ALCOOL-IN

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

DU POSITIF POUR TENIR LE COUP!

Par cetaithier Posté le 08/10/2021 à 09h26

Bonjour à touts ceux qui se sont lancés dans l'aventure de la sobriété

Les témoignages de galère nous aident beaucoup à prendre conscience mais je pense qu'il faut aussi des messages d'espoir

Pour tenir

Je propose de poster des contributions de tout ce qui est agréable quand on ne boit plus, petite ou grande chose, tout ce qui nous fait tenir le coup et ne pas remettre le nez dans ce poison...

Je commence:

Depuis que je ne bois plus, je passe de meilleures soirées avec mes enfants, je parle et je rigole avec eux à table, en toute conscience (avant je pouvais le faire mais j'étais quand même déjà pompette à l'heure du repas).
Je me couche avec les idées claires et je m'endors de fatigue et non plus d'ivresse.
Je ne me réveille plus la nuit avec un goût dégueu d'alcool dans la bouche, je n'ai plus la gueule de bois au réveil

Cela fait une semaine que j'ai arrêté, c'est peu mais c'est le premier changement positif que j'observe. Je suis sûre qu'il y en a plein d'autres

Et vous?

33 RÉPONSES

Moderateur - 08/10/2021 à 10h41

Bonjour Cethaitier,

Merci pour cette initiative !

Nous espérons que beaucoup pourront partager ici les bénéfices de leur arrêt de l'alcool. C'est important de pouvoir les visualiser, cela aide à se motiver.

Cordialement,

le modérateur.

Today - 08/10/2021 à 23h22

Bonjour.

J'en suis à 20jours sans.

Les positifs:
J'ai le teint moins brouillé
Mes nuits ne sont plus entrecoupées de réveils
Je n'ai plus la tête dans le c...au réveil (même si mon réveil est et a toujours été mon pire ennemi !)
Je m'endors plus zen et me réveille zen
Je n'ai plus de reflux gastrique comme j'en avais régulièrement
J'ai perdu 4kg
Je ne fais plus de tachycardies ni de poussées d'angoisse
J'ai plus d'énergie
Ma fatigue est de la bonne fatigue
Je réfléchis mieux et plus vite..plus réactive
Je me souviens de mes soirées
Je suis plus disponible pour mes enfants/amis/collègues
J'y vois plus clair en moi
J'ai un peu plus confiance en moi
Je suis moins lunatique (et oui même si je suis une femme !) ou plutôt je gère mieux mes émotions
Je suis moins pessimiste

Je n'ai plus honte
Je commence à m'apprécier et à me retrouver
Je rattrape le retard dans mon ménage.
Je recommence à avoir des projets pour moi
Je retrouve le sourire

Voilà pour moi...et je suis contente de m'apercevoir que ma liste est longue !

Bon courage à tous

Today - 08/10/2021 à 23h59

Ah si un autre point positif....l'argent.
A raison de 3€50 par jour grosso modo, j'en suis à 70€ de dépenses en moins juste en 20jours ! Voir plus car comme je ne vais plus faire de courses dernière minute, il n'y a plus les "à côté" pris en plus afin de donner l'illusion (ou du moins croire donner l'illusion) de n'être pas venue que pour la bouteille du jour...

Profil supprimé - 09/10/2021 à 17h25

Bonjour Cetaithier,

Oui en effet c'est une bonne initiative!

Le plus appréciable pour moi est l'arrêt des réveils nocturnes angoissés, vers 4 h du mat, quand on se lève pour faire pipi et qu'on a du mal à se rendormir parce qu'on a une réunion au boulot le matin, et qu'on va pas assurer ...
ca vraiment, ça ne me manque pas ! quand je me réveille à 7H, 10 minutes avant l'alarme, et que je me dis que j'ai roupillé mes 8 heures d'une traite, quel bonheur.... là, il peut se passer n'importe quoi au boulot, je suis armée, j'ai toute ma tête....même si ça peut être difficile, ce n'est plus angoissant.... Je suis le Capitaine de mon âme comme disait Mandela...
J'ai plein d'autres choses, mais je laisse les autres s'exprimer, puis je reviendrai !
Une idée à la fois n'est-ce pas !?

---

cetaithier - 12/10/2021 à 12h15

Bonjour tout le monde

C'est en effet une belle et longue liste today, qui donne de l'espoir! Et oui, un bon sommeil c'est capital!

