

MARRE D'EN AVOIR MARRE

Par [phedon](#) Posté le 25/06/2022 à 13h12

Voilà j'en ai marre.

Marre d'avoir la gueule de bois tous les deux jours, marre d'avoir honte, marre de culpabiliser, marre de dire des conneries dont je ne me rappelle même pas, marre des trous noirs, marre des blessures que je m'inflige, marre de pas voir mon fils grandir, marre de me foutre en l'air.

J'en ai marre d'en avoir marre de tout ça.

C'est une énième tentative que j'entreprends aujourd'hui. Je ne les compte même plus.

Qu'est ce que c'est facile de boire, qu'est ce que c'est dur de ne pas boire. Tout tourne autour de ça.

Se dire le matin "aujourd'hui je ne bois pas" et ouvrir une bouteille le soir pour faire taire les pensées obsédantes à l'alcool. C'est à en devenir maboule. L'impression de n'être jamais tranquille. Quand est ce que le phénomène de craving s'arrête ?

J'ai déjà vu trois alcoologues qui ne jurent que par les anxio et le selincro (que j'ai essayé mais ça m'a bien fait flipper : hallucinations quand je fermais les yeux, état vaseux, nausées, impossible de dormir), un psy avec lequel j'ai le sentiment de pas trop avancer, lu des bouquins, vu des docs, assisté à un groupe de parole.

Malgré tout ça j'ai le sentiment d'être complètement démunie, de ne devoir faire face qu'avec moi-même. Et c'est très difficile tellement l'adversaire est coriace.

Bientôt 18 ans que je picole, rien qu'à me dire ça j'en ai des vertiges. Je vais sur mes 34 ans. J'ai passé plus de la moitié de ma vie à me défoncer. Ras le bol de tout ça, je veux retrouver la vie, la vraie, avec son lot de joies, de troubles et d'ennuis, sans devoir prendre un quelconque produit pour les accepter. Il me faut réapprendre à vivre.

20 RÉPONSES

Carte - 27/06/2022 à 15h09

Bonsoir phedon,

Je viens de lire ton écrit et oui je te comprends très bien car j'ai vécu longtemps avec cette impression de ne plus avoir d'armes pour combattre cette maladie.

Comme chaque personne est unique, je ne pourrai écrire que ce que j'ai connu.

Je suis pour une prescription forte de médicament et un accompagnement avec une cure pour sortir déjà de la période la plus compliquée qui sont les 15 premiers jours d'abstinence. "la période physique"

Après il te faut un accompagnement avec un Addictologue pour te suivre dans ton parcours et par dessus tout, il faut que tu ai se déclencheur "pendule interne" de vouloir sortir de cette situation.

L'alcoolisme est une maladie et tu n'y peux rien. Problème, seul l'abstinence totale te permettra de retrouver la joie de vivre. Cette maladie est à mon sens pas guérissable et donc tu as un combat avec toi même à faire. Rassure toi, nous avons tous le même problème.

Cette envie d'arrêter doit venir de ton intérieur et non des autres.

Je suis perso alcoolique depuis plus de 35 ans et je sais que je vais vivre avec cette maladie jusqu'à ma mort.

Alors, avec la force mentale et l'aide des médicaments, j'arrive maintenant à rester abstinent mais avec une prudence forte car le verre n'est jamais très loin.

Il me semble effectivement qu'une bonne cure, des Anxios et l'aide d'un spécialiste va te permettre de sortir de cette situation doucement... Cela peut mettre 2/3/4/5 ans, mais peut importe, l'idée est de retrouver une stabilité, une consommation faible dans un premier temps, de couper les relations avec les soirées d'alcool pour t'isoler de la tentation.

Courage à toi pour attaquer ce parcours... Seul point positif, la sortie est réalisable et revivre après est un bonheur absolu

Sy

Lili 50 - 27/06/2022 à 22h31

Bonsoir phedon, je trouve ton message très touchant. J'ai vécu ce que tu décris il n'y pas si longtemps. La honte et la culpabilité qui suivent les soirées de forte consommation sont destructrices. On rebois pour oublier, c'est l'enfer.

On a l'impression d'être esclave du produit. Je pense que chacun a ses propres outils pour s'en sortir. Et surtout ne pas prendre le premier verre. Être toujours vigilant. L'alcool est toujours plus fort que nous, on ne peut pas gérer. Les médicaments peuvent être efficaces, mes outils sont le sport, une bonne alimentation, de la méditation, de bonnes nuits de sommeil. Et surtout ne pas trop culpabiliser en cas de craquage. On peut chuter mais le plus important c'est de se relever.

