mais quand bien même avoir résisté, je vois bien que ces pensées sont toujours présentes.

Sinon félicitation pour vos jours de victoire. Chacun à son niveau. Merci de partager, merci pour les encouragements.

Mary, compte sur nous quand tu sortiras. Prends le temps et réapprend à te découvrir.

Today, comme moi, tu découvres que le seuvrage est long et compliqué et qu'il est fait de hauts et de bas. N'hésite pas à te soigner, cela m'aide beaucoup. Et oui, je pense à l'idée de reprendre le sport. (J'avoue que la thérapie ou la sophrologie ne m'attire pas).

Livia. Je comprends ton ressentis quand à ta mère, ce n'est pas évidant. J'ai pardonné à mon père même si les réflexions et le jugement reste. De toute façon, nous devons composer avec notre famille. Mais il ne faut effectivement pas hésiter à faire une pause si cela nous est favorable.

Je vous félicite toute les 3, et attends de vos nouvelles

Bonne soiree

Today - 25/10/2021 à 19h42

Bonsoir tout le monde.

J'espère que vous allez tous bien et avez passé un bon week-end.

De mon côté, je continue mon petit bonhomme de chemin.
Pas d'alcool. Pas d'envie mais parfois une idée que je laisse m'effleurer car je la vois telle qu'elle est, juste une idée! Donc je la prends avec détachement et elle s'en va aussi vite qu'apparue sans laisser d'empreinte.
D'ailleurs je vis mieux mes émotions...je les accepte, n'essaie plus de les réfréner, et j'arrive à les "regarder" de l'extérieur. Ainsi j'arrive à ne plus me sentir débordée /submergée avec et du coup à les exprimer plus sereinement.

Nono. Je savais qu'il y aurait descente du petit nuage rose. Mais pour le moment, je ressens toujours cet apaisement en moi....et de plus en plus cet accord avec moi même. J'ai l'impression d'avoir "grandi" ces derniers temps.
Je ne prends pas de médicaments à part les vitamines à l'heure actuelle. J'avais arrêté les anxio après la phase sevrage physique mais je les garde sous le coude au cas où.
Je ne me fais pas trop d'illusion non plus....je sais que je reste fragile et qu'il ne me faudra pas reprendre ce 1er verre car il en entraînera d'autres, peut-être pas le jour même, mais petit à petit ça reviendra.
Concernant l'esperal, je n'ai pas d'avis. Je sais que je n'en prendrai pas. Mon épée damocles c'est moi. Je regarde le verre et je sais ce qu'il va me faire. Je l'ai vécu trop longtemps. Et si je chute comme par le passé, je me sais capable et aujourd'hui je crois suffisamment en moi pour savoir que je saurai me relever.

Livia. Je suis contente que tu aies passé la phase du sevrage physique...elle peut être bien éprouvante !
Tu as raison de ne voir que peu de monde si cela te fatigue...il faut être à l'écoute de tes besoins actuels.
Pour ta mère, je ne sais pas trop que te dire ne connaissant pas la nature de votre relation....juste qu'avoir un verre à 10h45 le matin révèle peut-être aussi une problématique lié à l'alcool chez elle (?).
La phase sevrage nous met aussi les nerfs à vif !

Mary. Comment vas-tu?

J'attends de vos nouvelles avec impatience

Non0 - 26/10/2021 à 13h58

Coucou les filles.

1 mois aujourd'hui... Ça y est ce cap est franchi.

Sinon ça va... J'ai passé un très bon week (sortie en amoureux et surtout en tête à tête avec ma femme... Sans enfant et sans alcool surtout...)

Bon il y a chaque jours des hauts et des bas... Comme toi Today, il y a des pensées, des envies toujours présentes mais qui effectivement passent...assez rapidement ..mais sur le coup, pas toujours évident. Et comme toi, je ne veux surtout pas céder à 1 verre...

Oui c'est vrai qu'il y a une sorte de délivrance dans cet arrêt de l'alcool... Pour autant j'ai du mal à imaginer arrêter les médicaments. Mon médecin m'a rassuré sur le fait que ce que je prends n'auront pas d'effet de dépendance après très longtemps.

Cette semaine, j'ai 2 repas de prévu avec des amis...chez moi, je prévois de nouveau un repas sans alcool. Je ne pense pas que ça posera de problème auprès de mes amis... Mais je ne m'imagine pas encore supporter une bouteille devant moi...de peur de lâcher...

Dans l'attente de vos nouvelles,

Bon courage à toute...

Today - 28/10/2021 à 00h34

Bonsoir Non0.

Bravo pour ton mois révolu ! Tu peux être fier de toi !
Je ne sais pas pour toi, mais de mon côté je trouve que ça passe super vite...j'ai l'impression que ce dernier verre est plus lointain. Et il ne me manque pas !

C'est marrant mais j'ai fait un parallèle entre la durée de notre abstinence et celle d'une naissance, la façon dont on en parle. On en parle

d'abord en jours puis semaines et ensuite mois. L'enfant après sa naissance c'est d'abord "il/elle a X jours, semaines et mois". Peut-on y voir une corrélation entre une abstinence débutante et la notion de naissance, "renaissance"? Une nouvelle vie ?
Une reconstruction certaine en tout cas....de nouveaux apprentissages aussi.

Oui une délivrance comme tu le dis...

Pour la médication, tu as raison de poursuivre si tu te sens trop fragile pour le moment, si ça t'aide à ne pas replonger. Ton médecin t'a prescrit quoi ?
C'est vrai que j'ai de la chance car pour le moment mon humeur est plutôt stable, ne passe pas d'un extrême à l'autre. Mais c'est pour le moment...peut être que ça durera mais peut être pas. On parle de cap dans l'abstinence récente...les 3 mois et les 6 mois par exemple. Peut-être qu'à ce moment là il me faudra une aide médicamenteuse ? Je verrai. Je n'y suis pas. Un jour à la fois!

De mon côté, j'arrive toujours à être face à l'alcool sans que cela ne me tente réellement. Mais en même temps, depuis mon arrêt, je n'ai pas eu de "grosse soirée" festive où l'alcool coule à flots. Les "occasions/tentations" ont donc été moins importantes. Les fêtes de fin d'année, je n'ai encore rien envisagé...je ne vois pas encore si loin. J'en serai, si tout se passe bien, à un peu plus de 3mois à ce moment là. Donc pas d'appréhension pour le moment.

J'espère que ta semaine se poursuit bien et que tes 2 soirées auront été agréables...car oui, sans alcool l'ambiance n'est pas la même mais en même temps plus "vraie"

A bientôt

Non0 - 29/10/2021 à 09h11

Bonjour Today,

Merci pour tes encouragements . Tu as raison, un jour après l'autre... Le cap des 1mois est une belle victoire...

Je suis pas ma malade en ce moment, hier j'étais chez le médecin pour une angine... Je lui ai demandé s'il y avait un rapport entre l'arrêt de l'alcool et le fait d'être malade en ce moment... Mais non aucun d'après lui.
La 1ere soirée s'est fait avant hier et s'est très bien passé. Bon en même temps ce sont des amis proches, parfaitement au courant de mon souci. Du coup le repas fut sans alcool. Parfait. Ce qui est rigolo, c'est qu'ils m'ont trouvé plus souriant, plus bout en train, et rieur que d'habitude... Est ce le fait des médicaments, certainement un peu mais je pense que l'alcool nous fait changer. Quand on dit l'alcool "grise" je pense que c'est vrai et je m'en rend compte. Ces derniers mois avant mon arrêt, hormis les colères, stress etc .. je n'avais plus goût a rien, plus envie de rien...sans parler des idées noirs, du moral dans les chaussettes. Alors oui depuis 1mois, le sourire est la. (Bon il y a toujours des hauts et des bas) mais dans l'ensemble, c'est très positif.

Finalement, pour sinthetiser mon propos, oui ce n'est pas l'alcool qui est festif. Et oui l'ambiance était plus vrai... D'ailleurs tous les souvenir étaient au rdv le lendemain sans ce demander ni essayer de se rappeler les "mots de travers"...

Je suis content pour toi Today, nous avançons progressivement dans ce combat... Les envies se font rares mais j'avoue encore présentes... Comme toi une pensée. (Cela m'avait fait beaucoup de bien de lire dans un des postes, que l'envie n'était qu'une pensée qui durait en moyenne 7mn. J'avoue que depuis la, je les gère beaucoup mieux en essayant tout simplement de penser ou d'occuper mon esprit autrement). Mais oui dans l'ensemble, comme toi Today, j'en ai de moin en moin.

Pour ma part, je n'ai pas eu d'arrêt de travail, je n'en prends jamais, compliqué dans mon métier (même là pour mon angine, je n'en ai pas voulu). Du coup je suis peut-être plus tenté de ne pas avoir arrêté de sortir et d'être au contact de mon réseau pro. Mais ça va beaucoup mieux. Cependant je vais me faire opérer du canal carpien le 10/11, je vais profiter de 2 semaines d'arrêts obligatoire pour me reposer un peu.

Pour Noël, tu as raison de ne pas envisagé, je devrais également faire de même mais c'est compliqué car entre les enfants et les familles de chaque côté, tout s'organise toujours plusieurs semaines en amont, ce qui me ramène inévitablement à cette période qui m'angoisse.

Merci pour les nouvelles. Et oui à très bientôt avec grand plaisir

---

Profil supprimé - 01/11/2021 à 11h24

Bonjour,

Avez-vous bien reçu mon message, posté il y a deux jours ?
Merci ...

Profil supprimé - 02/11/2021 à 10h37

Au modérateur,

Bonjour ! J'ai posté un long message sur mon parcours il y a trois jours, pourriez-vous le publier ?
Merci

Moderateur - 02/11/2021 à 10h50

Bonjour Mary,

Je suis vraiment désolée mais nous n'avons pas reçu votre message.
Cela arrive parfois et particulièrement lorsque l'on prend beaucoup de temps pour écrire un message. Il y a des micro-coupures ou une déconnexion du profil qui fait que votre message se perd et ne nous parvient pas.

Je vous recommande de sauvegarder votre message dans le presse-papier de votre ordinateur ou de votre téléphone avant de cliquer sur le bouton envoyer.

Nous sommes vraiment désolés pour ce désagrément
N'hésitez pas à renvoyer votre post

La modératrice

Today - 07/11/2021 à 23h46

Bonsoir tout le monde.

Voilà un petit moment que je n'avais pas posté.

Bon toujours sans alcool...et toujours pas de craving.

Par contre, une phase ras le bol qui s'installe....car mes vieux démons ont la dent dure et s'agrippent, s'en vont et s'en reviennent.
Je sens bien que je progresse mais cette impression régulièrement de faire 2 pas en avant mais tout à coup un voire deux pas en arrière !!!!
Que c'est frustrant !!!!
Depuis une semaine je sentais une tension monter en moi...et paf, ça n'a pas loupé ! L'angoisse à son paroxysme hier !
Je me suis vengée sur le Schweppes du coup....la pensée du verre vite balayée par le souvenir de l'état dans lequel j'avais fini la dernière fois avec ! C'est au moins ça de positif !

J'espère que vous allez tous bien et que vous tenez dans le chemin de l'abstinence.

Mary, j'ai dû aussi plus d'une fois réécrire car mis trop de temps à rédiger....à la limite écris le en plusieurs fois pour être plus sûre.

À bientôt de vos nouvelles

Non0 - 08/11/2021 à 09h43

Coucou tout le monde.

Je profite aussi pour poster également.

Oh comme Today, je te comprends... Les vieux démons se font la vie dur. Je suis d'accord.

J'ai également des grands moments de solitude. Vendredi soir, une soirée bowling a été organisé à mon boulot, à peine arrivé, que tous le monde a commandé des "giraphes". J'ai esquivé en demandant discrètement à la serveuse un coktail soft... Mais les réflexions sont arrivés. "pourquoi tu bois pas", "oh arrête avec ton sans alcool", "la bière c'est pas de l'alcool"...etc... Bref pas évidant. J'ai pas passé un bon moment disant le clairement. Et le lendemain n'a pas été bon, je pense que la frustration s'était installée.

Bref, je reste sur la victoire de ne pas avoir bu. D'en être à 1mois et demi d'arrêt. Mais oui... C'est très dur... Plus le temps passe, plus le questionnement du "pourquoi je dois arrêter définitivement" se pose.

Je pense que les effets positifs des médicaments s'estompent, peut être que je me suis habitué. Sans compté des projets de changement professionnel important... Mais qui me stresse énormement.

Une période difficile en somme...
Mercredi j'ai une petite chirurgie (canal carpien).... Arrêt maladie obligatoire... Cela va permettre de faire une pause. Mais pas non plus évident de rester seul chez soit...sans rien pouvoir faire.

Je pense en tout cas bien à vous. C'est important de pouvoir partager ces victoires comme ces doutes et les baisses de moral.

Continuez à donner des nouvelles... Courage à toute

---

alice - 12/11/2021 à 09h08

Bonjour à tous,

Bonjour Non0, je lisais ton message de matin.
Je vois bien ce que signifie passer une soirée peu agréable à cause de notre différence.
La différence fait peur dans tous les cas peu importe le sujet et si lié à la consommation d'alcool cela renvoie à ses propres questionnements sur le sujet. Pareil pour les végétariens.
Je pense qu'au fond il faut voir ces réactions négatives comme une petite jalousie. Pas simple de faire un pas de côté, changer des habitudes, ses principes et se mettre en difficulté sociale pour son bien être.
Mais c'est super que tu sois resté cohérent avec tes objectifs. Demain ces personnes seront peut être à ta place. Ils comprendront

Comment s'est passé ton intervention médicale? un souci en moins !!
Ce we tu vas pouvoir te reposer, bouquiner, balader...

Une belle journée.

Today - 12/11/2021 à 19h41

Bonsoir Non0

J'espère que ton opération et ses suites se sont bien passées.

Oui bien cette pause vis à vis de ton travail, tu vas pouvoir te reposer car disons le, le sevrage et ses suites directes sont très fatigantes !!!
Le risque est effectivement de tourner en rond, de voir ses vieux démons resurgirent....mais gardes en tête le principe des 7mn et faire de la marche aussi par exemple.

Pas cool tes collègues ! En quoi cela les dérange-t-il ton sans alcool? S'ils ne savent être drôles que sous alcool, tant pis pour eux ! C'est quoi cette société où ceux qui ne boivent pas ou plus d'alcool sont considérés comme des rabats joie ???
Je comprends que cela t'ait gâché la soirée quelque part.

De mon côté, dur dur ces 15 derniers jours. Un peu normal, je ne bois plus donc plus de filtre ! Je ressens tout puissance 10!!!! Mais comme dirait "c'est le jeu ma brave lucette !".
Bizarrement l'alcool ne me manque pas cependant...il faut croire que mon côté opiniâtre me sert dans le bon sens cette fois-ci !
Je dois accepter d'affronter mes peurs angoisses sans les noyer. Ainsi je les vois mieux, les identifie mieux et en comprends l'origine réelle.
Peut-être arriverai je ainsi à les dépasser progressivement ? Je l'espère et j'y crois.

Des nouvelles Mary? Livia ?

Un nouveau week-end qui se profile....je vous le souhaite agréable !

Bises

Non0 - 14/11/2021 à 09h56

Bonjour les filles

Je m'étonne de ne pas avoir plus de nouvelles que ça? Mary? Livia?

Je poste ce message pour vous faire part de mes difficultés. Cela fait plus de 6 semaines d'arret et je vis depuis qq jours un calvaire. Des envies irrépressibles de boire. Comme si la bouteille était déjà dans la main et que j'en avait le goût dans la bouche. C'est très compliqué. Je vais retourner voir mon médecin semaine prochaine pour revoir mon traitement car je n'ai plus l'impression qu'il fonctionne.

L'opération de la main s'est bien passé, mais je suis forcément posé la question des drogues donnés à l'hôpital sur l'effet néfaste de l'addiction à l'alcool. Car entre l'anesthésie et les produits pour se "shooter", j'en fait forcément le parallèle.

Enfin bref, j'avais envie de me confier sur mes difficultés actuelles.

N'hésitez pas à donner de vos nouvelles.

