

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

LA MANIPULATION DU PRODUIT

Par **Gizmo74** Posté le 18/03/2024 à 07h32

Bonjour a tous,

je souhaitais écrire ici pour laisser une trace de mon souhait véritable d'arrêter de boire. Nous savons tous que le matin nous nous détestons a cause de la consommation de la veille et que qu'une fois la journée passée ça va mieux et nous nous disons aller hop c'est parti on peut reboire un coup...et de la part la spirale infernale!

Ces mots que je laisse ici, m'aideront a garder la cap ce soir, je l'espère véritablement. Je ne suis pas un novice dans l'arrêt de la consommation et la je sens véritablement que tout est en train de m'échapper alors je vais essayer d'utiliser toutes les aides possibles...

Bonne journée a tous, et comme dirait certains, bonne 24H 😊

216 RÉPONSES

Alyah19000 - 18/03/2024 à 08h44

Bonjour,

Je n'aurai pas pû mieux dire les choses !

Il me reste une demi bouteille de vin d'hier soir elle va partir dans l'évier !

Tous les matins la même culpabilité après une nuit de cauchemars.... Et tous les soirs c'est reparti ! Je me sens tellement bien, apaisée dans mon cocon avec ce foutu alcool !!

Mais je passe à côté de ma vie !

Ma docteur m'a prescrit du selincro, je vais essayer pour la première fois ce soir !

Gizmo74 - 18/03/2024 à 09h25

Bonjour Alyah,

merci pour votre retour. Votre message va me donner un peu de force et de courage pour traverser cette première journée sans alcool, j'espère qu'il en sera de même pour vous.

Amicalement.

caramouche - 18/03/2024 à 12h08

bonjour

c'est tellement vrai en te lisant gizmo74 , c'est déjà un super pas d'en n'avoir conscience

beaucoup de courage à toi

Gizmo74 - 19/03/2024 à 07h08

Bonjour,

@Alyah1900, comment c'est passé ta journée d'hier? j'espère que tu as tenu bon...

@Caramouche, merci pour ton message, j'ai réussi a ne pas boire une goutte hier.

Le réveil fut difficile mais rien a voir avec hier ou je souffrais psychologiquement et aussi de l'estomac.

De la même manière que l'on répète l'expérience de la consommation quotidiennement, je vais tenter l'expérience de l'abstinence "juste pour aujourd'hui".

Je vous souhaite une bonne journée!

Profil supprimé - 19/03/2024 à 08h12

Bonjour à tous

Je suis dans la même situation. Et je n'en peux plus...

Ça fait du bien de vous lire.

Pour le moment je peux juste dire ça...

Je me sens moins seule et démunie parce que vous êtes là.

Belle journée à vous. (On va dire qu'on va la tenter sans alcool cette journée en pensant à vous @Caramouche, @Alyah1900 @Gizmo74)

caramouche - 19/03/2024 à 09h05

Bonjour

On est tous dans le même bateau tous dans la même galère donc il faut bien se soutenir
Aujourd'hui sera une journée sans alcool et je suis contente pour moi

Restons positifs même si parfois c'est dur

caramouche - 19/03/2024 à 10h09

Je me permets de peaufiner ma réponse, c'est vrai que la solitude on l'a tous à un moment donné. Moi c'est vrai également depuis que je me suis inscrite. Ici je me sens soutenu de loin mais soutenu ça me fait beaucoup de bien et je me dis que je suis pas la seule dans cette galère en fait

Perso, moi pour combler il y a des fois mon envie de boire un verre, j'ai acheté de l'eau pétillante avec du P qu'au citron et en fait à ma grande surprise je me suis mis à boire 3 l d'eau par jour ce qui n'est pas un mal. En fait il faut faire diversion il faut beaucoup s'occuper l'esprit j'ai jamais autant cuisiner qu'en ce moment. Moi par exemple je vais promener mon chien, je m'aère en plus ça n'arrange pas car je suis en arrêt de travail car j'ai des soucis de santé.

Je pense que chacun d'entre nous est capable d'arrêter et ou de limiter sa consommation d'alcool. Il le faut. C'est pour notre santé. En fait j'en ai largement pris conscience, j'ai 50 ans et je veux pas que dans quelques années on me dise voilà mme vous avez une cirrhose du foie ah bah super le truc

Et puis pour mes enfants mon entourage comme je n'avais pas de limite quand on nous étions en soirée ou en repas il faut mieux effectivement que je me limite les choses que je veux arriver à faire c'est ne plus boire la semaine juste à des occasions le week-end quand on a du monde pour Noël, mais tout en étant raisonnable

Je vous souhaite à tous une belle journée sans alcool. Et tenez bon

Francois - 19/03/2024 à 16h22

Bonjour à tous,
Premier message me concernant.

Tout comme vous, c'est la spirale infernale.

Alcool le soir, après le travail pour se détendre. Mais trop, parfois beaucoup trop.

Le lendemain matin, culpabilité, mal-être, etc... Puis, une journée difficile.

Puis, quand cela va mieux le soir, c'est reparti.....

Le fait de vous écrire me fait du bien. Cela me permet de réfléchir sur mon alcoolisme.

Et les moyens de s'en sortir. C'est dur.

caramouche - 19/03/2024 à 23h16

Gizmoz74 Alyah19000 Albane, comment allez vous ce soir , comment s'est passé la journée ???

François, bienvenue à toi , c'est déjà un pas énorme que vous faites là en postant , parfois il faut faire mourir la réflexion , je suis comme vous au début c'était l'alcool le soir , les week ends , et puis pour se détendre après une journée de taf difficile la culpabilité , la tête en vrac ... j'ai été dans le déni un moment et puis j'ai eu le déclic le 28 février qu'il fallait que cela s'arrête

à demain
bonne nuit à tous et à toutes

Gizmo74 - 20/03/2024 à 08h26

Bonjour a tous,

c'est avec une certaine joie et une certaine fierté que je peux vous dire que j'ai réussi a tenir hier également.

@caramouche, je ne peux parler que de mon expérience et de mon cas mais l'abstinence semble plus facile a gérer que des consommations occasionnelles. Avec le temps l'envie de consommer s'évanouie petit a petit...si nous venons a souffrir de cette consommation pourquoi prendre le risque de le faire de manière occasionnelle?

@Francois, si je peux te suggérer quelque chose, tu te conditionnes psychologiquement a passer une journée(24H) sans boire, sans te mettre la pression de t'imaginer tout arrêter du jour au lendemain, mais juste pour une journée. Pour moi chaque journée passée sans alcool est une petite victoire.

@albanne, @Alyah19000, j'espère que vous allez bien.

Allez c'est parti pour une journée, courage a tous.

Francois - 20/03/2024 à 15h55

Bonjour à tous,
Merci caramouche, merci gizmo74 pour vos messages.
Ce qui me pousse le plus à réfléchir sur ma consommation et son arrêt, c'est une très forte culpabilité qui m'envahit les lendemains d'alcoolisation. Je me souviens alors, ou pas, de ce que j'ai fait, ce que j'ai dit. Pas toujours glorieux. J'ai honte, j'ai honte. Et, le moral est parfois très bas.
Pour m'en sortir, je fais du sport (marche et natation). Mais, pas suffisant pour replonger dans l'alcool régulièrement.
Je vais écouter vos conseils et je vais me lancer des petits challenges, des défis relatifs (étape par étape)
Je ne manquerai pas de vous tenir au courant.
Bonne journée à tous. Merci encore pour votre aide

Plumettedu10 - 20/03/2024 à 18h05

Bonjour à vous,

Effectivement je me reconnais bien dans vos descriptions de cette consommation si nécessaire et si nocive à la fois ! Je suis suivie depuis octobre dernier, nouvel entretien cet après midi avec l'infirmière, j'ajouterais la honte pour ce qui me concerne....il faut aussi que j'arrête de me foutre une pression de dingue !

Bon courage à tous

Gizmo74 - 21/03/2024 à 09h38

Bonjour a tous,

cela me fait plaisir de voir que des personnes interagissent entre elles par ce fil de discussion que j'ai créé.

Voilà mon 4ième jour sans alcool commence et je dois rester sur mes gardes.

Je vais encore parler de manipulation du produit, car celle-ci même qui pousse a reboire dès le lendemain d'une cuite est aussi capable de nous pousser a croire que lorsque l'on a pas bu pendant 3/4 jours on est sauvé, on se sent bien et donc que l'on pourrait s'en jeter un nouveau dans le gosier....

Pour moi, car je ne peux parler que pour moi, je viens seulement de comprendre, depuis toutes ces années a essayer d'arrêter, que cette phase qui nous pousse a vouloir reboire car on croit que l'on va mieux, est en réalité directement lié a notre alcoolisme et non a une simple envie passagère. Une personne non alcoolique ne se dirait pas au bout de 4/5 jours tiens je n'ai rien bu, c'est bien j'ai bien mérité de reboire un coup...

Voilà c'était la pensée du jour, bonne journée a tous.

Plumettedu10 - 21/03/2024 à 18h31

Bonsoir à tous,

Pour ma part, j'estimais que comme j'ai pu m'en passer pendant 5 jours en famille pendant les vacances de Noël, puis 3 jours sans symptômes de sevrage, et ben c'était bon et ben non....

Comme une imbécile j'ai recommencé pas beaucoup puis très fort pendant les vacances de février... J'ai téléchargé une appli sympa Oz ensemble, je rentre mes consommations journalières, ça permet d'avoir un support pour avancer !

Bon courage à tous

Valsaph - 22/03/2024 à 07h37

Bonjour Gizmo

Et bonjour à toutes les autres personnes qui ont répondu.

Vos ressentis exprimés, je les partage complètement.

Aujourd'hui, c'est vendredi.

Pour ma part, je n'ai rien bu depuis samedi dernier.

J'ai peur pour ce week end. Ma résistance va être mise à l'épreuve car je sais qu'à tout moment, ma "volonté" peut abdiquer.

Alors

Je vais m'accrocher à vous tous, à toi en particulier Gizmo (Guizmo est le nom de mon lapin).

Et je vous promets de ne pas boire jusqu'à demain

24h.

A demain.

Merci de m'avoir lue.

Belle journée à vous.

Valsaph - 22/03/2024 à 18h47

Bonsoir à tous.
18h45.
Ne pas craquer.
Vous écrire m'aide.
J'espère que chacun d'entre vous va bien.
Je vous souhaite à tous une très bonne soirée.
Sobre.
Espérant vous lire bientôt.