Merci d'avoir répondu,

J'espère que ça pourra aider tout le monde

Nicol2304 - 13/10/2021 à 21h31

Bonsoir, 72 heures sans alcool, que cela fait du bien, si l envie me de boire se présente, je prends de l homéopatie Nux vomica, et honnêtement cela me fait beaucoup de bien.
Bonne soirée à vous tous

Lyna11 - 16/10/2021 à 07h15

Y'a tellement de points positifs :
- ne plus me demander depuis 10 mois ce que j'ai dis ou fait la veille...Quelle joie !
-La fierté dans les yeux de mon mari et mes enfants
-une énergie, une motivation que je ne me connaissais pas
-un visage rajeuni
-une personnalité qui se dessine
-ne plus stresser continuellement de boire autant
-plus de tachycardie du tout rien depuis 10 mois
-pas une seule gueule de bois ça fait des week-end bien remplis

---

Olivier 54150 - 20/10/2021 à 20h05

Bonjour.
Avec les années dépourvu d'éthanol, j'irai un peu plus loin que quelques bénéfices, et non des moindres, que nous connaissons tous ici.

L'arrêt de l'alcool à sauvé mon couple, préservé mes enfants et ma permis de voir naître et grandir mon petit fils.
L'arrêt de l'alcool m'a permis simplement de continuer à vivre.

L'arrêt de l'alcool m'a aspiré vers une soif de compréhension...de remises en questions.
Le fonctionnement du cerveau et sont système de récompense...
La psychologie en général à travers de nombreux livres.
De fil en aiguille je me suis intéressé au cosmos à la physique quantique en passant par les EMI, l'invisible, etc etc...

J'ai même eu la prétention d'apprendre à me connaître...
J'ai appris que je ne savais rien.
Que rien ne nous préserve du pire comme du meilleur.
Mais le plus beau cadeau dans cette quête a été la responsabilisation.

Sans l'addiction et la dépendance que cette consommation implique, pas de remises en question, pas d'arrêt "définitif"

C'est un ensemble.
Sans cette révolution je serai toujours emplie de rêves hollywoodien, matérialiste et superficielle à accuser le monde entier de tout ce qui cloche chez moi. L'alcool et l'abstinence m'a sauvé de mille croyances anti vie, anti amour.
Finalement, et avec le recul, l'alcoolisme à été une chance pour moi.
Olivier.

Profil supprimé - 21/10/2021 à 10h55

Bravo Olivier !

Merci pour ce message qui fait du bien.... ta conclusion est formidable, oui en effet voir l'addiction comme une chance d'aller plus loin, de rebondir, plus haut, je te rejoins tout à fait....
Cela ne fait "que" huit semaines que j'ai arrêté et je me réveille tous les matins avec la même surprise.... de ne pas être angoissée; chaque nouvelle journée est ainsi un cadeau, et non une souffrance à endurer, que l'on vive des choses difficiles ou joyeuses....
Je crois également que mon couple était en péril.... entendre mon mari me dire, après 22 ans, qu'il est heureux de me retrouver, cela en vaut la peine ! et mon fils qui se met à travailler au collège, débarrassé de son anxiété....
Une fois qu'on y a gouté, ce serait tellement dommage de tout perdre....
Ainsi je penserai aux bénéfices de ne pas boire, plutôt qu'aux inconvénients de le faire, qu'on a malheureusement vite fait d'oublier.....

Bonne journée à tous et toutes

Profil supprimé - 21/10/2021 à 12h00

Bonjour à tous,

Je suis tout à fait d'accord c'est tellement plus agréable et motivant de parler des points positif.
Pour ma part je dirais également un meilleur sommeil, mais surtout:
- le plaisir de pouvoir discuter avec ma femme sans qu'elle se dise: "ok il est encore loin celui-là..."
- Me sentir bien au réveil et le reste de la journée (plus de ballonnement plus de tremblement...)
- J'ai le temps de planifier mieux mes activités, parce que oui au lieu de commencer à boire à 18h, bah on peut aussi aller faire du sport, sortir avec sa femme voir ses amis (ceux qui ne boivent pas)
C'est un sentiment général de satisfaction, de fierté de moi-même.

J'ai arrêté de boire il y a quinze jours et j'ai l'impression que ça fait une éternité.

La seule chose que je m'interdis pour le moment c'est de faire les courses seul car peur de pas gérer. Mais ça ce sera mon prochain point positif

Merci pour ce fil: super idée!