Bon courage à toute

Bibine1970 - 15/11/2021 à 00h38

Bonsoir Non0
M oi aussi by pass, en 2013, après apoeration pas bu une seule goutte pendant 5 mois alors qu avant bonne vivante mais pas alcolo
Depuis l alcool à pris une part importante dans ma vie surtout depuis 4 ans
Je ne bois que le soir, une bouteille de vin rouge, et quand je suis en soirée, souvent trou noir, perte de mémoire
J ai lu sur des forums que le by pass favoriserait l alcoolisme ?
Le problème, quand on boit un verre on ne s arrête plus, en fait vaut mieux ne rien boire et ça manque moins
J essaie de stopper mais c est compliqué

Profil supprimé - 15/11/2021 à 10h12

Cher Nono,

Je prendrai le temps d'écrire rapidement, car là pas trop, mais je vais bien !!
J'entends que tu souffres en ce moment....
Je souhaite partager avec toi un texte, qui m'a beaucoup apporté sur plusieurs plans; il est pas forcément simple mais le passage qui est intéressant c'est quand ils parlent du cas de Monsieur M : car le risque est en effet de vivre l'abstinence comme une défaite, j'ai l'impression que c'est ce que tu subis..... tu "tiens" mais tu ne renonces pas.... l'alcool a encore énormément d'importance.... lis-le si tu

veux peut-être plusieurs fois pour comprendre un peu, j'ai eu du mal moi !
Je parlerai de moi un peu plus tard, j'avais fait un long post qui s'est perdu, ça m'a coupé les pattes ! mais je reviendrai très vite ! courage Nono, abandonne !!! (non ce n'est pas une faute de frappe ....)

Mary

lien : https://www.cairn.info/revue-cliniques-2012-2-page-130.htm

---

Non0 - 15/11/2021 à 10h13

Bonsoir Bibine (lol pour le pseudo).

Bienvenue sur notre petit forum de discussion.

Je ne sais pas si tu as eu ton bypass dans le privée ou le public, mais pour ma part c'était dans le public. Il y avait un processus de presque 2ans avant opération entre les examens physiques mais surtout psychologique. Dans ce process on nous a expliqué que 30% des bypassé devenait alcoolique, ce que je ne croyais absolument pas à l'époque. En tout cas, que je pensais que ça ne me concernerait jamais. J'ai toujours été un bon vivant, Idem sur l'alcool, apprécier les bons mets avec le bon vin etc...

Et pourtant, comme chacun réagit différemment, pour ma part, l'alcool n'a pas été tout de suite présent. Je n'y pas touché pendant 1an. Pi après un 1er repas de famille, on test, l'alcool, passant directement dans l'intestin, on est très vite enivré. Pi on recommence, puis on se met à reboire normalement. Malheureusement, c'est bien là, le point de rupture. Et je dis bien pour ma part, on recommence les soirées avec les amis et on test ses limites, comme un adolescent, et bien que complètement alcoolisé, et a une vitesse folle, bizarrement, on peut en boire des quantités énormes. "l'avantage du bypass" toujours pas ma part, c'est que n'ayant plus la problématique de l'estomac qui stock, et bien nous ne sommes plus malade. Depuis mon by pass, quelques soient les quantités ingérées, je n'ai jamais été malade, pas de vomissement, pas de nausés, jamais mal le matin, toujours opérationnel, pas de mal de tête...
Et bien forcément, ça n'aide pas à se restreindre...
De plus, je viens d'une famille qui apprécie les bonnes choses, épicurienne, et qui a des vieilles astuces qui date... Par exemple, après un gros repas, digérer avec un digestif à 40° était tout à fait normal. Le problème est que dans mon cas, après un by pass, les difficultés à digérer sont régulières, du moins cet inconfort d'avoir trop mangé, et du coup, hop, 2-3 gorgées d'alcool fort le soir...
Bref, je te fait pas un tableau...
Et comme j'ai l'alcool dormant et un métier très prenant voir stressant, et bien on met les 2 en commun et c'est l'excuse tous les soirs. Jusqu'à ce qu'au bout de 1an, puis 2, on se rend compte qu'on est devenu alcoolique sans vouloir vraiment l'admettre, mais qu'on ne peut plus s'en passer...

Alors oui Bibine, je comprends parfaitement ce que tu vis. Et je peux t'assurer que "essayer d'arreter" est plus que compliquer... Que malheureusement, comme nous tu es malade alcoolique et que si tu veux t'en sortir, il va falloir l'accepter et faire des démarches auprès de médecin ou addictimologue.

N'hésite pas à continuer à venir parler, tu peux nous raconter brièvement ton parcours si tu le souhaites. Ne reste pas seul dans cette situation. Nous ne sommes pas là pour juger car nous sommes tous dans le même cas et le même combat.

Bonne journée

Non0 - 15/11/2021 à 10h39

Bonjour Mary,

Merci pour ton retour, je lirez avec beaucoup d'attention et reviendrai en discuter.

Merci beaucoup,

À très vite

Non0 - 15/11/2021 à 10h52

Bonjour Today et Alice,

Désolé, je n'avais pas vu vos posts.

Merci pour vos retour. Oui la petite chirurgie s'est bien passé. Oui pour le repos (mais un faux repos car dans mon métier, le téléphone est toujours allumé avec l'ordi, juste que je ne me déplace pas).

Mais bizarrement l'ennuie est plus dur...

Oh Today comme je te comprends. C'est également très dur pour moi en ce moment. D'autant que beaucoup de fêtes de familles (anniv fin d'année et fête de Noël arrivent à grands pas.... Les discussions à ces propos n'aident pas du tout..).

Il faut que l'on tienne bon. Un jour une victoire comme on dit. Mais la difficulté est réel et malheureusement, hormis être dans notre cas, personne ne peut comprendre ce qui est frustrant.

J'irai revoir mon médecin cette semaine pour rediscuter de la médication et de ces difficultés sur la semaine passée

Bon courage à toute

Today - 15/11/2021 à 14h35

Bonjour Non0.

Bienvenue bibine et Alice sur ce fil.

Super que tout aille bien pour toi Mary. Tu es toujours hospitalisée?

Non0....période de craving en force pour toi il semble !!! Pas facile mais reste dans le principe que ce n'est que passager ! Ça ne va pas durer.
Sur notre chemin, un grand programme ! On débute par le fameux "déclic"....puis on se lance dans le sevrage physique qui nous éprouve un peu quand même....une fois cette étape franchie, une sorte de béatitude heureuse, une fierté d'y être arrivé, grosso modo joli petit nuage rose....et puis paf, sans forcément une dépression, une période où l'on redescend du petit nuage et là c'est pas très drôle parce qu'on a décidé de se passer de notre béquille, de cet alcool anxiolitique/somnifère /barrière....on doit faire face sans !...
Aujourd'hui où j'écris, je sors de cette première tempête ! Elle m'a bien secouée pendant 2 semaines. J'ai eu la chance de ne ps avoir eu de craving comme toi mais une telle montée d'angoisse !!!
Je sors de cette tempête avec des apprentissages, des pistes pour moi, sur moi....j'y vois une bataille de gagnée ! Je sais qu'il y en aura d'autres aussi.
La reconstruction prendra du temps....mais chaque petite victoire est un grand pas.
Je rejoins Mary sur cette capitulation évoquée par de nombreux abstinents.....
Une idée peut-être pour t'y aider....quand tu vois/penses "alcool", dis lui juste "ok ! T'as gagné ! Je ne me bats plus avec/contre toi !!!".
Sois juste dans cette acceptation que l'alcool c'est pas pour toi c'est tout .

C'est marrant que tu aies parlé d'ennui....j'y étais ce week-end sur ce thème. Je me disais que je m'ennuyais actuellement...au boulot (même si j'aime ce que je fais)....auprès de mon ami....avec un peu tout le monde en fait !
Ça m'a "paniquée" au début....un vide à combler ! Que faire pour casser cet ennui ???
J'ai fini par l'aborder différemment, le regarder sous un autre angle.....et ça m'a permis d'arrêter de le négativer (et oui ! L'ennui a du bon pour soi..au sein d'une relation aussi...).
J'ai résumé en disant "j'apprends à m'ennuyer"....ne plus être uniquement dans le "faire" mais dans "être".

À bientôt

Profil supprimé - 15/11/2021 à 16h11

Super Today ton message, j'aurais pu l'écrire tant j'y retrouve "mes petits".... ennui, vide... en effet on est bien là partis pour une reconstruction, qui passe par la déconstruction, la remise à plat du puzzle ...
Oui, capituler il s'agit bien de cela, mais le voir comme qq chose de positif, sûrement pas comme une défaite....
Quant à l'angoisse, la déprime, il y a quand même des anti-dépresseurs qui sont pas mal....
Tu parles à chaque fois de médicaments Nono, peut-être faut il revoir cela effectivement...
Pour ma part, après des jongleries de dosage avec le Seroplex, l'Effexor (venlafaxine) semble être bien efficace.... pour moi ! c'est au cas par cas.... et bien sûr les médicaments ne font pas tout, ce n'est pas la clef, ça accompagne seulement.
Seule une vraie prise de conscience, une acceptation, le lâcher-prise sont la solution....
Je suis sotie jeudi dernier, le 4 novembre, je n'ai curieusement aucune envie, tant je suis bien.... je m'ennuie aussi, je fais des tas de "petites choses" que je ne faisais pas avant, et je laisse l'ennui participer à ma reconstruction; je renonce à faire, à tout prix, à avoir, à tout prix, juste à Etre, en sachant que je serai de mieux en mieux....
Cette absence d'envie m'interrogeait beaucoup, et un seul mot me vient à l'esprit : vigilance !!
Donc je suis à 80 jours d'abstinence aujourd'hui, dont 10 sans être "obligée" car hospitalisée, et j'ai décidé d'arrêter de compter... je maintiens bien sûr mo projet d'hospitalisation en addictologie pour la fameuse cure d'un mois le 13 décembre, histoire d'enfoncer le clou !
J'ai sorti ma boîte à outils comme disent les "vieux" abstinents " : CSAPA, anti-dépresseurs, anxiolytique en cas de besoin seulement, suivi psychologue, suivi généraliste, méditation, sport, etc.... je verrai à ma sortie, le 8 janvier, si j'intègre un groupe de soutien ou pas. Et j'envisagerai également à ce moment-là de travailler sur mon changement de travail....
Mais chaque chose en son temps ! autour de moi, à travers moi, toute ma petite famille se restructure c'est dingue ! mon coupe, mes enfants, avec des moments où ça pique, bizarrement, mais il faut du temps pour que tout cela se remette en place, c'est le principe du système ! on change un élément du système, et on change tout le système ! truc positif, c'est que j'avais l'impression, avant, d'être le ver dans la pomme, faut croire que je ne m'aimais pas beaucoup ! je réalise aujourd'hui que tout le monde est concerné, chacun a sa part, et chacun doit participer à la reconstruction.... je parle notamment de mon fiston de 14 ans qui est en plein boum ado, des conflits avec son père, parce que j'étais défaillante, et parce que mon mari est parfois dûr.... quid de l'oeuf ou de la poule !!?
Mon mari aussi apprend à lâcher du lest, à considérer ma maladie, à arrêter de raisonner en mode "se mettre un coup de pied au cul" et cela me fait du bien, et plus je suis bien, moins il est sur le qui vive, etc etc....
Bref je ferme ma parenthèse égo, je suis très heureuse de partager cet espace avec vous, je vous envoie plein d'ondes positives, vous souhaite patience et générosité.... envers vous !
Tiens une petite citation ça faisait longtemps : "patience et longueur de temps font plus que force ni que rage"
Mais vous la connaissiez sans doute déjà....
Mary

Today - 15/11/2021 à 18h16

Je suis contente de lire d'aussi bonnes nouvelles Mary !

Ce qui est bien avec ce fil, c'est que nous avançons dans le même chemin mais avec des "méthodes" différentes, un parcours différent,

un regard différent....chacun à son rythme.
Nos échanges sont très constructifs et aussi rassurants pour moi. Il n'y a pas de jugement mais de la bienveillance et du respect mutuel, une solidarité naturelle aussi. Et pourtant nous ne nous connaissons pas et ne nous rencontrerons probablement jamais. Mais nous nous soutenons chacun à notre manière.
Et je trouve cela tout simplement génial !

Oui cet ennui je ne le regarde plus aujourd'hui comme un ennemi...comme tu le dis Mary, ce vide /ennui est le résultat d'une deconstruction pour "mieux" reconstruire.
Le passé qui nous a forgé ne peut être changé....mais notre regard sur nous même, nos capacités d'évolution peuvent l'être.
Le "faire" n'est finalement qu'une tentative de remplissage de ce vide....tentative vouée à l'échec et source de souffrance sur le long terme.
Alors accepter ce vide, cet ennui, pour enfin pouvoir "être" et se savoir "être"....vivre avec ce que l'on est et non plus par ce que l'on fait.
J'aime ma capacité d'aujourd'hui de savoir regarder sous un autre angle....cette nouvelle ouverture sur une compréhension plus positive.
Je sors peut-être aussi de la place de victime dans laquelle je me cantonnais....cette possibilité qui s'ouvre à moi: devenir actrice de ma vie!

Le point positif dans nos parcours...c'est que malgré les difficultés, nous avançons. Et c'est ce qu'il faut nous dire quand ça va moins bien: nous avançons !

Belle soirée à tous.

Petit proverbe chinois (modérateur/trice... C'est juste faite pour faire rire un peu) :
"Si un jour moustique se pose sur tes testicules, toi vite comprendre que la violence ne résout rien !"

Oui je sais, je suis hors sujet là

Bibine1970 - 16/11/2021 à 01h51

Bonsoir

Bibine1970 car je m apl Sabine et du coup on m à tjs appelé bibine, lol, peut être un signe ??
Effectivement je peux boir, boir et boire (sans trop de melange) et effectivement je ne suis jamais malade
Par contre si je bois je ne mange pas, effet by pass, l Estomac à une quantité limitée. Et la sinon je vomis mais parce que trop plein si alcool et trop de nourriture(ou trop alcool avec un peu de nourriture
Il faut vraiment q j arrive à me mettre des limites mais je pense q la seule façon c est l abstinence pfffff
J ai déjà essayé un traitement médicamenteux et là la catastrophe, je n arrêtais pas de trembler, c était fou
Alors que si je ne bois pas du tout un jour ou 2 de moi même aucun tremblement rien du tout
Cela fait 2 ans q je promets à mon homme d arrêter, mais à chaque fois le soir j ai tjs une excuse, journée stressante aux boulot, les enfants,....
Je suis depuis 8 ans avec mon homme (qui n est pas le père de mes 3 enfants, dont une grande de 26 ans et 2 ado de 13 et 26 ans), grand mère depuis 5 mois (et oui j ai 51 ans), et je me rends compte que chaque jour qui passe eet de plus en plus compliqué et que je risque de le perdre
Alors qd il est là, je fais attention mais effectivement k ai tendance à me coucher après lui afin de boire un verre ou 2 tranquille, et qd il est en déplacement (une semaine sur 3), et bien je me sens plus libre, moins surveillé (ah si par mes ado qd même mdr) dc je me couche après tt le monde, 1h, ou plus tard si je me suis endormie ds le canapé, mdr je pe se que cela parle à certains
Bref j arrête la pour ce soir (cette nuit il est 1h50)
J étais à un concert ce soir dc pas d alcool, rentrée à 23h30 et ma bouteille m attendait (bon je ne l ai pas finit, je vais me coucher, mais bien entamée)
Bonne nuit

Olivier 54150 - 16/11/2021 à 12h25

Bonjour à tous.
C'est toujours avec beaucoup d'admiration et d'émotions que je lis vos parcours.
Je suis abstinent depuis de nombreuses années grâce à un sevrage à l'hôpital suivi d'une cure dans les Alpes. Et de ce fait je m'intéresse aux addictions. C'est ce qui me maintiens loin de ce poison qu'est l'éthanol depuis...1998. J'ai 52 ans.

Pour l'expliquer je raconte souvent cette anecdote :
Une personne allergique au arachides ne va pas se faire des tartines de beurre de cacahuète!
Un seul verre de cette cochonnerie et je sais que ce sera le début de la fin. J'ai aussi très envie de voir grandir mes petits enfants.