Ça fait 2 ans que je ne bois quasiment plus, après une consommation de 15 ans. J'ai fait quques rechutes, mais le plus important est de ne pas conciderer ces rechutes comme des échecs. Ça fait partie du parcours de guérison.

J'ai appris l'ivresse de la vie, sans alcool, c'est vraiment merveilleux à découvrir.

Je vois dans ta façon d'écrire que tu es une personne intelligente. Je te souhaite de t'en sortir même si le chemin est long parfois. Ta démarche de parler de ton problème est la première étape. Je t'encourage à continuer à partager

Prends soin de toi

phedon - 28/06/2022 à 14h07

Bonjour,

Merci pour le soutien, on se sent un peu moins seul ici.

J'ai passé trois jours sans boire, et hier soir crac. Le cap des 17h-18h est vraiment très difficile à passer. Sans la boisson qui m'accompagne d'habitude durant cette période, je ressens comme un vide qu'il me faut combler.

Je m'occupe tant bien que mal : cuisine, sport, faire les courses, etc. Mais hier ça a été plus fort que moi.

Lors d'un ancien et modeste arrêt qui n'avait duré pas plus de 10 jours, j'avais remarqué que l'envie de boire s'estompait vers 19-20h.

C'est durant ce laps de temps, de 2 à 3h donc, que je suis extrêmement fragile. Après ça passe. Le problème c'est que le cerveau n'est tourné que sur ça, j'ai beau m'occuper je ne peux pas penser à aller boire une bière, qui entrainera hélas toutes les autres.

Je n'ai pas de symptômes physiques de sevrage, et tant mieux c'est déjà ça. Mais côté psychologique c'est une autre histoire. Le craving est horrible à supporter. Je sais qu'avec le temps cela finira par disparaître, à moi de résister.

Aussi, et je ne sais pas si c'est possible, c'est une abstinence sereine que je recherche. Je veux dire par là une vie détachée de l'alcool, et non soumise perpétuellement à la tentation. L'alcool existe et existera toujours, mais il me faut de nouveau y être indifférent, un peu comme quand on était gosse. Je souhaite ne plus y prêter attention.

Pour ce qui est des médicaments le selincro m'a vraiment refroidi, maintenant que je suis tranquille à la maison pour un moment je vais réfléchir à l'essayer de nouveau. Je sais qu'il faut laisser le temps au corps de s'habituer à la molécule mais les premiers effets sont difficiles à gérer.

Je vais reprendre rdv avec le psy et l'addicto, retourner voir les AA aussi, en tentant de passer outre le côté un peu "religieux" de la méthode.

Le sport m'aide beaucoup, je me suis mis en tête de perdre quelques kilos et de retrouver un cardio du tonnerre pour la saison prochaine. Y'a plus qu'à.

Carte - 28/06/2022 à 16h44

Bonsoir phedon,

Une petite astuce pour le moment de 17h00/19h00 le plus critique. Pour moi aussi. J'ai trouvé la solution, je vais dîner très tôt vers 18h00 et chocolat et coca-cola c'est pas équilibré mais avec ça j'arrive à passer à 19h00 et le craving disparaît

Courage. force et persuasion

Sy

phedon - 01/07/2022 à 08h13

Bonjour, merci pour le soutien. C'est franchement pas évident.

Pas bu depuis mardi, la déprime s'installe. Je fais du sport ça aide, je vais me promener le soir après avoir mangé tôt, je dors un peu l'après-midi. Je pensais que l'arrêt du travail allait m'aider, j'ai moins de stress c'est certain mais l'envie de boire le soir est omniprésente. Et nous sommes aujourd'hui vendredi, je me vois déjà attablé chez un pote avec quelques canettes et un paquet de cigarettes, à parler de tout et de rien, puis rentrer chez moi et continuer à boire comme un trou, vivre un lendemain difficile, culpabiliser, etc.

J'essaie de visualiser tout le côté négatif afin de ne pas céder. Je sais que mon pote va m'appeler dans l'après-midi, j'hésite à couper mon téléphone. C'est dommage j'aime bien pourtant ces moments, où le côté plaisir et convivial de l'alcool est encore là, où on décompresse un peu. Mais ça s'envenime et c'est très vite moins marrant. Et puis pour décompresser de quoi au juste ? D'une réalité qu'on a du mal à supporter ? J'en sais trop rien.

Je préfère pas me jurer de ne pas boire aujourd'hui, j'en serais encore plus en colère si jamais je cède. On verra, heure par heure.

