ALCOOL-IN

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

CE LUNDI : J1

Par anne65 Posté le 12/09/2022 à 07h21

bonjour
ce matin j'ai pris la décision d'arrêter de boire (la nième)! j ai lu beaucoup de témoignages et j'espère que cela va m'aider!
je sais que cette première journée sera difficile.
je vais continuer à lire des posts pour me motiver.
hier j ai beaucoup consommé et suis vraiment mal ce matin.
je n'en peux plus de cette addiction !
bonne journée

21 RÉPONSES

patricem - 12/09/2022 à 11h35

Bon courage,

Patrice

Fleurdelys - 13/09/2022 à 05h53

Bonjour,

Moi aussi hier est mon jour 1.

J'en ai eu tellement de J1,mais cette fois-ci,j'ai vraiment envie de ne plus prendre ce premier verre qui se transforme en moultes bouteilles.

On y croit,on positive et on va y arriver.

Sunshine - 15/09/2022 à 01h40

Bonjour,

J 1 pour moi ce jour. La décision a été très difficile à prendre… Le déni dure longtemps et j'ai tardé, mais aujourd'hui j'ai pris cette décision. J'ai peur mais je réfléchis déjà à mes gardes-fous quand l'appel de la boisson se fera trop important. Je viens vous lire et j'espère qu'on pourra s'apporter du soutien et des conseils, pour le chemin au bout duquel nous attend la sérénité et la liberté.

Je vous souhaite plein plein de courage !!

Sunshine - 15/09/2022 à 22h43

Bonsoir à tous.
J2 aujourdhui, et j'y crois vraiment. C'est le choix de la vie et de la liberté. Mais le chemin sera long…

Bon courage à toutes et à tous.
On doit gagner! et retrouver la liberté, le bonheur.

Sunshine - 15/09/2022 à 22h44

Donnez de vos nouvelles, ça fait du bien de lire les témoignages. On se sent moins seul dans ce combat

Fleurdelys - 16/09/2022 à 12h00

Bonjour,

J5 aujourd'hui,tout va bien de mon côté et vous?
On va attaquer le week-end,j'ai programmé pas mal de trucs pour ne pas céder,mais franchement,je commence tellement à apprécier les

matins ou je suis reposée sans gueule de bois...

On lâche rien,on est des guerriers

Profil supprimé - 16/09/2022 à 18h01

Bonjour à tous..

.. et félicitations à tout le monde, pour cette belle décision.

Mon J1 date du 24 juin dernier, dans 8 jours j'aurai finis mon troisième mois de sobriété, plus de gueule de bois, toute ma tête, pas besoin de se cacher, de vider le verre, les cubis.

Les premiers jours sont les plus compliqués, il faut réapprendre à vivre, changer ses habitudes, mais après, c'est la liberté, plus de dépendance, une vie plus simple et meilleure.
Et pourtant j'en ai fais des J1 avant, mais ou je prenais cette décision comme une punition, pas comme une libération...

On lâche rien, tout va bien se passer

Fleurdelys - 16/09/2022 à 20h32

Bonjour LesTotemsDeL'espoirs,

Bravo pour tes bientôt 3 mois,c'est super tu dois voir la vie comme elle est, réellement,sans filtres,et je suis sûre qu'elle est plus belle.

Soit fier de toi et ne lâche rien,continue et ne reprends jamais le premier verre.Je te dis ça,car j'ai été totalement sobre de février 2017 à novembre 2019,jour ou j'ai cru pouvoir reprendre un verre,et petit à petit...de façon assez insidieuse,la dégringolade...L'alcool gagnera toujours, ça faut l'accepter.

Bonne continuation et merci pour ton message pleins d'espoirs.

Sunshine - 16/09/2022 à 22h10

J-3… Difficile pour moi car forcément, c'est le week-end end et qui dit week-end dit apéro… après une dure semaine.
Là je tiens encore mais je me sens super mal, tout m'agace je sais que je suis sur le fil et qu'il ne faut pas craquer.
Je veux tenir, car je veux une vie libre, loin de la dépendance.
Courage à vous tous !