Renau12345 - 21/10/2021 à 14h03

Bonjour,

Je découvre ce fil et j'adore le concept,

Abstinente depuis quelques semaines seulement, voici ma liste complémentaire (je ne répète pas ce qui a déjà été dit)
- les photos ! Depuis que je ne bois plus, je n'ai plus besoin de retoucher une à une les photos faites avec mes enfants, pour essayer péniblement de m'affiner le visage, enlever les cernes, agrandir les yeux fatigués par l'alcool, effacer le gris de mon teint... Maintenant c'est plus joli sans retouches !

- ma maison est nickel et mes enfants ont du linge repassé (ben oui je faisais plus)

- l'audace : je propose beaucoup plus de sortie, je cherche des idées nouvelles pour les week-end, les enfants sont ravis

- les invités : je n'ai plus peur d'inviter chez moi d'autres parents ou des copains pour les enfants, et d'être vue saoul (puisque je ne le suis plus)

- les sous c'est incroyable, mon budget minimun c'était 10 € par jour, x30 jour = 300€ !

- j'ai retrouvé le plaisir de me maquiller et me coiffer, ce n'est plus du maquillage "pour cacher" c'est maintenant pour embellir

- FINI le stress de l'approvisionnement : courrir à l'épicerie avant la sortie d'école pour prendre sa piquette (au risque de louper ses enfants mais la bouteille est plus importante qu'eux alors...), y penser depuis le matin en réunion, fini !

- FINI le stress des cachettes : si mon mari avait fini par trouver normal que je boive 1 bouteille de vin par jour, il ne savait pas que j'en

buvait une autre en cachette dans la même journée, donc le stress d'acheter, transvaser dans d'autres contenant, les cacher, évacuer les cadavres sans engorger le bac de récup (sinon c'est louche), avoir toujours un tire bouchon dans son sac à main (classe), les bouchons et emballages qui s'accumulent dans la voiture... les bouteilles cachée derrière les chaussettes, dans le garage, dans le bac à linge, dans la cuisine, tout cet ENFER est FINI !

- Le regard des collègues : fini le matin de voir leur regard (au dessus de leurs maques) qui jaugent vos yeux rouges et votre tête d'épouvantablement, fini les excuses des nuits difficiles à cause des enfants, fini la peur d'être démasquée !

- Fini les mensonges : j'ai un colis à récupérer (je vais cherche ma dose), je vais acheter des glaces pour les enfants (ma dose), je vais faire un tour ceci ou cela (ma dose), je vais faire pipi (ma dose), ne touche pas à cette valise c'est celle du linge sale des enfants (celle où je cache mes doses/réserve pour nos vacances) etc etc etc etc

Place à la fierté !
Quelle libération

TOUS MES ENCOURAGEMENTS A TOUS !

Profil supprimé - 23/10/2021 à 18h27

Bonjour !

Je suis tombée sur ce message que j'ai copié-collé pour le partager avec vous.... pour ma part je le relis souvent tellement il fait du bien !! voici :

Anonyme (35 ans) - Nationalité française - 25 septembre 2018 - Partager sur: Facebook - Twitter