Plumettedu10 - 22/03/2024 à 20h32

Bonsoir à tous,

Et voilà c'est le weekend, synonyme de fête et de lâcher prise pour le commun des mortels mais pas pour nous !
Acamphrosate débuté lundi dernier, objectif pas plus de 7 verres par jour, rdv pris chez une psychologue le 8 avril prochain, alcoologie dans son curriculum vitæ, ça c'est bien !

Bonne soirée et bon courage à tous, abstinents ou pas, chaque pas accompli nous rend plus fort !

Gizmo74 - 23/03/2024 à 08h12

Bonjour a tous,

Merci les amis pour le soutien a distance.

@plumettedu10 j'ai également cette application très pratique, elle me sert a mettre en note les choses qui peuvent pousser ma tête malade a me dire va boire un coup!

@Valsaph personnellement pour éviter d'avoir peur j'essaye d'identifier les situations a risques et je tente de les éviter au maximum.

En espérant avoir des nouvelles de tout le monde, de mon côté hier j'avais très envie de boire, car j'étais très fatigué. Sachant que la fatigue peut me pousser a avoir envie de boire, je me suis raisonné en me disant qu'il fallait que je me repose plutôt que de boire. Plus facile a dire qu'à faire !

Ce matin je suis content je vais pouvoir aller courir dans de bonnes conditions.

Bonne journée a tous!

Gizmo74 - 25/03/2024 à 07h12

Bonjour a tous,

et bien samedi soir j'ai craqué, whisky + bière. Je me suis senti tellement mal le dimanche matin que je suis retourné au supermarché a 8h30 pour remettre ça aussitôt.

Franchement j'ai honte, je trouve que je suis trop nul et que je n'y arriverais jamais...

Ce matin il me restait un fond de whisky, du coup je l'ai jeté au lavabo et me voila arrivé au travail.

Je m'accroche, j'espère pouvoir réécrire ici demain matin pour de bonnes nouvelles....

Bonne journée a tous.

Francois - 25/03/2024 à 11h39

Bonjour à tous,
Week-end difficile pour moi aussi !!!
Alcool samedi soir et dimanche midi pour soulager mon mal-être.
Depuis hier après-midi, rien bu. Petit objectif à tenir --> Pas d'alcool ce soir.
Je vous écrit demain matin pour vous dire comment ça va.
Merci pour tous les messages qui m'encourage.
Bonne journée.

Valsaph - 25/03/2024 à 16h01

@Gizmo74
@Caramouche

Comme je vous comprends.
Je n'avais pas bu depuis samedi dernier.

Hiet j'ai craqué.

Croyant que j'allais maîtriser.

Je me suis arrêtée boie 2 doubles monbazillac.

Je suis rentrée.

Et je me suis ouvert une bouteille de blanc sec que j'ai bu tout en mangeant plus que de raison.

Aujourd'hui, mal être, honte ...

C'est difficile.

Samedi soir, j'ai appelé le service, je n'ai eu personne ...

A très vite, amis de cette galère ...

Newme - 25/03/2024 à 17h12

Bonjour à toutes et tous,

Je me permets de vous rejoindre... Je me retrouve dans tous vos témoignages, étant moi-même alcoolique.

Cela fait plusieurs années que ma consommation a dérapé, insidieusement. J'ai l'impression d'à chaque fois me dire "dès que...je vais changer" (dès que j'aurai 36 ans, dès qu'on sera en 2024, dès que j'aurai déménagé, dès que j'aurai commencé mon nouveau boulot...). Sauf que rien ne change et ma consommation empire. Je me suis beaucoup blessé ces dernières années, toujours alcoolisée. Mon couple s'est détérioré, à cause de mes réactions totalement déplacées, incontrôlées et injustes quand j'ai bu. Après chaque dispute, je me sens tellement honteuse, et particulièrement car je ne me rappelle jamais de mes actions, réactions ou propos de la veille, c'est encore pire. Je me rends compte que je ne peux pas continuer comme ça mais je ne sais pas si je suis assez forte pour arrêter, alors je viens tenter de trouver du courage et du réconfort et en donner si je peux sur ce fil.

Le WE dernier, je m'étais dit que je ne boirais pas, passant le WE avec une amie enceinte. Et j'ai bien sûr bu tous les soirs, en cachette. Comme tous les soirs des jours, semaines et mois précédents. Je me sens nulle, honteuse, coupable et surtout, j'ai peur. J'ai peur de ruiner ma santé et de ne pas y arriver. Alors, aujourd'hui est mon premier jour, et j'espère arriver à passer le petit cap de cette première soirée sans encombres.

Je vous souhaite à toutes et tous du courage pour aujourd'hui. Ensemble, on est plus forts ?

caramouche - 25/03/2024 à 17h14

bonjour tout le monde

Je vois que pour beaucoup le week end a été dure . Allez ne culpabiliser par davantage , c'est fait maintenant il faut comprendre pourquoi et pour quelles raisons avez vous eu envie de boire ?? Est ce que vous vous faites aider ??? ou avez vous décidé votre sevrage seul ???

allez courage , on va y arriver

Plumettedu10 - 25/03/2024 à 19h35

Bonsoir tout le monde,

Oui weekend compliqué aussi pour ma part, arrêtons de nous flageller!

Une nouvelle semaine commence et avançons pas à pas! J'ai hâte d'avoir rdv avec une psychologue en ville, je reste convaincue qu'une partie de mon problème vient de là... mais pas que: je suis malade alcoolique ! Malgré toute notre bonne volonté cela nous échappe, nous sommes malades...

Bonne soirée à tous et hauts les cœurs !

Lips69 - 25/03/2024 à 21h53

Bonsoir à toutes et tous. Je prends également la plume pour vous rejoindre et vous dire merci pour vos témoignages car c'est un peu de moi que je retrouve en chacun et chacune! C'est pas évident d'admettre que l'on a un souci avec l'alcool! Je viens de m'en rendre compte et j'ai décidé de me faire aider pour arrêter cette merde qui me gâche la vie et pourri celle de mon entourage! J'ai quand même un sentiment de honte mais je me dois de faire le nécessaire pour une vie meilleure! Personnellement je ne bois pas au quotidien, essentiellement le week-end. Une façon d'oublier les soucis familiaux et le stress professionnel de la semaine! Une façon toute éphémère soit elle, je le sais que trop bien, car les lendemain de beuverie, le retour à la réalité est encore plus difficile et dévastatrice psychologiquement! Mais j'ai pris la décision de m'en sortir, et vous lire est réconfortant, de savoir que je ne suis pas le seul! Bonne fin de soirée à toutes et tous

Gizmo74 - 26/03/2024 à 08h16

Bonjour a tous,

@Newme bienvenue a toi, et oui ensemble on est plus fort.

@Caramouche merci pour ton message, oui j'en ai profité pour comprendre ce qui m'as amener a boire alors que je sais très bien le mal être qui en découle juste après....

@francois, @Valsaph, courage a vous!

De mon coté j'ai réussi a me reprendre en main, hier pas une goutte, j'ai eu un peu de difficulté a m'endormir, mais je le savais, même si je me suis réveillé en sursaut ce matin, je suis en bien meilleure forme que dimanche matin ou même lundi matin, j'ai une montre de sportif et mon pouls est redescendu a une valeur normale pour moi. Ce soir je vais pouvoir retourner courir dans de bonnes conditions et ainsi enchaîner sur une seconde journée sans alcool. J'espère faire aussi bien que la semaine dernière et arriver en week end préparer pour ne pas craquer...

Bonne journée a tous.

Valsaph - 26/03/2024 à 10h43

Bonjour à vous tous, toutes,
Ce rapport à l'alcool est bien compliqué.
Rien bu depuis dimanche soir et l'intention de tenir.
Pas du tout envie depuis ...
Cela n'empêche pas la morosité toutefois.
Lire vos témoignages (avec toutes les volontés exprimées) est réconfortant.
Je pense beaucoup à vous.
Je vous souhaite une belle journée (ici, le temps est à la pluie),.
Au plaisir de vous lire.

Francois - 26/03/2024 à 11h01

Bonjour à tous,
Que de l'eau hier soir.
Meilleur moral ce matin.
A midi je vais marcher 1 heure pour me détendre.
Bon courage à tous ! Je trouve extra ce principe de discussions.
Bonne journée.

Valsaph - 26/03/2024 à 12h01

@Francois
Félicitations !
Bonne marche et tenez le coup !
A très vite.

caramouche - 26/03/2024 à 13h22

bonjour
Comment allez vous aujourd'hui ????

Ici cela va doucement , je suis pas en forme , trop de douleurs physiquement dû à mes soucis de santé , une nuit chaotique , mais je lâche rien sur l'alcool

bonne journée

Valsaph - 26/03/2024 à 14h51

Bonjour Caramouche,
Si ce n'est pas trop indiscret, quels sont les soucis de santé qui vius encomrent ?
Je vous souhaite beaucoup de courage et oui tous ensemble, nous sommes plus forts
A très vite.

caramouche - 26/03/2024 à 15h11

François alors cette marche ??? Cela fait du bien de s'aérer

Valsaph je suis atteinte de myelopathie cervicale degenerative depuis plusieurs années qui me provoquent des douleurs xxl mais là cela se complique sérieusement je vois un neurochirurgien en juin

Parfois vous savez la douleur me donne envie de boire pour me détendre du moins détendre ce corps qui me fait tant souffrir

Allez mon mari ne travaille pas cet après midi et pour me faire plaisir il ne va pas bricoler mais m'emmener faire quelques boutiques s

Valsaph - 26/03/2024 à 17h09

Très bonne chose pour vous Caramouche.
Et votre mari, il en dit quoi du fait que vous ayez parfois recours à l'alcool ?
(Si ma question n'est pas trop indiscrette

caramouche - 26/03/2024 à 18h22

Valsaph
Mon mari a dû observé mais il ne m'en parle
Lui aussi a une consommation excessive le week-end
Depuis un mois il ne l'incite plus et puis nous avons eu une discussion sérieuse et je lui ai dit que je voulais plus tout ça

Il me soutient à distance on va dire

caramouche - 26/03/2024 à 18h28

Et toi valsaph et toi ton mari comment réagit il

Plumettedu10 - 26/03/2024 à 19h36

Bonsoir à tous,

Petit moral ce soir, j'ai ce soir l'impression que je n'en verrais jamais le bout, j'ai mis en place des tonnes de stratégie...je souffre surtout de solitude...je me sens en cage ce soir, ce liquide, ce poison m'emprisonne et m'empêche d'avancer, heureusement, il y a ce fil de discussion...je me sens moins seule ! Le travail ça va, ça me tient aussi !

