

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

11 JOURS, CHAQUE JOUR SUFFIT SA PEINE

Par [Ginie2384](#) Posté le 31/03/2023 à 14h15

Bonjour à toutes et tous,

Me voilà 11 jours sans alcool, sous traitement médicamenteux et beaucoup de questions s'imposent. Pourquoi arrêter de boire puis ce que je suis bonne à rien? La vie va t-elle être plus belle? J'aurai plus de chance ?

Tout à commencer il y a 10 ans, le décès de mon père,(62 ans) mon divorce, le décès de ma mère,(69 ans) la goutte d'eau qui a fait déborder le vase...Je devais garder la tête hors de l'eau avec deux enfants alors tout était tout sous contrôle, mais le soir c'était la bouteille de rosé qui passait. Des réveils très difficiles de la culpabilité et pas des moindres...Bref Pendant 10 ans d'alcoolisation, les enfants partis loin faire leurs études, j'ai décidé d'aller voir un médecin addictologue pour m'aider physiquement et naturellement psychologiquement. Depuis 11 jours je m'accroche, et j'ai un besoin fou de discuter, d'échanger et de pleurer aussi (d'ailleurs je fais que ça !!!!).

Le médecin m'a proposé une cure, mais pour l'instant je préfère rester chez moi, aller à mes séances de psy et continuer à voir le médecin.La dépression s'est bien installée elle prend quasiment toute ma vie, pas envie de suicider même si parfois cela m'effleure l'esprit, il me reste encore un peu de force pour me dire ouvre les yeux, prend soin de toi, la vie est belle!!!!

Ma mère me disait souvent " tu es forte, tu as du caractère tu vas t'en sortir" A l'heure où j'écris je ne crois pas être tout cela mais bien l'inverse je suis faible, j'ai trouvé la facilité à boire de l'alcool pour oublier les journées difficiles, les échecs et mon accident tout con à la sortie du coiffeur !!!!!

J'ai honte je me cache dans ma tanière et le fait d'être devant un pc me rassure quelque part c'est pour cette raison que je vous écris aujourd'hui, je lance "une bouteille vide" à la mer en espérant quelques mots, vos témoignages.

Merci avant tout que ce forum existe

Bon courage à vous tous, l'alcoolisme c'est l'histoire d'une vie !!!!

Ginie

14 RÉPONSES

[Caro03](#) - 31/03/2023 à 16h26

Bonjour Ginnie,

Bienvenue sur ce forum et bravo pour ces onze jours ! J'en suis à mon quatrième et si tu veux on peut faire la route ensemble, du moins un bout de chemin.

J'ai eu plusieurs périodes d'abstinence, de quinze jours à trois mois (mon record) et je peux t'assurer que la vie sans alcool c'est autre chose.

Je retente à chaque fois une consommation modérée, chaque fois cela va crescendo, m'être inscrite sur ce site il y a quelques jours est pour moi comme un contrat et je me dois de le respecter, au moins par égard pour ceux qui se battent aussi, parfois plus durement que moi.

Ne lâche rien, tu vas traverser des périodes difficiles, du manque psychologique et son fameux craving, aux heures d'errance et d'oisiveté volontaire où on a envie de rien, après parfois une période euphorique, bref, il y aura des hauts et des bas, de la fatigue et de la lassitude mais quitte ce refuge qui ne te protège de rien en fait sinon entretenir la dépression, le manque de confiance et la perte d'estime de soi.

Courage, de tout cœur avec toi

Caro

[Ginie2384](#) - 31/03/2023 à 20h14

Bonjour Caro03,

Merci pour ce gentil message et je serais ravie de faire la route avec toi .

Tu as raison j'ai moi aussi l'impression d'avoir signer un contrat avec ce forum. Mais j'essaye de vivre au jour le jour, je ne sais pas comment je serais demain, mon moral est tellement fluctuant que j'ai tout simplement la trouille de ressembler dans l'alcool.

Je me sens tellement fragile.

Merci d'être là

Affectueuxment

Ginie

Dine49 - 01/04/2023 à 15h53

Bonjour Ginie et Caro,

J'ai été touchée par vos messages. Si vous êtes d'accord, j'aimerais moi aussi vous suivre.