"Souviens toi, Ma belle, du bonheur de te réveiller reposée et apaisée. La veille après le travail, ton temps aurait habituellement été consacré à acheter de l'alcool, parfois tu aurais repoussé jusqu'au dernier moment et tu aurais été complètement désorganisée, ensuite il aurait fallu le cacher, le boire en douce toute la soirée, t'enivrer, culpabiliser, dire des conneries, parfois blessantes, prendre des décisions stupides, délaisser ta maison et feindre de t'amuser avec tes enfants, pour finalement tomber d'épuisement 1h avant les autres, et faillir à tous tes devoirs de mère, faire un dodo raté car tu es plus pressé d'aller te coucher que de leur faire des câlins, tu n'aurais plus la force, à 20h30 l'alcool aurait déjà pris toute ton énergie, ta joie, il ne resterait plus rien pour ta famille, de toute façon tu ne remarquerais plus rien car trop défoncée, tu te coucherais sans embrasser ton mari et il te ferait la gueule le lendemain à cause de ton comportement de la soirée… Que s'est il passé ce soir ? Tu as résisté, tu n'as rien acheté, tu es allé chercher ton fils à l'heure et tu es rentrée t'occuper des enfants et de la maison. Tu as eu le temps de t'occuper du linge qui sèche depuis 3 jours déjà, tu as eu le temps de cuisiner des légumes frais, et de passer un coup d'éponge sur la table. Incroyable, ça n'a pas pris tant de temps que ça ! Ton mari est rentré, il t'a couverte de baisers, lui aussi avait un petit moral, mais c'est dans tes bras qu'il est venu trouver du réconfort et pas ailleurs. Lui, il a cette force, il faut lui en prendre un peu, il sera content de partager. La soirée, tu as été attentive à tes enfants et leurs besoins, tu as eu de vraies discussions avec ton mari, tu n'as pas dû te lever toutes les 10 mn pour aller te ravitailler dans ta cachette secrète. Tu n'as pas eu honte ni peur, le ton n'est pas monté car tu étais en pleine possession de tes moyens et consciente, tu as passé une soirée calme et agréable. Le soleil s'est couché, puis levé, et nouveau miracle : Tu n'as pas fait plein de cauchemars toute la nuit qui t'ont retourné la cervelle. Tu n'as pas rêvé de bouteilles cachées, d'alcool dissimulé, de verres pris en douce, de te faire prendre, démasquer, juger, de disputes, de honte, de peur, de dangers ou de mort, Tu n'as pas dû te lever toutes les 2h pour boire ½ litre d'eau et aller pisser pour ne pas exploser, tu n'as pas étouffé de chaud dans tes draps, transpiré, puis grelotté de froid au petit matin. Tu ne t'es pas réveillée 50 fois dans la nuit pour te couvrir, puis te découvrir, et te jurer, encore, encore et encore, que c'était la dernière fois. Tu n'as pas senti tes organes internes te pincer de douleur, fatigués et abîmés par ta consommation, te suppliant d'arrêter. Tu ne t'es pas relevé pour vérifier si tu avais bien fermé le frigo, fermé la porte à clé, caché ou jeté le dernier cadavre, de peur qu'il soit trouvé par quelqu'un d'autre. Tu te réveilles, et tu n'as pas cette bouche pâteuse et dégoûtante avec cet arrière goût qui t'écœure de toi-même. Tu glisses vers ton mari, et tu n'as pas honte, tu n'es pas gênée, tu es apaisée. Tu ne t'inquiète pas de savoir si tu as dit ou fait des conneries qui l'auront blessé la veille, car, ô merveille, tu te souviens de ta soirée (enfin), tu te souviens de ton menu, tu te souviens d'avoir joué avec les enfants, tu te souviens des bisous et des chatouilles. Tu te lèves et tu n'as pas mal au crâne, pas besoin d'un énième doliprane, tu es juste bien. Dans le miroir, tu as retrouvé le blanc de tes yeux et un teins quasi frais. Tu n'as pas le nez couvert de boutons, la veille tu as pris soin de te démaquiller car tu n'avais pas la grosse flemme de la personne qui a trop bu et s'endort debout. Bonus : tu n'as pas la peau sèche car tu as eu le temps et la volonté de mettre de la crème (ça prend 1 mn, mais même ça, tu ne le faisais plus). Tu te maquilleras en 2 fois moins de temps et avec 2 fois moins de produits car tu n'as plus toutes ces traces à camoufler. Tu es belle et reposée, ça se voit, ça te donne confiance en toi. Aux toilettes, tu iras pour faire pipi et non pas pour rester penchée sur la cuvette, avec des relans qui finalement ne sortiront jamais et que tu aurais gardé en silence sur le cœur jusqu'à midi. Dans la cuisine, tu n'as pas la nausée, tu ne cherches pas désespérément le jus de citron sensé te réparer le foie et te déculpabiliser. Tu as faim, une sensation agréable et oubliée, tu es en forme pour préparer un bon petit déjeuner que tu partageras avec ta famille. Surtout ma jolie, n'oublie jamais ce sentiment de fierté, de dignité qui te comble tellement aujourd'hui, ce matin. Ecris le, met le sur ton frigo, dans ton sac à main, ou dans ta table de nuit, pour relire ton propre message à toi-même et te souvenir. Tu regardes les autres dans les yeux, tu marche la tête haute, tu ne te caches pas, tu ne caches rien, tu es heureuse, qu'est ce que ça fait du bien ! S'il te plaît, je t'en prie, offre-moi encore tous les prochains matins comme celui là, les meilleurs des matins, pour vivre longtemps et heureuse auprès des miens. "

Merit - 04/11/2021 à 12h49

Après un an d'abstinence suite à une cure de trois mois à Tours :

Confiance en soi et prise de conscience de ses capacités
Rapports sociaux normaux
Deculpabilisation (L'alcool est une maladie à traiter et non une faiblesse)
Transformation physique
Sentiment de honte disparu. J'arrive à en parler librement et je reçois beaucoup de félicitations et de soutien dans ma démarche.
Plaisirs simples retrouvés sans le besoin de l'ivresse

Goût pour la vie décuplée
Envie de projets, perception des obstacles diminuée
Vie de famille au quotidien beaucoup plus saine (Surtout avec mes enfants)
Patience et réflexions constructives au travail
Sentiment de liberté, comme un boulet détaché
Famille rassurée et heureuse

Profil supprimé - 08/11/2021 à 10h27

Bonjour à tous,

Depuis que j'ai décidé d'arrêter de boire, j'avais décidé de ne plus aller faire les courses seul sans ma femme. Elle qui n'aime pas ça avait décidé de m'accompagner pour me soutenir et me motiver à ne rien à n'acheter.