Bon courage à tous et merci pour vos interventions, elles sont un réel soutien !

Plumettedu10 - 26/03/2024 à 19h40

Gizmo 74, François, ça va de votre côté ?

Francois - 26/03/2024 à 19h53

La marche de ce midi m'a fait le plus grand bien.
Mon alcoolisme me rend très dépressif. C'est ce qui me pousse à me soigner, à arrêter cette consommation.
Mais, pas si simple.
Il est bientôt 20h, je me suis promis de ne pas boire ce soir. Je vous tiens au courant demain.
Chaque jour est une victoire ou une défaite (si on replonge).

Objectif à venir --> Tenir jusqu'à vendredi soir.
Après cela sera autre chose. On en reparle...

Est-ce que tout comme moi, vous ruminez lorsque vous pensez à vos attitudes envers les autres lorsque vous avez trop bu ? D'un naturel assez réservé, lorsque je bois, je fais n'importe quoi. Et cela me rend très triste les jours à venir.

Courage à tous. J'espère que nous pourrons continuer ce lien de messagerie qui m'aide beaucoup.
A demain !

Valsaph - 26/03/2024 à 21h27

Bonsoir Caramouche
Je n'ai pas de mari.
Pas de compagnon.
Voilà ...
Je vous souhaite bon courage à vous 2.
On se tient au courant ?

Valsaph - 27/03/2024 à 07h43

@Alyah19000

Alors, le selincro ???
Concluant ?

J'avais essayé, pour ma part, non concluant.
Belle journée à vous et à tous.

Gizmo74 - 27/03/2024 à 10h14

Bonjour a tous,

@plumettedu10, merci de prendre de mes nouvelles, je n'ai pas rebu depuis dimanche, et j'en suis très content. J'ai eu du mal a dormir cette nuit, mais ce n'est pas grave je sais que je dormirais mieux ce soir...un jour a la fois.

@Francois, oui bien sur que l'on peut être amené a ruminer les conneries que l'on a pu faire ou dire(ce qui nous repousse vers la bouteille), c'est pour cela qu'en plus d'arrêter de boire il faut essayer, plus facile a dire qu'a faire, de trouver de nouvelles choses a faire qui nous occupent l'esprit afin de rompre le cercle vicieux(consommation-connerie-dépression-consommation...).C'est pour cela que le Week end est souvent plus difficile car beaucoup plus de temps libre...

A tous, je vous souhaite une bonne journée, et n'oubliez pas chaque 24H passée sans boire est une victoire et un pas de plus de fait vers la sobriété

Courage!

Francois - 27/03/2024 à 10h43

Bonjour à tous,
Comme prévu, je reviens vers vous.
Je n'ai pas bu hier soir. Pas bu depuis dimanche après-midi.
Nouvelle marche à venir ce midi.
Je veux croire qu'à force j'y arriverai.
Bon courage à tous !!!

caramouche - 27/03/2024 à 11h42

plumette

la solitude est dure à vivre , et avec l'alcool tu essaies de la combler . Es tu aider en extérieur ???? tu as du soutien de ton entourage ???

François , moi aussi l'alcool me rendait morose triste , j'avais des crises de larmes impressionnantes .

bon courage à vous tous et toutes

Plumettedu10 - 27/03/2024 à 16h51

Bonjour caramouche,

Oui l'alcool est ma triste compagne, cela s'est beaucoup aggravé depuis le COVID. Je vais aussi souvent que possible passer le weekend chez mes parents, mes frères ont quant à eux une vie de famille bien remplie... ainsi le weekend prochain je vais le passer seule car mes parents partent chez ma tante et je ne peux pas les accompagner car je travaille vendredi jour du départ et mardi jour du retour ! J'essaye de faire venir une copine ce dimanche pour faire autre chose que picoler !
Je suis suivie à l'anpaa mais les rdv sont très espacés le 9 et 10 avril prochain. Et je vois une psychologue en ville pour la première fois le 8 avril, elle a la mention alcoologie, ça devrait le faire !

Plumettedu10 - 27/03/2024 à 21h26

Bonsoir à tous

Je viens vers vous car je me sens nulle ce soir ! Je ne fais que du mal à moi-même, je consomme seule chez moi! La tristesse et la morosité je connais.... mais si seulement vous me voyiez au travail, ni timide ni perdue je gère de fou...je remplace le chef régulièrement...

Bonne soirée à tous je pense bien à vous

caramouche - 27/03/2024 à 22h11

bonsoir plumette

Ta famille est au courant de ta solitude ???? tu leur en parles bien sur sans parler du souci d'alcool... . c'est vrai que ta situation est pas facile à vivre, il va falloir trouver un moyen de te sortir de cette situation qui te pourrie la vie . mais tu n'est pas tout à fait seule nous sommes là pour te soutenir

bonne soirée

Valsaph - 28/03/2024 à 07h01

Bonjour à vous.
Comment allez vous ?
@Francois
@Caramouche

@Gizmo74
@Albane
@Alyah1900

Je pense fort à vous.
Je vous souhaite courage pour ces prochaines 24 heures ...
A très vite.

Profil supprimé - 28/03/2024 à 09h34

Bonjour à vous tous,
J'écris peu ici, mais je vous lis et j'aime vous lire.

L'alcool est mon ce vieux copain qui me pourrit la vie. J'ai 65 ans, un compagnon charmant (mais buveur) deux grands fils ailleurs et un petit fils. j'ai eu une belle vie professionnelle où le verre de whisky était là béquille du soir...
Deux parents très âgés dans 2 lieux distants de 20km (pathologies différentes dont un Alzheimer et l'autre grabataire)
Ils sont à 160km de chez-moi et je fais une navette entre les 2 tous les 15 jours. Ça dure depuis 3 ans

La retraite venue, j'avais peur... et effectivement j'ai perdu le contrôle
J'avais réussi à arrêter, mais j'ai replongé.
C'est pour ça que je suis ici, pour lire des gens qui peuvent comprendre Oui j'ai été suivie par l'ANPAA, je vois toujours un psychiatre spécialisé en addictologie.
Et je sais que vous ne me jugerez pas.
Je vous souhaite à tous une belle journée
Albane

Gizmo74 - 28/03/2024 à 09h38

Bonjour a tous,

ce matin je vais bien, je n'ai pas bu hier, je pensais même pas mettre un petit post sur le forum et puis je me suis dit et si j'allais voir si il y avait des nouveaux posts..

@Plumettedu10 je suis exactement dans le même cas que toi, au travail j'ai l'impression que tout le monde compte sur moi, la direction me fait confiance, moi aussi j'ai du remplacer le chef...j'ai l'impression d'avoir 2 vies celle du travail ou je ne suis pas du tout alcoolique, et ma vie privé ou je m'effondre petit a petit....

Me rendant compte de cela, j'essaye de faire changer les choses dans ma vie privé en pratiquant des activités autres que la consommation d'alcool, de préférence des activités qui gonfle la confiance telles que le sport...il m'arrive également d'assister a des réunions d'entraide, également ceci permet de rompre la solitude...encore faut il avoir la chance d'en avoir près de chez soi...il ne faut pas hésiter a y aller tu y sera très bien reçue même avec un coup dans le nez...

Bon courage a tous, pour ma part aujourd'hui c'est boulot et ce soir footing.

Bonne journée!

Francois - 28/03/2024 à 10h07

Bonjour à tous,
Tous ces messages nous aident tous, je pense.
Merci, merci à vous. Je ne sens pas seul via cette messagerie.
Nous souffrons tous de cette maladie.
Rien bu depuis, dimanche après-midi.
Je pense tenir jusqu'à vendredi soir, après plus compliqué...
Mes deux problématiques, soit je rebois parce que c'est le week-end et je me dis que je l'ai bien mérité après 5 jours d'abstinence. Soit je rebois parce que je suis en groupe et l'on va m'inciter.
Dans le premier cas, il n'en tiens qu'à moi, et ce week-end je vais lutter face à moi-même.
Dans le deuxième cas, j'ai beaucoup de mal à dire aux autres que je ne boirai pas avec eux ce soir.
Comment vous faites vous dans ces cas là ???
J'en ai marre d'être dépressif, qui n'est pas que dû à l'alcool mais qui empire sérieusement mon état.
Je veux m'en sortir.
Bonne journée à tous.
A bientôt !

Profil supprimé - 28/03/2024 à 10h10

@Gizmo74 @Plumettedu10

Je me retrouve dans ce que vous décrivez... J'étais encadrante toute ma vie pro. Donc forcément, celle qui donne du sens, qui fait en sorte que le travail de mes équipes soit à la fois efficace et plaisant.

J'ai toujours revendiqué le droit au plaisir dans le travail.
Alors je donnais tout, trop ? à mon boulot. Le soir je rentrais vers 20h chez-moi. Le verre de whisky était "bien mérité"...
La retraite venue, le pilier solide qu'était mon travail s'est effondré.

Et c'est là, fin 2021, que j'ai vraiment sombré dans l'alcool...

Prenez soin de vous, juste à vous, pas aux satisfactions d'un travail bien fait, et puis, vous très loin derrière...

Bien à vous
Albane

Valsaph - 28/03/2024 à 12h44

@Albane

J'ai perdu mon boulot en 2021.
J'encadrerais aussi une équipe.
J'ai perdu ma mère en suivant.
A ce moment là, j'étais abstinente.
Puis Noël 2022, j'ai rebu "normalement".
Et en 2023, j'ai fait des rechutes.
Je ne bois pas tous les jours, mais quand je bois, c'est trop.
Je préfère ne rien boire que de me limiter ...
Alors, je tiens, je tiens puis ... je craque ...
C'est compliqué.
Merci de votre témoignage.
Nous allons nous soutenir, j'en espère.
Bonne journée.

Profil supprimé - 28/03/2024 à 15h52

Merci à vous tous

caramouche - 28/03/2024 à 17h14

je suis morose aujourd'hui mes infiltrations trop douloureuses, plus de perso je reviendrais demain j'ai rdv au centre

Bon courage

Plumettedu10 - 28/03/2024 à 18h46

Bonsoir à tous,

Oui caramouche ma famille est au courant pour tout l'alcool compris! Et mes démarches pour m'en sortir, quand je suis chez mes parents je ne bois pas du tout... Bon courage prends soin de toi !
Je me sens mieux ce soir, grâce à vous tous, je travaille beaucoup mais j'ai ralenti car pas un burn out en plus !
Mon objectif est d'être sortie de cette merde au plus tard cet été !
Bonne nouvelle, la psychologue me reçoit le 1er avril finalement .