Après cette investissement qu'était cette cure où j'en ais vraiment bavé tant j'étais terrorisé de vivre sans boissoner, je suis resté longtemps très déprimé. Mais vu qu'un verre n'était même pas négociable j'ai traversé sans me faire écraser tant bien que mal.

J'ai trop longtemps souffert de ce sentiment d'injustice de ne pas pouvoir trinquer avec ces boissons qui font tant la fierté de ce pays malgré ses ravages.
Mais après quelques années, j'ai découvert que finalement, ne pas boire était une vraie chance, un cadeau comme l'explique Pierre Veissière, psychologue:

<<Ce que les gens ne voient pas d'emblée, ni les abstinents de fraîche date, ni le reste de la société, c'est qu'être alcoolique à vie est plus proche de la bénédiction que de la calamité. L'alcoolique qui durablement ne boit pas d'alcool, peut se rétablir dans tous les autres aspects de son existence et, souvent, avoir une vie meilleure que dans la partie alcoolisée. L'abstinence est le passage obligé qui lui permet de reconquérir qualité de vie, liberté, bien-être.

Mais, pour l'instant, l'image déplorable de l'abstinence occulte encore souvent cette perpective.>>

Article en entier :
https://m-leplus.nouvelobs.com/co...rage-c-est-l-abstinence-totale.html#

Je vous assure qu'avec le temps, ne pas consommer n'est vraiment plus un problème bien au contraire.

Les fêtes approchent, une vraie épreuves. Ne faites pas voler le dragon, anticipez sur d'autres plaisirs... Ce consentrer sur les étoiles dans les yeux des enfants... c'est leurs fêtes à eux et savent mieux que quiconque partager leurs joies....Par exemple.

Je sais comme c'est difficile, je n'ai rien oublié, mais vivre dans l'addiction l'est encore plus, beaucoup plus.

Belle journée à vous tous.
Mille mercis pour vos partages.
Oliv

Non0 - 16/11/2021 à 13h54

Bonjour à toutes et tous,

Merci à tout le monde pour vos partages. Félicitation à vous qui continuer à "combatre", peut être pas .. plutôt à accepter, adandonner le combat, conceder... (Ndlr, merci Mary)

Merci Olivier pour ton passage et l'article.
Sabine, merci pour ton message et de t'être ouverte. Je pense que dans la lecture que j'ai fais de ton post, et après ces dernières documentations, il n'y a pas, malheureusement, d'autre possibilité, mais seul toi peut prendre la difficile, qui, "oh mon dieu est difficile", le temps sera seul juge de nos actes...

C'est vrai ma semaine dernière fut difficile. Beaucoup d'envie, mais je n'ai pas craquer... Je ne peux et ne veux pas.

Je te remercie également Mary pour l'article, effectivement assez compliquer a lire, pas évident à comprendre, la partie freudienne et l'Œdipe, un peu trop psychologique pour moi, mais dans l'ensemble, cela m'a bien plus, surtout la deuxième et dernière partie, d'où mon début de post... Peut être effectivement ne devons nous pas voir cela comme un combat (perdu d'avance), le fait de matérialiser l'alcool, que l'on voit partout et tout le temps... Peut être devons nous effectivement concéder la défaite pour avancer.

Je ne vais pas le nier, il va me falloir du temps, pour le comprendre et le mettre en pratique, mais puisque nous faisons des citations, "Rome ne s'est pas construit en un jour". Alors je prends le temps d'accepter la maladie, et de me construire, ou plutôt me reconstruire autour.

J'ai la chance d'être jeune, d'avoir une famille aimante, des enfants jeunes qui ne peuvent pas encore comprendre. Certain le font pour voir grandir leur petits enfants, moi c'est pour les enfants et surtout pour ne pas détruire tout ce que j'ai aujourd'hui et que je chéri.

Car comme l'exemple donné à la fin de l'article de Mary, avec le syndrome de "superman", je m'y suis malheureusement retrouvé, heureusement pas dans ces proportions, mais dans son départ, vouloir tout faire, trop faire, ne rien lâcher, et compenser en buvant... Et je commençais à boire au travail, ce qui aurait inexorablement mené à "une catastrophe".
Alors oui, j'ai acté cette décision, car c'est un contrat que l'on doit passer avec soit même. Je ne regrette rien mais les 1ere semaine sont difficiles, le travail, jamais arrêté (pour ma part), comme les relationnelles, nous ramène vite à ce fléau sociétal, que personne n'admet...

Pour être franc Sabine, après un 1er arrêt début d'année, qui n'a pas réussi, cet arrêt, définitif, que je viens de mettre en place, était plutôt sympa la 1ere semaine, il a été beaucoup plus compliqué les 2eme et 3eme semaine, et bizarrement, une difficulté insondable vient de réapparaître cette 6 et 7eme semaine. Chaque personne est différente dans sa réaction, mais le processus reste le même.

Today, je suis heureux pour toi et ton message m'a rassuré en lisant tes difficulté, j'espère que je passerai les miennes rapidement.

Je vous remercie tous pour vos contributions.

À vous lire

Olivier 54150 - 16/11/2021 à 16h29

Re bonjour

Un livre est très aidant sur le sujet :
"Le dernier pour la route" d'Hervé Chabalier.
Il y a le film...mais c'est pas pareil, moins détaillé.
Cela en vaut la peine.

J'ai aussi crée ce petit blog sur les additions.
https://olivierm54.wixsite.com/communications/news-and-events

Belle fin de journée à tous.
Oliv

Today - 24/11/2021 à 00h39

Bonsoir tout le monde !

Un moment que je n'avais pas posté... Le cap des 2mois est bien franchi.

Je vais faire court pour ce soir car il faut aussi que je dorme !

J'ai eu une période emotionnellement difficile à gérer ces 2 dernières semaines....des problèmes d'ordre relationnel/affectif !
Résultat des idées récurrentes d'envie d'alcool.....jusqu'à aujourd'hui où gros craving ! Une furieuse envie de me bourrer la gueule jusqu'à tout oublier, faire taire mes émotions !!!!
Alors j'ai mis en place un truc même si cela n'a pas été facile :j'ai regardé mes émotions, je les ai trié et j'ai creusé pour savoir qu'est ce qui les engendrait au réel pour qu'elles soient aussi violentes.
J'en ai parlé aussi (à des personnes avec qui je me sens en confiance) ..oui j'ai su les exprimer ! Avant je les aurais gardé pour moi.
Et quand ça a été fait....le calme est revenu. Mes émotions acceptées /comprises.
Exit la panique....exit l'alcool!!!

Je suis vraiment contente au final....j'ai peut être trouvé ma façon de contrer la panique émotionnelle.

J'espère que tout se passe bien pour vous tous.
J'attends de vos nouvelles !

Non0 - 27/11/2021 à 10h24

Hello tout le monde.

Merci today pour ton partage. J'avoue, il me rassure.
Aujourd'hui, je passe les 2 mois sans alcool. C'est pas facile. Je suis d'accord avec toi, il y a des hauts et des bas, parfois tout va bien pendant 2 jours et puis le 3eme, le stress, les émotions pour quoi que ce soit créé des "craving", des envies irrépressibles, la colère, une sorte d'oppression,faissant monter un stress, une colère inexorable, que j'etouffais avec l'alcool.

Enfin bref. Mon arrêt maladie suite chirurgie se termine. Je vais retourner aux charbons. Ma préparation de changement de travail s'accélère et me stress aussi. La fatigue du à la "rentree dans l'hivers" etc... Enfin bon pas facile de gérer le quotidien avec le combat que l'on mène.

Au moins ton partage Today me rassure, le fait que le processus et commun pour tous et normal...

Bon courage à tous.

Today - 15/12/2021 à 19h03

Bonsoir à tous.

J'espère que vous allez tous bien....ce fil fait une pause dernièrement.

Arrêter l'alcool, qu'est-ce que ça remue !!!!
D'abord physiquement bien sûr....mais surtout psychologiquement !!!

Dur dur de traverser ses émotions "sans" ou du moins d'y faire face !
Pas l'habitude !

Alors par moment, des phases un peu comme de désespoir, de ras le bol....comme si je n'y arriverai jamais !

Mais je me dis que c'est logique....tant d'années à nier mes émotions, à me nier moi tout cours....à toujours m'effacer et me déprécier tout en donnant le change !

Alors oui c'est normal d'être fatiguée, de se sentir découragée par moments....normal car toutes ses émotions enfouies me rattrapent, remontent à la surface.
Et elles ont une ou des origines ses émotions....elles viennent de loin et de moins loin.

Alors oui c'est normal d'être fatiguée et découragée quand il faut enfin faire face à des années de mauvais mécanismes mis en place....je n'ai pas mis 3 mois à me construire ainsi...ce n'est pas en 3 mois que tout va disparaître !!!!

Donc je ne baisse pas les bras !

Sans alcool, je fais enfin face....et même si j'aimerai que tout aille plus vite, je sais aussi qu'il va falloir du temps et que la suite mérite bien que je prenne le temps !

Voilà. Bientôt 3 mois sans une goutte.
Des envies dernièrement...mais elles passent comme elles passent à chaque fois !
À quoi bon ce verre.....je ne suis peut-être pas au plus haut niveau moral en ce moment, mais ce n'est pas une raison pour aggraver mon cas !

J'attends de vos nouvelles.

Bonne soirée à tous

Non0 - 16/12/2021 à 07h58

Coucou Today, coucou tout le monde.

Oui comme tu dis, le forum est en pause... Pas par ma volonté propre. Je suis toujours heureux d'avoir de vos nouvelles.

Mary, Livia, etc... J'espère que vous allez bien. De ce que je vous, le profil de Mary est supprimé...

Today, je suis content que tu ailles bien et que tu te reconstruises. Oui cela prends du temps, mais je suis fier de toi.

Pour ma part, j'ai passé les 10 semaines, encore quelques craving de temps en temps mais c'est vrai qui passent assez rapidement.

Hier, j'ai été voir mon médecin. Cela faisait qq temps que je ne l'avais pas vu. Il m'a dit que j'avais bien meilleur mine qu'au début lol. J'ai discuté de l'idée de réduire mes médicaments, car je m'inquiétais d'éventuel effet d'accoutumance, ce à quoi il m'a dit que c'était trop tot, pas avant 6 mois révolu. Mais ce qu'il m'a donné n'aurait pas d'effet d'accoutumance à court terme. Il m'a expliqué que même si j'allais mieux, c'est un processus long et difficile et qui n'était pas gagné avant longtemps. Il m'a expliqué que la vigilance devait être très importante les 3 premières années, là ou il y a le plus de rechutes.. la preuve, il m'a dit que la semaine dernière un de ses "protégés", avait fait une rechute au bout de 23 mois, et a priori très dur ..
Bref, je vais continuer mon traitement le temps nécessaire et oui, nous devons rester vigilant...

Hier, dans un réseau d'affaire, on m'a offert un excellent cru... C'était bizarre, et même si je n'ai pas eu l'idée de l'ouvrir (ou très vite), le soir, en la rangeant dans mon armoire à vin (ou j'avais tout enlevé), j'ai senti un stress m'envahir, qui a duré toute la soirée... Comme quoi...

Sinon effectivement, en ce moment tout bouge, j'ai donné ma démission et ai signé un nouveau contrat, nouveau challenge... Bon ce n'est pas l'arrêt d'alcool qui a effectué ce changement puisque le projet date d'un an mais je suis content de le faire pendant mon processus de "guerison", cela me stresse mais m'aide à penser à autre chose... A voir l'avenir.

Cote famille, tout va bien. J'ai appris que mon père avait été "recadré" par mon médecin, lui expliquant les dégât de la dépendance. Depuis, j'en discute avec, et... Il n'y a plus d'alcool à table quand je fais un repas de famille, ce qui est un soulagement, surtout avec les fêtes de fin d'année approchant.

Voilà voilà.

Toujours ravie que l'on partage. Je vous espère tous en grande forme.

Today, a très vite.

La biz

Today - 24/12/2021 à 09h00

Bonjour Non0, et à ceux qui nous lisent.

J'ai été bien remuée émotionnellement dernièrement !

Mais j'ai pas rechuté !
Je ne dirai pas que je n'ai pas eu d'envie de retourner me noyer dans quelques verres, mais non rien, zéro !

Au bout de 3 mois, je dirai que le gros avantage à ne plus boire, c'est de pouvoir vivre mes émotions, les identifier et en trouver leur véritable origine. Et ainsi pouvoir les laiiser partir sereinement !

Bon sinon petite forme quand même !
Je manquerai d'endorphine dû à l'arrêt de l'alcool....va falloir me lancer dans la pratique d'un sport mais franchement là pas très motivée !
Je débute une semaine de vacances....et je vais déjà me reposer et me reconnecter à mes proches.

Les fêtes arrivent là.... Comme beaucoup, cette fameuse question de boire un verre ou pas. Ça fait plus de 3 mois maintenant !
Bah non....j'ai pas envie de prendre ce risque. Il est possible que je sache gérer lors des réveillons et m'en tenir qu'à un ou 2 verres.....mais les jours suivants ?!?!?!
Je me sens encore beaucoup trop fragile psychologiquement actuellement pour me le permettre.

Non0, j'espère que tu vas bien....tu apprehendais ces fêtes mais tu sauras y arriver sans, tu y es parvenu jusque là donc tu sauras en faire autant maintenant ! D'autant plus si ton entourage familial est plus compréhensif actuellement !

Je n'avais pas vu que Mary avait supprimé son compte.

Petit message à tous ceux qui sont intervenus sur ce fil....
Même si rechute, n'en ayez pas honte.....Revenez en parler !
L'arrêt de l'alcool n'est pas "au 1er coup on gagne !"
Si ça n'a pas marché cette fois-ci, ce sera peut être la suivante !

En attendant, je vous souhaite à tous de passer de belles fêtes de fin d'année

Bises

Non0 - 24/12/2021 à 09h24

Bonjour Today,

Je suis content que tu ailles bien, que tu te sois retrouvée. Comme toi, ce 3eme mois n'est pas facile. Beaucoup de pensées à l'alcool. J'avoue que les fêtes arrivant, les repas ou tout le monde considéré que faire la fête c'est avec l'alcool, c'est pas facile.

Ce soir je fais le réveillons chez moi juste avec mes parents, et quand mon père m'a demandé à quelle heure ils venaient, et que j'ai répondu "assez tot", il a rigolé en me disant "pas trop tôt, je comptais prendre l'apéro avant de venir...". Je n'ai pas franchement apprécié.

Bref, comme me l'a dit mon médecin, cela risque de ne pas être de très belles fêtes de fin d'année, mais c'est le prix...

Comme toi, je me suis aussi dit, 1verre? Mais non, je sais que je n'y "survivrais pas". Aujourd'hui encore je n'arrive pas à faire le deuil de me dire que je ne boirais plus jamais. Je n'arrive pas à l'intégrer. J'avoue en ce moment "j'en chie". Même si comme tu le dis, cela fait 3 mois, celui ci est particulièrement difficile. Tout le monde en parle, les pubs, etc...tout nous rappelle cette envie de boire.
Je comprends quand mon médecin m'a fait un sourire et m'a dit que le seuvrage se parlait en mois...

Je suis également en congés ce soir .. congé forcé puisque je quitte mon entreprise .. donc utilisation des congés pendant le préavis. Heureusement que j'ai plein de projets, notamment professionnels, dans la tête, pour me faire penser à autre chose.

Enfin voilà je ne vais pas noircir plus le tableau. Par contre, pour ma part, j'ai pas mal regrossi depuis 3mois... Et comme toi, je ne me sens pas encore assez motivé pour reprendre le sport.

Aller courage, tout va bien se passer. Je ne m'inquiète pas de notre force de caractère. Nous allons traverser cette épreuve et tout se passera bien. Et j'espère pouvoir en rire dans 1 bonne année. (Même si mon médecin m'a expliqué que les 3 premières années sont "critiques").

Je suis vraiment content pour toi Today. J'espère pouvoir continuer à discuter avec toi, de nos tentations, difficultés, comme de tout.

Et comme tu l'as dit, pour ceux qui ne viennent plus discuter, peut importe qu'il y ait eu une faille, le principale est de réessayer. Revenez...

Je vous souhaite à tous, de joyeuses fêtes de fin d'année. Pensée pour vous et profitez du mieux que vous pouvez.

