

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### JE BOIS

---

Par [dauner](#) Posté le 12/09/2022 à 18h59

Bonjour

Je n'ai pas lu tous les posts mais je veux apporter ma pierre à l'édifice.

Il me faut ma bouteille tous les jours. J'ai des périodes alcooliques. Une période rosé, une blanc, une porto, une vin blanc, une whisky, une alcool arrangé, une bière...

J'alterne le magasins pour ne pas ne faire repérer. J'ai honte, mais je ne veux pas arrêter de boire J'aime être ivre. J'adore l'alcool.

### 11 RÉPONSES

---

**Profil supprimé - 13/09/2022 à 16h45**

Hello à toi,

Difficile de répondre à ton message car en soit il ne pose pas de question, ou implicite...

Chaque expérience reste unique mais on en peut déceler des d'histoires communes.

J'ai eu avec disons 4 substances (pour ne pas effrayer) plus ou moins addictives, et avec chacune d'entres elles il y aura tout le temps du plaisir, fort. Le j'aime ça.

Je doute que l'on ingère (peut importe la méthode) une substance, sauf cas particulier, sans y rechercher du plaisir. C'est bien là toute la structure séductrice des drogues. il y a un plaisir. Parfois extraordinaire.

Pour ma part, toutes ont eu à un moment donné ce moment d'acmé : j'adore x (x étant la substance)... puis sur des échelles de temps différentes est apparue l'accoutumance, des effets de "plaisirs" moins puissants, des effets secondaires.

J'avais passé la délicieuse montée, jouis du plateau et je commençais la douce descente...

Je ne sais pas si cette image est déterminée pour tous. Mais pour moi, la notion de plaisir diminuait, il fallait plus de produit pour pas forcément plus de plaisir (mais pour avoir plus d'effet).

Donc tu en es à un schéma psychique où la notion de bénéfices/coûts penche pour toi pour les bénéfices. Bien que la honte soit présente, tout de même.

Les personnes que j'ai rencontrées (moi y compris) qui ont tous eu des addictions, et qui ont eu ces mots "j'adore ça", souvent balancé dans un moment d'extase ou la dopamine et la sérotonine sont recapturées à fond... toutes ont eu ensuite accès à ce fameux plateau puis à la descente, puis le début de l'addiction qui n'est plus une douce accompagnatrice mais un mauvais amis.

Il y a peu, j'ai eu en étant bourré et joyeux cette phrase "après tout, je suis heureux bourré, plutôt que culpabiliser, je devrais vivre mon alcoolisme et puis assumer"... j'étais en extase, vraiment. Presque libéré.

Etrangement ce fut encore pire les semaines suivantes.

---

**dauner - 13/09/2022 à 18h19**

C'est bien de reconnaître que tu n'es que séduit par la dope.

---

**Profil supprimé - 14/09/2022 à 12h40**

Bonjour Dauner

Beaucoup d'ambiguïté là dedans...

D'abord, la honte, il faut l'oublier, elle n'a rien à faire dans cette affaire.

Alcool = bien être mental lorsque la vie sans est une chérie. ( j'ai testé les 2 )

Comment se comporte votre organisme par rapport à cette consommation ? Comment vont votre estomac, vos intestins et votre foie ? Pas de palpitations cardiaque ?

Votre médecin traitant est-il au courant ? A-t-il prescrit un bilan sanguin, une visite cardio ?

---

Je ne suis pas un inquisiteur. Je suis le pavé dans la marre d'alcool. En 1 an d'alcoolisme avec exactement l'état d'esprit que vous avez actuellement, tous les organes que j'ai cités sont irréversiblement en cours de destruction dans mon organisme. ça se passe de détail sur le pronostic.

Alors pourquoi ne pas refaire l'expérience de quelques jours sans alcool et ressentir ne serait-ce qu'une sensation de bien-être physique. Bien-être qui aurait un impact sur le mental. Et là, pourrait apparaître l'envie de vous passer du pseudo bonheur que vous fait ressentir l'alcool.

Bien amicalement

---

**dauner - 14/09/2022 à 18h45**

Mon médecin traitant n'est pas au courant et je n'ai pas le courage d'arrêter.

---

**dauner - 19/09/2022 à 16h51**

Mon médecin traitant est au courant. Il me conseille de diminuer voire d'arrêter. Mais il sait que c'est difficile. Il m'encourage à fréquenter un groupe de parole.

---

**Today - 19/09/2022 à 18h36**

Bonsoir dauner.

Arrêter ou diminuer ou continuer...?

Aimer être ivre mais avoir honte d'aller chercher l'approvisionnement. Ambiguïté dans la pensée ?

Arrêter fait peur. Comment réussir sans ? Comment affronter sans ? Comment filtrer sans ?

La décision appartient à chacun au final car nous sommes seuls détenteurs de ce pouvoir.

Vous êtes entre temps allé voir votre médecin pour en parler....il vous a conseillé l'arrêt ou la diminution. De vous diriger aussi vers un groupe de parole. L'échange avec des "pairs" alcooliques peut aider à réaliser que c'est réalisable.

Maintenant, que comptez-vous faire finalement, vous, pour vous ?

Une première pierre est posé à priori.

Le seul truc que je puisse dire concernant l'arrêt, c'est de ne pas se projeter sur l'avenir....ça peut faire peur de se dire "plus jamais !". Ça sonne comme une sentence.

Juste se dire....aujourd'hui je fais sans.

---

**dauner - 27/09/2022 à 22h33**

Deux réunions aux AA. Ca fait deux jours que je n'ai bu qu'un verre par jour. Je suis en manque.

---

**Today - 28/09/2022 à 21h14**

Bonsoir dauner.

Bravo pour ces deux premiers jours avec un seul verre !

Moi perso, j'avais tenté la diminution à un moment espérant réussir à me modérer dans le temps. J'ai trouvé cela beaucoup plus difficile finalement que d'arrêter totalement. Ce 1er verre amorçait la machine et les envies de plus étaient plus intenses et durables que lorsque j'ai stoppé.

Mais là dessus chacun fait à sa convenance.

Votre médecin vous a-t-il prescrit un traitement pour vous accompagner dans le sevrage ?

2 réunions aux AA. Je n'y suis jamais allée. Vos impressions ?

À bientôt

---

**dauner - 29/09/2022 à 19h30**

Les AA ne m'aident pas beaucoup. Il n'imposent rien, ne demandent pas de payer. Ils prônent l'abstinence. Aujourd'hui, on m'a invité au resto. J'ai bu un quart de vin. J'ai une bouteille de sangria et une de bière, au frais.

---

**Today - 30/09/2022 à 18h59**

Bonsoir dauner.

Les AA sont juste un soutien.

Seul, vous, avez le "pouvoir" de décision sur le choix de votre abstinence ou modération Personne ne peut le faire à votre place, juste vous accompagner dans les soins et l'abstinence.

Personne ne peut vous faire arrêter....celui qui "veut"boire, boira malgré toutes les injonctions d'arrêt autour de lui.

Votre médecin vous dit qu'il serait mieux d'arrêter ou au moins diminuer. Il fait son boulot de médecin en vous conseillant cela.

---

Mais il n'y a que vous à savoir ce que vous allez faire ou tenter de faire.  
Arrêter. Diminuer. Continuer ?

À bientôt

---

**dauner** - 14/12/2022 à 18h50

Depuis peu, je ne bois que un ou deux unités par jour. J'ai arrêté trois jours parce que j'avais mal au foie. Mais j'ai repris. Je suis nostalgique de l'ivresse. Je sens que je vais craquer.

---