Bonne soirée et bon courage à tous et merci pour ce partage

Plumettedu10 - 28/03/2024 à 21h03

Bon je suis allée dans ma pizzeria préférée ce soir, ils sont adorables, 2 verres de Bourgogne blanc en attendant qu'elle cuise... c'est con mais je préfère boire avec des gens qui ce soir ne buvaient pas ! C'est moins déprimant que seule chez moi et je me suis tapée une super pizza

Vivreaimerrespirer - 28/03/2024 à 23h38

Bonjour à tous et toutes,
Et toutes mes félicitations pour ces jours d'abstinence...
Un jour après l'autre, hier n'existe plus, demain n'existe pas.
Je vous envoie autant de force que nécessaire pour cette épreuve, parceque c'est une épreuve difficile, douloureuse mais je vous assure que le parcours en vaut la peine.
Il faut se reconstruire ou plutôt se construire lorsque l'on a passé une bonne partie de sa vie à avoir pour meilleure amie une bouteille.
Mais je vous assure que la renaissance existe. Abstinente depuis le 2 novembre 2019, j'ai aujourd'hui 38ans.
Je vous embrasse, parceque c'est avec la bienveillance et l'amour que nous serons nous porter que le combat est possible. prenez soins de vous et voyez la vie comme elle peut être belle sans la bouteille

Gizmo74 - 29/03/2024 à 08h29

Bonjour à tous,

hier je n'ai pas bu, je tiens bon mais les idées que j'ai eu hier n'étaient pas très agréables...je m'imaginai boire un coup et sortir dans des endroits conviviaux, voir du monde, m'amuser...je me suis raisonné mais ce matin au réveil j'ai eu comme la gueule de bois....

Sensation que je connais bien suite à mes nombreuses tentatives d'arrêt...

Bon courage a tous.

Valsaph - 29/03/2024 à 09h25

Bonjour à vous tous
Vendredi ...
Week-end ...
On se motive !
Pas de craquage !
Pour ma part, je sais que cela va être compliqué mais ... je vais (veux) tenir le coup.
Vous écrire m'aide dans cette voie.
Bon week-end à vous tous.

Francois - 29/03/2024 à 13h21

Bonjour à tous,
Et oui, le week-end arrive.
Long week-end de 3 jours. Danger de rechute...
Je n'ai pas bu une goutte depuis dimanche midi (5 jours).
Je me sens mieux.
Mais, à partir de ce soir, le combat face à l'alcool va se compliquer.
Je le sais.
Je vais lutter face à moi même.

Bon courage à tous et bon week-end !

caramouche - 29/03/2024 à 16h50

Allez allez on n'y croit , ca va le faire

bon week end de paces à tous

Valsaph - 29/03/2024 à 19h01

François, Caramouche,
Oui.
Luttons.
On va y arriver !!!!
On en sortira très fiers !
Bises.
On se tient au courant !

Valsaph - 30/03/2024 à 10h48

Bonjour François, Caramouche, Guizmo, Plumette, Alyah, et tous ceux que je ne cite pas ..

Comment allez vous ce matin ?

Comment s'est déroulée cette première soirée de week-end ?

Pour ma part, j'ai tenu par rapport à l'alcool, je me suis rattrapée sur le sucre ! (Et oui, une autre adduction...)
Bon, je me dis que c'est moins pire !

Au plaisir d'avoir de vos (bonnes) nouvelles.

Je vous embrasse.
Bonnes prochaines 24h.

Valsaph - 31/03/2024 à 08h16

Bonjour à vous !
J'espère que vous allez bien ...
Et, que vous tenez le coup.
Dimanche ...
Pour ma part, rien consommé depuis dimanche dernier (bon, je compense un peu avec les sucreries, mais bon ... c'est Pâques.).
J'espère tenir encore.
Pensez à vous m'aide énormément.
A très vite.

Valsaph - 02/04/2024 à 09h11

Bonjour à vous tous.
Pas de nouvelles lors de ce grand week-end.
J'espère que vous allez bien.
Au plaisir de vous lire.

Francois - 02/04/2024 à 09h56

Bonjour Valsaph, bonjour à tous,

J'ai craqué vendredi soir (le 30/03).
Mais, bon, je suis les conseils du site.
J'essaie de ne pas trop culpabiliser.
Et, j'ai repris l'abstinence depuis 3 jours.

Je vais mieux. Hier soir, j'ai réussi à refuser l'apéritif entre amis.
C'est un premier pas, mais pour moi c'était dur. Mais, je suis content d'avoir franchi ce cap.
Qui m'encourage pour la suite, à dire non sans me justifier.
Et ce qui m'a vraiment plu, c'est que l'on ne m'a pas forcé, incité à boire.
Pour me détendre, une heure de piscine samedi, dimanche puis lundi matin.

Je veux croire en ma guérison.

Bonne journée à tous.

Gizmo74 - 02/04/2024 à 09h58

Bonjour Valsaph,

le week-end il n'y a pas les modérateurs ce qui empêche les posts d'être publiés.

Pour ma part, je ne sais plus ce que je veux, je sais que j'arrive à ne pas boire la semaine, du coup le week-end je trouve que je l'ai bien mérité. Est ce que c'est le produit qui me manipule?

Bon courage à tous et bonne journée.

Valsaph - 02/04/2024 à 10h36

François,
Bravo pour la "maitrise" du produit !
J'aimerais parvenir à cela mais je sais que ne boire qu'un verre ou 2 ne me satisfait pas.
C'est compliqué ...
En tout cas, vous avez l'air d'être en "bonne" voie (sans jugement de valeur).
A très vite.
Très belle journée à vous.

Francois - 02/04/2024 à 10h58

Merci Valsaph,
J'aimerais tant me sortir de cet alcoolisme qui me pourrit la vie.
Ce fil de discussions est un moyen supplémentaire pour se soigner et s'entraider.
Bonne journée à tous. Et à très vite pour se motiver, échanger dans nos difficultés.

Valsaph - 02/04/2024 à 10h58

Guizmo,
J'oscille en permanence entre ces allers retours : "je n'ai pas bu depuis j'ai fait ceci, j'ai fait cela ..."
Bref, l'alcool "récompense, mérité".
Je n'ai pas de réponse à cela.
L'abstinence est-elle vraiment la solution ? Au risque de craquer par moment et du coup, d'aller à l'excès ? C'est mon cas ...
Alors, pour le moment, j'ai décidé de ne pas y toucher ...
En tout cas, quoiqu'il en soit, vous (nous) êtes (sommes) en chemin ...
Je ne peux que vous encourager.
Accrochons nous !
Au plaisir de vous lire et d'échanger avec vous.

Gizmo74 - 02/04/2024 à 15h18

Merci beaucoup Valsaph,

je vais passer la journée sans boire aujourd'hui, cela me semble important pour voir dans quel état d'esprit je serais demain matin...

Bonne journée à tous!

Plumettedu10 - 02/04/2024 à 19h05

Bonsoir à tous,

Bon moi WE mi figue mi raisin, autant je tiens l'objectif la semaine pas plus de 7 verres par jour, le weekend c'est la cata à chaque fois, en plus il était tellement long seule....

Le point positif, ma première consultation avec la psychologue s'est plutôt bien déroulée...

Bravo François, nous avons le droit de refuser un apéritif sans avoir à nous justifier !

Jeudi midi je relève le défi et je sais que je vais y arriver !

Plumettedu10 - 02/04/2024 à 19h26

Bonsoir gizmo,

Moi ce que j'en pense par rapport à ma situation, c'est que l'abstinence au moins pour un certain temps et plutôt conséquent est la solution...je dois aussi régler mes problèmes psy et ma dépression latente avec des médicaments et pas de l'alcool, ce n'est pas un médicament, tu penses panser les plaies mais c'est du sparadrap ! Je parle de ma situation, si cela peut vous aider...

Bonne soirée à vous tous!

Francois - 03/04/2024 à 08h58

Bonjour à tous,

Pour moi, aussi, la solution est l'abstinence complète.

Facile à dire. Malgré les rechutes...

Je me rends compte, dès que je consomme, je me sens à nouveau mal.

Ce défi, il faut y croire.

Je souffre, également de dépression, depuis longtemps. Et l'alcool ne m'aide pas du tout...

Bonne journée à tous remplie d'ondes positives.

N'hésitez pas à répondre à mon message, y apporter vos infos, cela nous aide tous.

Le printemps arrive, cela pourra nous aider à remonter le moral et la pente.

Gizmo74 - 03/04/2024 à 11h44

Bonjour a tous,

merci pour votre soutien a distance @plumettedu10 et @Francois, ces dernières 24H sans alcool m'ont permis de reprendre mes esprits...Me voila remotivé pour continuer sur l'abstinence...

Effectivement, je pense aussi que l'abstinence est le meilleur moyen de repousser cette envie de boire, et elle est aussi indispensable pour un véritablement changement, aussi bien physique que psychologique...

Arrêter de boire c'est facile, tenir dans le temps est difficile...

Courage a tous et a bientôt pour les nouvelles.

Valsaph - 03/04/2024 à 12h48

Bonjour François,

Bonjour à tous et toutes,

Je vous rejoins sur l'abstinence.

Je ne sais pas boire un verre (ça me frustre) alors je préfère ne rien boire, rien consommé depuis 10 jours).

Je compense sur la nourriture, mais bon ...

Biensûr que nous allons nous entraider.

C'est dommage (à mon avis) que nous ne puissions pas avoir des messageries plus directes entre nous.

Peut être à suggérer si il y en a parmi vous que cela pourrait interesser.

François, je suis de tout coeur avec toi (et avec tous les autres).

Accriches toi.

A très vite.

Valsaph - 03/04/2024 à 21h09

Failli craquer ce soir ...
C'est fragile ...
Bonne soirée à vous tous !

Valsaph - 04/04/2024 à 08h34

Petit coucou du matin à vous tous.
Je vous souhaite une agréable journée, avec du soleil !
Au plaisir d'avoir de vos nouvelles.

Francois - 04/04/2024 à 13h28

Bonjour à tous,
Merci Valsaph pour ton message.
Plusieurs techniques que je teste en ce moment pour évacuer l'envie de boire :

- 1-Activités physiques : natation, marche, vélo.
- 2-Méditation via google. Il est très facile de trouver des vidéos d'initiation à la médiation (appelée de pleine conscience),
- 3-Le soir, je passe du temps dans mon jardin ou à préparer le repas à la cuisine pour éviter de penser à boire.
- 4-Et c'est le point le plus important, je me sens tellement mal après avoir bu, que je souhaite éviter au maximum ces moments douloureux pour mon moral. Et ça, c'est un puissant levier pour moi.