A l'année prochaine très certainement même si je suis toujours ravie de venir lire ou écrire ici..

La bize

Today - 24/12/2021 à 14h02

Non0,

Relis ton tout premier message ici....vois déjà tout le chemin que tu as parcouru en seulement 3 mois !!!
Bravo ! Bravo ! Bravo !

De mon côté, je viens de traversé une rupture sentimentale sans replonger ! Alors je me dis un bravo aussi !

Pour traverser sereinement ces réveillons, je me dis qu'enfant, je les passais sans alcool et que c'était beau et magique tout de même ! Donc il n'y a pas de raison que je n'y arrive pas maintenant !
Schweppes coca seront sur la table avec bienvenue !

Mon frère m'a dit hier soir "bah tu vas quand même bien boire un verre non ?"....il ne comprend pas que je ne veuille pas. Il a eu peur que je n'ai un souci de santé !
Alors ce soir je vais lui expliquer qu'effectivement je suis malade....malade alcoolique ! Le lui redire.

Pour ton père, et bien qu'il se prenne sa petite cuite avant de venir chez toi ! C'est monnaie courante les gens qui picolent avant la soirée au cas où il n'y aurait pas assez ! Mais bon, ils n'ont pas de problèmes eux

Bonnes fêtes et bon congés à toi Non0 !

Non0 - 24/12/2021 à 16h05

Merci Today,

Courage à toi. Rien ne compte plus que notre réussite. Tu as raison, Pas besoin d'être parasité.

J'aimerais pour une fois faire une citation de William Arthur Ward que j'aime beaucoup car elle peut se marier à tout:
<< C'est impossible, dit la Fierté. C'est risqué, dit l'Experience. C'est sans issue, dit la Raison. Essayons, murmure le Coeur. >>

Belles fêtes.

Today - 27/12/2021 à 13h26

Voilà....

Première fête de fêter....sans défaite

Ça a été!
Évidemment on m'a proposé un verre.....évidemment on a ironisé sur ma "lubie" de ne pas boire d'alcool en disant "bah, ça lui passera !"....
Mais ça n'a pas été le thème principal de la soirée donc pas grave !
Je n'ai pas dit que j'étais malade alcoolique. Je ne sais pas vraiment si c'était par peur de "plomber" l'ambiance ou parce que je sens que les autres en face de moi ne sont pas prêts à l'entendre et l'accepter. Ou si je ne suis pas prête moi à le dire ?
Peu importe. Je le sais moi.
Mais c'est vrai que le "manque de soutien" se fait sentir pesant par moment. Ce sentiment d'être seule au final.

Le côté positif.....ce 25 au matin où je me suis réveillée dans une maison endormie....ce calme....et surtout cette conscience des choses. Mes enfants endormis, une soirée de réveillon de Noël agréable, sans abus, sans excès....mes amis....mon "chez moi".
Prendre conscience de ce bonheur simple autour de moi.
Qu'il est là depuis longtemps....
Qu'à trop courir après des "chimères", du "mieux"....on passe à côté du vrai "mieux" qui est déjà là. Que ce bonheur, oui on y a le droit, oui on le mérite....oui il est là.
Cela aura été mon plus beau cadeau de Noël !

Oui je suis une bonne personne qui mérite ce bonheur....qui participe à ce bonheur et qui le transmets aussi.

Mais que maintenant je vais arrêter de me plonger dans des relations "malsaines/toxiques" pour moi....que j'ai passé trop de temps et d'énergie à essayer de réparer mon passé au travers de ces relations qui au final ne me faisaient que rejouer ce passé en boucle.
Je casse ce cercle.....et le sans alcool m'y aide !

J'espère que tout s'est bien passé pour toi Non0...

La suite au prochain épisode !

Non0 - 28/12/2021 à 11h04

Bonjour Today.

Merci pour ton msg et partage. Bien content que ça ai été et que tu n'aies pas cédé. C'est bien de se retrouver...

Pour la part, je me suis pas mal inquiété j'avoue. Entre la gestion de mes propres enfants, des autres et des familles à chaque repas, je m'inquiétais fortement de craving... Et pi, ben non... Tout s'est super bien passé. 4 repas du réveillon, en passant par le 25, 26 et pour terminer le 27 soir... (Oui intense les fêtes de fin d'année chez moi)… pas de souci.
Il est vrai que le fait d'avoir dit à ma famille la vérité (ce qui a entraîné pas mal de problème au début, j'en convient)…a permis que ces fêtes se passent bien. Tout le monde et a chaque repas où j'ai été présent, a joué le jeu. Pas d'alcool sur la table, que des coktails softs et boissons softs. Et bien on peut dire ce qu'on veut, mais ça aide...
Donc oui, tout s'est bien passé. Pas de craving, pas de grosse envie. Des pensées, oui bien sure, des discussions sur le sujet, inévitable, mais dans l'ensemble...que du positif.

Et puis là où je te rejoins, c'est que je me rend vraiment compte que (après les 1eres étapes difficiles de notre parcours), ne plus boire a un repas, est salvateur. Les gens sont plus authentiques. Les discussions peut être plus vraie, plus de débordement ou de possible accès de colère. Plus de fatigué intense pendant le repas où je dois aller m'allonger car j'ai déjà trop bu. Etc...

Oui c'est vrai on se retrouve, nous même et avec les autres. J'ai l'impression de revivre comme toi, de me retrouver... Le vrai moi. Je n'ai pas changer mon caractère, ni ma manière d'être mais je me sens moins stressé, moins de colère en moi, plus serein. Et comme mon épouse me le fait remarquer, ça se voit mais surtout à un effet positif sur mes enfants (en 1er, puisque cela était le déclencheur de mon arrêt) mais également sur mon comportement avec les autres et surtout la famille.

En somme, malgré les insistances de mon médecin sur ces fêtes, et où j'allais mal le vivre, et bien je ne regrette pas de l'avoir expliqué à ma famille proche, car cela aura été salvateur. (Bon j'en ai chié au début, on va pas se mentir)… mais au moins, maintenant, le fait que les gens jouent le jeu et connaissent les enjeux, c'est une aide supplémentaire puisque pour la part je n'aurai pas (en tout cas en famille) le: tu bois pas? Allez prend un verre? Etc..

Nous allons y arriver. Il faut bien évidement rester vigilent, 3mois n'est rien dans notre parcours, mais c'est en même temps énorme, et il faut nous en féliciter Today.

Pour nouvel an, je n'ai pas tenté la soirée avec les amis (pas au courant) et préfère refaire un petit repas de famille soft avec mes beaux parents, certainement moins festif, mais plus sûr).

Continue à me donner des nouvelles. Tu es une force pour moi, et un exutoire Today. Merci pour tes partages. Je suis fier de toi.

Je te souhaite un joyeux réveillon du nouvel an.

Biz

Nathou07 - 28/12/2021 à 22h05

Bonsoir à tous et à toutes.

Je ne suis pas alcoolique mais mon conjoint l'est…

Je sais que je ne peux pas comprendre ce que vous traversez mais je tenais tout de même à vous féliciter pour votre abstinence et votre mentale d'acier.

Ce soir je craque, nous sommes en vacances à la montagne et c'est la première fois que je vais faire du ski. Je suis vraiment toute contente de partager ça avec mon conjoint qui fait du ski depuis tout petit. Mais voilà il a beaucoup bu et s'est écroulé sur le canapé à 18h.. nous devions organiser notre sortie et voilà. J'ai fais à manger et ça reste la. J'ai prévu une surprise et c'est fichu…

Ces vacances nous permettent de changer d'aire après ces fêtes…

Mon conjoint a perdu son papa cet été assez brutalement. Il ne lui restait que lui après la mort de sa maman il y a 4 ans. Mon conjoint a 27 ans et n'a plus de parents. Il a également eu un « échec » il y a quelques années en étant joueur de Rugby au pôle espoirs et puis d'un coup plus rien. Il a sombré.

Après tout ces éléments, il a sombré dans l'alcool.

Je sais que je ne peux pas être à votre place mais vous lire me fais beaucoup de bien car je ne sais pas où me placer, comment l'aider et parfois ma colère m'emporte et me ronge face à ces mensonges. Je sais que ce n'est pas de sa faute.

J'ai une question pour vous qui subissez cet alcool et qui avez pour la plupart vécu des divorces et moments difficiles.

Comment puis-je l'aider? Je sais que je dois être bienveillante mais il ne veut pas se faire aider, il dit y arriver tout seul et n'a besoin de personne pour ça.

Je ne sais plus quoi faire.

Je l'aime énormément et c'est quelqu'un de bien. Mais pendant ses phases sans alcool ou trop d'alcool il devient méchant, égoïste, il s'énerve très facilement et casse tout.

Nous aimerions avoir des enfants, et j'aimerai tellement lui faire ce cadeau dont nous aimerions tant. Mais j'ai peur. Temps qu'il voit autant je ne peux pas me dire que nous allons fonder une famille… sur du mensonge, des cachoteries et autres.

Que puis-je faire?

J'espère que vous ne me jugerez pas sur le faite de parler de sa situation ainsi et que vous comprendrez ma démarche.

Dans tout les cas je vous souhaite le meilleur a venir.

Bonne soirée.

Today - 29/12/2021 à 10h43

Bonjour Nathou07

Tu es dans la co-dependance.

Ton ami semble être dans le déni actuellement.

La bienveillance bien sûr vis à vis de lui mais penses aussi à toi.

Quels conseils ?
Ne pas essayer de lui en parler lorsqu'il est alcoolisé.
Lui parler de tes ressentis à toi, ce qui évite d'exprimer les reproches.
Lui poser tes limites à toi (ex: s'il veut de l'alcool, il va se l'acheter tout seul....il met ses "cadavres" tout seul à la poubelle)

Sinon sur ce forum il y a le groupe de discussion pour l'entourage qui pourrait t'aider.
Il y a aussi les AL anon.

Juste te dire que ta démarche est généreuse mais qu'il faut te préserver toi aussi.
Sortir de l'alcoolisme est très difficile....rien que se reconnaître malade alcoolique est difficile. Et oui, car c'est une maladie méconnue et "honteuse". La société prône l'alcool comme une normalité....et pour la plupart, l'alcoolisme n'est qu'un manque de volonté mais pas une maladie.
Renseignes toi sur cette maladie.

Vois aussi ce que tu veux pour toi, ce que t'apporte votre relation car il n'y a pas que lui à qui tu dois penser.

Je suis divorcée. Mon ex mari ne m'a pas quittée c'est moi qui ai demandé le divorce. Mon alcoolisme l'arrangeait quelque part et l'alcool m'a fait supporter cette relation trop longtemps. J'ai eu une autre relation....lui m'a quittée par contre après que j'ai arrêté de boire.

Mon recul.....l'entourage peut être aidant dans l'abstinence mais au final nous sommes seuls à prendre le chemin et à le tenir.
Ton ami ne peut y aller que s'il en prend conscience....et cette prise de conscience il ne l'aura que lui seul. Ce déclic !

Fais lui lire le forum....invite le à le faire et à y participer s'il le veut.

Courage à toi

Non0 - 29/12/2021 à 10h53

Bonjour Nathou,

Il n'y aura aucun jugement sur ce forum, bien au contraire. Nous sommes tous dans cette situation et connaissons tous, les dégâts et problèmes que l'alcoolo dépendance entraîne.

Je ne sais pas si je serai d'une grande aide mais je te répond pour t'amener mon soutien. Effectivement la période de seuvrage que nous vivons est extrêmement difficile (et je ne le pensais pas à ce point)…mais nous l'avons décidé. Car oui, je suis désolé de le dire de but en blanc (car cela ne sert a rien d'y aller par quatres chemins), pour arrêter de boire, il faut d'abord le décider.
Malheureusement, a part, mettre ton conjoint de force dans un centre de cure ou à l'hôpital, cela va être compliqué de le faire arrêter si lui même ne le souhaite pas.

Je vais cependant être un peu plus modéré, et ne souhaitant pas te faire peur, bien au contraire, il va falloir ouvrir la communication avec lui.
Je suis marié avec deux enfants, je me suis caché pendant plusieurs années, mais mon épouse a certain moment n'était pas dupe.
Il y a eu plusieurs conversations (qui n'ont pas été facile), où elle profitait d'un moment calme, entre nous, et sobre pour aborder le sujet.
Malheureusement, je l'ai toujours rassuré sur le fait que je me contrôlais et qu'il n'y avait pas de problème. Et parfois les conversations devenaient houleuses et difficiles.
Cela ne va pas être facile. Mon comportement avec l'alcool a beaucoup changé, j'étais de plus en plus stressé, colérique, violent verbalement et parfois même physiquement. C'est ce comportement vis à vis de mes enfants qui a été un déclic pour moi.
Mais, sans ce déclic, j'ai bien peur que j'aurais continué à me mentir et a mentir aux autres, pour aller comme ton conjoint, ''m'effondrer sur le canapé''.
Alors, je vais t'amener mon soutien et je souhaiterais t'amener une piste de réflexion voir ''un angle d'attaque''... (Je ne dis pas que ça sera une partie de plaisir...)
S'il t'aime, autant que tu l'aimes, tu n'as pas le choix, il va falloir le mettre en face de ce problème et ne pas avoir leur d'y mettre les menaces, et bien sure, être prête à les mettre à exécution.
C'est triste mais il faut que tu puisses avoir une discussion avec, dans un moment calme, après un réveil (pas dans un moment de manque ou il ne sera pas réceptif), un moment où il t'ecoutera sans penser à l'alcool. Il faudra alors que tu lui expliques son mal être qui en devient un problème pour vous deux. N'hésite pas à argumenter (sorties, surprises, enfants). Compagnie sur la perte des êtres cher, mais sans pour autant s'apitoyer sur son sort. Il est jeune, il a encore toute la vie devant lui pour s'en sortir... Et s'il le faut, menace le de le quitter car tu n'en peux plus de cette situation. Et on ne va pas se mentir, il va y envoie plusieurs des discussions avant que cela fasse son petit bonhomme de chemin. Mais dis toi, qu'à un moment donner il faudra que tu sois prête à la quitter réellement car se sera peut être ''le declic'' dont il a besoin. Je peux t'assurer que s'il t'aime... Cela fera bouger les choses. (Cela aurait été mon cas, je peux te l'assurer...).

Je sais que ce que je te dis n'est pas facile, et que tu vas devoir avoir le mauvais rôle dans l'histoire, mais c'est pour son bien, mais également pour le tient ....

Mon ''post'' n'est qu'une idée parmi tant d'autre et n'engage que moi...

Je te souhaite plein de courage dans cette épreuve.

N'hésite pas à venir en discuter, nous t'ecouterons avec le maximum de bienveillance.

++

Nathou07 - 30/12/2021 à 10h34

Bonjour Today et bonjour Nono,

Je vous remercie beaucoup d'avoir pris le temps de me lire et de me répondre.

Today, effectivement il est dans le déni. Mais après cet embrouille de l'autre soir il a enfin accepté de dire que oui il boit, oui c'est beaucoup trop et trop souvent. Parce que je l'ai pris sur le faite, parfois il arrivait encore à nier mais la il l'a avouer. Je trouve que c'est déjà un pas.

Il s'est aussi confié sur son mal être et le faite qu'il se sent coupable de la mort de son père. Il était tellement dans le mal qu'il a dit qu'il aimerai ce mettre une balle dans le crâne tellement c'est une merde. Mais après il s'est repris le lendemain qu'il ne le ferrait pas. Mais que c'était quand même une merde. Alors je le rassure autant que je peux.

Mais oui effectivement j'ai du mal à penser à moi. J'espère que ça il le comprendra que ça n'impact pas que lui.

Je ne pense pas qu'il voudra aller voir le forum ou même aller voir qui que ce soit ou accepter n'importe quelle aide. Il s'énerve avec ça il ne veut pas d'aide il s'en sortira tout seul (mental du Rugby…). J'ai essayé de lui faire comprendre que c'est pas parce qu'il aura de l'aide que c'est quelqu'un de faible, que c'est une maladie etc. Mais rien. Il n'est pas prêt.

Je suis désolé pour ton divorce, ça n'a pas dû être facile.

J'irai voir les discussions pour l'entourage, je ne savais pas que ça existait merci beaucoup.