Ce week-end je suis allé faire mes courses seul comme avant et je n'ai pas été tenté du tout. J'avais plutôt du dégout pour cette publicité que l'on peut faire de ce produit tellement nocif: des promotions sur le whisky à dans toute l'entrée du magasin. Je suis fier de moi et je souhaitais le partager ici comme mon point positif de la semaine.

Je sais bien que n'est gagné que je dois être vigilant, mais je me sens confiant pour la suite. Je ne me relâcherais pas, je continuerais à faire les courses avec ma femme car j'ai toujours besoin d'elle pour me soutenir et je la remercie pour ça.

Voilà c'était mon point positif du jour: bon courage à tous et à très bientôt pour des nouvelles meilleures encore.

---

alice - 09/11/2021 à 23h08

Mary24, ce texte est magnifique

Un grand merci pour ce partage, je vais garder ces mots... peut être sur mon frigo ou dans mon portefeuille. Quelle bonne idée.

Une belle semaine à tous, et plein de doux moments apaisés.

Kaourintin29 - 16/11/2021 à 11h41

Bonjour à toutes et à tous, je découvre ce forum auquel j'espère m'associer dès lors que mon entrée en abstinence sera probante. A plaisir de vous lire très bientôt, bien à vous.

---

alice - 16/11/2021 à 21h08

Hello les amis,

Bienvenu Kaourintin29, c'est toujours super joyeux pour nous autres d'accueillir un nouveau dans l'aventure.

Et je me disais en te lisant : "bientôt ! dès que mon entrée en abstinence sera probante" pourrait être un sujet de forum)
Je pense en toute honnêteté que tu es loin d'être seul(s) dans cette situation, moi-même.... des hauts des bas... enfin, nous sommes tous un peu pareils

Bonne continuation et à tout bientôt!

Kaourintin29 - 18/11/2021 à 15h19

Bonjour Alice, bonjour les amis,

Les débuts sont hélas compliqués. Le chemin est long mais la lecture de vos témoignages et expériences m'est précieuse. Grâce à vous, je me sens bien moins seul. De plus, la formule du forum anonyme me convient parfaitement car j'ai encore du mal à envisager une participation à des groupes de parole. Je suis d'ailleurs ici grâce aux excellents conseils des écoutantes et écoutants du numéro vert. Mon message est aussi l'occasion de vous signaler une excellente série documentaire cette semaine sur France Culture, écoutable depuis leur site. Elle consacrée à l'alcool et à la dépendance (La série documentaire est de Perrine Kervran, Juliette Boutilier et Maryvonne Abolivier). Elle mérite vraiment d'être écoutée. Je m'y suis retrouvé dans bien des témoignages! Le dernier épisode s'intitule "Boire son dernier verre... ou pas". Un documentaire absolument pas moralisateur! J'y ai aussi entendu beaucoup de signes d'espoir. A écouter! Dans l'attente de vous lire, bien à vous.

Pepite - 18/11/2021 à 20h02

Bonsoir,

Merci pour l'info du doc que je vais écouter.

Peu importe le résultat, c'est votre intention qui compte. Lorsque j'ai arrêté le tabac, je m'y suis prise à plusieurs reprises jusqu'au jour où ce fût la dernière.

Sortir de ses habitudes est loin d'être évident mais vous êtes là, vous en parlez, vous cheminez.

Il y a forcément quelque chose en vous qui vous lie à cette consommation. Une peur ?
Vos émotions demandent à s'exprimer. Quel moyen pourriez-vous mettre en place pour le faire ?

Quoiqu'il en soit, donnez vous la main avec douceur dans cette épreuve. Regardez la femme que vous êtes devenue avec bienveillance et souriez à celle que vous souhaitez voir.

Croyez en vous.

En attendant prenez soin de vous, de votre corps.