Lili 50 - 01/07/2022 à 09h10

Bonjour Phedon,

Je comprends ce que tu vis. Je suis comme toi qd je commence à boire en soirée je ne peux plus m'arrêter et je fais n'importe quoi. J'ai fêté plusieurs anniversaires le mois dernier et à chaque fois j'ai bu à outrance. L'ambiance était super, entourée de mes amis mais pourtant j'en garde un souvenir amer à cause de mes excès. J'aurais préféré de pas y aller. S'en suit toujours une déprime de plusieurs jours. Qui s'atténue avec l'évacuation du produit du corps mais ces moments sont difficiles à gérer. On se sent complètement nul. L'estime de soi en prend toujours un coup. J'appréhende toujours qd je suis invitée à ce genre de soirée et qd je peux dormir sur place car c'est lâchage total.

Est-ce que ton ami est au courant de ton problème d'addiction ?

Est-ce que tu te sens capable de lui dire que tu ne veux pas boire ce soir ? Penses-tu à ce que tu vas pouvoir faire demain de constructif si tu es parfaitement sobre et reposé. Tu seras fier de toi en plus !

Carte - 01/07/2022 à 09h15

Bonjour phedon

Oui je comprends bien ton ressenti. Rien n'est simple et pas facile à vivre.

La seule chose que je puisse te dire c'est plus tu vas tenir sans alcool et mieux tu seras.

Les 15 premiers jours ne sont pas simples. Boire beaucoup d'eau change ses habitudes du soir.

Essaye peut-être dans un premier temps, de te mettre des objectifs atteignables. Vendredi samedi et dimanche qui arrive sans boire et tu fais un point lundi matin.

Essaye aussi de fuir pendant un moment, les tentations soirées avec des personnes qui consomment. Pas simple mais c'est plus simple de rester seul sans alcool

Enfin ai confiance en toi... Avec le temps, tu trouveras des solutions

Courage
Sy

phedon - 01/07/2022 à 11h17

Salut Lili et Carte, merci de partager.

J'ai un cercle d'amis construit sur la défonce. On se connaît depuis tout petit, on a été à l'école ensemble, on a toujours traîné ensemble, et on s'est mis à faire la fête ensemble, et on a sombré petit à petit dans l'addiction ensemble.

Deux ou trois d'entre eux sont plus que des amis, c'est quasiment une famille, certains me connaissant bien mieux que mes propres frères et soeurs. C'est difficile de couper les ponts avec eux. Avec du recul, ça fait une éternité qu'on ne sait pas vu avec une bière à la main. Alors, des fois je me demande si on est plus amis avec l'alcool qu'avec le pote lui-même, qui s'est transformé en un prétexte pour consommer. Punaise c'est triste.

Voilà tout ça pour dire qu'on est une poignée d'amis avec le même problème d'addiction à l'alcool. Certains sont dans le déni, d'autres dans la prise de conscience. Je suis le seul pour l'instant à avoir fait des démarches de soin, pour le moment pas très fructueuses. Mais bon, je fais mon cheminement comme on dit.

Merci encore, à très vite.

Carte - 01/07/2022 à 12h07

Re bonjour phedon,

Je te rassure, il y a des millions de personnes qui sont alcooliques mais qui préfère rester sur les règles de l'OMS.

Pas plus de 2/3 verres par jour et 2 jours d'abstinence par semaine.

75% de mon entourage professionnel et cela fait un mode de OUFFF ont tous un problème avec l'alcool.

Maintenant, tant que tu es jeune, en bonne santé et que la personne à un équilibre psychologique, alors le temps passera avec une consommation bien que trop importante. L'alcool sert à cacher nos vulnérabilités. Et je pense que nous avons beaucoup enfoui au fond de nous et que nous cachons. Parfois peut être sans le savoir nous même.

Mais voilà, un jour ton corps te dit STOP... Alors avant d'avoir de très grave problème de santé, je pense qu'il est préférable d'essayer de trouver un équilibre avec ce produit.

Avec le temps, il y a moyen de s'astreindre à consommer avec modération. Cela est un travail compliqué au début, difficile mais faisable. A titre perso, je peux boire 3 verres de vin ce soir et ne plus boire pendant 8 jours. Pas que cela soit facile mais gérable uniquement par la force mentale. L'approche est uniquement psychologique. Après les 3 à 7 jours d'abstinence, tu es clean. Mais boire est devenu une habitude. Ton cerveau te le rappelle en permanence car il aime ça.