Oui je me suis renseigné sur le sujet et j'ai bien vu à travers vos discutions ou sur différents sites que c'est bel et bien une maladie.

Son oncle était alcoolique, sa maman, sa grand-mère… c'est un peu dans les gênes… sa maman en est même décédé et c'est ce qui me désolé qu'il prenne la même voix. Mais je ne suis pas à sa place, je ne peux pas comprendre. Son oncle m'expliquait un peu pourquoi les cachoteries, pourquoi les mensonges et ça m'a fait beaucoup de bien de savoir que c'est pas pour vraiment me mentir mais

pour se mentir à soi même et ne pas avoir honte.

J'ai parfois des discutions avec lui quand c'est possible comme tu l'as dit Nono. J'espère que ça aboutira un jour. Mais oui il est le seul à pouvoir décider.

Merci Nono de ne pas me juger et oui, je pense bien que vous êtes les plus aptes à comprendre.

Tu as raison sur ce que tu dis. Je l'ai déjà quitté il y a presque 1 an. Ça lui a fait un gros déclic. Il a perdu du poids, s'est remis au sport, buvait du thé au lieu de l'alcool! Il était transformé et pleins de bonnes résolutions. Mais petit à petit s'est revenu et à la mort de son père c'était le fond.

Je ne sais pas si je dois à nouveau le quitter mais en tout cas c'est sûr que il faut qu'il le comprenne que si il n'essaye pas au moins de prendre conscience des choses il faudra que j'agisse…

Je vous remercie énormément pour votre bienveillance et pour votre expérience. Je vous félicite vraiment pour votre volonté et vous souhaite encore pleins de courage pour les années à venir. J'espère de tout cœur que vous sortirez de ça. Mais je crois en vous. Merci encore.

Today - 31/12/2021 à 00h08

Nathou,

Tu l'as résumé....il n'est pas prêt. Et quoique tu fasses ou dises, ça ne changera pas.
Se débrouiller seul, ce n'est pas que lié au mental du rugby, c'est juste une autre façon de "nier" le problème.

Je ne te dirai pas de le menacer de rompre....il ferait comme la 1ère fois probablement. Arrêter pour te "récupérer"....puis probablement reprendre progressivement une fois à nouveau à l'abri. Des "prétextes" qui font replonger, on en a tous car malheureusement la vie n'est pas un long fleuve tranquille....mais tout le monde ne plonge pas pour autant dans la bouteille.

De mon point de vue, pour s'en sortir il faut déjà avoir le fameux "déclic" par soi-même....pour soi-même !

Je suis peut-être dure mais c'est une réalité!

Donc ce qu'il te faut toi aujourd'hui c'est te poser la bonne question : que veux tu toi ? Quelles sont les limites que tu te poses ? Que veux tu pour toi ?

Ton envie de le "sauver" est tout à ton honneur....mais peux-tu le "sauver" contre son gré?

Courage

Today - 03/01/2022 à 19h33

Bonsoir Non0 et à tous ceux qui passent par ici !

Avant tout, je vous souhaite une belle et heureuse année 2022...bonheur et réussite dans vos projets !

Voilà !
Les réveillons de toutes les tentations passés !

Zéro alcool ici.....même s'il y en a eu pour les autres !
Une petite tentation mais toute légère !

Sinon niveau forme. Et bien je suis ko !
Mon moral m'emmerde au plus haut point à faire ses yo-yo tout le temps!!!!!
Un coup je pète la forme, je me sens forte et pleine d'élan et de positivité....le lendemain je suis à l'inverse, me déprécie, ne vois pas le bout du chemin !
Je ne suis pourtant pas bipolaire !

Donc c'est fatigant et agaçant ! Pas drôle du tout !!!!
Passage obligé ? Peut-être, probablement.....

Bon malgré tout, pas de concession vis à vis de l'alcool.....je n'y retourne pas ! Avec c'est pire !
Presque 4mois.....c'est court mais j'ai l'impression d'une éternité en même temps ! Cette notion de temps est déroutante aussi !
Au début, on parle en jours et on trouve super quand on a réussi le 1er mois.....4 mois bientôt et je me dis "c'est pas énorme finalement".
Mais bon, c'est déjà ça....et je n'ai jamais été aussi loin sans alcool depuis si longtemps !

Autre chose aussi....mais ça je pense que c'est plutôt positif !
Je commence à vouloir me "rebeller"!
Certaines personnes (et malheureusement elles sont nombreuses) ont la fâcheuse tendance à être facilement "méprisantes"....et je sens que de plus en plus je ne le supporte plus, que j'y réponds de plus en plus mais plutôt sereinement.
Ça veut dire que je commence à ne plus me laisser "écraser" probablement !

Voilà pour moi...c'est un peu brouillon mais c'est le style du moment !

Non0, j'espère que tu vas bien....que ton réveillon du nouvel an a été bien franchi et que tu ne traverses pas trop les mêmes "tempêtes"

que moi !!!

Bises

Non0 - 04/01/2022 à 08h41

Coucou Today,

Je te souhaite une belle et heureuse année. Plein de belles choses, de courage et réussite.

J'ai passé je dois dire, un bon réveillons, juste avec ma famille proche. Du coup peu d'alcool autour de moi. Et ce fut agréable. Du coup pas où peu de craving ou d'envie. Comme toi cela m'a traversé l'esprit mais finalement pas de tentation.

Concernant le comportement et le moral, je comprends ce que tu vis car traversé les mêmes périodes. En tout cas les aies traversé et sont peu être aujourd'hui un peu moins ''disparate''.

En somme, plus de 3 mois sans alcool, j'ai passé un gros cap puisque je n'ai plus vraiment d'envie et mon comportement et moral arrive à faire face avec ce changement... Bon je dis pas que je n'y pense plus, c'est omniprésent en y réfléchissant, mais j'arrive à faire face et vivre avec. Parce que finalement c'est bien ça, arrêter de se battre et vivre avec... Je le comprends maintenant.

Donc ne t'inquiète pas Today, cela va passer, je pense que cela va avec les différentes étapes que nous vivons et cap que nous passons. Je suis en ce moment très stressé (changement de boulot) et je n'ai jamais aimé le mois de janvier, qui est très triste lol. Donc des baisses de moral éparses, mais dans l'ensemble ça va et j'arrive progressivement à voir le positif.

Et c'est ça le plus important Today, pour nous maintenant, c'est nous reconstruire en ne voyant que le positif dans notre démarche. Essais, si je peux me permettre (et comme tu l'as fait dans ton dernier post) de voir le positif au fait que tu aies arrêter l'alcool. Et après qq temps, nous ne verrons qu'il y en a plus dans la balance, ce qui ne fera que nous renforcer, amenant du positif dans nos vies et donc nous amenant le moral...

Je crois en nous...

Courage.

Dans l'attente de tes nouvelles

Biz

Twentyseven78 - 04/01/2022 à 11h30

Bonjour à vous.

J'ai parcouru le forum plusieurs fois, et y ai déjà laissé des messages... puis j'ai laissé tomber ... non pas parce que j'étais guérie mais parce que je pensais que ca allait le faire.
Force est de constater que je me suis lourdement plantée. Je suis malade alcoolique. Et la situation a empiré lorsque je me suis séparée du père de mes enfants il y a 2 ans. La situation me fatigue.
J'ai lu votre discussion, et elle m'a franchement parlé.
Hier soir encore, j'ai bu seule chez moi.
Aujourd'hui, j'ai envie que cela s'arrête. J'ai envie de me lancer dans cette vie sans alcool qui me fait tellement envie.
J'ai envie de compter les semaines, puis les mois et les années sans boire. C'est un poison, tout du moins pour moi. Le 1er verre sera définitivement toujours le verre de trop.
Alors, je tente, J1.
Alors si je peux me faire une petite place ici, j'aimerai beaucoup... je vous félicite pour ces 3 voir 4 mois sans alcool.
Bonne journée.

Non0 - 04/01/2022 à 13h15

Bonjour Twentyseven78 (c'est un peu long)

Tu es là bienvenue dans notre groupe de discussion. Il n'y a aucun souci. Félicitation pour ta décision. Celle ci ne sera pas facile, mais tu as déjà franchi le 1er pas...
Si je peux me permettre, je te conseille vivement d'aller voir ton médecin ou un médecin neutre pour te faire suivre, peut être pour y inclure un traitement (pour ma part, je n'aurais pas réussi sans.).

N'hésite pas à venir partager, si le besoin se fait sentir, nous serons là, pour répondre, écouter, échanger.

Bonne journée et bon courage

Today - 04/01/2022 à 18h06

Bonsoir twenty!

Bienvenue! Tu peux même te faire une grande place ici !

J1 ! Il en faut un. Ce n'est pas le plus difficile.

Je suis les propos de Non0.....fais toi aider ! Ne te lancés pas seule ne serait-ce que dans le sevrage physique qui peut être dangereux sans médication sous la main au cas où.
J'ai eu des anxiolitiques au tout début et ça m'a aidé quand même. Je n'en prends plus ou que rarement aujourd'hui !
Et puis en parler avec un médecin, c'est aussi déposer son fardeau. Tu te sens plus légère après.....et malgré l'image négative que nous avons de l'alcoolique, le médecin est souvent très à l'écoute, empathique...

Ensuite et bien comme écris ici.... Un jour à la fois...24h à la fois....et s'il le faut 1h à la fois.

Si j'ai bien compris, tu t'alcoolises plutôt le soir seule ?
Alors trouves des petits trucs à faire pour pallier, d'autres sources de plaisir, d'autres boissons plaisirs (moi c'est le Schweppes agrumes).
Et quand l'envie arrive, que cette idée de ce "petit" verre que tu "saurais" gérer (????) ....et bien dis toi que ce n'est qu'une idée...prends là juste pour ce qu'elle est "une idée"! Rien de plus. Une envie met en moyenne 7mn pour passer... Alors tu te le dis.
Ainsi j'avais moins le sentiment de lutter.... Et hop! Elle s'en allait comme elle était venue !

Donc aujourd'hui tu ne bois pas.
Hier est passé donc non modifiable.
Demain n'est pas encore là donc non modifiable
Tu géres juste le moment présent

Et les jours s'accumuleront les uns après les autres...

Écris aussi ici....chaque jour si tu veux....plusieurs fois par jour si ça t'aide...

Courage et tiens nous informés !

Non0.
Merci beaucoup pour tes paroles réconfortantes....
Oui c'est un peu dur niveau moral là....fallait en plus que je me fasse larguer pour aider à l'estime de moi !!!! Mais en fait, ça va m'aider dans ma reconstruction !
Tu es aussi mon exutoire et soutien dans cette aventure !
J'espère que ça ira dans ton nouvel emploi !

On continue et on lâche rien.... Nous le valons bien et le meilleur reste à venir !

Today - 18/01/2022 à 10h34

Bonjour à tous.

Voilà 4 mois aujourd'hui.
Que 4 mois....lu comme cela, ça fait peu !
Alors voyons plutôt en jours: 123 jours.
Ça rend mieux ?

C'est étrange car cette ambiguïté dans le ressenti !
Ça fait "peu" à lire posé ainsi....et en même temps j'ai l'impression que ça fait longtemps, une longueur dans le temps.

Cela s'explique peut-être par le fait qu'il s'est passé tellement de choses depuis le 18 septembre !
Pas dans les faits....je vis la même vie qu'avant. Les enfants, le même boulot, la même maison....les aléas "classiques" de la vie...
Mais dans ma perception des choses....ma perception de moi.

Je ne ressens pas de "haine" face à l'alcool, ni sur le fait qu'il soit omniprésent dans notre société, intégré comme la "normalité".
Ce ne sont pas les pubs le vantant qui m'ont fait être malade alcoolique...pas plus que les rayonnages dans les supermarchés mettant en avant tous types d'alcool en promo chaque semaine. Pas plus que les soirées où l'on sert l'apéro puis le vin.

Quelque part cet alcool a été mon "ami/amant/confident" pendant des années....je le dis aujourd'hui, je ne suis pas sûre que j'aurai tenu sans....je n'étais pas prête à "faire face" sans à ce moment là. J'ai tenu "psychologiquement" grâce à lui car mentalement je n'aurais pas su/pu gérer la souffrance interne qui m'habite depuis des années, s'accumulant et grossissant au fil du temps.
Mais c'était une relation toxique...l'alcool me soulageait, me remplissait mais, par son côté apaisant/anesthésiant, aggravait ma situation: me complaire dans cette vie de "victime" ...m'amenant à accepter souvent l'inacceptable, à nier mes besoins au profit souvent de ceux des autres, à nier mes valeurs. A ne même plus savoir quels sont mes besoins ou attentes.

Alors il y a 4 mois, j'ai pris la décision de me séparer de cette relation toxique.
J'ai pris la décision de ne plus être une victime.
De ne plus uniquement survivre...

Depuis 4 mois :
J'ai appris à identifier les origines (et j'en identifie encore) de ce que je ne comprenais pas en moi....pourquoi j'avançais dans la vie avec une estime de moi si basse.
J'ai appris à mieux me connaître.
J'apprends à faire les deuils que j'avais laissé en attente
J'ai identifié et accepté ce "vide" intérieur ne le percevant non plus comme une "menace" mais plutôt comme une place à la reconstruction

J'apprends à prendre le "risque" de me faire confiance
J'apprends à identifier et à abandonner les relations "toxiques" pour moi.

4 "petits" mois....mais 4 "longs" mois quand je vois le "boulot" effectué depuis en moi !!!

Je lis sur d'autres posts cette notion de durée d'abstinence....tenir un mois....deux....et après qu'est qu'on fait ? Ne plus reboire...?
Reprendre une consommation modérée ?
Me concernant, je sais juste que ça fait 4 mois maintenant. Demain...dans une semaine...un mois...10 ans...?
Je n'en sais rien et je m'en "fous" un peu aussi franchement.
La seule chose que je sais, c'est que maintenant c'est Fini les relations toxiques pour moi...quelles qu'elles soient !

Un coucou à Non0.
Comment vas-tu ?
Ton nouveau travail....pas trop stressant ? Tu trouves tes marques ?
Le moral est bon ?

Belle journée à tous

Non0 - 18/01/2022 à 22h24

Coucou Today.

Merci pour ton message que j'ai pris plaisir à lire. Car au fond je vis un peu la même chose que toi...moi depuis le 27 septembre.

J'ai comme toi pris conscience de beaucoup de choses mais peut être pas autant que j'imaginais. Certes je n'ai pas souhaité me faire suivre (psychologiquement je parle), je n'ai peut être pas eu besoin de me remettre en question. Par contre ce que je sais, c'est que comme toi, cette relation avec l'alcool était une relation toxique. Une maîtresse qui me faisait prendre le mauvais chemin, qui modifiait mon comportement, mon aprehenssion des choses qui m'entourait.

Presque 4 mois passé et je me rend compte que ma vie n'a pas vraiment changé comme toi (mon nouveau travail n'est pas une conséquence de cet arrêt). Maison, enfant, famille... Par contre c'est mon comportement qui a changé. Je m'emporte beaucoup moins vite, plus calme, plus posé.

Aujourd'hui j'ai mangé au resto avec mes parents et un ami proche. Cela ne m'a pas gêné qu'ils boivent un verre. Progressivement j'arrive à faire abstraction, mais faut pas trop poussé. Je me rend compte que l'alcool est encore très présent et qu'il ne faudrait pas grand chose pour replonger.

Alors, finalement, penser à l'avenir, concernant l'alcool, est devenu une hérésie pour ma part. Je ne préfère ne pas me poser de question du "et après?".
Ce qui est sûre, c'est que penser à une reprise avec modération n'est pas une bonne idée. Mais imaginer ne plus boire dans l'avenir est encore très compliquée, comme idée.

Alors comme toi Today, je vis au jour le jour. Chaque jour étant et restant une victoire...

J'ai appris à accepter que cette relation toxique avec l'alcool était mauvaise pour moi, comme si j'avais décidé de ne plus lui parler, de la "bouder". Je l'ignore même si j'y pense chaque jour puisqu'elle a fait partie de mon quotidien, de mes habitudes... Cet apaisement que me procurait l'alcool me manque car je ai pas trouvé autre chose pour remplacer cela...