J'ai la quarantaine. Je suis mariée, mère de famille et j'ai un boulot stressant. Ça n'est pas une excuse. Je bois depuis environ 17 ans. (Lorsque je suis entrée dans la vie professionnelle). J'ai réussi à arrêter dès que j'ai su que j'étais enceinte. Caro, je suis proche de ton expérience. Depuis 3 ans, j'essaie d'arrêter régulièrement... Quatre mois, trois jours... Deux semaines... J'y reviens à chaque fois par excès de confiance. Parce que je me sens forte et que j'ai éloigné la bouteille durant quelques temps, du coup, je pense que je peux gérer. Et je ne gère rien... C'est l'alcool qui arrive toujours à me gérer et qui me dit quoi faire.

Ginie, je me retrouve en toi aussi. La dépression qui est là et qui isole. La bouteille qui appelle parce l'espace d'un instant ça va mieux. Puis on se réveille, on a honte. On se dit que ce soir peut-être, on fera mieux. Puis ça recommence. Ce soir, c'est samedi. Je pense à cet apéro qu'on a institué qui me permet de m'évader de ma tête et de mes idées. De tout ce que je dois faire, de tout ce que je n'arrive pas à faire. L'alcool nous aide à ne pas faire face à la vie, à nous. Depuis quelques mois, je m'aperçois que je me m'isole chez moi. J'ai l'impression que je n'ai plus d'amis car je n'ai envie de rien. Juste d'être au calme et de boire. Je ne retrouve plus mon corps et mon visage. Je suis grise et grosse. Mon visage tombe, tout bouffi. J'essaie de faire du sport et ça va mieux. Mais j'ai tellement peur de ne pas y arriver. C'est là que l'alcool est une béquille. Je suis terrorisée à l'idée de ne pas pouvoir tout gérer. Du coup, je ne gère plus rien. Je m'isole et je ne parle à personne. Avec l'illusion que l'alcool va gérer à ma place.

Vos messages sont importants pour moi. Il y a d'autres femmes comme moi qui se battent. Merci pour vos messages, ce soir, je ferai de mon mieux.

A bientôt

Dine

myaguy - 01/04/2023 à 21h00

Bonjour tous le monde.

J'ai commencé mon abstinence en même temps que mon inscription sur ce forum cela fait 3 mois.

J'y rencontre un tas de gens avec des histoires toutes différents les unes des autres mais le poison en est toujours le coupable j'ai pu y lire un tas d'histoires avec des personnes vivants des hauts et des bas, mais à chaque fois l'abstinence na que des cotés positifs, même si c'est dur!

Je me sent lié également avec ce forum et si grâce à mon histoire mes postes je peux donner de l'espoir à certains je me dois de ne pas retomber pour eux.

Armons nous de courage et vainquons!

myaguy - 02/04/2023 à 22h07

Bonjour

Nous sommes dimanche 22h

J'ai eu un craving qui à duré longtemps aujourd'hui 2h.

Ouf je l'ai envoyé ce faire voir ailleurs; ça na pas été facile :mais j'y suis arrivé !

Ginie2384 - 03/04/2023 à 11h14

Bonjour à tous,

J'aime lire vos messages c'est idiot mais j'ai l'impression d'exister à travers vos mots.

Journée d'horreur samedi, dispute avec mon ami, j'ai fini par partir quelques heures et le soir...imaginez ce que j'ai fais j'ai bu une bouteille de rosé !!!!!!!!! Et quelques heures plus tard une douleur lancinante dans le bras gauche, j'ai été hospitalisé pour suspicion d'AVC. Les résultats sont bons, prise de sang aussi, je n'ai rien enfin physiquement....Car dans ma tête c'est le Bronx je suis plus alignée...Hier j'ai commencé mon anti dépresseur que j'avais depuis une semaine mais que je ne voulais pas prendre en me disant allez tu peux t'en passer. J'ai finalement prise cette gélule pour l'instant je n'en vois pas les effets mais j'y crois et maintenant je sais que j'en ai besoin. Cela va être une béquille pour que je puisse vivre "normalement".

Comme toi Dine49, je mange je grossi mais la différence c'est que je n'arrive plus à me remettre au sport, je me suis aussi très isolée, mes enfants ont quittés le nid familiale pour faire leurs études à l'autre bout de la France je ne l'ai vois pas beaucoup et ils me manquent terriblement. Je souffre du nid vide et pour couronnée le tout je n'arrive plus à trouver du travail !! C'est la goutte d'eau qui fait déborder le vase !! Bref l'alcool a une place importante dans ma vie que le soir, et ça me fait l'effet d'un anxiolytique, j'oublie pendant quelques heures ma vie la réalité des choses et le lendemain c'est de la culpabilité.