Je te rassure, nous avons tous des points de fragilité (homme/femme) notre société n'aide pas non plus.

Toi seul est capable de décider pour toi... personne ne pourra décider à ta place...

Alors prends le temps, soit fier de toi, prends confiance et trouves avec le temps les plaisirs de ne plus consommer. Cela peut mettre un temps fou, mais peu importe, l'idée est de se donner les moyens.

Courage à toi mais surtout soit fier d'affronter cette maladie.

Ce soir moi c'est sport, eau fraîche et lecture.

voilà, pas d'alcool à la maison et pas de sorti prévu dans les milieux de consommation.

Sy

Lili 50 - 01/07/2022 à 14h11

Phedon,

Donnes toi l'objectif de ne pas boire ce soir. Demain est un autre jour.

Courage à toi

phedon - 10/07/2022 à 19h56

Bonjour,

Bon bah voilà, lendemain d'une énième alcoolisation massive, gueule de bois, mal-être et angoisses que beaucoup d'entre nous ne connaissent que malheureusement trop bien.

Mais je crois avoir enfin compris quelque chose, l'abstinence n'est pas un but en soi, mais le moyen de sortir de l'alcoolisme. C'est le remède, en quelque sorte. Un remède à prendre tous les jours.

Etre abstinent à vie c'est pas la joie, c'est effrayant même. Mais être abstinent quotidiennement pour mieux vivre la vie, là déjà je trouve ça plus positif et bien plus abordable.

Je redoute la déprime qui s'installe très vite, mais après quelques lectures ce serait "normal". Il faut laisser un peu de temps aux neurotransmetteurs de se remettre de toutes ces années de défonce. Apparemment au bout de quinze à trente jours ça va déjà beaucoup mieux. Mais je n'en suis pas encore là.

Carte - 11/07/2022 à 08h39

Bonjour phedon,

Attaque jour après jour. Tu as 3 jours devant toi pas simple à gérer.

Le plus compliqué est de passé ce premier mois. Après tu vas trouver plein de plaisir à ne plus consommer.

Le temps au temps

Courage à toi pour les jours qui vont arriver et prends confiance en toi car tu peux y arriver.

Nous pouvons tous y arriver

Sy

phedon - 12/07/2022 à 13h47

Salut Carte, merci de ton retour.

J'entame le troisième jour hors alcool aujourd'hui. Et je le vis plutôt bien.

Difficile de m'endormir hier soir, sommeil très haché mais bon, je préfère ça que de dormir à peine quatre ou cinq heures et de me réveiller angoissé car en pleine descente de la veille. Aujourd'hui je suis en forme, un peu fatigué mais en forme.

Petite anecdote, j'ai rêvé cette nuit avoir acheté un pack de bières que j'ai préféré laisser aux amis leur disant que pour moi c'était plus possible de continuer comme ça; Et je suis parti en laissant ce pack derrière moi, sans y avoir touché. ça avait l'air on ne peut plus réel. Une prise de conscience qui a atteint le subconscient, en quelque sorte.

Allez, un jour après l'autre, et motivé. Et de toute façon ce soir je peux pas j'ai piscine.

Je ne sais plus où j'ai lu cette phrase, je crois qu'elle est d'olivier54, inscrit sur ce forum : "ne pas se dire il faut que j'arrête, mais dire plutôt j'ai arrêté, et c'est tellement mieux ainsi que je n'ai pas envie de recommencer", ou un truc dans le genre.
à plus tard et merci.

Carte - 12/07/2022 à 15h09

Hello phedon

C'est super d'attaquer son troisième jour. Tu vois quand on veut on peut.

Pour ton rêve, LOL oui tu vas en faire pleins de bizarre au début et peut importe que la nuit soit pas bonne.

Ton corps va mettre entre 3 à 7 jours pour évacuer l'alcool que tu as dans le sang...

Boire beaucoup d'eau et essayer de ne pas céder à la tentation. Vaste travail mais 24h de gagné et c'est un jour de repris à ta vie.

Alors continue dans cette belle démarche et soit fier de toi... Tu vas voir dans ton miroir bientôt une autre personne qui se bat contre cette maladie et tu vas trouver des tonnes de raison pour continuer

Courage

Sy

Olivier 54150 - 13/07/2022 à 15h08

Bonjour tous.

Bonjour Phédon, un grand merci pour ce fil, vous lire et partager mon expérience est une des façon pour moi de pérenniser, consolider mon abstinence.

Je me permets donc de réagir à quelques unes de tes réflexions.

