

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### J1

Par **dreameur** Posté le 08/11/2022 à 16h10

BONJOUR à tous je vous écrit l'ame en peine je suis profondement alcoolique j'en ai conscience et n'arrive pas à m'en sortir tous les jours je me dis c'est le dernier mais quant arrive le soir toute ma motivation s'envole au profit de ma sacro sainte bouteille j'aimerais tellement trouver la force mais rien à faire j'aime l'ivresse elle me soulage m'emporte loin des tracas de la vie quotidienne meme si le feed back est terrible épuisement perte d'elan vital demotivation plus de vie sexuelle avec ma compagne desocialisation conflit familial bef l'enfer sur terre je me demande parfois comment j'en suis arrivé là mais c'est une realité je suis bel et bien alcoolique et celà est en train de ruiner ma vie ce poison est incidieux il s'installe progressivement à votre insu je suis sensible et intelligent affublé d'une ame de clown mais là le sourire je l'ai perdu je lis vos posts et me retrouve dans beaucoup d'entre eux j'admire ceux qui on eu le declic et on su reprendre leur vie en main pour moi cela semble exclu alors combattant immobile j'ecoute bouillir mon sang et battre à mes tampes la decompte du temps besoin de conseils de soutien je sais je me lamente beaucoup et ne merrite pas votre attention

## 8 RÉPONSES

**Olivier 54150** - 08/11/2022 à 16h57

Dreameur, tu mérites toute notre intention et bien plus. Je connais exactement la détresse dont tu nous fais part. J'aurais pu écrire ces mots.

J'ai vécu ça il y a longtemps maintenant mais je n'ai rien oublié.

3bt de Ricard par semaine et +++ j'ai fini par me "livrer" à la médecine et bani l'alcool de ma vie.

Si j'ai réussi tu peux aussi, c'est sûr.

Consulter et la première chose à faire si tu consomme beaucoup tout les jours. Seul c'est trop difficile voire impossible et dangereux.

Appel le num du site sans hésiter, ce sont des pro et surtout bienveillant. Rien à craindre.

Courage.

Oliv

**Lilia** - 08/11/2022 à 17h04

Bonsoir.... peut-être pourrais tu te faire aider par ton médecin ou une personne de confiance ?? Tu ne te lamentes pas tu en as juste assez.... courage

**dreameur** - 09/11/2022 à 17h27

bonjour olivier merci de ta réponse reconfortante cela me fait du bien tes conseils sont precieux et je vais les mettre en application je vois mon medecin vendredi et compte bien aller de l'avant merci encore je te tiendrai au courant bonne journée à toi et encore merci

**dreameur** - 16/11/2022 à 16h41

bonjour à tous je reviens vers vous en désespoir de cause je n'arrive deciderement pas à arreter d'accord j'ai abandonné les alcools forts j'étais à une bouteille de rhum par jour mais je bois quand meme 2à3bouteilles de vin par jour j'ai vu medecin traitant addictologues psychologues mais rien y fait je bois je n'ai pas ce fameux declic qui vous dit cette fois c'est fini je suis triste depourvu de tout elan vital pourtant je suis infirmier et connai les tenants et les aboutissants de cette maladie je suis perdu besoin d'aide meme si je sais que je dois avant tout etre acteur de ma guerison merci par avance

**Carte** - 16/11/2022 à 19h03

Bonsoir Dreameur

Rassure toi, nous sommes tous passés par cette étape et oui elle est affreuse à vivre.

Je ne connais pas ton âge ni ton parcours qui est ta propre vie.

Je ne vais que te donner mon expérience, j'ai 53 ans et je suis alcoolique reconnu depuis maintenant 17 ans.

4 bouteilles de vin par jour et 1 bouteille de whisky par soir... Voilà la consommation que j'avais au fond de l'abysse.

Stratégie: Médecin généraliste, Psychologue, Addictologue, médicament et cure...Ce suivi à durée pendant 3 ans.

Résultat : je me suis sorti de cet enfer... Je serai toujours alcoolique et le premier verre me fera replonger au fond.

Que puis-je te dire: Fais toi aider par les spécialistes de cette maladie, ils ont une partie des réponses mais c'est toi qui à la solution....

En attendant, courage à toi, boire beaucoup d'eau fraiche, diner très tôt, boire du coca et manger du chocolat pour le sucre. Ce n'est pas grand chose mais dans un premier temps, il est impératif de te faire aider.

Rien n'est insurmontable, tu peux y arriver et tu y arriveras.

Sylvain

---

**Today - 16/11/2022 à 20h08**

Bonsoir Dreamer.

