ALCOOL-IN

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

PETITE NOUVELLE

Par Moufetterun Posté le 03/02/2023 à 18h36

Bonsoir, je m'inscris car j'ai besoin c'aide, de Conseil et de soutien. Je bois trop, que du vin rouge mais une bouteille chaque jour. Trop. Je sais. Mais je je sais pas m'en passer. Un'peu comme un anti dépresseur?
Merci de vos conseils, je sais que je dois arrêter. Mais je suis faible. Le matin c'est clair, ma décision est prise... Et le soir elle est aux oubliettes. J'ai pris du poids, c'est lié, forcément.
Merci.

6 RÉPONSES

Zozo94 - 03/02/2023 à 21h22

Bonjour Mouffetterun

Déjà bravo d'avoir posé ces mots qui sont loin d'être facile à réaliser, a écrire et à partager. C'est déjà un pas énorme et la mise en route d'un arrêt de l'alcool.
Comme nous tous concernés ici, et comme toi, nous avons eu et nous avons encore besoin d'aide dans notre combat contre notre dependance. Ici tu trouveras des gens qui vivent la même chose que toi et du soutien.

Tu as réalisé que tu buvais en trop grandes quantités et que tu ne pouvais pas t'en passer. Et je te confirme que l'alcool est un antidépresseur.... Avant d'être la cause même de la dépression et de se transformer en cercle vicieux.

Le premier conseil que je peux te donner est de ne pas arrêter seule car cela peut etre dangereux pour ta santé. Il est préférable d'en parler à un médecin (même si ce n'est pas facile mais on se sent mieux après), contacter un CSAPA qui pourra te prendre en charge et encadrer ton arrêt.
Tu peux aussi venir discuter sur le forum, en parler à des proches de confiance.

Dans un deuxième temps il y a des stratégies à mettre en place pour éloigner l'alcool de sa vie le plus possible, même a le faire disparaitre au début de l'arrêt. Éviter certaines sorties, certains évènements, au moins pendant un moment car ils présentent un trop gros risque et peuvent déclancher des envies. Autant éviter de se faire souffrir davantage.

Et puis trouver des activités qui te plaisent et des plaisirs, des récompenses. Pense toujours que la moindre seconde passée sans boire est une victoire.
Tu seras fière de toi jour après jour et tu pourras te récompenser et etre fière de toi.

N'hésite pas à venir donner des nouvelles et partager tes ressentis

Très bonne soirée

Mavane - 04/02/2023 à 05h17

Bonjour,
Tu peux en parler à ton médecin qui te donneras des adresses dans ta région, appeler un centre d'addictologie tel Csapa,des associations d'alcoolique. Il faut le vouloir, avoir le déclic, se faire entourer, être soutenu.
Tu peux aussi utiliser l'hypnose ou d'autres thérapies parallèles.
Le fait d'en parler au milieu médical est déjà un premier pas.
C'est un combat sur le long terme. Reprendre sa vie en main, il n'y a que toi qui peut le décider. L'alcool est destructeur et négatif. Il faut que tu arrives à occuper ton esprit autrement quand l'envie de boire survient. Trouver une activité pour occuper ton cerveau autrement.
Voici quelques conseils qui m'ont aidé, aujourd'hui j'en suis pas totalement sorti, je continue mon combat.
Au plaisir d'échanger et de connaître ton évolution future, tous conseils sont bons à prendre ainsi que les expériences d'autrui.
Mavane

Today - 04/02/2023 à 10h57

Bonjour mouffeterun,

En avoir conscience est déjà un bon point de départ.

Je ne saurais que vous conseiller de prendre un rdv avec un professionnel de la santé, médecin traitant, addictologue, psy, csapa.
Cela vous permettra déjà dans un premier temps de faire le point sur votre consommation et de travailler sur la suite que vous envisagez (modération, abstinence totale) pour mettre en place tous les outils qui vous aideront (médicaments, thérapie, cure).

L'arrêt solo ?
Dans un premier temps, ça peut être dangereux (niveau sevrage physique) .
Ensuite c'est compliqué. Réalisable mais sur du long terme, l'on finit quasiment tous par replonger.
La 1ère fois, j'ai tenu 3 mois. Et puis j'ai repris un verre à une occasion. Comme j'avais "réussi" à m'en tenir qu'à un seul verre, j'ai cru que c'était ok, que j'arriverai à gérer maintenant et à avoir une consommation "normale". Belle utopie ! Le cerveau n'oublie pas. Il finit par réclamer sa dose.
De plus, l'alcool n'est que la partie visible de l'iceberg, il cache toujours quelque chose, il est un symptôme. L'on ne tombe pas dans l'alcoolisme pour rien, il y a toujours une cause plus profonde en nous, une faille, blessure.