Bonne journée !
Courage. Après la pluie, le beau temps.

Valsaph - 04/04/2024 à 17h29

Suoer François.
Votre message m'encourage à tenir le coup.
Félicitations pour les biais que vous trouvez et que vous tenez !
Il faut y croire.
Très belle soirée à vous, bonne cuisine, bon jardinage et bonne méditation !
A bientôt.

Valsaph - 04/04/2024 à 17h48

Pour ma part, ce soir, il va falloir que je redouble de volonté pour ne pas m'autoriser un verre.
Mais, je le sais, un verre entraînera forcément la bouteille, alors ... non non non.

Plumettedu10 - 04/04/2024 à 18h47

Bonsoir à tous !

Défi relevé ce midi repas entre collègues, cocktail sans alcool en apéritif ! C'est pas grand chose mais c'est une bonne chose ! Ce weekend chez mes parents, j'espère résister au retour dimanche soir !

Bonne soirée et merci à vous pour tous vos tuyaux et vos pensées !

Stef76 - 04/04/2024 à 19h48

Bonsoir, je suis une femme de 48 ans. Je viens d'entamer un sevrage. Cela fait 9 jours que je n'ai pas bu. Je buvais une bouteille de Crémant par jour et ce ... depuis environ 6 ans. Je ne suis jamais bourrée mais je suis dépendante du rituel: téléphone/clope/ verres de vin. Mon mari ne boit pas du tout et ne supporte pas ce rapport que j'ai à l'alcool. Il n'a pas posé d'ultimatum mais m'a tout de même dit qu'il ne supportait plus ... alors j'ai décidé de modifier mon rapport à l'alcool. Je suis étonnée de n'avoir aucun symptôme physique de manque si ce n'est constipation et un peu d'insomnie mais à part ça, ça le fait. J'aimerais casser le rituel et ne boire qu'aux occasions mais je ne sais pas encore si j'en suis capable et si c'est vraiment possible ou tout à fait illusoire. De plus en plus de médecins reviennent de l'abstinence et conseillent plutôt la modération à l'abstinence car il semblerait que cette dernière provoque un état de frustration tel que les rechutes sont trop souvent présentes, je vais expérimentée et on verra ce que cela donne. Après, tout dépend du degré de dépendance et de la quantité ingurgitée je suppose ... Vous lire me fait du bien et je vous remercie sincèrement d'être aussi vrais. Samedi, nous avons des amis qui viennent dîner et je me suis déjà autorisée à consommer avec mes amis. Je vous dirai comment ça se passe pour la suite, à savoir est-ce que je parviens à m'arrêter à cette soirée. Je vous souhaite à tous plein de courage. Et encore un grand merci à vous.

Francois - 04/04/2024 à 20h56

Merci pour ton message Valsaph!
On tient bon.
Bonne soirée à toi.
A demain pour des nouvelles.

Francois - 05/04/2024 à 14h06

Bonjour à tous,
Je viens de faire une nouvelle marche ce midi, à l'heure de la pause déjeuner, pour se détendre, c'est super, et durant ce temps on oublie l'alcool.
Bon week-end à tous!

Plumettedu10 - 05/04/2024 à 18h32

Bon weekend ensoleillé à tous

Valsaph - 05/04/2024 à 19h05

Dur dur ce soir.
J'ai une terrible envie de craquer ...
Je n'ai qu'un pas à faire.
Je me dis, allez, de toute façon tu ne pourras pas résister toute ta vie.
Mais non, je vous le promets, je vais résister.
En pensant à vous ...

Valsaph - 05/04/2024 à 19h05

Bravo François !

Valsaph - 08/04/2024 à 08h32

Bilan du week-end end ...
Craquage.
Il n'y a qu'ici que je peux en parler ...
Samedi soir, je me suis autorisée un verre.
Et dimanche, ça a été la débâcle...
En fait, j'étais invitée à manger à midi.
Toute la matinée, j'ai pensé au fait que j'allais boire ...
Du coup, avant de partir pour manger, j'ai bu un verre puis la machine était en route ...
Ensuite, j'ai bu presque toute la journée.
Rentrée chez moi, crise de boulimie et la journée était complète
Ce matin, évidemment je suis mal ...
Voilà.
Pas de quoi être fière.
Je remets donc les compteurs à zéro...
A très vite.

Francois - 08/04/2024 à 10h14

Bonjour Valsaph,

Moi aussi, craquage. J'ai bu un premier verre, vendredi soir et c'était parti pour le week-end....
Courage, on se remonte le moral. Difficile pour moi aussi ce matin.
Au travail, j'ai pas une bonne tête.
C'est dur, mais, il faut se dire qu'on repart, mais pas de zéro.
On a déjà fait des démarches pour arrêter de boire.
Cela nous permet de réfléchir pour mieux retenter.
Courage.
A très bientôt.

Gizmo74 - 08/04/2024 à 11h33

Bonjour à tous,

pour moi aussi le week end fut rempli d'alcool (pas seul samedi et seul dimanche). Ce matin je n'en mène pas large, je pense que je ne m'en sortirais jamais, il me reste une grande bière au frigo chez moi, je suis sûr que je vais la boire en arrivant chez moi ce soir...

Je n'ai pas spécialement envie d'écrire ici mais je me force, je pense que c'est important de garder le fil.

Bonne journée à tous.

Valsaph - 08/04/2024 à 13h47

Gizmo74, François
Moi non plus je n'étais pas fière d'écrire ce matin
Aujourd'hui, je suis mal tant physiquement que moralement.
Je sais que vous comprenez cet état puisque vous le vivez.
C'est dommage que nous ne puissions pas nous contacter le week end ...

Comme l'a écrit François, nous ne repartons pas de zéro.
Il faut positiver chaque étape.
Nous sommes en chemin.
D'autres y sont parvenus, pourquoi pas nous.

Continuons à nous serrer les coudes.

Je suis de Dordogne.

Au plaisir de vous lire.

Francois - 08/04/2024 à 16h24

Un petit message positif.

Ce week-end, j'ai bu à partir du vendredi soir jusqu'à dimanche soir.

Pas constamment, à l'heure des repas et en soirée, mais, j'ai moins bu en "volume" que d'habitude.

Pourquoi, car au moment où je buvais, je pensais en même temps aux méfaits que je risquais (sentiment dépressif qui pourrait m'arriver le lendemain). Cela a freiné ma consommation.

J'ai fait du sport (2 fois, 1 heure de piscine), et je vous assure cela aide, on se sent moins mal. Cela libère un peu.

Du coup, je me sens un peu "moins mal" que les autres lundis.

C'est pas terrible pour autant.

C'est vrai que c'est dommage, via la plateforme, de ne pas pouvoir échanger le week-end.

Bon courage à tous.

En ce qui me concerne, je suis breton.

Bonne fin de journée.

Plumettedu10 - 08/04/2024 à 18h30

Bonsoir à tous,

Surtout ne pas se décourager... facile à dire... samedi de midi à 22h 4 litres de bière à 8 degrés, mauvaise nuit, les boyaux ont parlé.... dimanche chez mes parents, tout bien jusqu'au retour ?????

Le point positif hier soir j'ai bu 4 verres au lieu des 7 de mon objectif, que va t'il se passer ce soir ?

Demain rdv avec l'addictologue !

Bonne soirée et bon courage à tous

PS je suis de Troyes dans l'aube

Plumettedu10 - 08/04/2024 à 19h05

La bataille me semble très inégale, malgré une volonté et une détermination sans failles, l'alcool semble toujours avoir le dernier mot ... nous sommes tous en action et pas dans le déni, du coup la rechute est encore plus cuisante...ne surtout pas retourner dans le déni, continuons à nous battre, pour moi c'est la guerre et j'en sortirai vainqueur !

Bonne soirée à vous, je pense à vous et vous remercie une nouvelle fois pour ce fil !

Valsaph - 08/04/2024 à 20h07

Gizmo, François, Plumette,

Oui ne rien lâcher !

C'est vrai que cet alcool est fort ! C'est un adversaire de taille !

Je trouve aussi très important ce fil ...

Vous lire, vous écrire m'est important.

Comment pouvons nous nous soutenir du mieux possible ???

J'espère que nous sortirons vainqueurs de cette guerre

Je vous embrasse bien fort.

A très vite ?????

Matbol - 09/04/2024 à 04h05

Bonsoir à tous, je vous rejoins sur ce fil car j'ai également besoin du soutien que vous pouvez apporter chacun.

J'ai toujours bu sans modération en soirée, j'avais conscience de mon alcoolisme mondain, mais depuis 1 an je me suis mis à boire en journée et depuis 2 mois dès le réveil..

Je bois tout et n'importe quoi même des alcools que je déteste, je me fait des cul sec, histoire que ça fasse vite effet, souvent j'ai des renvois mais ça ne m'empêche pas de continuer comme ci je voulais me détruire..

Quand mon mari rentre le soir, il voit bien que je ne suis pas nette mais je nie et je m'enerve .. bref, je veux que ça cesse

Valsaph - 09/04/2024 à 07h50

Bonjour à vous !

Très belle journée à chacun d'entre vous.

Gizmo, as tu résisté hier ? Plein de courage !

François, reprends tu tes activités ?

Plumette et Caramouche : grosses bises.

A très vite

Gizmo74 - 09/04/2024 à 09h58

Bonjour a tous,

hier j'ai bu la bière qui me restait, une 8.6 de 50cl cela m'as apaisé, du coup j'avais un peu de monnaie je me suis acheté une petite flasque de whisky, j'avais tellement bu ce week-end qu'un arrêt net aurait été trop difficile, notamment pour la nuit...

Aujourd'hui je vais me tenir a carreau, et ce jusqu'à samedi car samedi matin j'ai une compétition de course a pied a faire, il faut que j'évacue toutes ces toxines de mon corps, ce petit objectif va m'aider a garder le cap.

Merci a tous, c'est vrai qu'a chaque fois que je reçois une notification comme quoi une nouvelle contribution a été postée cela me fait du bien. Merci pour vos témoignages.

Bonne journée a tous!

Valsaph - 09/04/2024 à 13h04

Gizmo,
Tu fais quoi comme compétition samedi matin ?

Pour le craquage d hier, je comprends ...
Comment te sens tu aujourd'hui ?
Courage !

Francois - 09/04/2024 à 13h12

Bonjour à tous,
De mon côté, hier soir, j'ai bu, également, quelques verres de vin.
Je n'ai pas fait de sport, hier.

Pour la semaine, je vais essayer d'en rester là.
Je viens de rentrer d'une marche d'une heure 10 minutes.
Cela fait le plus grand bien et remet un peu les idées en place.