Mais ça va. Je suis actuellement en congé de préavis, je n'ai pas "officiellement" commencé mon nouveau boulot. Je bricole beaucoup, mais bizarrement, suis très fatigué.
Pour ma part, j'ai pas mal grossi, j'ai compensé ce manque. J'attends de pouvoir m'essayer au sport, ou reprendre la marche au beau jour...on verra. J'ai le moral. C'est bien le principale.

Je suis désolé de ne pas avoir donné de nouvelle.

Je t'embrasse Today.

Prends soin de toi et merci de continuer à me donner de tes nouvelles. Félicitation pour tes 4mois. C'est peut être "petit" mais c'est aussi énorme...

Non0 - 28/03/2022 à 19h42

Bonjour Today.

Je sais que nos conversations se font de plus en plus rare... J'espère que c'est bon signe....

Je pensais à toi la semaine dernière .. hier, cela fait 6mois que je n'ai pas touché à une goutte d'alcool. Je sais que si tout va bien tu as passe ce cap il y a 15 jours en gros.

Je le sens bien dans mes pompes. Mon nouveau boulot se passe bien même si le 1er mois a été compliqué (d'autant qu'il y a beaucoup d'alcool qui tourne). J'ai repris a vi ré avec les gens plus précisément avec les gens qui boivent de l'alcool à côté de moi. Je l'accepte, ne m'en offusque plus...je dois même dire, qu'au fond cela ne me dérange plus.

Demain je vais voir mon addictologue, que je n'ai pas vu depuis 2 mois pour commencer à baisser ma médication. Je m'en sens capable. On verra ce qu'il me dira.

Enfin voilà. 6mois, ce n'est rien, et en même temps cela me paraît une éternité. Car on va pas se mentir, ce fut une sacré épreuve qui je pense n'est pas fini mais maintenant je suis plus serein...plus sûre de moi pour ne pas craquer...

Je tenais également à te remercier. On ne va se mentir, cela m'a fait plaisir d'avoir discuté et échange. C'est important de pouvoir parler sans gêne, sans jugement et pour cela je voulais juste, en toute simplicité, te dire MERCI

J'espère que tu vas bien et que tu te portes bien. Donne moi quelques nouvelles.

Bien à toi

Today - 29/03/2022 à 19h39

Bonsoir Non0,

Je suis très contente d'avoir de tes nouvelles, surtout d'aussi bonnes nouvelles !

Et voilà ! 6 mois ! Une demie année ! Comme toi, sans une goutte depuis !
Les envies se font rares voir même quasi inexistantes.
Oui ça paraît peu mais en même temps un sentiment d'une éternité....une période très riche en émotions, en lutte avec soi même....une éternité car intense, vois tu qu'en si peu de temps, nous avons réussi à nous défaire de cette dépendance non seulement physiquement mais surtout psychologiquement ! Un travail titanesque ! Nous pouvons en être fiers et nous en féliciter !
Alors félicitations à toi Non0 pour tes 6mois ! On attaque les 6 prochains !

En même temps, je suis comme toi....j'ai bien conscience que même si nous avons traversé le plus dur, fait le plus gros du travail, le risque reste présent ! Dépendance d'un jour, dépendance toujours ! Notre cerveau a (trop) bonne mémoire.
Le risque, tel que je le vois aujourd'hui, serait de me dire "oui je peux me permettre un verre cette fois-ci"....et bien non, je suis résignée sur le fait que je suis alcoolique donc ce verre ne sera jamais sans conséquences me concernant !

Par contre, avec du recul, je sais maintenant que si l'envie de boire se représente un jour, ce sera un signe d'alarme me signifiant qu'il y a un mal être intérieur qui se met en place....et que j'ai les outils maintenant pour écouter ces signes d'alarme.

Super si ton nouveau travail se passe bien et que tu t'y plais !

J'espère que ton rdv addicto d'aujourd'hui s'est bien passé et que tu vas pouvoir commencer à diminuer ta médication.
De mon côté, pas de médicaments....ça fait un bon moment que je n'ai pas touché aux anxios du début. Par contre, je suis à fond dans mon travail d'introspection...les pièces du puzzle prennent place !

Moi aussi ça m'a fait du bien de pouvoir échanger avec toi....on peut dire que nous sommes les seuls "survivants" de ce fil. Je trouve dur de voir que certaines personnes aient "disparues" car même si j'espère qu'elles aient réussi dans leur démarche, j'ai bien conscience que leur silence est plus dû à une rechute qu'autre chose.
Donc merci à toi aussi.

À bientôt pour la suite de cette formidable aventure

Bises

Espoir0773 - 30/03/2022 à 10h56

Bonjour NonO, bonjour Today!

Je suis ravie d'avoir de vos nouvelles.

J'ai lu votre fil depuis le début hier et vous êtes une grande motivation pour moi et sûrement pour d'autres. J'ai besoins de lire que c'est possible, difficile, parfois douloureux mais possible.

J'en suis mon jour 7 et je trouve ça déjà tellement extraordinaire que je.ne peux que vous féliciter pour vos 6 mois. Bravo!

Non0 - 30/03/2022 à 13h17

Bonjour Espoir,

Bienvenue sur notre fil. Je suis content de savoir que celui sert toujours et puisse amener de la motivation.

C'est bien de faire le 1er pas...et de ne pas hésiter à venir en parler. Nous sommes tous compréhensif et surtout sans jugement puisque nous partageons et vivons la même "experience" pour pas dire problème.

N'hésite pas à nous faire partager tes craintes, tes difficultés ou tes réussites, car chaque jour qui passe est une réussite. Il faut croire en soie. Et oui je confirme que c'est possible. Difficile c'est vrai et dans un degré différents pour chaque personne, mais possible.

N'hésite a partager si tu le souhaite.

Today, félicitation, je suis content d'avoir eu de tes nouvelles. Continuons à en donner pour entretenir de poste qui, je suis content, sert encore...

Today - 22/04/2022 à 09h58

Bonjour Non0.

Voilà 7 mois !

Un nouveau cap à passer de mon côté.
Depuis quelques jours, une idée sournoise, tenace, en sourdine qui vient me dire "tu peux bien juste un verre...maintenant tu sauras gérer !"

Et bien non, je ne saurai pas gérer ! Je le sens au fond de moi que ce verre finira en puit sans fond dans lequel je me perdrai à nouveau ! C'est là, une certitude, une évidence !
Je regarde 8 mois derrière et revois celle que j'étais qui tentais de limiter sa consommation, comptant ses unités d'alcool tous les soirs, se félicitant quand péniblement y'en avait moins que la veille !
Je me revois ce fameux matin "déclic" aux prises avec des angoisses, ce profond dégoût de moi.
La suite, ce fameux 1er jour "sans" et les suivants, la boule chevillée au ventre de ne pas réussir.
Cette solitude dans mon arrêt..

Alors non....je passe mon tour une fois encore !
Je n'y retourne pas ! Je ne retombe pas dans le piège du verre "sympa"!

J'entends le calme là...les oiseaux qui chantent ce printemps.
C'est simple, accessible, apaisant....
Et aujourd'hui je le ressens....il y a 7 mois, je ne savais même plus que ça existait !

Alors cette P....* d'idée de M...* peut aller voir ailleurs !!! Et va aller voir ailleurs tout simplement !

Elle me fait penser à une histoire....celle d'un monsieur par chez moi, alcoolique abstinent pendant 15ans, qui a replongé bêtement par juste ce petit verre....il en est mort aujourd'hui.

Alors je vais continuer à ouvrir les yeux sur ce monde qui me revient, entendre à nouveau les oiseaux....me dire que c'est juste ça le bonheur et m'en saisir !

J'espère que tout va bien de ton côté Non0.

Espoir....je vois sur d'autres fils que tu tiens bon le cap ! Bravo !

Belle journée à tous

Espoir0773 - 22/04/2022 à 12h01

Bonjour Nono, Today, et tous les autres.

C'est bon de vous lire, c'est revitalisant.

Bientôt 1 mois de mon côté et pas de doute, j'ai pris la meilleure décision.

C'est sûr, le bonheur est dans les petites choses et j'irais même jusqu'à dire que c'est grâce à notre alcoolisme qu'on arrive à le voir aujourd'hui. Encore une fois je confirme que l'abstinence n'est pas une fatalité, bien au contraire, c'est une renaissance.

Vous pouvez être fiers de vous.

Bises.

Non0 - 22/04/2022 à 13h23

Salut tout le monde. Coucou Today.

Félicitation pour tes 1 mois espoir, c'est un cap important. Tu tiens le bon bout. Il y aura des hauts et des bas mais il ne faut rien lâcher.

Today, je suis super content pour ce nouveau cap qui est tout aussi important que les autres. J'ai comme toi, eu cette envie "d'un petit verre" me disant que je pourrais également gérer... Mais j'en ai tellement peur.
J'ai arrêté il y a 3 semaines une partie de ma médication, mais malheureusement j'ai revu mon médecin pour la reprendre. J'étais irracible, acariâtre, et avec mon boulot qui est très energivore, et les tentations toujours aussi importante, les envies qui se faisaient plus fréquentes, j'ai préféré reprendre la médication.

Tant pis, je me dis qu'il vaut mieux ça que de replonger.

Sinon je tolére l'alcool beaucoup plus facilement en societé. Même si bizarrement je ne vois plus ceux qui boivent (plus que de raisons va t'on dire) de la même manière. Comme si je les fuyais...je les cataloguais...

J'ai l'impression que je vois ce fameux ennemi, qui ne m'attaque plus, mais qui fait du mal aux autres, sans qu'ils en soient conscient. C'est bizarre. Cela ne m'avait pas fait pareil pour la cigarette.

Dans 5 jours, je passerai également les 7mois, et j'avoue n'avoir toujours pas réussi à me dire le "plus jamais" comme si je l'imaginais

pouvoir reboire en me contrôlant, un jour. Pourtant, j'en ai tellement peur en y pensant que cela me fait fuir cette pensée...mais pas toujours... Argf, l'addiction est un monstre difficile à fuir.

Je vous souhaite bien du courage. Soyez heureuse et félicitez vous du travail accompli. Chaque étape est une victoire.

Restons en contact.

La biz

Today - 25/05/2022 à 00h25

Bonsoir Nono et à tous ceux qui passent par ici.

Voilà, un peu plus de 8 mois aujourd'hui... 247jours....2/3 d'une année.

La période "envie/idée" sournoise s'en est allée. Je n'ai pas cédé à l'appel du petit verre convivial. Et j'en suis bien contente !
Un jour après l'autre sans chercher trop à savoir demain.

C'est marrant ce que tu as dit Nono concernant le regard nouveau posé sur ceux qui consomment...
J'ai eu l'occasion de me retrouver en repas de famille, amis ou simple apéro annif pas prévu. Je vois l'alcoolisation des autres d'un autre œil maintenant, peut être un peu trop suspicieux aussi voyant quelque part des "alcooliques" un peu partout ! Je fais sûrement de la projection mais je me dis que ces alcoolisations plutôt excessives sont monnaies courantes et minimisées par l'image d'une normalité sociale.
Un point positif, c'est que mon abstinence est enfin rentrée dans les "mœurs" de mon entourage ! Fini les "allez, juste un verre"....

En ce 8ème mois, j'avance sereine même si je sais qu'il y aura des moments moins faciles....mais ainsi va la vie !

Un jour à la fois reste ma ligne de conduite.

J'espère que tout va bien pour toi Nono.

À bientôt

Non0 - 25/05/2022 à 10h18

Coucou Today,

Merci pour tes nouvelles et félicitations pour tes 8 mois révolues. Pour ma part, ce sera le 27 mai.. dans 3 jours... Et comme toi je les comptes...
Pour la part, je suis aussi sur la démarche, un jour après l'autre... En effet cela fait 1 mois que je vis des hauts et des bas... Quelques crises de manques, de grosses frustrations, du stress, des angoisses, des colères... Comme si je recommençais le seuvrage... Je ne comprends pas pourquoi à ce moment. J'en ai parlé à mon médecin qui m'a expliqué que le seuvrage (comme il me l'avait déjà explique dure beaucoup plus longtemps que l'envie ou le manque)... Il me parle de 3ans.. et m'a explique que je vivais un cycle. A priori c'est très courant et peut être dû à des changements (travail, vie privée etc...). Pour ma part je pense que cela a été déclenché, certes par un boulot très prenant et stressant mais tout autant par un cycle de bien être il y a 1 mois ou j'ai voulu baisser ma médication... Disons que je le regrette car j'ai eu beau la reprendre a dose normale prescrite, cela n'a pas loupe. Ce cycle ou crise a l'air d'aller mieux depuis 1 petite semaine mais je reste sur les gardes. L'envie (plus que le manque) est revenu au galop ces derniers temps, et disons que les événements festifs familiaux, professionnelles, n'aident pas à oublier.

Comme toi, c'est également rentré dans les mœurs que je ne buvais plus dans mon entourage.
C'est bizarre, parfois je me dis comme tu as pu te le dire, aller un p'tit verre pour goûter et rien d'autre...pour faire comme tout le monde... Mais j'ai tellement peur d'y retourner en plongeant direct que je l'enlève rapidement cette idée.

Donc en l'occurrence, ce dernier mois a été dur pour ma part. Je profite donc pour le partager. Nous ne vivons pas tous les même choses et comme quoi même quand au bout de 6 mois, on se dit que c'est gagné, et bien il faut rester vigilent.
Bref, je suis resté fort mais soyons franc, j'ai failli craquer...et cette idée me hante.
Et malheureusement, cette état n'a pas été compris par mon entourage (surtout a 7mois passé)… donc ça n'a rien arrangé dans ma vie perso.

Je le suis renferme sur moi même et ai aujourd'hui du mal à me rouvrir sur ce point, n'ayant pas envie d'avoir des réflexions ou même de simples mots ne me donnant pas du tout envie.

Voilà, j'ai vider mon sac Today. J'aurais peut être dû le faire avant. On oublie vite cette exutoire qu'est le fait d'écrire et de confier sur ce site.

Prends soin de toi Today. A très bientôt

(PS désolé pour les fautes, j'écris rapidement entre 2 obligations pro et n'ai pas pris le temps de me relire)

Carte - 25/05/2022 à 10h57

Bonjour à tous et Bravo à toi Today pour tes 247 jours.

Reste sur tes gardes "si je puis me permettre". j'ai eu la chance d'être abstinent 5 ans et je suis retombé dedans avec 1 seul verre

Alors reste sur cette belle dynamique et profite de la vie

Bravo

Sy

Today - 27/05/2022 à 01h44

Bonjour par ici !

Merci Carte de ton message. Je reste sur mes gardes et espère savoir le rester ! Garder en mémoire cette période "morne" et "morte" de ma vie sous alcool, le sevrage et ses suites afin de ne pas tenter le p'tit verre pour trinquer !
J'ai lu sur d'autres posts que tu te tentais au verre "plaisir" de temps en temps depuis ton arrêt. Si je peux me permettre, sans jugement négatif de ma part, mais n'est-ce pas un peu jouer avec le feu ? Que t'apporte ces verres et pourquoi ? Curiosité de ma part qui, je l'espère, ne sera pas mal prise.

Nono. Tu sembles dans toutes les directions, à courir tout le temps....? Sous pression aussi. C'est mon ressenti à la lecture de ton dernier message.
Cette mauvaise période m'est tombée dessus un peu avant toi. Prévisible. Mais elle est passée, comme celles d'avant...nous savons qu'elles finissent par passer, donc accrochons-nous à cette idée lorsque les prochaines se présenteront. L'accepter leur donne moins de poids !
Tu parles d'émotions plutôt fortes ressenties pendant cette période. L'abstinence te permet de vivre et de ressentir tes émotions, choses que l'alcool te masquait avant. Peut-être est-ce l'occasion de travailler dessus afin d'en explorer les réelles origines ?
Concernant ton entourage qui n'a pas compris qu'au bout de 7mois les cravings/idées/envies ressurgissent....cela vient d'une certaine méconnaissance de la maladie qui d'ailleurs n'est justement pas perçue comme une maladie ou peut-être aussi une sorte de déni ?
Quoiqu'il en soit, l'entourage peut accompagner dans la démarche mais son rôle se limitera à cela, il n'a pas fonction de soigneur/thérapeute. Et nous devons quelque part nous préserver de notre attente vis à vis de lui de nous comprendre au delà de ce qu'il ne peut. Nous sommes seuls avec nous même dans cette aventure..... Un accompagnement pro t'aiderait peut-être ?
Tu sais mon idée là dessus, l'arrêt n'est que le début afin de pouvoir nous reconstruire car là est le vrai travail.
En tout cas, tu t'accroches....tu as peut-être failli craquer mais tu n'as pas craqué ! Sois en fier !
Écrire est source de libération mais aussi apporte la possibilité de se saisir d'un autre angle de vision de la situation....elle ouvre la voie aux différents possibles ! Ici où ailleurs....même sur un simple cahier.