J'en suis à plus de 16 mois sans une goutte d'alcool. Je n'y suis pas allée solo pour le sevrage, j'avais trop peur des risques et puis il était aussi temps pour moi de poser le fardeau et de m'autoriser à dire "je suis alcoolique et je vais avoir besoin d'aide cette fois-ci".

Je ne sais pas si c'est être forte de l'avoir fait. Je suis devenue alcoolique à force de vouloir être "forte" justement.
J'ai arrêté le jour où je n'en pouvais plus de "jouer" un rôle dans ma vie.
Il n'y a plus eu de belles promesses type "demain j'arrête!", "ce soir je ne bois pas"....il y a juste eu "là, maintenant, je ne bois pas".
Le principe d'un jour à la fois. Voir une heure à la fois.
Hier est passé.
Demain, je n'y suis pas encore.
Vivre ce qu'i' y a à vivre sur l'instant.
Accepter d'être juste soi.
Se dire qu'il est temps de prendre soin de soi, que nous le méritons.
Être bienveillant vis-à-vis de soi-même, apprendre à se connaître et s'aimer. Se pardonner.

Écrire pour soi ou ici.
Se renseigner sur cette maladie.
Se faire confiance pour savoir avoir en soi les ressources nécessaires pour s'en sortir.

C'est un long chemin, mais cela en vaut vraiment la peine.
Ma vie n'est pas devenue parfaite, mais je la vis maintenant, je la vois comme un trésor, une chance. Je suis dedans, pleinement actrice et non plus spectatrice.

À bientôt

Sunshine - 05/02/2023 à 01h19

Bonjour Moufetterun,

Si tu viens discuter sur ce forum c'est déjà un grand pas. Tu as pris conscience que ta consommation est un problème et tu as le courage de venir demander de l'aide. Nous passons tous par là ; le matin on est déterminés et le soir c'est comme si tout était oublié. Le cerveau fait comme si de rien n'était… Et la culpabilité de ne pas y arriver grandit. On essaie de l'oublier en reprenant un verre (enfin plusieurs…) et c'est un cercle vicieux infernal.

Mon conseil serait de te concentrer sur l'instant présent. D'autres membres de ce forum me l'ont conseillé et c'est vrai que ça marche bien : il arrive le soir ce moment fatidique tu luttes et tu te dis là maintenant NON je ne vais pas acheter cette bouteille, la maintenant je ne bois pas ce premier verre. Pour plus tard, pour demain on verra, demain ce sera demain, mais maintenant NON. Tu répètes l'opération à chaque fois que l'envie te prends. Soyons francs, la première semaine est pénible à vivre. Mais après c'est de plus en plus facile et on se sent de mieux en mieux. Ça prend du temps et ça demande de l'énergie et de la détermination mais c'est possible !
En parallèle trouves une boisson de substitution (jus, boissons gazeuses…) quitte à te servir dans un verre ballon pour te faire comme le plaisir du vin rouge. Moi je suis devenue « accro » à l'eau chaude avec du miel. Devant la tv avec une petite glace. Plaisir de substitution.
Ce qui aide beaucoup aussi je trouve c'est de se documenter sur les méfaits de l'alcool, il existe plein d'émissions et témoignages, notamment des femmes dont la parole se libère de plus en plus sur leur addiction a l'alcool. Des chaînes YouTube aussi et des applis de motivation comme pour l'arrêt du tabac. Idéalement, faire une activité sportive fait beaucoup de bien et entretien aussi la motivation.
De mon point de vue, il est important d'en parler à un médecin généraliste aussi, pour avoir un soutien médical et des conseils d'ordre médical. Un arrêt brutal peut parfois être dangereux.

Bon courage à toi et au plaisir d'avoir des nouvelles.
Sunshine

---

patricem - 06/02/2023 à 09h10

Bonjour,

L'alcool peut avoir, au début, un effet anti dépresseur. Un médecin pourrait vous vous en prescrire. Sur prescription, je suis passé à une version préparée en laboratoire de CBD. Je suppose que je ne peux pas citer le nom du labo. C'est assez efficace sans causer d'accoutumance.

Courage,

Patrice

Moufetterun - 11/02/2023 à 14h23

Merci à tous pour vos conseils et votre bienveillance. J'ai arreté de fumer il y a 6 ans... Voilà un inévitable nouveau défi... Je vais le relever... Vous savoir en etayage m'aidera, je n'hésiterai pas