Bien à vous,

Pépite

Kaourintin29 - 19/11/2021 à 10h08

Bonjour Pépite et merci de votre réponse,

Je suis tombé sur ce doc France Culture au fil de mes recherches sur le net. Les témoignages, les retours d'expériences sont majoritairement féminins mais je serais tenté de dire que bien des drames personnels traversés n'ont pas de genre. Leur diversité m'a aussi beaucoup intéressée et surtout leur humanité. Tous les milieux et horizons socio-professionnels sont représentés, ce qui en renforce encore l'intérêt et surtout l'espoir de s'en sortir définitivement.
J'ai réussi à arrêter totalement la cigarette grâce à la vapoteuse et me dit donc que l'on peut s'en tirer aussi avec ce fichu alcool.
Pépite, vous soulignez un point central : la gestion des émotions. Comme tout le monde, je me laisse manger quotidiennement par des activités en réalité non essentielles et surtout stressantes. Mes plus longues périodes d'abstinence ont été celles où je parvenais à pratiquer régulièrement des sports d'endurance, même à petit niveau (marche, course à pied, cyclisme) ou encore la sophrologie. La pratique d'activités manuelles permettant de se vider l'esprit est aussi positive mais hélas nous sommes dans la mauvaise saison...
Je remarque aussi que la fréquentation régulière de ces fils anonymes m'apporte beaucoup, à la condition, toutefois de choisir les plus actifs, comme celui-ci, et de se limiter à deux ou trois d'entre eux. Je m'aperçois que l'abstinence est un voyage au long cours qui implique du suivi et de la régularité (ce qui peut être compliqué dans notre cas), mais qu'il mérite, ô combien, d'être vécu! Au plaisir de vous lire à nouveau, bien à vous, Kaourintin.

Pepite - 19/11/2021 à 17h01

Bonjour Kaourintin,

Vous avez toutes les cartes en main pour sortir de cette emprise. Je suis confiante pour vous et j'en ai le sourire.

Vous connaissez les mécanismes de faire, de pratique qui sont indispensables pour renouer avec votre corps.

Je lis vos inquiétudes liées à la saisonnalité. Que pourriez-vous mettre en place de plus ? Association de Théâtre, chant, cartes, pétanque... ?
Moi je joue au tarot en ligne. Je continue à être dehors avec le soleil. J'adore aussi me former. Pour cela je me suis inscrite à Mentor show, je suis des cours sur les MOOC. Je lis.
Je pratique le théâtre semi impro, je chante et j'ai des relations amicales. Je m'intéresse au monde qui est enrichissant.

Cela vous intéresserait- il d'intervenir sur ce forum pour soutenir d'autres personnes ?

Pépite

Kaourintin29 - 23/11/2021 à 13h40

Bonjour Pépite,

Toutes mes excuses pour le délai de ma réponse mais j'ai eu un fort mauvais week-end, car j'ai encore d'énormes fragilités, mais regardons devant et non derrière! L'erreur est humaine mais c'est hélas en pareille occasion qu'on apprends le plus.
Toute activité est bonne à prendre et à redécouvrir! Je suis persuadé que nos placards, garages ou autres regorgent de ces activités mises en sommeil et qui ne demandent qu'à être reprises dès que l'on se sent un peu plus fort(e). Mais avant de retrouver ces envies, le fait de lire les témoignages et expériences contribuent à la compréhension de ce qui nous arrive. Une citation d'un des documentaires que je citais m'a beaucoup frappé. L'écrivaine Virginie Despentes parlais de cet artiste américain multi "addict" qui disait qu'après avoir totalement décroché il était redevenu celui qu'il était avant de sombrer. Si 'j y arrive je redeviendrais donc le jeune homme enthousiaste et plein de projet que j'étais! Un bel objectif!
Aussi, comme vous me le demandez, c'est bien volontiers que je consacrerai dorénavant quelques minutes quotidiennes à ce fil car il est plein d'espoir. Si je peux aider au fonctionnement de cet espace collectif, je le fais avec le plus grand plaisir! Surtout ne JAMAIS rester, ou se sentir seul(e) face à ce qui nous tourmente toutes et tous ici. Bien à vous, Kaourintin.

Artemis75 - 27/11/2021 à 13h16

Bonjour et merci beaucoup pour l'initiative !