Pas facile de sortir de cette addiction....rares sont ceux qui y sont parvenus au 1er essai.

Avant cette fois-ci, j'avais tenu une première fois 3mois sans alcool. Me pensant "sortie d'affaire", j'avais repris petit à petit jusqu'à retrouver le même rythme.

J'ai tenté ensuite la modération, changer de type d'alcool aussi, compter le nombre d'unités d'alcool bu chaque soir...un échec aussi.

La promesse à chaque fois que "demain j'arrêterai"....

La croyance que diminuer progressivement serait moins pire....

Le déclic....la décharge....comme on veut l'appeler. Comme une solution miracle peut-être ?

Mon déclic est arrivé juste après un soir "comme d'habitude". Ni plus ni moins.

Je ne sais pas si cela a été finalement un déclic....plutôt "marre d'en avoir marre !". J'étais peut-être prête tout simplement.

Ces arrêts (même courts), ces essais de modération accumulés au fil du temps m'ont finalement préparée pour finir par être prête un jour.

Ça n'a plus été "il faut que j'arrête", ni "demain j'arrête"....

Ça a été: "j'arrête. Je ne bois plus".

Pas de durée d'arrêt en tête.

Pas de promesse à l'entourage, juste un contrat avec moi-même.

Je n'avais dans ma tête que 2 options possibles : continuer à me tuer à petit feu ou commencer à vivre.

Les arrêts mêmes de courtes durées, les tentatives de modération....être allé voir des professionnels pour en parler...tout cela doit être considéré comme des expériences qui nous préparent à être prêts un jour. Ne pas les voir comme des échecs.

Je pense qu'il est important aussi de ne pas se mettre la pression avec les "tu dois arrêter de boire", si l'on boit c'est souvent parce qu'on se met la pression !

Juste se dire au moment venu "non je ne bois pas maintenant"...partir faire autre chose aux moments clés...écrire aussi ce que l'on ressent à ce moment là pour pouvoir définir ce qui nous pousse à nous alcooliser. Comprendre ce qui se met en place afin de mieux contrer, trouver une autre béquille plus saine que l'alcool.

Ce que vous considérez comme des "échecs" sont des expériences....elles vont vous permettre d'avancer, de vous préparer à LA fois qui sera la bonne.

Il faut sortir de ce rôle de "victime". La honte, se flageller sur sa "nullité" à ne pas réussir à arrêter....tout cela ne sert à rien si ce n'est nous freiner dans notre guérison.

Suite à votre rdv avec votre médecin, qu'en est-il ressorti ?

Vu votre consommation et difficulté à l'arrêt, vous est-il envisageable de partir en cure ? Ou de suivre une cure en ambulatoire ?

Votre entourage, quel rapport ont-ils avec l'alcool ? Vos alcoolisations ?

En tout cas, ne baissez pas les bras. Paris ne s'est pas construite en un jour !

À bientôt et courage !

---

**dreameur - 23/11/2022 à 17h15**

bonjour à tous que dire je m'alcoolise toujours autant mais aujourd'hui j'ai pris une decision radicale j'ai donné ma carte bleue à mon amie qui est partie dans sa famille avec je n'ai pas de liquide donc impossible d'acheter de l'alcool et je n'en ai pas à la maison j'avoue que j'angoisse un peu en pensant à ce soir mais la je n'ai plus le choix il fallait une action radicale demain je sis en repos cela va m'aider un peu je veux retrouver ma liberté tous vos conseils et soutien sont le bien venu bonne journée à vous tous

---

**Today - 23/11/2022 à 17h38**

Bonsoir Dreamer.

Question : avez-vous toujours du Valium ou autre anxio sous la main pour votre sevrage ? Vitamine b1 b6 pp?

Vous êtes dans le métier donc connaissez les risques et les actions à mettre en place. Boire beaucoup beaucoup d'eau surtout !

Trouvez-vous des séances de sophro/relaxation sur youtube et n'hésitez pas à en écouter plusieurs au besoin (pour votre angoisse).

Faites vous un plan d'attaque pour ce soir : vous faire à manger, manger plus tôt éventuellement, lecture, film, musique, marche, appeler des amis ou de la famille pour discuter, écriture....

L'envie....elle va passer ! C'est ce qu'il faut vous dire ! Fonctionner heure par heure au besoin.....remettre à plus tard en se disant "non pas maintenant". Et se féliciter d'avoir su ne pas céder à l'envie.

Un jour à la fois.

Courage, patience, persévérance et surtout bienveillance vis-à-vis de vous-même.

Croyez en vous surtout

---