Carte - 17/09/2022 à 04h05

Bonjour à tous,

J 209. Surtout ne prenez pas le premier verre et tout va bien se passer

Bon wk

Baxter - 17/09/2022 à 22h44

Bravo je vous envie, jour 1, motivation , super vous allez y arriver je suis sure. Je n'ose même plus essayer, trop peur de ne pas arriver. plusieurs tentatives, une cure, un médicament qui m'a fait perdre la mémoire... Envie de ralentir, mais trop difficile, c'est comme une finalité, je dois finir les bouteilles.... il faudrait que je retrouve l'énergie de retenter, Je suis un peu désolée. Je vous admire tous bravo

---

Sunshine - 18/09/2022 à 09h03

Bonjour,
J'ai craqué hier, je repars à zéro…:'(
Nouveau J1 aujourd'hui… mains tremblantes et gueule de bois. Ce soir poison m'appelle comme si j'en avais besoin par dessus tout.
C'est infecte… j'ai tellement honte de moi d'être comme ça. Je veux tellement être libérée. Le problème c'est que quand je suis lucide il y a trop de choses dans ma tête j'ai du mal à gérer le stress.
Ce matin je me sens très mal. Je pense que je vais prendre rdv en CSPA pour être accompagnée.
J'espère que tout va bien de votre côté.

Baronne - 18/09/2022 à 22h47

Bonjour moi aussi j'aimerais arrêter et peut-être demain sera le jour 1 bravo et courage à tous j'ai arrêter la cigarette là drogue les médocs et curieusement l'alcool c'est très compliqué mais j'ai peur d être malade a force et de gâcher la vie de toute ma famille qui me supporte dans cet état !!!

Fleurdelys - 22/09/2022 à 21h07

Bonjour,

Sunshine,tkt pas,ne te dévalorise pas,4 jours c'est super,bravo.

Les gueules de bois sont empreintes de culpabilité qu'on ne mérite pas...ben oui,j'ai pas demandé,tout comme toi à être addict à cette m et il va bien y avoir un jour ou notre satané cerveau va enfin assimiler que ce premier verre nous fait tout sauf du bien.

Je te comprends car moi c'est au bout du 7eme jours que je craque,j'ai craqué lundi mais allez on abandonne pas et on va y arriver.Si vraiment tu te sens trop angoissée,ne pourrais-tu pas te rendre chez ton médecin pour qu'il te donne un anxiolytique?Si tu ne te sens pas prête de lui parler du problème de fond,dit lui simplement que tu angoisses...il te donnera une petite aide.

Quoi qu'il en soit,je suis sûre qu'on va y arriver,faut persévérer encore et toujours.Redonne moi des nouvelles et sache que tu n'es pas seule dans ce combat.