Ce n'est pas la vérité, juste mon témoignages. 😊

<<Qu'est ce que c'est facile de boire, qu'est ce que c'est dur de ne pas boire. Tout tourne autour de ça.>>

Effectivement il n'y a rien de plus facile que de boire pour se sentir bien, pour se sentir mieux. L'éthanol inhibe et rend la vie plus douce... jusqu'à un certain point.

A un moment, ça vas au-delà, l'alcool devient un besoin, la dépendance est physique. Tout le système de récompense est fichu. Les plaisirs simples deviennent rare sans ce dopage à l'éthanol.

L'arrêt peut provoquer un tas de symptômes dont la dépression, l'anxiété et plein de trucs désagréable, difficile d'y échapper, difficile de "tenir".

L'homéostasie met du temps à revenir, beaucoup de patience est requise.

C'est un gros investissement que d'arrêter l'alcool.

Les AA fonctionne par 24h. Ne pas boire 24h et renouveler l'opération chaque jour à vie. 😊

Méthode testé et approuvé depuis 60 ans au moins 😊

Perso, avant ma cure, 24h, c'était impossible pour moi. J'ai dû me faire hospitaliser 10 jours. 10 jours pour évacuer toute trace d'alcool de mon corps, là, la dépendance ne peut plus être physique.

Et jme suis dis : plus d'excuses.

Ensuite je suis partie en cure cinq semaines dans les Alpes, à 700km de chez moi.

J'en ais vraiment bavé et pour rien au monde j'ai envie de revivre ça. Je n'ai plus touchés une goutte d'alcool depuis. Bref.

<<Il me faut réapprendre à vivre>>

Oui, c'est une révolution personnelle.

Tout change, les relations, les occupations, le temps qui s'écoule, sa philosophie... Tout est à reconstruire.

<<Aussi, et je ne sais pas si c'est possible, c'est une abstinence sereine que je recherche. Je veux dire par là une vie détachée de l'alcool...>>

Je dis souvent que lorsqu'on arrête de boire, il faut en faire sont histoire.

L'alcool est partout tout le temps, je ne pense pas qu'on puisse y rester indifférent lorsqu'on a été addicté.

Même si les craving sont de plus en plus espacé et de moins en moins fort quelques choses subsiste, en tout cas pour moi.

Les premiers temps, le choix de ne pas boire doit ce faire chaque jour puis avec les mois les années celà devient un vrai mode de vie.

Perso, je ne me pose plus la question d'une éventuelle consommation, je ne bois pas, c'est tout. Cependant je suis quand même là, pour

essayer d'aider un peu, oui, mais aussi pour ne pas oublier à quel point l'alcool est un enfer.
C'est un vrai échange. Merci.

<<Je vais reprendre rdv avec le psy et l'addicto, retourner voir les AA aussi, en tentant de passer outre le côté un peu "religieux" de la méthode.>>

Je ne suis pas AA, mais j'ai trouvé les douze étapes intéressantes et utiles. Le mot "dieux" (six fois par page 🤔) peut déranger, c'est mon cas, je le remplace par "prise de conscience" et toutes les choses qu'on ne comprends pas. Ce que nous voyons, sentons, entendons... n'est qu'une infime partie de ce qui existe.

<<J'ai un cercle d'amis construit sur la défonce. On se connaît depuis tout petit...>>

Voilà un beau moteur. Leurs montrer qu'il y a autre chose, que c'est possible, leurs faire prendre conscience... Tant pis si quelque distance ce crée. Beaucoup de relations change quand on devient abstinente, un tri se fait naturellement, c'est casi inévitable.

Tu as déjà fait pas mal de démarches, ça n'a pas fonctionné...

<<Malgré tout ça j'ai le sentiment d'être complètement démunie, de ne devoir faire face qu'avec moi-même.>>

Pour moi c'est clair que les médecins, les médicaments, les thérapeutes, les groupes, les "trucs" etc... n'ont aucun pouvoir sur notre décision d'arrêter. C'est juste une aide, un soutien, souvent indispensable, mais rien ne peut t'empêcher de te verser une verre. L'acteur, c'est toi. C'est une particularité de cette maladie et je l'a trouve magnifique, elle nous oblige à sortir d'un mode "victime" pour se responsabiliser.

<<Etre abstinente à vie c'est pas la joie,c'est effrayant même.>>

Oui, mais non 😊

Ce n'est pas d'être abstinente à vie qui fait peur, mais l'inconnu.

Imaginer une vie sans alcool ma fait longtemps déprimé. Trop.