À bientôt

Non0 - 27/05/2022 à 14h33

Salut tout le monde. Coucou Today.

Pour le coup, et sans indiscrétion, je suis également curieux de la réponse que tu apporteras, carte, sur le verre plaisir.

Car oui, j'ai voulu craquer, ces cravings de ces dernières semaines, on été très dur. Je suis ce, week end de 4jours, en famille, dans le Jura, et je dois dire que je m'en inquiétais énormément car ces weekend étaient pour moi l'excuse pour boire...encore plus puisque le côté festif était la. C'est la 1ere fois cette année que je pars en week familiale mais sans alcool. Je dois dire que cette idée m'a hantée. J'ai pas mal acheté de boissons plaisirs, non alcoolisées biensure, mais j'avoue que les pensées jusque là étaient compliquée. Bon finalement, c'est mon 2eme jour, ça va... Je me détends et l'alcool ne me tente que peu (je vais pas dire, "pas du tout", car ce serait mentir).

Bref, je pense que tu as raison Today, je cours dans tous les sens et partout, mais c'est moi qui le veut. Peut être est ce une fuite en avant...je ne sais pas. Mon épouse aussi me tanné pour que je me fasse suivre, mais j'ai du mal à franchir le pas de cette étape, autant financièrement (car c'est un budget important), que psychologiquement. Mais progressivement, l'idée fait son chemin..

Merci pour ton réconfort. Cela fait plaisir à lire. Je vais m'accrocher, ne pas craquer, pas après tout ce chemin.
D'ailleurs nous sommes le 27, cela fait donc 7 mois aujourd'hui...

Sur cette note joyeuse, je vous souhaite une bonne journée. Et un bon week

A très vite

Today - 30/05/2022 à 18h00

Bonjour Nono.

J'espère que ton week-end s'est bien passé et que tu as réussi à le finir sereinement / alcool.
L'alcool est une fuite, la possibilité de fuir ce qu'il y a en nous depuis longtemps....je t'invite à lire dans les derniers posts du fil "jour J" le message de Oliv qui en parle très bien de manière imagée via une cocotte minute.
On se noit dans l'alcool, on se perd dans le travail ect..ect... Une simple fuite mais qui ne fonctionne pas sur le long terme car ce que l'on cherche à fuir est en nous donc toujours présent donc c'est voué à l'échec assurément.
Ce n'est pas facile de regarder en nous, de se décortiquer....mais parfois c'est un mal nécessaire pour un mieux à venir et durable.
Ton épouse t'est d'une grande aide et semble être beaucoup à ton écoute....mais en te conseillant un suivi, elle t'exprime peut-être ses limites dans l'aide qu'elle peut t'apporter.
Après il faut être prêt aussi pour aller consulter un psychologue....c'est tout un travail, ça fait remonter beaucoup de choses, ça peut remuer pas mal aussi ! Et il faut trouver le bon thérapeute, celui avec qui la confiance sera là suffisamment pour réussir à se livrer. C'est aussi réussir à se faire suffisamment confiance pour y arriver....ça prend du temps, parfois on s'égare un peu mais au fur et à mesure les pièces du puzzle finissent par se mettre en place et vient la compréhension, le pardon et la bienveillance en soi.

Un pas à franchir ?
L'aspect financier....il y a les cmp qui sont gratuits et depuis début avril la sécu offre un remboursement de consultations (8 par an à hauteur de 30€ la séance il me semble) mais il faut que ce soit avec un psychologue de la liste et avoir un ordonnance de son médecin traitant. Parfois certaines mutuelles proposent un remboursement de quelques séances aussi.
L'aspect psychologique....la question : que crains tu en y allant ?

De rien pour le réconfort....on se suit depuis le début de notre aventure, dans ce nouveau chemin de notre vie, se soutenir est un bien précieux !
Et au fait...tu en es aux 8mois révolus ! Donc bravo à toi !!!

À bientôt

Carte - 31/05/2022 à 04h16

Bonjour à tous,

Pour répondre à vos questions, oui c'est un risque que de tenter de temps à autre de boire 1 verre de vin.
Lex raisons sont relativement pas très clair encore pour moi mais l'analyse et le résultat à ce jour de ces tentatives est que je ne supporte plus l'alcool et je n'en n'éprouve même plus de plaisir.
Depuis ma décision du 18 janvier 2022 d'arrêter de boire, de nouveau , le chemin de l'abstinence n'a pas été droit mais je le savais à l'avance.
Analyse de ce mois de mai qui se termine, j'aurai consommé 5 soirs pour un total de 7 verres de vin.
L'idée de ne plus boire du tout est de plus en plus forte car effectivement cette consommation ne m'a rien apporté en plaisir.
Donc je vais attaquer le mois de juin avec l'idée de base de rester à zéro.
Comme tout ceci est très porté sur l'émotionnel, j'attaque mes journées les une après les autres.

Bravo encore à vous deux et soyez fier de votre parcours, mais surtout par pitié resté vigilant

Sy

Today - 30/06/2022 à 13h30

Bonjour à tous ! Salut Nono !

Voilà...barre des 9mois franchie depuis un petit peu maintenant !
9mois....le temps d'une grossesse qui est allée jusqu'au terme !
Je fais le parallèle car finalement je le ressens comme une renaissance ce petit bout de parcours.

Il y a eu des hauts mais aussi des bas au fil de ces mois. Previsibles, attendus, inattendus...la vie quoi !

Oui nouvelle naissance de "moi"au final, comme un nouveau né qui se construit, apprend au fur et à mesure, à son rythme.
C'est une période sereine....je sais mes failles, je les ai acceptées/comprises.....je vois de plus en plus qui je suis, mes attentes, mes limites et ainsi les respecter....je m'éloigne de plus en plus de cet "impératif" d'exister par le regard de l'autre mais en accordant la seule vraie importance au regard que je me porte moi sur moi.....ressentir de plus en plus la joie d'être en accord avec moi même au quotidien ! Ça fait un bien fou !

L'alcool.....je sais où j'en suis avec ce vieil amant. Je lui dis quelque part merci si l'on estime qu'il m'a aidé à tenir ce que mon inconscient n'aurais pas supporté à ce moment là....mais je ne veux plus de lui. Il appartient au passé et j'espère qu'il y restera.
Disons qu'aujourd'hui c'est juste un indicateur pour moi ! Une envie de boire un verre = quelque chose qui ne va pas en moi (quelque chose qui va à contre-sens de mes valeurs). Donc je m'écoute et prends maintenant le temps de savoir quelle est l'origine du mal être que je ressens.
Pouvoir boire juste un verre pour trinquer maintenant ? Mon junkie de cerveau voudrait que j'y crois.....mais ma raison me dit que ce serait trop risqué ! Donc idée reléguée au placard !
Je ne veux pas que l'alcool devienne un lointain souvenir....je veux qu'il reste un souvenir bien présent pour longtemps afin de ne pas tomber dans le piège. Il n'y a pas prescription pour un alcoolique, c'est à vie !
Et puis je suis fatiguée de me battre....finie la guerre ! Je laisse l'alcool jouer solo !

Carte....alors ce mois de juin zéro alcool ?

Nono, comment vas-tu ? La sale période est-elle passée ?

Belle journée à tous

Carte - 01/07/2022 à 04h46

Bonjour à tous et Bravo à toi Today pour tes 9 MOIS.

Bonne analyse de ta part, laisser un vague souvenir de l'alcool et vivre sans. La vie pour nous alcoolique sans boire est une résurrection "j'oserai dire sans blasphème"

Je termine mon premier semestre 2022 avec un résultat encourageant. 23 soirs de consommation avec un maximum de 3 verres de vin par soirée., soit donc 141 soirs sans alcool.
Enfin de compte, je vis très bien sans alcool. Juste le soir "à juguler" ce petit craving de 17H30/19H00. A part cela, pas d'envie.
Et plus le temps passe et moins l'envie de consommer est présente.
Le plus difficile c'est l'entourage des soirées vacance, avec les barbecue, soleil, repos et ce fameux apéro de 18H00. Faut vraiment faire

abstraction. J'ai trouvé la solution en mangeant du chocolat et le cocacola. c'est pas très équilibré, mais cela coupe mon envie de participer à l'apéro.

Courage à tous dans ces 2 mois d'été plein de resto, soirées, barbecue et repos. C'est peut être un moment plus compliqué à gérer mais bon.... A nous de dire NON et de rester à l'eau. Après tout, les nuits de sommeil, le sport et la joie de revivre est plus appréciable que de se lever la tête dans le cirage.

Courage à tous la community

Sy

Olivier 54150 - 01/07/2022 à 17h08

Bonjour à tous.

Today ton post fait plaisir à lire.

Quand tu dis :
""Je lui dis quelque part merci si l'on estime qu'il m'a aidé à tenir ce que mon inconscient n'aurais pas supporté à ce moment là....""

C'est une chouette réflexion, je trouve.
C'est quelque chose que l'on ne pense pas d'emblée. L'alcool nous a été nécessaire à un moment donné de notre existence. Pour de bonnes et moins bonne raisons il à été la solution.
A quoi bon les regrets, la culpabilité, les j'aurais dû, y avait cas. C'est déjà immense de prendre conscience des faits.
Lorsqu'il est devenu le problème principal de notre vie, et bien c'est clairement le signe qu'il faut arrêter. C'est aussi simple que ça.

Comprendre qu'il empoisonne notre vie est simple, quoi que...
Mais arrêter vraiment est une autre histoire.
Vivre ses douleurs, ses névroses, ses incompréhensions en face, sans détour chimique n'est pas une mince affaire.
Détourner nos conditionnements, croyances, dogmes, encouragements de la société à consommer s'ajoute aux difficultés... Alors chapeau bas

""Je ne veux pas que l'alcool devienne un lointain souvenir...""

Là aussi celà me semble important.
Puisque l'alcool et omniprésent partout où on vas, notre abstinence dois l'être aussi.

C'est comme avoir un animal sauvage, un dragon, féroce et endormi dans une cage placé dans notre cerveau.
Réveiller la bête serais le craving, et comme tu le dis si bien, il à quelques choses à dire mais reboire c'est ouvrir la cage...le risque est énorme. Effectivement.

Se découvrir soi même est une démarche infini mais combien nécessaire et enrichissantes.
Comme dirait Mr Jacques Salomé la vie est une succession de naissances. Naissances à l'amitié, à l'amour, à sa responsabilité...
à l'abstinence qui n'est pas une des moindres car elle en englobe plein d'autres.

Voilà, mille bravos pour ces 9 mois.

Bravo Carte pour cette gestion incroyable. j'aime beaucoup lire ces expériences si différente.
C'est très enrichissant car je t'avoue que pour moi, boire seulement quelques verres aussi espacé me semblait surréaliste avec une telle addiction qu'est l'alcool, et c'est toujours le cas en ce qui me concerne.
Diminuer progressivement et aussi une très belle prouesse qui doit demander une discipline hors du commun. J'espère que ce n'est pas trop frustrant ...
Oliv

Non0 - 03/07/2022 à 20h47

Hello tout le monde.

Suite aux différents échanges, et n'allant vraiment pas bien, j'ai décider de me faire suivre. Suite à la première séance, beaucoup de questionnement ont été pose et un fait général, celui que je fais un burn out depuis plus de 3 ans, un "burn out" paternel, puisque celui ci commence depuis l'arrivé de mon dernier. Blague à part, un constat se fait, que ce soit la nourriture ou l'alcool, c'est une conséquence et non le problème.
Toujours suite à cette première séance, je me rend compte que je suis devenu un robot, tellement la médication est importante, je suis devenu linéaire dans les émotions. Je n'en ressens plus. Ma femme m'a fait plusieurs appel au secours et mise en garde, du coup je décide de les arrêter (1 après l'autre en respectant les consignes de mon médecin traitant). Et puis ce malaitre toujours présent, qu'il manque qqch... Une première sortie entre adulte, ou je refuse l'alcool, se passe que très moyennement...une deuxième sortie ou je suis carrément triste et malheureux de ne pas profiter d'un petit verre, juste pour faire comme les autres... Et puis vient ce rdv où on m'explique que je suis en burn out que l'alcool est une conséquence et non un problème de fond,...et là c'est le drame, j'ai rebu une verre...

Et oui, je n'ai pas été plus loin que les 8mois d'arrêt. Pour moi l'effort s'est arrêté. J'avoue ne pas avoir voulu publié qqch... Mais au fond, il faut que tout le monde sache, j'ai craqué... Et c'est dure...très dure... Je me suis bien évidemment mis des limites, pour éviter de retomber dans une "spirale infernale" mais le mal est déjà fait, et j'en suis navré...

Et quelque soit la justification, celle ci n'aura que peu de poids à vos yeux, alors en tant qu'adulte responsable...et bien oui j'avoue, j'ai

relâcher la garde et j'ai repactisé avec non pas le diable, mais ce vieux copain qui me faisait depuis trop longtemps de l'appel du pied.

Maintenant que faire... Je n'en sais rien et me laisse un certain temps pour y réfléchir car je suis malheureuseme't en détresse....dans ma vie... Je ne suis plus heureux, je n'arrive plus à avancer...a aller de l'avant et ça, depuis trop longtemps. On a beau avoir de bon revenu, une belle maison et tout ce qu'il faut, nous ne sommes pas heureux et j'en suis là.

Ah triste constat et triste gâchis. Maintenant, je ne cher je en aucun cas la vompation ou l'empathie. Soyons claire, j'assume mes actes comme un grand et refuse de me cacher derrière un faux semblant. Mais voilà je l'avoue...j'ai craqué...

Bon courage à tous

Désolé today...

Olivier 54150 - 04/07/2022 à 12h57

Bonjour tous
Bonjour Non0

Non0 je ne voudrais pas te donner des conseils, félicitations, consolations en boîte, ton cheminement est très riche, même si tu ne peux pas trop le voir.

Si on est plus malheureux sans alcool qu'avec, alors c'est un peu normal de "ne pas tenir"...

Après mon arrêt, j'ai longtemps déprimé, un sentiment d'injustice ma poursuivis pendant des années.
J'étais anti médicaments alors je me suis rabattu sur le thc, et au fil des années l'addiction est devenu très forte avec ce produit et l'arrêt n'a pas été simple.
Sans canabis j'avais trop peur de replonger dans l'alcool.

J'ai toujours pensé, et ça n'engage que moi, que pour vivre sans alcool, il me fallait un substitut. Des substituts.
D'autre psychotropes, thc, benzo... D'autre addictions, sucre, sexe, sports, achats, écriture, rencontres... Peux importe pourvu que l'intensité soit au rdv.

Pour moi c'est important d'avoir une "porte de secours" lorsqu'on arrête une addiction.
Une arme pour traverser les craving.

Quand tout va mal, il faut le dire, c'est l'alcool le plus efficace. Il éteint tout comme un puissant extincteur.
Le thc met un filtre sur l'existence et les émotions.
Les médicaments pour la plupart anesthésies.
Le sport, le jeux, le sexe... détournent notre intention.
Tous ça, peut-être, pour éviter de nous poser des questions existentielles: qu'es-ce la vie, la mort et que devons nous faire entre temps ?

Finalement tout cela n'est qu'un jeux. Un jeu on ne peut plus réel et ludique. Déprimer en fait partie... Des épreuves pour passer au Level suivant...

C'est un peu c.. à dire mais plus nous serons en capacité de voir le merveilleux dans les petites choses plus la vie sera douce... C'est un peu dans ce but que perso je vais voir un thérapeute.

Mais côté thérapie, pour moi, je ne connais rien de mieux que l'écriture... Ici, dans des carnets, sur une appli, dans un roman...