Il faut du courage et bien réfléchir à sa consommation. Pourquoi je bois?
Je reste persuadé que malgré les rechutes, le chemin de la guérison se trace, petit à petit.
Un dernier critère qui me pousse à arrêter, au-delà d'un état dépressif associé (+ anxiété), est de tenter de se protéger la santé.

Bonne journée à tous pleine de courage, de réflexions et de motivation !!!
A très bientôt.

Gizmo74 - 09/04/2024 à 15h12

@Valsaph,

semi-marathon objectif 1h45!

Aujourd'hui je me sens bien, je te remercie.

Amicalement.

Plumettedu10 - 09/04/2024 à 18h30

Bonsoir à tous,

Bon rdv chez l'addictologue plutôt positif, stabilisation de la consommation malgré quelques excès, la psychologue j'en ressens le besoin donc je continue ! Comme je ne veux pas prendre d'antidépresseurs, il me faut impérativement trouver une activité sportive qui me permette de sécréter des endorphines, je pars sur le tennis de table que je pratiquais quand j'étais jeune, par contre, faut que je m'achète un survêtement et des baskets et une raquette, je ne suis pas très sport mais j'aimais bien y jouer en compétition j'étais classée il y a 20 ans....bon là cela sera en loisir !

Valsaph - 09/04/2024 à 21h38

Gizmo, joli défi ! Tiens nous au courant de ta performance !

François, on se remet au sport

Bonne nuit !

A très vite.

Valsaph - 11/04/2024 à 05h05

Bonjour Gizmo,
Bonjour François,

Comment allez vous ?
Le moral ?

Je pense bien à vous.

Belle journée à vous ...
Et à tous les autres participants de ce fil de discussion.

Francois - 11/04/2024 à 10h44

Bonjour Valsaph,

Merci pour ton message.
Moral moyen ce matin, consommation tous les soirs de la semaine, mais sans excès pour autant.
Dur de garder le cap...
Je vais faire du vélo à la pause de midi, c'est sûr cela ira mieux après.
Bonne journée.

Gizmo74 - 11/04/2024 à 10h50

Bonjour a tous!

@plumettedu10, j'espère que tu as pu avancer dans ta démarche de reprise du Ping Pong, je me rappelle quand j'ai repris le sport au début de mes premiers arrêts et que même aller en boutique pour se trouver des vêtements était difficile...je te souhaite de garder la motivation 😊

@valsaph, je suis dans mon troisième jour sans alcool là, si je devais reboire d'ici ma course je pense que la culpabilité serait trop forte et que cela m'affecterait beaucoup, donc je tiens le coup 😊 même si les 2 nuits que je viens de passer n'ont pas été faciles.

@francois, courage a toi, n'hésite pas a nous donner de tes nouvelles.

Courage a tous et bonne journée.

Valsaph - 11/04/2024 à 13h23

François ...
Oui je comprends que ce soit compliqué mais tu t'accroches et nous sommes là !
Tu dois être en train de faire du vélo à l'heure qu'il est !
C'est cool !

Gizmo,
Oui, cela doit être motivant d'avoir cette perspective !

Plumette, des nouvelles ???

Pour ma part, rien bu depuis dimanche et pas envie ... du coup, c'est l'alimentation qui est difficile à gérer...

Allez, courage les amis de galère !
La lumière est au bout du tunnel !!!

A très vite !

Bisoux (oui, on peut s'envoyer des bisoux ... De la douceur ne fait pas de mal !)

Iris17 - 11/04/2024 à 16h48

Bonjour à tous,

@ Gizmo74 un grand merci d'avoir créé ce fil de discussion et d'échanges, j'ai lu tous vos posts à tous depuis le 18 mars dernier, je me suis retrouvée dans vos témoignages et je souhaiterais participer à vos échanges, cela m'a fait beaucoup de bien de vous lire tous.

Il y a 5 ans, j'ai enfin compris que j'avais un gros souci avec l'alcool, et je me suis dirigée vers un centre CSAPA. J'ai été suivie par une infirmière spécialisée en addictologie, puis j'ai eu mon premier rendez-vous avec un médecin addictologue. Et ce médecin m'a dit "vous êtes alcoolique".

Sa phrase fut comme une bombe pour moi, je ne m'attendais pas à ce mot et cela m'a anéantie et effrayée. À tel point que les 10 jours qui ont suivi je n'ai pas bu une goutte d'alcool.

Puis ce 10ème jour j'ai eu un nouveau rendez-vous avec l'infirmière, et là elle me dit "nous approchons des fêtes de fin d'année, vous pouvez vous autoriser un verre d'alcool".

Mon Dieu quelle erreur, je me suis autorisée ce verre, mais je suis incapable de m'arrêter à un verre, et depuis ce jour-là je n'ai pas arrêté un instant, je bois tous les jours, beaucoup trop, jusqu'à perdre conscience, pendant que j'ai perdu conscience je fais et dis n'importe quoi, puis je perds connaissance.

Le lendemain matin quand je me réveille je découvre des objets cassés chez moi, des textos que j'ai écrits et dont j'ai honte, des appels que j'ai faits sans savoir ce que j'ai dit...

J'ai peur, j'ai honte. Je me promets d'arrêter de boire. Puis le soir arrive et je recommence. Cela fait 5 ans que j'ai peur pour ma santé, que j'ai peur de perdre mon compagnon, peur de faire du mal à mes animaux, peur de blesser ma famille, peur de perdre mon travail, peur de me perdre tout court.

Et je vous ai lus... Merci à vous tous et merci Gizmo74 d'avoir eu cette très belle initiative !

J'aimerais faire partie de vos échanges, je vois que certains d'entre vous écrivez presque tous les jours, Gizmo74, François, Valsaph, Caramouche Plumettedu10... J'aimerais faire de même, peut-être cela me motivera pour arrêter de boire seule, au moins un jour, puis peut-être deux et trois et peut-être définitivement.

Les jours où je ne travaille pas je bois aussi le midi, quand je suis seule, je ne sais pas trop pourquoi, je recherche évidemment les quelques premières minutes d'ivresse où l'on se sent bien, et je recherche aussi l'endormissement pour que le temps de solitude passe plus vite, je pense que c'est cela, mais à chaque fois ça me gâche ma journée et le soir je recommence.

Quand je dîne avec mon compagnon je bois tout à fait modérément, parce que plusieurs fois j'ai remarqué que je devenais agressive envers lui quand je buvais trop, il ne sait pas que j'ai un problème avec l'alcool, enfin que je suis alcoolique, mais il a du bien comprendre que si je bois trop je ne suis plus la même.

Donc maintenant quand je suis avec lui je fais très attention à ma consommation. Ma "récompense" est que quand je rentre chez moi après le dîner je vide une bouteille entière. Je veux que cela s'arrête. Je ne veux plus boire une goutte quand je suis seule.

En vous lisant tous, j'ai vu que vous étiez tous honnêtes. Peut-être que de vous dire chaque jour si j'ai consommé ou pas m'aidera à devenir abstinent quand je suis seule, et m'aidera également à me sentir moins seule puisque vous êtes là.

Aujourd'hui je n'ai pas travaillé et je n'ai pas bu ce midi, je suis fière de moi. La soirée arrive et je vais tous vous relire pour me motiver à ne pas boire jusqu'à ce que je me couche.

Je vous dirai demain si j'ai tenu bon...

Là je vais prendre l'air, une bonne marche fait toujours du bien !

Bonne soirée à tous et tenez bon également !

Valsaph - 11/04/2024 à 17h40

Cc Iris17
Comme je te comprends !
Bienvenue dans ce fil de discussion.

Oui, boire ... beaucoup pour oublier, pour ne plus penser, pour "apprécier " la solitude ...

Cette "foutue" récompense...

Oui, peut être cela t'aidera de participer à nos échanges.

C'est chouette.

Moi, ça me donne envie d'aider et du coup, d'arrêter de boire et ... de manger ...
Je lutte contre les 2 ... tant qu'à faire !

Pour l'alcool, je tente de l'hypnose (des publi sur youtube).
Tous les matins - depuis peu- j'écris dans un cahier "l'alcool est mon ennemi".

En gros, j'essaie de reconditionner mon cerveau.

Ce n'est pas miraculeux mais je me dis que peu à peu, il y a sûrement des choses qui vont prendre racine comme ces fichues additions

ont su le faire.

Si ton compagnon peut être un moteur pour toi, c'est vraiment chouette !

En parallèle de mes tentatives de reconditionnement, je prends du quercus glandium (homeopathie) depuis peu. C'est sensé provoquer une aversion à l'alcool).

En espérant que ces quelques pistes pourront te donner des idées....

A toi ... et aux autres (François, Gizmo, Plumette, Caramouche et tous ceux que je ne cite pas).

Courage Iris17.

Plumette10 - 11/04/2024 à 18h33

Bonsoir à tous, bonsoir iris,

Pour ce qui me concerne, tu es là bienvenue sur ce fil que je compare à une bouée, pas de tabous et du soutien c'est tout ce dont nous avons besoin !

Merci pour les bisous valsaph, je vais plutôt bien, je me suis renseigné pour pratiquer le tennis de table en loisir 2 soirs par semaine sans consommer, ça serait bien !

Oui gizmo, tout est compliqué, je vais acheter ma tenue de sport mercredi prochain avec une copine et on va faire un resto le midi et shopping l'après-midi...je préfère tennis de table à ping-pong

François, tu es sur la bonne voie, tu consommes mais beaucoup moins et le sport te fais du bien, et oui sécrétion d'endorphines...

Bonne soirée à vous et courage !

Plumette10 - 11/04/2024 à 18h49

Rebonsoir,

J'ai oublié de vous dire un truc, je me suis offert un bouquet de pivoines, ça embellit ma soirée et mon prochain défi c'est boisson soft au travail samedi midi au travail gros buffet, je sais que je peux y arriver ! Et oui je travaille samedi matin en plus cette semaine ! Et un de mes objectifs pour quand je suis seule à la maison c'est pas d'alcool avant midi et j'ai acheté des bières normales à 5 degrés pour intercaler.

Je pense à vous

JIMBOB69 - 11/04/2024 à 21h27

Bonjour tout le monde,

Merci pour vos témoignages et surtout pour votre honnêteté à tous. Il est souvent difficile d'admettre que l'on a un problème de consommation, le dénie est bien plus accommodant pour notre conscience... C'est souvent mon cas lors des lendemains "gueule de bois". Ne pas se souvenir ou ne pas vouloir se souvenir est généralement plus confortable pour mon estime de moi, même si je suis conscient que je ne dupe personne de mon entourage. Alors, avant qu'il ne soit trop tard et tout perdre dans ma vie (ma santé, ma famille, mes amis), je dois accepter mon alcoolisme.