Mais après avoir traversé moult épreuves sans le produit, finalement je me suis rendu compte qu'il n'était vraiment pas nécessaire, bien au contraire. Tout les problèmes que tu peux rencontrer se résout bien plus facilement sans alcool. C'est un fait.

Quant au deuil du plaisir que l'alcool procure, il s'agit peut-être de voir la balance "avantages" / "inconvenients" mais surtout de balayer pas mal d'idées reçues comme "les traditions", le côté "convivial", les "terroirs" ce "avec modération" qui pour nous, il faut le dire est quelques choses de grotesque.

Le plaisir avec l'alcool c'était avant. Si on est là c'est qu'il est à banir.

Côté "effets" rien ne remplace l'alcool, seul le désir de vivre plus longtemps, en paix et en meilleure santé peut contrebalancer.

Voilà.

J'espère que c'était pas trop long.

Bon courage et encore bravo pour ces prises de conscience.

Oliv

phedon - 29/07/2022 à 13h03

Un grand merci Oliv pour ton message.

La prise de conscience est là, en effet, mais ça ne suffit pas. Maintenant il me faut agir. Et passer le cap des premiers jours. Je l'ai déjà fait, mais c'est dur en effet. La déprime, l'envie de rien, les pensées qui tournent en boucle autour de l'alcool, le craving difficile à supporter sur les coups de 16-17h, et qui bien souvent à raison de ma volonté, etc...

Et tous ces lendemains difficiles, comme je vis actuellement à l'heure où j'écris, car hier j'ai bu la première gorgée de bière, et toutes les autres canettes qui ont suivi.

Mon médecin m'a prescrit de la vitamine b et du seresta pour m'aider.

Je n'ai pas rappelé l'addicto ni le psy, et je ne suis pas retourné chez les AA.

En fait je n'ai pas trouvé de grande aide au CSAPA, du moins mon expérience personnelle est très mitigée.

Entre un infirmier qui me dit sur un ton assez sévère que je ne suis pas dépendant, un médecin qui me fait les grands yeux quand je lui dit que pour moi partir en cure serait difficile du fait de ma vie de famille et plusieurs séances de psy qui ne mènent pour l'instant à pas grand chose, je l'ai un peu amère.

Ils n'ont pas de baguette magique je le sais bien mais c'est beaucoup d'efforts pour pratiquement pas de résultats.

Le fait de parler ici m'aide davantage je trouve. Je viens tous les jours lire les expériences de chacun. C'est très enrichissant et motivant. Je me reconnais dans beaucoup de récits, c'est peut être bête à dire mais ce forum est un peu comme une communauté, on comprend ce que chacun ressent car on le vit également.

D'ailleurs j'ai pris un coup au moral l'autre jour quand j'ai demandé à ma femme quelle version de moi elle préférerait.

Je m'attendais à ce qu'elle me dise la version sobre, bien entendu, plutôt que la version défoncee. Hé bien elle m'a dit ni l'une ni l'autre.

En gros vivre avec quelqu'un qui déprime parce qu'il n'a pas sa dose c'est chiant, et vivre avec quelqu'un qui fait overdose sur overdose c'est chiant aussi. J'ai mis les choses au clair, lui ai dit que ce n'est qu'une affaire de quelques jours, un peu durs à passer. Comme tu dis Oliv le saut dans l'inconnu fait peur, et à elle aussi je pense.

Malgré sa grande gentillesse et toute son affection, je crois qu'elle ne comprend pas tout ce qui se passe dans ma tête. Mais c'est pas bien grave, à moi de continuer les efforts, pour moi.

Car j'ai pris conscience et dit clairement que si j'arrête c'est pour moi en premier lieu, et pour personne d'autre. Oui c'est égoïste, mais si je ne le fais pas pour ma santé d'abord alors personne ne pourra en profiter par la suite, voilà.

J'ai la chance de partir tout le mois d'août pour les vacances, loin de mon environnement habituel. J'essaierai d'en profiter pour me détacher de tout ça une fois pour de bon. Je ne promets rien, je n'attends rien. A moi d'agir.

Je me suis aussi procuré aussi le bouquin "Revivre" qui explique assez bien les 12 étapes prodiguées chez les AA. Très intéressant.

Allez, 12 heures sans boire, on continue, une heure à la fois et un jour à la fois.

Merci et à bientôt.

Carte - 29/07/2022 à 15h30

Bonsoir Phédon.