Je souhaite que cette semaine se passe mieux que mon putain de week-end et je vous le souhaite à vous toutes c'est très difficile de se bagarrer contre ce poison.

Amicalement

Ginie

Dine49 - 03/04/2023 à 12h40

Bonjour,

Je suis désolée Ginie pour la terrible journée que tu as vécue samedi. Ça a dû être très stressant pour toi.

Je comprends tes angoisses et la culpabilité qui va avec. Je connais aussi le côté anxiolytique de l'alcool le soir. Ce qui est complexe est que c'est cher payé. Toute la culpabilité du matin, les idées dévalorisantes de la journée... La santé... C'est comme si on remplissait notre vide avec du poison. Comme si on invitait toujours et encore la même personne toxique tous les soirs chez nous en se disant qu'on va la gérer... Malheureusement, ça nous fait du mal et on mérite tellement mieux. Vous méritez tellement mieux que l'alcool. Ça ne définit pas nos réussites, nos échecs, nos vies. Si nous sommes ici, c'est parce que nous avons de l'espoir et que nous voulons aller de l'avant. Ginie, prends soin de toi. Tu as tenu 2 semaines et c'est une victoire. Les rechutes nous aident à anticiper les futurs moments de faiblesse. Peut-être que cette expérience te permettra de pouvoir faire autrement au prochain conflit que tu vivras.

Merci à Myaguy pour tes bonnes ondes. Ta réussite d'hier est très encourageante et fait chaud au cœur.

A bientôt

Dine

Lisy - 03/04/2023 à 20h39

Bonsoir,
C est avec les larmes aux yeux que je prends le temps d'écrire tellement j ai été émue et je me suis tellement reconnue dans vos histoires.

Je me sens moins seule et moi aussi en m inscrivant dans l optique d une abstinence totale.

Je suis maman de deux jeunes enfants de 3 et 4 ans, boulot tressant, survécu à l incendie de ma maison, ce poison était mon échappatoire!... mais stop! J ai juste envie de vivre...

Je sais que ça ne va pas être facile. Vous lire m aide déjà énormément !

Merci à vous ,

Lisy

Caro03 - 04/04/2023 à 14h00

Bonjour à tous !

Je ne sais plus où donner de la tête, tant de discussions sur différents fils méritent d'avoir un petit mot de bienvenue, d'encouragement, de compassion ou simplement d'écoute.

Je pense à Ginnie qui fait la route avec moi et bien sûr Dîne tu peux te joindre à nous et monter dans notre petit train, Myaguy tu es dans la locomotive avec tes trois mois, Lisy accroche-toi, tu seras en queue de convoi mais tiens-bon, et certainement que d'autres vont suivre.

Je pense aussi à Poupy et Lili, elles sont sur un autre fil, j'ai l'impression de m'être fait plein de copines !

Avec mon mari, je ne parle pas de ce forum, ni avec personne d'ailleurs car nul ne peut savoir et connaître cet ennemi que nous avons tous en commun contre lequel nous nous battons. La phrase de mon mari tout attentionné c'est : "tu n'as qu'à faire comme moi, tu ne te ressers pas", l'heureux homme !!!!

Du coup, comme cela arrive qu'une dépendance s'installe lorsqu'on boit en chœur je me dis qu'au moins il ne deviendra pas dépendant car de plus en plus il s'abstient de boire son verre le soir depuis que je ne le suis plus.

Donc, mes seuls confidents, mes seuls amis de galère ce sont vous tous !