J'ai partagé mes difficultés dans le fil. Mais du coup, je veux bien jouer le jeu de lister le positif après deux mois sans alcool (à part 4 verres, pas de réelle rechute même si j'aurais voulu ne pas craquer car je suis dans un objectif : arrêt définitif). Alors voila :
-Je n'ai pas vraiment perdu de poids (je compense avec le sucre) mais j'ai retrouvé les traits de mon visage (moins de poches sous les yeux et de couperose)

-Je n'ai plus de brûlure lancinante dans la gorge et le ventre
-J'ai naturellement réduit de 80 % la cigarette
-Après 1 mois dans le brouillard, tout est plus clair : les conversations, le travail, même les promenades
-Je ne me réveille plus en sueur la nuit, la culpabilité chevillée au corps
-Je me redécouvre peu à peu (même si je ne me trouve pas spécialement intéressante, j'ai de l'espoir de me lancer dans des activités culturelles ou artistiques)
-Je me suis fixée des objectifs à long terme
-Je ne pensais jamais tenir deux mois, donc je suis fière
Je souhaite à tout le monde, beaucoup de courage (car honnêtement ce n'est pas le monde des bisounours tous les jours de mon côté) !
Un très bon week-end

Rigette - 29/11/2021 à 11h05

Bonjour à tous,

Je suis fière de partager avec vous les points positifs dema première semaine d'abstinence !
Il y a donc:
-La fierté dans les yeux de mon fils.
-Les bons moments passés en famille ou entre amis en pleine conscience et pleine possession de mes moyens.
- l'agréable surprise de découvrir que les gens sont plus ouverts et bienveillants à mon abstinence que je ne l'aurais pensé.
- le sommeil plus réparateur.
- plus d'énergie en journée
- un meilleur moral
- plus aucun reflux
-la satisfaction de parvenir à gérer stress et contrariété
- l'influence positive que mon abstinence peut avoir sur la consommation des personnes qui m'entourent.
Que du bonheur !
Belle journée à vous.
Rigette

Pepite - 30/11/2021 à 11h53

Bonjour Rigette,

Merci pour votre retour d'expériences qui montre que vous changez le plomb en or.

Vous devenez une alchimiste et vous arriverez à stabiliser cette matière si belle.

Continuez toutes et tous à partager ici sur ce forum, anonymement, ce que vous ressentez, à parler de vos difficultés.

Chaque pas est important. En faire un en arrière c'est aussi faire un pas. Vous reculez peut-être pour mieux éprouver ce qu'il se passe, pour comprendre vos peurs.

Bien à vous,

Pépite

Profil supprimé - 30/11/2021 à 12h56

Bonjour !

Trois mois.... que du bonheur....
Je résume en un mot : je découvre ce qu'être normalement bien....
Aucune envie, jamais.... je ne "tiens" pas, je renonce...
Je me redécouvre, et en même temps je deviens une autre personne....
Toutes mes relations avec les autres sont modifiées, les conflictuelles apaisées, les bonnes encore meilleures....
J'ai plus d'humour que je ne le pensais!
Je suis heureuse...
Je vais au CSAPA cet AM, et refais une cure de quatre semaines même si j'ai l'impression de ne pas en avoir besoin, pour enfoncer le clou....
Bon courage à tous....

Kaourintin29 - 30/11/2021 à 15h17

Bonjour à toutes et à tous,

Parmi mes points positifs de ces derniers jours :

- L'existence même de ce lieu de discussion anonyme et désintéressé que je fréquente pourtant depuis peu.
- La richesse des contributions qui font écho à mon expérience personnelle. J'aime tout particulièrement ces phrases de Pépite "Chaque pas est important. En faire un en arrière c'est aussi faire un pas". Nul n'est parfait, j'en ai encore fait l'expérience récemment... L'important est de ne pas perdre de vue l'objectif que l'on s'est fixé.
- Le sentiment d'aller de l'avant, de se lancer un beau et grand défi personnel.

- Le retour d'un sentiment de fierté.
- Le sentiment de SE RETROUVER ENFIN! De ne plus avoir le sentiment d'être quelqu'un d'autre.
- De retrouver ses proches, de regagner leur confiance.
- Les progrès, parfois spectaculaires, en terme de santé, parfois même en quelques jours!

En définitive, comme dernier point positif de ce message du jour, mettre des mots sur nos maux pour nous aider à sortir la tête de l'eau, et par dessus tout de l'alcool... Dans l'attente de vous lire, bien à vous, Kaourintin.

Pepite - 30/11/2021 à 15h52

Bonsoir à toutes et à tous,

je vous propose de créer un fil dédié à votre sevrage, vos petites victoires et vos objectifs d'être enfin vous-même.

On pourrait l'appeler les alchimistes car vous changez ce (plomb) qui vous plombe en OR.
C'est aussi l'occasion de stabiliser cette matière si belle en échangeant sur vos réussites et vos difficultés.

Qu'en pensez-vous ?