Merci à vous pour ce fil ! Vous lire me donne la force et le courage d'entreprendre ce sevrage d'alcool pour être libéré de cette dépendance. Un jour à la fois !

Bonne soirée et bon sevrage à tous !

Francois - 12/04/2024 à 10h01

Coucou tout le monde,
Bienvenue à Iris 17 et JIMBOB69,

Hier soir, j'ai bu avec modération.

Ce matin, ça va.

Il fait beau, cela fait du bien. Et oui, du beau temps, même en Finistère!

Pour revenir à l'alcoolisme, je partage les mêmes difficultés que bien d'entre vous le lendemain de cuite.

Cuite, c'est le terme lorsque je vois vraiment trop. Cela ne m'est pas arrivé depuis quelques temps, car je souffre trop le lendemain.

J'ai souvent trop honte, le lendemain, de ce que j'ai fait, de ce que j'ai dit, ou SMS déplacés. Bref, pas terrible...

Puis, après c'est la culpabilité. Infernal !!!!!

Cela me fait vraiment du bien de vous écrire. On se sent moins seul.

Et surtout, tous ces messages sont remplis de bienveillance face à nos difficultés liées à cette maladie.

Très bonne journée à tous !

Iris17 - 12/04/2024 à 10h15

Bonjour à tous, j'espère que vous allez bien !

Merci Valsaph et Plumettedu10 pour votre réponse ! C'est encourageant de se sentir soutenue et de lire vos conseils ou idées à mettre en place !

Bonne nouvelle, hier soir je me suis couchée sobre, je ne sais pas depuis combien de mois ou d'années ça ne m'était pas arrivé.

Comme je vous l'avais dit je suis allée marcher, d'un pas vif j'ai fait 7 km en une heure, arrivée à la maison une bonne douche et de suite à table pour ne pas prendre d'apéro.

La suite fut un peu plus compliquée, j'adore regarder des films américains, mais dans ces films les femmes sont toujours en train de boire un verre de vin dès qu'elles rentrent chez elles ou discutent avec des amies, à chaque fois que je voyais ces verres, l'envie revenait, et j'essayais de la chasser, et hier j'ai réussi.

Ce soir ce sera une autre épreuve, je reçois mon compagnon à dîner, donc le challenge est de ne pas boire une fois qu'il sera parti, mais de me coucher aussitôt. Je vous tiendrai informés.

Aujourd'hui je ne travaille pas, je vais profiter de ce beau soleil pour aller faire un footing.

Je vous souhaite à tous une bonne journée et tenez bon !

Valsaph - 12/04/2024 à 13h05

Bonjour à tous !

Iris : super pour ce premier pas, chaque action est à valoriser. C'est important de regarder les progrès et se dire que nous sommes ... capables !

Pour ce soir, plein de courage ! TU PEUX LE FAIRE !

François, j'admire le fait d'être capable de boire raisonnablement !
J'aimerais tant y parvenir.

Je vous embrasse bien fort. (Ainsi que les autres lecteurs)

Bisoux ensoleillés de Dordogne !

Valsaph - 12/04/2024 à 13h07

Bienvenu Jimbobo !

Francois - 12/04/2024 à 15h49

Re-bonjour,

Le week-end arrive, danger, danger, danger !!!!!!!!

J'espère pouvoir vous écrire lundi matin et vous dire que cela a été.

On verra bien.

Trop de lundis noirs...

Je penserai à vous ce week-end pour tenter de réduire et ne pas tomber dans l'abîme.

Bon courage à tous!

A lundi, sans faute.

Iris17 - 12/04/2024 à 16h36

Bienvenu à JIMBOB69 !

@ Valsaph, merci beaucoup pour tes encouragements. Tu dis que tu te bats également contre l'excès de nourriture, j'ai connu ça également, en fait j'ai toujours été addict de quelque chose, d'abord la cigarette, quand je l'ai arrêtée ce fut la nourriture, et maintenant l'alcool. J'ai réussi à stopper complètement la cigarette, la nourriture ça va quand je suis sobre, mais pas du tout quand j'ai trop bu. Je te félicite de mener les deux combats en même temps, bravo pour ton courage ! Tu parles également d'hypnose, j'ai essayé l'hypnose par YouTube, puis l'hypnose par un hypnothérapeute, je pense qu'en fait mon esprit n'était pas encore prêt à arrêter car ça n'a pas fonctionné sur moi, il est vrai que je veux depuis longtemps arrêter car ce n'est pas bon pour ma santé et que je ne supporte plus ses pertes de conscience et de connaissance, mais en même temps je me sens punie de ne pas boire, je sais c'est idiot, c'est sûrement pour cela que je n'arrive pas pour l'instant à l'abstinence, mais si toi tu as vraiment la volonté d'arrêter ça devrait fonctionner ! Comme tu le dis il faut qu'on reconditionne notre cerveau et je trouve cela génial que tu essaies plusieurs pistes en même temps !

@ Francois, je t'envoie plein de courage pour ce we, on se tient tous au courant lundi !

Bon we à vous tous !

Plumettedu10 - 12/04/2024 à 18h23

Bon weekend ensoleillé à tous !

Que les tentations restent bien loin de nous !

Bon moi j'ai encore demain matin mais ça va le faire !

Soyez aussi fort que possible et n'oubliez pas que nous souffrons d'une maladie et sommes sur la voie de la guérison !

Bien à vous

Valsaph - 12/04/2024 à 20h05

Voilà le week-end end, les messages ne seront pas publiés.

Bon week-end à tous !

Gizmo, bonne course !

Bises et courage à tous.

A lundi

JIMBOB69 - 13/04/2024 à 06h10

Salut tout le monde,

De mon côté, grosse merde ce soir... Ma femme m'annonce devant son amie qu'elle veut me quitter... Ok, je suis méga bourré, fuck !

Notre amie est partie en pleure, pas bon signe de ce que je peux me souvenir. Bref... une autre belle soirée...

Il me reste encore de la vodka et du gin, pour oublier...

Courage à vous tous

Plumettedu10 - 13/04/2024 à 14h54

Bonjour à tous,

Échec pour moi ce midi, 3 verres de blanc de blanc à midi à l'issue de la matinée de travail et le pot qui a suivi...je me demande vraiment si cette consommation d'à midi est vraiment un problème, c'est plutôt tous les soirs le problème mais je suis bien incapable de vous dire si je peux concilier un arrêt le soir avec ces fameuses consommations de société ponctuelles...

Bisoux comme dirait valsaph !

Dis nous gizmo pour ta course?

JIMBOB69 - 13/04/2024 à 18h56

Bonjour,

Gros gros dérapage une nouvelle fois hier soir... Pas de quoi être fier.

Je m'en veux encore une fois.

Tenez bon de votre côté.

Bon WE

Plumettedu10 - 14/04/2024 à 13h45

Bah seule comme d'habitude, c'est vraiment pas une réussite ce weekend... envie de mourir... mais j'irai jamais aussi loin je veux vivre ! Et j'ai tellement de choses à donner à apporter ! L'alcool ne gagnera pas ! Je pense à vous des bisous !

Valsaph - 15/04/2024 à 06h29

Coucouuuuu !
La semaine reprend !
Comment s'est passé le week-end end ?

Pour ma part, j'ai bu un verre de punch hier soir ...
En compagnie.
Je m'en serai aisément passé mais je l'ai pros par convivialité.

Oui ... c'était bon mais .. insuffisant ...
J'espère juste que ça n'aura pas créé une envie trop forte dans mon cerveau ..
Assez parlé de moi.

Vous ???

François ?
Gizmo ? Cette course ?

Et tous les autres ...

Valsaph - 15/04/2024 à 06h30

Iris,
Comment vas tu ?
Ce week-end ?

Francois - 15/04/2024 à 08h41

Bonjour à tous,
Petit moral ce matin.
Je n'ai pas tenu. Forte alcoolisation samedi soir.
J'en ai marre. Je crois que pour moi la seule solution c'est l'abstinence totale.
Sinon, je replonge à chaque fois.
Dimanche matin, la tête pas bien.
J'ai été à la piscine, par la suite cela m'a aidé. 70x25m en 1 heure. Histoire de retrouver un peu de joie.
Au retour, j'ai appelé le site (0980 980 930). Cela m'a fait du bien.
Aujourd'hui, je reprends le combat.
J'attends de vos nouvelles.
Bon courage à tous.

Gizmo74 - 15/04/2024 à 10h19

Bonjour a tous,
ma course s'est parfaitement bien déroulée, par contre après j'ai fêté ça dignement.
Ce matin c'est un peu difficile mais j'assume, on connait très bien les effets de la consommation.
Bon courage a tous et bonne journée.

Iris17 - 15/04/2024 à 12h47

Bonjour à tous !

@Valsaph, je vais bien, je te remercie et je vois que ce we tu as réussi à boire un verre et un seul, bravo je te félicite ! Et toi comment vas tu ?

Je vois en lisant vos messages que la plupart d'entre vous a dérapé ce we, mais tenez bon, ne lâchez pas, on est tous là pour s'entraider, il ne faut pas se décourager !

@JIMBOB69, c'est une très mauvaise nouvelle que tu as appris et je suis bien triste pour toi, pourquoi ne téléphonerais tu pas au centre d'aide comme l'a fait François ? Peut-être que cela t'aiderait un peu ?

De mon côté j'ai dérapé aussi, samedi était une journée VTT avec mon compagnon, nous avons fait 80 km, entrecoupés de 3 pauses bières, et le soir apéro. Je vous rappelle mon but, c'est de ne pas boire quand je suis seule. Malgré tout j'aurais dû prendre les deux dernières bières sans alcool, il faut que j'y pense pour la prochaine fois. Du coup avec tout cet alcool de la journée, quand mon compagnon est parti j'ai rebu jusqu'à ce que je m'endorme.

Mais je ne baisse pas les bras pour autant, vous êtes là pour me soutenir comme je suis là pour vous soutenir !

Bon lundi à tous et à très vite !

Valsaph - 15/04/2024 à 14h09

François, ce craquage ? Tu te l'expliques comment ? Tu étais avec des amis ? Seul ?
Je comprends tellement comme tu as dû être mal dimanche, mais, quel courage d'être allé nager !
Je suis sûre que tu es en chemin. Il n'est, certes, pas linéaire ... mais tu es dessus !
Sois fier de toi !
Tu mérites
Bonne journée.