Voilà, je n'ai peut-être pas fait avancer grand-chose aujourd'hui mais c'était une lettre d'amitié à vous tous,

Prenez soin de vous

Caro

Lisy - 04/04/2023 à 14h52

Bonjour ,

Merci Caro et merci à tous ! Oui je m'accroche, je m'inspire de vos témoignages pour me fixer des objectifs, comme l'écriture, le yoga ou la marche. De mon côté, c'est pareil, je n'ai que ce forum pour me confier. Avant j'étais très entourée... mais ce poison isole. Je te rassure Caro, mon mari est comme le tiens: ne prends qu'un verre ou deux, c'est tout ! Et oui si seulement c'était si simple. Je pense que l'une de mes plus grandes difficultés c'est de trouver le bon corps médical pour m'aider. Mon médecin me dit : votre tension est trop haute, il faut arrêter. Ok.. mais j'appuie sur quel bouton ?! Mais ce n'est pas grave, j'ai déjà fait des tentatives pour arrêter et je continuerai. Je reste abstinente encore aujourd'hui, un jour après l'autre. Il fait beau et je profite de mon télétravail pour jardiner entre mes réunions. Je vous souhaite une excellente journée ensoleillée, Au plaisir de tous vous lire,

Bien à vous,
Lisy

Poupy - 04/04/2023 à 16h58

Coucou les filles !

Eh oui Caro on peut se déplacer d'un fil à l'autre, comme Tarzan !! Mais qu'est-ce que je suis drôle... C'était juste pour vous faire un ti coucou, J 26 aujourd'hui, je tourne encore pas mal en rond mais j'apprends à accepter... J'espère que tu vas mieux Ginie, eh oui il faut de la patience pour ne pas craquer mais tu sais, au bout d'un moment cela s'apaise.... Je crois que ce qui est difficile, c'est qu'on sait ce qu'on perd, mais pas ce qu'on retrouve, on a l'impression d'une privation sans rien à la place, et c'est ce qu'il faut accepter, avec patience, car j'ai bcp lu qu'au bout d'un moment notre vie se reconstruit. j'ai passé un moment compliqué ce matin au niveau professionnel, et avant j'aurais été bien angoissée, mais là non, j'ai plus de ressources, et ça c'est déjà énorme... Vivement la suite !! Bon courage à toutes et tous ; smacks

Caro03 - 04/04/2023 à 17h28

Rebonjour,

Que de points communs Lisy, du yoga à l'écriture, en passant par la marche et le jardinage ! Tout ce que j'aime et pratique le plus possible, sans oublier le discours identique de nos chers maris.... A une autre époque on aurait eu certainement le plaisir de partager (un) verre, eh bien maintenant le point commun supplémentaire sera l'abandon de cette addiction. Cela prendra le temps qu'il faut, si tu as lu d'autres fils de discussion tu as pu constater la difficulté de cette démarche.

Tu demandes sur quel bouton appuyer, déjà celui de ce forum qui est d'une grande bienveillance et d'un grand secours, on se sent moins seul, surtout quand on ne peut pas se confier à notre entourage, et c'est comme si on avait signé un contrat, on fait tout pour le respecter, mais on fait ce qu'on peut, ne jamais l'oublier....

Bonne chance et au plaisir de te lire, et surtout tiens bon, tes enfants sont jeunes, tu as et tu auras des tas de loisirs à partager avec eux, l'alcool nous ramollit tellement et l'abstinence nous donne tellement la pêche !

Bonne fin de journée à tous !

Caro

Sunshine - 04/04/2023 à 20h15

Coucou,

Ça fait beaucoup de bien et chaud au cœur de vous lire. Je vous envoie plein de courage et de bonnes ondes!

Dine49 - 04/04/2023 à 20h57

Bonsoir à toutes,

Merci pour vos encouragements Caro et Poupy. Merci pour ton témoignage Lisy. J'espère que tu vas mieux Ginie. C'est drôle, j'ai moi aussi un mari qui ne boit pas. Il n'aime pas le goût de l'alcool et ses effets. Ça lui semble inconcevable de ne pas pouvoir s'arrêter. Pour lui c'est comme être accro aux aubergines. Inconcevable... (il n'aime pas les aubergines). Il ne voit donc pas où est le problème car j'ai une telle résistance à l'alcool qu'il ne me voit pas. Peut-être qu'il ne veut pas voir. Et puis, il ne va pas où tous les cadavres de bouteilles sont cachés. Il ne veut peut-être pas y aller.

Ce soir était compliqué pour moi. J'ai failli craquer. Le travail, les contrôles de la petite... Un appel au bureau qui m'a un peu bousculé. Et puis, j'ai pris un déca... Donc, c'est chouette. Un jour après l'autre. Je pense à ce que dit Poupy, c'est difficile car on ne sait pas ce qu'on gagne. On nous le dit encore et encore mais on ne le vit pas. Pas encore. J'ai hâte !

Belle soirée à toutes

Dine