Pépite

Kaourintin29 - 01/12/2021 à 10h32

Bonjour Pépite,

Une excellente idée! Une proposition qui résume fort bien nos problématiques. Le titre est, de plus, bien trouvé! Kaourintin.

Pepite - 02/12/2021 à 09h35

Bonjour,

Le fil est créé. Qui sera le premier ou la première à le lancer ?

Ou pas.

Belle journée,

Pépite

Kaourintin29 - 03/12/2021 à 06h19

Bonjour à toutes et à tous,

Une petite victoire personnelle. Une envie presque irrépressible avant-hier soir. Mille et une "bonnes raisons" (travail, conditions de travail objectivement très dégradées, fatigue,bouchons, mauvais temps et nuit noire) pour "mettre le clignotant" et consommer... J'ai pensé très fort à la "gueule de bois" du lendemain, à toutes ces journées perdues à tous points de vue. J'y suis allé de dix minutes en dix minutes jusqu'à arriver chez moi épuisé mais heureux. Pour une fois depuis des lustres, j'étais à l'heure et n'ai pas eu à faire illusion et à imaginer un bobard ne trompant plus personne depuis longtemps... Ce matin, un sentiment de fierté car tout cela me paraissait encore irréalisable il y a peu... Bien à vous, Kaourintin.

Artemis75 - 03/12/2021 à 10h16

Bravo Kaourintin, félicitations ! Cela fait combien de temps que tu as arrêté ? De part mon expérience, au bout de trois semaines (oui cela peut paraitre très long...), la dépendance physique m'a quittée et je n'ai plus aucune envie d'un verre à la maison. Donc tu peux considérer ta réussite d'hier soir commune un immense pas puisque chaque jour qui te sépare du dernier verre creuse un fossé entre toi et l'alcool, répare ton foie, ton estomac, ta peau, qui te disent merci...
En ce qui me concerne, je redoute terriblement les apéros, anniversaires et ...Noël ! Je vis actuellement en ermite.
Bon courage et tiens bon. Tu n'es pas seul.

Pepite - 03/12/2021 à 11h34

Bonjour,

Je partage avec vous le mail du matin reçu :

Comment faire du tri dans nos traditions familiales ?

Tout comme nos vêtements deviennent parfois trop petits, nos habitudes, traditions et rites peuvent aussi devenir « trop petits », plus à la page, mal adaptées à notre quotidien, à nos besoins, notre train de vie et nos capacités. On change l'heure du coucher, le type de livre lu, le nombre d'invités pour les anniversaires…

Certaines traditions restent et s'accrochent, elles gardent tout leur sens des décennies durant. D'autres restent mais nous coincent, on le

fait par « obligation », pour répondre aux attentes des autres. Elles deviennent les « on a toujours fait comme ça », « pourquoi réparer quelque chose qui fonctionne ? », « pourquoi changer une équipe qui gagne ? ».
Ces rituels et traditions finissent par perdre tout leur cœur et ne garder que leur forme.
Pour cette période de l'Avent, je te propose justement de poser ce regard sur vos traditions familiales de Noël. Dans quoi te sens-tu coincée ? Voudrais-tu en sortir ? Et sur quelles traditions peux-tu t'appuyer parce qu'elle t'aident et aident ta famille à structurer ce temps de fête ? À quelles traditions nouvelles aimerais-tu t'attaquer ?

Pour finir, j'aimerais te distribuer quelques « autorisations ».
À toi de trouver celles dont tu as besoin et de te les permettre.

Tu as le droit de :

Refuser de répéter une tradition dans laquelle tu te sens étouffer ;
Dire « merci mais non merci » aux attentes des autres ;
Ne pas « ressentir Noël » comme les autres ;
Prioriser ton bien-être et celui de tes enfants ;
Changer les traditions pour en essayer d'autres ;
Ne pas crouler sous le stress ambiant ;
Ne pas faire de gros cadeaux si tu n'en as pas les moyens ;
Respirer au lieu de ranger ;
Te ressembler ;
Donner le ton, créer ta manière de vivre et de transmettre le goût des saisons ;
Simplifier les traditions pour avoir plus d'air ;
Te reposer…

J'espère que tu pourras naviguer durant cette période sans te perdre, sans revivre des crises inscrites sous ta peau, sans t'essouffler à essayer d'atteindre les objectifs que d'autres t'ont fixés. Je t'invite à trouver ton équilibre entre habitudes et nouveautés, sécurité et flexibilité, entre tes besoins et ceux des gens que tu aimes. Et que cette saison ne te coûte pas plus que ce que tu as à donner.

A méditer,

Pépite