Sunshine - 23/09/2022 à 20h38

Bonjour Fleur de Lys,
Merci pour ta réponse. J'espère que pour toi ça va? C'est très difficile, cest vrai, il ne faut pas culpabiliser. c'est pas pour rien que c'est une maladie qui touche plusieurs millions de personnes dans ce pays.
Je suis allée voir mon médecin traitant il y a deux ans maintenant parce que je sombrais dans la dépression. Je suis sous anxiolytiques et anti dépresseurs depuis. (Traitement que je suis plus ou moins bien selon mes consommations…) ce qui n'est pas la bonne méthode, c'est clair !
Il y a 6 mois je me suis décidée à lui parler de mon problème d'addiction à l'alcool. Mais le pas à été difficile à franchir et j'ai volontairement « sous indiqué » mes consommations. Quand on me pose la question du « combien? » je dis toujours un peu moins. C'est très difficile de se mettre à poil sur ce sujet et de raconter la vérité vraie ^^
Mais il n'est pas dupe, c'est un médecin. Il a senti ma réticence et sans insister il m'a orientée vers le service d'addictologie de l'hôpital le plus proche. J'ai fait un rdv. J'étais mal à l'aise, je ne suis jamais retournée… Même principe, j'ai sous estimé les consommations, toujours gênée par la question du « combien » qui en plus est très relative. Ça peut être beaucoup, comme pas beaucoup. Des alcools forts et moins forts. Ça dépend de mon état de stress, de la pression à évacuer…. J'ai aussi mis ma mère dans la confidence il y a plusieurs mois, et elle m'a avoué qu'elle attendait que je lui en parle car elle l'a m'avait remarqué. Elle m'a retrouvé dans un état douteux peu de temps avant la mort de mon père (mort d'un cancer et la maladie a été très douloureuse à vivre pour nous tous…)
Je sais que je peux compter sur elle, ma maman. Mais je ne lui dis pas toujours la vérité non plus. On le sait toutes/tous, cette vie est une vie de mensonges…

Bon courage à toi et prends soin de toi !
Au plaisir d'avoir de tes nouvelles et de toutes les personnes qui nous lisent et se sentent concernées.
Force et courage à vous tous. Je vous envoie tout mon soutien.

Fleurdelys - 30/09/2022 à 22h09

Hello Sunshine,

Je viens aux nouvelles, comment tu vas ?

J'ai lu ton post et je t'avais d'ailleurs répondu mais je vois qu'il n'a pas été posté,c'est la deuxième fois que j'écris des pavés sur ce forum et qu'ils disparaissent...je dois être trop longue à rédiger et ça doit me déconnecte bref je vais me dépêcher du coup

Déjà de t'en être ouverte à ta maman, à ton médecin j'ai envie de dire que tu n'es plus dans le déni en plus,j'ai lu que tu avais même prit un RV au mois de novembre avec des pros,bon c'est vrai que c'est un peu long,mais n'empêche tu es sur la bonne voie..

Ah les épreuves de la vie,dur,dur mais malheureusement on en aura toute notre vie et les soigner à coup de picole,ok ça peut aider sur le moment mais à long terme c'est pas viable et clairement ça fait sombrer dans la dépression.

Les antidépresseurs,j'en ai prit pour la première fois en juillet 2020 car avec le covid,j'étais en crise d'angoisse de panique à longueur de journée,mais je les ai arrêté en décembre 2021,car je ne faisais plus d'angoisse puis je buvais en les prenant clairement pas le top,j'ai de la chance,j'ai pas eu d'effet rebond à arrêter d'un coup,bon il est clair que j'ai eu des symptômes style décharge électrique pendant deux semaines puis c'est bien allé.Apres je ne conseille pas de faire ça.Les anxios ben au début,c'était pour l'angoisse puis après c'était devenu mon palliatif pour les angoisses liées à la gueule de bois.Du coup pareil,j'en prend plus.

J'ai lu que tu allais te remettre au selincro,prend peut-être qu'un demi au début,moi j'avais réussit à le prendre un mois puis je buvais toujours donc je me suis dit ça sert à rien.Maintenant ,avec le recul,je me dis que j'aurais peut-être dû persévérer,que les résultats sont au long terme.

À bientôt prend bien soin de toi.

---

anne65 - 10/10/2022 à 06h03

je n ai pas reussi ! toujours dans l'alcool! je recommence et aujourd'hui ce sera un nouveau J1.
j'ai vraiment peur d'etre en mauvaise santé si je continue à ce rythme.
Donnez moi de vos nouvelles.

