

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 fatigante (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 seule 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.

51 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

Nono - 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 pu 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

Nono - 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 dépendant 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 cocktails 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'accueil 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

Mary24 - 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 "thérapie", 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 "médicaments". Bizarrement j'ai quelque tremblement des mains... Je pense au manque même si mon médecin m'a indiqué que le sevrage 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 emmener 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 cocktails 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 cocktail. 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 emporté, 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 cocktails 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 accueilli 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 "fatidique".

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 discussions, 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'identifié 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...

Domage 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 réunissent 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 sevrage.

Bref, 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...

Mary24 - 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 renvoie 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 essayant les coups de bâton qu'il ne manquera pas de te donner, pas forcément conscient de cela. Pardonne et mets 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 apaisera 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'appui de mon épouse, qui est là pour moi et dans ce combat.

Dans les nouvelles, le sevrage 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 publiée, dévorer vos écrits. 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 bénéfiques 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 événement...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'accueil 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 comprennent 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...

Mary24 - 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 être 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 "déclat"...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 dépassés (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 sevrage passé, bien être "réel", comme tu dis Today. Ça me fait peur. Je ne veux pas craquer bien évidemment mais c'est dur...
Je bois autre chose, j'occupe mon esprit mais cette envie 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 rentre 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 écrit : 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 bénéfiques /inconvenients.

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

Mary24 - 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 préférerais 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 suppression 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-anxiolytiques 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 psychologue 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 dû 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.. ça me frustré mais j'essaie 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

Nono - 20/10/2021 à 21h29

Bonsoir tout le monde.

Merci pour vos retours. 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 sevrage est très long (pas forcément physique, qui dure quelques jours)... mais l'autre...le sevrage 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 "dans 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 soulagée de savoir que nos disputes de la semaine et du weekend étaient "en grande partie" provoquées par le manque et le sevrage. Donc rassurez-vous si vous vivez ce genre de moments, de morosité, de stressés ou de colère, c'est a priori tout à 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 connaît les effets, c'est qu'il est conscient qu'il ne boira pas tellement les effets sont difficiles 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 sevrage 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 discuté 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 présentes..

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'énerverment 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 réapprends à te découvrir.

Today, comme moi, tu découvres que le sevrage 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 ressenti quand à ta mère, ce n'est pas évident. 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

Nono - 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 Nono.

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 à rien, plus envie de rien...sans parler des idées noires, du moral dans les chaussettes. Alors oui depuis 1mois, le sourire est là. (Bon il y a toujours des hauts et des bas) mais dans l'ensemble, c'est très positif.

Finalement, pour synthétiser 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 moins en moins.

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

Mary24 - 01/11/2021 à 11h24

Bonjour,

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

Merci ...

Mary24 - 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 cocktail 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 énormément.

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 resurgissent....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'arrêt et je vis depuis qq jours un calvaire. Des envies irrépessibles 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

Moi aussi by pass, en 2013, après opération pas bu une seule goutte pendant 5 mois alors qu'avant bonne vivante mais pas alcool
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

Mary24 - 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 privé 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 bypassés devenaient 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 nausées, 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 "déclat"....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 anxiolytique/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 pas 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

Mary24 - 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 sortie 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 Être, 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 mon 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 couple, 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 boom ado, des conflits avec son père, parce que j'étais défaillante, et parce que mon mari est parfois dur.... 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 souhaitez 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 déconstruction 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 pffff

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 boissonner, 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 abstinentes 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 perspective.>>

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 concentrer 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 "combate", peut être pas .. plutôt à accepter, adandonner le combat, concéder... (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 émotionnellement 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 !