Rassure toi, nous avons tous eu un début plus que difficile et la rechute est inévitable. C'est en tombant que nous apprenons. Facile à dire mais c'est comme ça.
Pour le psy et l'addictologue, il me semble qu'il faut persévérer. Enfin tu verras, toi seul pourras décider.

2 choses m'ont aidé à titre perso: 1/ L'acceptation réelle d'être malade et de me faire croire à moi-même qu'un jour je pourrai reprendre l'alcool.... Le temps règle tout. Alors oui prends les jours les uns après les autres.

La seule chose qui est devant toi, c'est:

- 1/ La déprime qui va disparaître
 - 2/ Un appétit qui revient
 - 3/ Des nuits de sommeil merveilleuse
 - 4/ Une énergie à revendre
 - 5/ Le goût à la vie
- et surtout une liberté retrouvée.

Quand tu auras commencé à sentir ces éléments, crois-moi tu vas trouver une force en toi pour continuer.

Alors oui, de temps à autre, nous retombons et bien cela n'est pas grave. Nous recommençons.

Je suis alcoolique depuis 30 ans et depuis 10 ans, le seul objectif pour moi est de retrouver l'envie de revivre.
Le déclencheur premier est l'acceptation de la maladie. Et chance pour nous, le corps est capable de se remettre à fonctionner normalement et ceci rapidement. Il est bien sympa avec nous.

Alors courage dans ce début. Soit fier de toi car tu n'es pas seul. **MAIS COMME TU LE DIS, FAIS LE POUR TOI D'ABORD.** Toi seul est le décideur de ton bien-être

Courage et à l'eau 6 à 7 litres par jour pendant 7 jours. Cela va t'aider à éliminer rapidement.

Tu as 4 jours très très difficile et je connais bien cette sensation car j'étais à 2 bouteilles de whisky par jour.
Le craving est épouvantable mais le seresta aide fortement, l'eau fraîche et zopiclone pour dormir

Courage l'ami tu vas y arriver et reviens quand tu veux pour écrire ce qui te passe par la tête. Car cela fait du bien de pouvoir parler librement sans le moindre jugement

Sy

Profil supprimé - 30/07/2022 à 15h06

Bonjour tout le monde !

Tout d'abord merci à toutes et tous pour vos généreux partages en réponse à Phédon.

Je passe ici de temps en temps et cette fois je tombe sur toi Phédon qui en bave pour rester abstinent, qui a admis ton alcoolisme mais qui repicole de temps en temps ne parvenant pas à dire non à cet alcool puissant, déroutant et sournois.
Tu t'es inscrit sur ce forum depuis un certain temps et tu continues à y partager avec beaucoup d'honnêteté. Bon point pour toi si je peux m'exprimer ainsi car l'honnêteté est tellement importante pour qui désire vivre sans alcool. Toi qui as connu AA, tu sais que le mot "honnêteté" est repris à plusieurs reprises dans Notre Méthode.
Reste bien ici parmi les tiens mais fais-toi plaisir, retourne chez AA sans crainte car là tu ne seras pas jugé, seulement encouragé.
Oui bien sûr que le mot Dieu est repris un peu partout dans la littérature AA; faut dire que les cofondateurs Bill et Bob étaient des américains profondément ancrés dans la religion protestante / Personnellement je préférerais que ce terme soit remplacé par un autre qui n'aurait aucune connotation religieuse mais c'est ainsi et sont pas décidés à changer quoi que ce soit.
Je suis agnostique mais cela ne m'a pas empêché d'aller un jour demander à la petite Bernadette de Lourdes qu'elle fasse quelque chose pour moi qui ne parvenais pas à arrêter de boire, qui me détruisais et faisais beaucoup de tort à ma femme et à ma fille.
Je ne sais si elle y est pour quelque chose ou pas mais quelques semaines plus tard, je posais le verre, je capitulais devant l'alcool après être revenu chez les AA que j'avais fréquenté durant 3 mois d'abstinence pour rechuter durant 9 mois.
J'ai hésité de retourner mais du jour au lendemain, j'ai cessé de boire et pour rien ni personne je ne voudrais reprendre le premier verre.
J'ai, je peux le dire, eu mal d'années d'abstinence mais je reste accro aux AA. Je me suis lié d'amitié avec beaucoup et mon Dieu à moi est le Mouvement AA, cela me convient très bien.
Garde bien l'esprit ouvert et là où tu vas en vacances, il y a peut-être un groupe. Vas-y sans crainte, tes vacances n'en seront que plus belles.
Bonnes vacances à toi, bonnes vacances à vous toutes et à vous tous. Moi je suis en vacances toute l'année vu que je suis retraité.