Sunshine - 12/10/2022 à 10h22

Salut FleurdeLys, bonjour à tous,

Ça va pour moi, rechute le week-end dernier car c'était l'anniversaire de mon ami et j'ai pris une coupe pour faire comme tout le monde et ne pas attirer l'attention mais… ça m'a renvoyé dans l'excès. Depuis j'ai repris de bonnes habitudes, mais c'est un combat permanent. Pour pallier j'ai repris une activité sportive et je commence à me faire des bonnes connaissances, ça fait du bien ça va m'aider à changer mes habitudes et évacuer le stress de façon constructive plutôt que me réfugier avec ma
bouteille…! Oui j'ai pris rdv avec des pros pour vraiment creuser ce problème d'alcoolo dépendance et m'en sortir pour de bon.
Et toi comment tu vas?
A bientôt

Fleurdelys - 12/10/2022 à 17h31

Bonjour Anne,Sunshine et les autres

À force d'essayer vous allez y arriver.Les rechutes ne sont pas une fin en soit.Il faut persévérer,apprendre à se connaître,s'aimer inconditionnellement.J'insite sur ce dernier point.Quand on s'autosabote,c'est quand même révélateur du peu d'estime qu'on a de soi,et l'arrêt de l'alcool va arrêter ce cercle infernal que je connais si bien.

J'en suis à 23 jours sobre,je suis bien.Et pourtant, j'étais du genre à reboire le lendemain matin de beuverie pour faire passer le mal,j'étais bien accroc quand même.

Après comme vous avant cela j'ai eu des rechutes,beaucoup de J1,pourquoi la je tiens?Je ne sais pas,je fais déjà moins une fixation sur les jours d'abstinence,j'avance sans trop réfléchir.J'ai eu quelques craving ou j'étais prête à craquer mais je me disais juste non et ça passait.La les craving sont plus espacés,j'avouerais que jusqu'au période des fêtes, ça va aller mais je pense déjà à mon repas de boite et vu que je suis quand même connue pour mon côté fêtarde,grrrrrrr,je stresse d'avance.Peut-être, n'irais-je pas,afin de ne pas tenter le diable.

En tous les cas je suis très contente d'avoir de vos nouvelles.On ne se lâche pas.

---

guillaume - 14/10/2022 à 03h41

Bonjour a vous !!

Je viens de decouvrir ce fil de discussion et ca m'a fait du bien de vous lire , alors juste pour ca je vous dis un grand merci !!!

Je suis toujours surpris de voir qu'en fait on est tous dans la meme galère avec dans les grandes lignes les memes difficultés et les memes symptomes ....

Anne, Sunshine, Fleur de lys ?? vous en etes ou ?

Bon courage a tous

Guillaume

Fleurdelys - 18/10/2022 à 21h05

Bonjour Guillaume,

Écoute,moi ça va bien.Je continue à avancer hors alcool.

L'anniversaire du premier mois sobre arrive à grand pas.Je suis assez fière de moi mais je reste sur mes gardes.

J'ai surtout peur de craquer,comme je l'ai écrit, à mon repas de fin d'année de boîte.Autant Noël,Nouvel An je sais que ça me titillera pas car je suis entourée de gens de confiance et qui sont au courant mais ce repas de boîte me fiche la trouille.Va vraiment falloir que je creuse ce sujet,pourquoi ça me fait autant peur etc... même si j'ai une vague idée...

À suivre donc.

Et toi Guillaume,il me semble que tu es l'instigateur d'un post ici.
Comment tu vas?J'ai cru lire que tu étais papi depuis peu,c'est cool ça.

J'espère que ton abstinence se passe bien.Ne soit pas dur avec toi même pour ton précédent écart ,je pense qu'il faut peut-être en passer par des rechutes pour que le processus de rupture définitive avec l'alcool se mette en place.A force d'expériences,d'introspection on va finir par intégrer que c'est 0 verre.Parce que je suis comme toi,si je reprends un verre,c'est reparti et je ne veux plus de ça, mentalement c'est trop hard d'être alcoolo dépendant,entre la culpabilité les angoisses la dévalorisation,sans compter le temps perdu à boire et à cuver...pfffffffiiiiiou,restons à l'eau.

Bonne continuation Guillaume,jamais ce premier verre