A très vite Non0
Oliv

---

ddaniele - 04/07/2022 à 19h23

Bonjour Nono,
Hasard ou destin, j'étais ce matin en train de lire tout ton fil avec intérêt, tes échanges avec Today, vos chemins...et puis je suis tombée sur ton dernier message...
C'est très courageux de ta part de mettre aussi qd ça ne va plus, qd on rechute. C'est ce que je redoute, c'est tellement à portée de tous de reboire.
Je pense que la diminution des médics a été le couteau qui a coupé le fil qui tenait ces derniers temps ton abstinence.
Tu as rebu et alors???? ce n'est pas un échec, ce n'est pas la fin de l'arrêt de l'alcool.
Ne reprends plus un verre à partir de maintenant, et tu vas reprendre ton chemin d'abstinent, tu vas redevenir calme, posé, sans violence verbale ni physique sur les enfants...ton but depuis septembre 2021.
Garde en tête cette dernière alcoolisation comme une étape (un cap!) dans l'abstinence.
Tu as vu ainsi ce que ça faisait de redonner son poison au cerveau... toi, comme moi, comme nous tous ici ne pouvons gagner contre l'alcool alors il faut le laisser, ne plus y toucher.
Bon courage à toi, je suis sûre que tu peux "reprendre le fil" là où il était il ya deux jours.

Today - 05/07/2022 à 02h04

Bonsoir à tous

Coucou NonO.
Ne sois pas désolé, ne t'excuses pas d'avoir craqué....pas de jugement ici ! Nous sommes ici pour nous soutenir avec

bienveillance....nous venons ici pour poser les mots sur nos maux, partager nos expériences, notre parcours !
Ce n'était pas juste que 8 mois....c'est un sacré beau parcours et ce craquage ne doit pas en altérer la fierté que tu peux en retirer !
Tu as été capable de le faire....donc tu en seras encore capable !

L'arrêt de l'alcool secoue....physiquement pour certains au début. Mais il secoue beaucoup plus car fini l'anesthésie de nos émotions....fini ce voile jeté sur nos vies, nos peurs, nos angoisses, nos déceptions....fini ce filtre !

Le découragement m'est arrivé aussi en cours de route, plusieurs fois, me demandant si ça en valait vraiment la peine, doutant de réussir à sortir de ce labyrinthe émotionnel....doutant de réussir à émerger....souvent fatiguée. Je me suis accrochée à des petits riens, je me suis accrochée à moi, à tout ce que j'ai traversé dans ma vie me disant que non cette fois-ci je ne serais plus victime, que cette vie j'allais m'en saisir et ne plus juste survivre !
Ça secoue tout ça.....ce sentiment d'une traversée du désert parsemée de fugaces oasis !

L'alcool n'est qu'un symptôme d'un mal plus profond qui est en nous depuis bien longtemps, que nos schémas ont d'abord masqué. Lorsqu'ils n'ont plus suffi, l'alcool a pris le relais. Ça aurait pu être autre chose, n'importe quoi d'autre : drogues, médicaments, sexe, jeux, sport.....n'importe quelle addiction !!!!

Tu sembles te mettre tellement de pression, tellement d'exigences sur toi même !
Ne sois pas déçu de toi....sois bienveillant vis à vis de toi. Prends soin de toi....tu parles de ton épouse en rapport avec ta décision de sevrage médicamenteuse....mais toi là-dedans, tu voulais quoi ?
Parce qu'au final, dans toute cette histoire qui nous rassemble ici autour de l'arrêt de l'alcool, une vraie question à se poser est de savoir pour qui le faisons nous ? Pour quoi le faisons-nous ?
Boire pour s'oublier si longtemps nous a fait nous oublier en chemin....arrêter de boire n'est-ce pas un premier pas pour recommencer à penser à nous pour nous ?

Continue à venir écrire ici Non0....j'attends de tes nouvelles. Le chemin ne s'arrête pas au 1er caillou !

Carte, le principal c'est que tu sois en accord avec toi même.....nous avons tous un parcours différents et c'est cela qui est enrichissant !

Merci oliv de tes interventions.....tu as un tel recul, une telle connaissance et reste si humble! Tes conseils sur tous les fils de discussions sont précieux !

À bientôt de vos nouvelles

Non0 - 05/07/2022 à 10h33

Bonjour à tous,
Coucou Today.

Oliv, Daniel, merci pour vos mots réconfortants, vos encouragements.

Today, lire ton msg m'a également fait du bien...

Alors oui, j'ai craqué, j'ai eu du mal à venir le partager...comme une honte de moi même. Mais tout est si compliqué.

Je suis dans une période très ambivalente. Ne sachant pas comment je voulais me dépatouiller de cette situation. Toujours en dépression, médicament presque complètement arrêté et seuvrage ok. Relation familiale compliquée, (professionnel, le masque comme toujours).
Il est effectivement très difficile de s'exprimer. J'ai d'ailleurs rdv avec mon médecin addictologue cette APM, et j'hésite à maintenir le rdv...soyons franc, je ne l'ai pas encore dit...
J'ai l'impression d'être de nouveau un enfant qui se cache.

Alors soyons franc, en terme d'alcool, j'ai vraiment eu se besoin de reboire dans le côté festif, sans abus, mais chasser l'addiction et elle revient vite au galop. On va pas se mentir, cette semaine j'avais ouvert une bouteille de whisky (je ne suis même pas adepte de cette boisson) et ce matin, je l'ai vidée et jetée car il y avait tous les soirs comme avant, un p'tit coup de "reviens y". Qui on ne va pas se mentir, calme les nerf, nous fait tout oublier et même sourire et retrouver cette sensation de bonheur si longtemps oublié...
J'ai d'ailleurs beaucoup aimé lire ton post Oliv sur les différents addictions et celle de l'alcool... A croire que c'est la pire car elle est tellement sournoise et en même temps apaisante...

Bref, je ne sais pas encore quelle démarche faire. Continuer en essayant de réduire au maximum, se limiter (est ce possible, cf Carte)… je ne sais pas. Je n'ai pas encore pris assez de recul. Demain je retourne voir un Hypnotiseur thérapeute. Je vais peut être en parler...je ne sais pas trop. Je pense que oui, l'idée de se faire suivre au final est une étape importante...

Je vous promets que je reviendrai publier... Mais pour l'instant, je ne sais pas encore où j'en suis...

La biz à tous

Today - 06/07/2022 à 09h52

Bonjour tout le monde !

Coucou Non0.

Compliqué tout ça....

Ce sentiment d'être perdu, de ne plus savoir....une sorte de lutte !
Je l'ai aussi ressenti....mais lutte contre quoi ou qui au final ?
Et puis ce questionnement....un verre plaisir ? Une soirée "conviviale" en faisant "comme les autres"? Plus jamais ? Passé dans les rayons aguicheurs exhibant ces vins dont j'aimais le goût au delà de l'enivrement qu'ils m'apportaient et les laisser dans leur rayonnage ? Un jour peut-être ? Peut-être jamais ?

Je ne l'avais pas écrit ici à l'époque quand ça m'est arrivé....mais je l'avais écrit quand même ! C'était vers la mi novembre l'année dernière....à peine 2mois d'abstinence au compteur ! J'ai été submergée d'émotions de panique, d'être totalement éparpillée, perdue....cette impression intense d'être comme un animal sauvage pris en cage, angoissée....etre comme coincée dans un labyrinthe, à courir dans tous les sens à chercher désespérément une sortie. Je me souviens aujourd'hui encore dans quel état j'étais ce matin là ! Une vraie panique ! Et si intense ! De celle qui vous donne envie de fuir les jambes au cou !!! Voilà le mot est là : FUIR ! Mais comment fuir quand c'est en moi ? J'ai tout posé par écrit...j'ai tout lâché ! Le "pire" je crois c'est que je n'ai même pas songé à me servir un verre ce jour là. Je me suis ruée dans l'écriture pour sortir de moi tout ce "bordel"! C'était brouillon, ça allait dans tous les sens....mais ça m'a apaisée.
Je n'étais pas moins perdue après mais je ne ressentais plus cette panique extrême.
J'ai travaillé là dessus après....petit à petit....voyant ainsi à quel point cet alcool endormait cette lutte contre moi même que je m'infligeais depuis longtemps.

Aujourd'hui, je vois l'alcool ou tout au moins l'envie d'alcool comme un indicateur pour moi. Ça me signale tout simplement que si cette envie se pointe, c'est que quelque chose va à l'encontre de mes valeurs, que je me force quelque part à quelque chose qui n'est pas moi, qui n'est pas dans mes attentes.
Arrêter l'alcool c'est pour moi me respecter enfin suffisamment pour m'écouter et prendre en considération mes attentes. Faire de moi ma priorité.
Comment prendre soin des autres, comment les aimer si l'on ne se l'accorde déjà pas à soi-même !

Ça m'a fait très peur car ça sous entendait des changements à venir....dans mes rapports avec certaines personnes qui ne comprendront pas ou n'accepteront pas ces changements car oui on se "transforme" (du moins on se révèle plutôt)....
Peur aussi car je m'aperçois que j'ai fait fausse route sur certaines choses...non plutôt que les choix que j'ai fait à une époque ne sont plus en accord avec mes attentes d'aujourd'hui !
Mais je laisse les choses se mettre en place doucement, je ne me brusque plus. C'est fini ça !
L'alcool c'est pour m'aider à me forcer à avoir une vie qui ne correspond pas à ce que je suis...à m'étouffer tout simplement. Je n'ai qu'une vie....elle est là, maintenant.
Alors des changements ? Oui bien sûr !
Peur de ces changements ? Oui énormément !!!
L'alcool pour les éviter ? Pour étouffer ma peur ? Non plus maintenant, pas aujourd'hui !
Et demain ?.....je ne sais pas ! Il n'est pas encore arrivé !

Je ne sais pas si ce que je viens d'écrire est très clair....ni si cela aura permis de t'aider un peu Non0 dans ton sentiment d'être perdu, de ne plus savoir quelle direction prendre...
Juste te dire de prendre le temps pour toi, prendre le temps de t'écouter vraiment, c'est aussi ça prendre soin de toi et c'est très important que tu le fasses car tu en as le droit, tu le mérites aussi.

N'aies pas de honte....ce qui est fait, est fait et ne peut plus être défait ! On n'avance pas en reculant.

De grosses pensées positives pour toi

À bientôt.

Today - 17/10/2022 à 19h14

Bonsoir Non0.

Je reviens faire un petit tour par ici, une sorte de retour à la source (sans jeu de mots).

Bientôt 13mois....oui je réalise même en l'écrivant là que je suis à 2jours de ces 13mois d'abstinence.
J'y suis, j'y reste comme je le dis.....tout ce temps, ce qui n'empêche pas que j'entende encore des "mais tu ne bois toujours pas ?!?!?!".
Et oui, je ne bois toujours pas.
Je n'en ai plus envie ou vraiment très rarement, de manière fugace ou plutôt comme un souvenir assez lointain, du style "à cette heure-ci, avant, je me serais servie mon premier verre".
Je ne me ressens plus comme une bizarrerie à ne pas boire....

Il n'y a pas très longtemps, j'en reparlais avec un proche à qui j'avais annoncé ma décision d'abstinence face à cette mauvaise relation que j'ai avec l'alcool. Il s'est montré surpris que je n'ai vraiment plus touché à une goutte d'alcool depuis septembre l'année dernière. J'ai alors réalisé qu'il n'avait pas vraiment entendu ce que je lui avais dit il y a un an.
Ça m'a fait vraiment prendre conscience que nous sommes vraiment seuls face à cette addiction. Même lorsque l'on dit être alcoolique, l'entourage finit par minimiser....du moins autour de moi.
Il y a ici où la compréhension est présente, nous sommes entre pairs. Auprès de certains professionnels spécialisés aussi (malheureusement pas tous, dont certains qui se cantonnent à la médication sans rien de plus).

Donc 13 mois.
C'est plutôt bien ancré en moi.
Quand il y a eu doutes, j'ai jeté un œil derrière moi.....je n'y retourne pas.
Ce chemin dans l'abstinence n'a pas été un long fleuve tranquille, le plus difficile n'a pas été le premier mois, mais les autres qui ont suivi.....je me suis battue, contre moi-même, régulièrement, m'accrochant à des petits riens en moi, si fragiles, m'obstinant malgré le chaos intérieur, malgré les injonctions "culturelles", malgré ces découragements, les "à quoi bon ?", les aléas de la vie qui ne se mettent pas en "pause".

Il y a eu des caps à passer....la fin du 1er mois qui sonne le glas de l'euphorie de départ, les 3mois avec son ennui désespérant, les 6-8mois glorieux avec son "t'es clean maintenant, tu vas savoir ne pas trop boire !" ou "allez, juste un p'tit verre, tu l'as bien mérité".

12 mois, j'ai été contente. Une année complète !!

13 mois....et là je me dis "j'ai réussi ! Je réussis ! J'y suis arrivée !!!" Toute seule, comme une grande ! ". Une certaine fierté !
Aussi je réalise tout ce chemin parcouru et je n'en reviens pas quelque part. Oui je crois que je peux être fière de moi !

Alors à celui qui ose me dire "tu bois toujours pas !... On dirait une vieille !....t'es chiante à ne plus boire !".... J'ai envie de lui crier qu'il ne sait pas de quoi il parle ! Qu'il n'a rien compris, rien vu....Qu'il ne sait pas que ce n'est pas juste qu'une question de volonté, il ne sait pas tout ce qui rentre en jeu, toute la difficulté pour s'en sortir, toute la souffrance endurée !!!
Il ne sait pas....et n'a pas envie de savoir.
Alors, je lui dis juste que oui je ne bois plus, oui je suis vieille, oui je suis chiante.....car le principal est que moi je sais ce qui est bon pour moi. Lui pas.

Non0, comment vas-tu ? As-tu réussi à trouver ce qui te convient ?

À bientôt

Non0 - 17/10/2022 à 20h28

Coucou Today,

Tout d'abord, toutes mes félicitations pour tes 13mois, c'est effectivement un très grand pas. On m'a dit qu'il fallait attendre 3ans révolu pour crier victoire, mais je te félicite la où j'ai echoué...mais j'assume...

Tout d'abord je vais bien. Arrêt de toutes médications (ou presque), les idées claires sont revenues... Et oui...l'alcool...oui ce grand ami ou ennemi est toujours là... Oui je suis alcoolique, j'en suis conscient mais à quel point? That is thé question....

Aujourd'hui face à cette difficulté qu'est l'arrêt définitif, dans ce contexte social de buveur qui ne s'assume pas, j'ai decidé d'assumer mais avec beaucoup de réserve. Oui je bois et j'ai une audition pour la boisson, mais je le mesure et en ai pris toute conscience.

De la j'essaie de m'imposer des limites, parfois j'y arrive, parfois non, tel est le jeu que je dois assumer. Et donc voilà mon jeu: la semaine je ne bois pas et le weekend, je me fais plaisir.
Alors oui parfois je n'y arrive pas, parfois la semaine est saine, vierge sans tromperie, ni accro.
J'ai juste appris dans ces presque 8 mois d'abstinence, à accepter. Car là, est toute la mesure... Et oui accepter et s'accepter... C'est tellement compliqué même en l'écrivant ..

Mais voilà où j'en suis, je suis un être humain qui n'a pas su aller jusqu'au bout, sans pour autant le laissé aller. Je n'ai pas vaincu mais juste accepter...ahhh l'acceptation, quel mot faitidique...plein de sens et en même temps ne voulant rien dire.
Bref, je suis ce que je suis. Je n'ai cette pas réussi dans l'éradication de cette maladie, mais j'y ai cependant trouvé un ''compromis'' qui certes, n'est pas une fin en soit mais dont je me suis accomodé.
Je l'accepte. Je fais des erreurs, je les répares et j'avance... N'est ce pas le but.
Pour l'instant ce frôlement avec cette frontière très mince me convient. J'espère tenir. J'espère m'y maintenir. Mais je sais au moins que je suis adicte, c'est une verité inébranlable que j'ai découvert. J'essaie juste de l'accepter sans trop la faire venir sur le devant de la scène.

Un jour peut être...

Content d'avoir des nouvelles Today.

Encore félicitations

La biz