L'entraide sur un forum comme celui-ci ou partout ailleurs est très importante.

A bientôt peut-être ,
Bien AAmicalement
salmiot

phedon - 07/10/2022 à 12h18

Me revoilà... Et pas très glorieux...

Les vacances se sont bien passées, mais j'ai repicolé dès le premier jour où j'ai posé les valises... besoin de me relaxer après 10 heures de route...besoin de m'aérer la tête... besoin de l'alcool tout court. et ça a continué ainsi tout le mois d'août, et le mois de septembre, jusqu'à hier soir. Et comme d'hab, quand je commence, je ne sais pas m'arrêter.

Je ne parviens pas à passer trois jours. L'impression de ne pas être moi-même, la déprime, les coups de colère, la nervosité, l'envie de rien, moi qui suis pourtant quelqu'un de curieux, blagueur, et plutôt calme. Et pour passer cet état je rebois, y'a rien à faire.

L'alcool m'aide à me retrouver, et paradoxalement me détache de moi-même.

J'ai repris une formation qui me plaît, je suis à fond, pas mal de pression au niveau de l'investissement demandé mais qu'importe, l'issue en vaut le coup. Mais je n'y suis pas allé aujourd'hui, impossible vu la gueule de bois que je tiens. La culpabilité, la honte, etc. Pfff...

J'aimerais reprendre la boxe, je veux remettre les gants, le sac de sport est prêt, dans le coffre de la voiture, mais je me laisse haper par l'appel du bistrot sur la route du retour, un peu comme Ulysse avec les sirènes... Et j'enchaîne les verres.

Je reviens de chez le pharmacien là. Il me fallait un calmant pour passer ces premières heures d'un nouveau sevrage. Et je vois le médecin demain matin.

J'ai pas repris rdv au csapa, je suis pas retourné voir les aa. Je viens "pleurer" ici, je préfère. Peut être je ne me donne pas assez les moyens, j'en sais rien. La volonté est là mais elle ne suffit pas.

Quelle galère.

C'est une lutte au quotidien contre le produit, et contre soi-même. Et j'avais lu quelque part que le combat était trop dur, impossible de gagner. Rester humble et accepter ça. Et c'est en acceptant qu'on se libère de cette emprise.

L'impression de me répéter inlassablement.

"Pardon pour la grossièreté mais c'est une belle saloperie ce truc, vraiment, mais ça on le sait.

J'aimerais croire qu'aujourd'hui soit le déclic. J'y crois et je l'espère.

Le premier jour ? Oui assurément, je sais que je ne boirai pas aujourd'hui, pourvu que ça dure.

Encore merci, ça fait du bien d'écrire.

A bientôt.

roiask - 28/01/2023 à 13h05

Bonjour phedon,

Je viens de lire ton fil, j'étais passer à côté

Ou en est tu ??

Tout ça n'est pas évident mais il ne faut pas lâcher

De mon côté j'ai 43 ans, alcool et drogue dure depuis que j'ai 15 ans, j'ai eu le déclic pour les drogues il y a 5 ans, je t'explique pas l'état où j'étais et la claque que j'ai pris quand j'ai réalisé l'importance de l'addiction, l'enfer, le néant, j'ai pas d'autre mot pour cette période, ça m'a pris 2 ans et demi pour arrêter complètement les drogues avec beaucoup de rechute, ça fait donc 2 ans et demi maintenant que je n'est plus rien pris et déjà ça m'a changé la vie, y a pas photo !!

Mais j'ai continué à boire, moins qu'avant mais par contre quand je buvais, c'était sans m'arrêter jusqu'au trou noir et j'étais méchant,mauvais avec les gens en roue libre total sans me rappeler de rien...

Enfin bon le 5 décembre dernier j'ai eu un second déclic, pour l'alcool et au final j'ai eu la sobriété total, ce que je n'avais même pas effleuré de l'esprit depuis presque 30 ans, c'était devenu normal d'être dans un état second mais maintenant je ne prend pas ça comme une contrainte mais comme une nouvelle façon de voir la vie, après j'ai fait déjà un énorme travail sur moi pour m'extirper des drogues !! Je n'est pas retoucher à l'alcool et au tabac depuis le 5 décembre, totalement sobre et c'est super !!

Ne lache rien, essaye tout les moyen possible qui peuvent t'aider, ça va être compliqué, tu va rechuter, douter mais ne lache rien, tu ne le regrettera pas !!

Courage et à bientôt