Valsaph - 15/04/2024 à 14h11

Bonjour Gizmo,
Super pour ta course.
Quel temps as-tu fait ?

Pour le fait de l'avoir fêté le soir, rien de plus normal finalement.
Après, c'est de voir et de savoir comment ça agi sur la suite des événements.

L'accès à la sobriété est possible (je pense) pour certains d'entre nous.

Pour ma part, je n'y crois que trop peu.

Bonne fin de journée.

Francois - 15/04/2024 à 14h24

Merci Iris 17 pour ton message de soutien qui réconforte.
Après la pluie le beau temps, c'est dur, mais on y arriver !

Francois - 15/04/2024 à 15h00

Coucou Valsaph,
Très content d'avoir des nouvelles.
Aujourd'hui, pas très en forme.
Je sais que cela va passer.
Ce week-end, un anniversaire avec des copains.
Et, j'ai craqué. Pour moi, c'est l'aspect récompense face à l'abstinence en semaine qui me fait replonger.
Dès que je prends un verre, la machine est en marche. Il faut que je réfléchisse sur mon but principal, l'arrêt de l'alcool.
Pourquoi je bois? Quand je bois? Avec qui je bois?
Concernant le médicament homéopathique, c'est le pharmacien qui t'a conseillé ?
Tu le trouves dans toutes les pharmacies ?

Bon après-midi
@+

Plumettedu10 - 15/04/2024 à 18h19

Bonsoir à tous,

Moral en berne depuis hier, heureusement qu'il y a le travail, ça me change les idées... demain 2eme séance chez la psychologue, j'espère que ça va avancer...
Bravo et courage à tous !

Iris17 - 15/04/2024 à 19h07

@ François De rien François, je suis heureuse si mon message t'a apporté du réconfort !

@ Valsaph, pourquoi penses-tu que tu n'y arriveras pas, tu n'as bu qu'un seul verre ce we, je trouve que c'est un excellent début, la plupart d'entre nous n'est pas capable de s'arrêter à un verre !

@ Plumettedu10, pourquoi as-tu le moral si bas, veux-tu te confier à nous ? Tiens bon nous sommes là !

@ Gizmo74, bravo pour ta performance de ce we !

Valsaph - 15/04/2024 à 20h30

François... oui, ce fichu système de récompense...
C'est très compliqué à contrôler...
J'éprouve la même chose ...
C'est souvent ça qui me fait replonger...
Et quand ce n'est pas l'alcool, c'est la bouffe... Le sucre principalement ...
Addiction aussi.
Bref, sans avoir fait de grandes études, ce sont nos neurotransmetteurs qui dysfonctionnent ...
Manque de dopamine ?
Je ne sais pas.

Je teste la L. Tyrosine depuis peu ...
J'essaie.

Quant au traitement homéopatique, j'ai découvert cela sur internet.

J ai commandé un internet car je n'en ai pas trouvé en pharmacie ...
Voilà ...

Bon courage pour cette nouvelle semaine !

Valsaph - 15/04/2024 à 20h32

Plumette (trop chou comme pseudo)
Moral en berne ?

Oui, ça va avance ...
Non, Ça AVANCE.

Si nous sommes là en train d'échanger, c'est signe que nous avançons ! Et tous dans le même sens.

Courage Plumette.
Tiens nous au courant.

Iris17 - 15/04/2024 à 20h49

Pas le moral pour moi aussi ce soir, j'ai l'impression que ma vie s'effondre, je perds tous mes repères, mon père est mort récemment, un terrible choc pour moi, mon chat également, grande tristesse, des soucis au boulot, mon chéri qui se rapproche de plus en plus de son ex, je me sens tellement seule et perdue...

Larigolotte - 15/04/2024 à 22h33

Bonsoir,
Merci! Merci d'être la avec vos faiblesses, vos forces et votre honnêteté...
Ça fait plusieurs jours que je suis vos discussions sans oser m'y intégrer.
Tant pis ce soir j'ose.
Je me présente: j'ai 38 ans... et je bois depuis longtemps... facilement.
C'est devenu un vrai problème avec et après le confinement...
Je bois tous les jours avec et surtout en cachette de mon mari...
Et j'ai honte... tellement honte que je savais bien qu'il fallait que je fasse quelque chose...
Je n'osais en parler a personne, même si j'avais peur et mal au ventre, et donc encore plus peur...j'en souffre terriblement.
Mon corps lundi dernier a décidé pour moi...
Après un we et un dimanche particulièrement chargé...
J'ai fait un malaise au bureau...
Mon boss (adorable) m'a ramené chez moi... je n'avais plus le choix, fallait que je vois un médecin...
Tension a 17... j'ai rien avoué...
Bon la prise de sang, l'a fait pour moi...
Grillée... enfin!
Sauf qu'après avoir pas mal discuté avec lui (sans langue de bois ce coup ci... quitte a avouer être alcoolique autant y aller franchement...)
Il m'a dit ok, vous ne buvez pas pendant 1 mois et on se revoit...
Sans plus...
Bon bah forcément j'ai tenu 5j et j'ai craqué le samedi soir...
(Un record depuis de longues années...)
Je recommence mon combat cette semaine! Avec vous si vous voulez bien!
Bon enfin, merci de m'avoir lu,
On ne se connaît pas, mais je me reconnais un peu en chacun de vous, Plumette, Francois, Valsaph, Iris, Gizmo et les autres.
Merci d'être la, mes compagnons de galère.

Iris17 - 15/04/2024 à 23h04

Je suis en pleurs, désolée mais je sais que vous seuls pouvez comprendre, mon père me manque, mon petit chat me manque, mon compagnon me manque, je suis dévastée ce soir

Gizmo74 - 16/04/2024 à 08h18

Bonjour a tous,

aujourd'hui je m'interroge énormément, il y a bientôt un mois que j'ai créé ce fil de discussion, et pourtant hier je me suis bu une petite flasque de rhum blanc et une fois celle ci terminée je suis retourné acheté une seconde flasque mais de whisky celle la....ce matin réveil en sursaut, les yeux de travers....

Et voila la journée va se passer et je sais pertinemment que ce soir j'aurai entièrement récupéré, aujourd'hui je ne boirais pas, mon état psychologique se dégrade au fil des jours passés a consommer. Je passe une énorme partie de temps a cogiter a propos de

l'alcool...cela m'épuise...

Merci a tous pour avoir alimenté ce fil de discussion, je pense que je reposterai dans l'après-midi pour garder le cap.

Bonne journée.

Moderateur - 16/04/2024 à 09h43

Bonjour Guizmo74,

Je souhaitais rebondir sur cette petite phrase que vous avez écrite : "Je passe une énorme partie de temps à cogiter à propos de l'alcool... cela m'épuise".

Ce dont je puis témoigner à force de modérer ces forums depuis de nombreuses années c'est que si se débarrasser de l'alcool est bien un combat au début, réussir à changer durablement c'est réussir à transcender ce "combat". Les personnes qui arrivent à changer entreprennent une transformation plus globale de leurs habitudes et de leur vie, il ne s'agit pas "juste" d'arrêter l'alcool ou de le diminuer. Elles ont un but de transformation et d'amélioration d'elles-mêmes.

J'ai bien conscience que ce ne sont que des mots et qu'il faut réussir à se les approprier mais c'est réellement une voie qui fait la différence.

Tout le monde n'adhère pas à ce discours, mais les Alcooliques Anonymes parlent de "déposer les armes" face à l'alcool. C'est-à-dire qu'il s'agit pour eux de dire que finalement l'alcool est le plus fort de toute façon et que donc la meilleure façon d'agir c'est de ne pas en boire quoiqu'il arrive. C'est un peu radical et peut-être défaitiste j'en conviens mais cela contient cette idée qu'on se retrouve libéré de quelque chose si on arrête de se battre et si on admet, finalement, qu'on est "allergique" à l'alcool. Cela peut convenir aux personnes qui souhaitent totalement arrêter de boire.

Cependant cela oublie un peu cet "à côté" où en se libérant de l'alcool on se redonne les moyens de devenir une meilleure version de la personne qu'on a été jusqu'à présent, auprès de soi-même aussi bien qu'auprès des autres.

Se libérer de l'alcool c'est réussir à ne plus en faire un combat central de son existence. Car oui, "combattre" ou "cogiter" en permanence sur ce poison cela épuise. Cet épuisement intensifie le besoin de boire et favorise la "rechute" (ou les ré-alcoolisations provisoires).

Tout cela pour vous dire que l'un des enjeux pour vous est peut-être de chercher et de visualiser le style de vie que vous souhaitez avoir et qui vous permettrait de trouver l'équilibre que vous cherchez. Essayez de regarder au-delà du combat que vous menez. Par exemple quelles sont les situations ou les personnes qui favorisent l'atteinte de votre objectif ? A contrario quelles sont les situations qui favorisent les alcoolisations non désirées et qu'il faudrait éviter ? Comment vous pouvez "travailler", vous améliorer pour favoriser l'un et éviter l'autre ?

Vous avez mis en place ce fil de discussion (merci !) parce que vous avez compris aussi que pour s'en sortir il vaut mieux en parler, partager, chercher et donner du soutien. Je ne sais pas ce que vous avez mis en place à côté mais je vous encourage à chercher une aide spécialisée aussi si ce n'est pas déjà fait. Même si votre objectif est de diminuer et reprendre le contrôle plutôt qu'arrêter. Il me semble que c'est votre cas.

Reprendre le contrôle de sa consommation est possible pour certains. Mais cela passe peut-être, quand on a été dans les excès auparavant, par une phase d'abstinence d'abord, avant de chercher à consommer ponctuellement comme on voudrait. Pour y arriver il faut aussi, pendant cette phase d'abstinence, prendre de nouvelles habitudes, changer et se mettre dans une disposition d'esprit où l'alcool est secondaire, trouver des alliés et des assises qui vous permettront de ne plus retomber dans des travers. En effet, quand on cherche à contrôler un comportement en permanence on en fait une obsession et cela demande trop d'énergie sur le long terme pour réussir à trouver un équilibre. C'est pourquoi il est plutôt conseillé d'abord de passer par une phase d'abstinence et de "reconstruction", de changement. L'abstinence est en elle-même difficile à maintenir mais cela demande moins d'énergie si on est au clair avec cet objectif, sans regrets. On est un peu moins dans le contrôle et on a plus d'énergie disponible pour y arriver.

Devoir ne plus boire d'alcool n'est pas qu'une contrainte (c'est l'idée qu'il faut dépasser). C'est aussi une libération dont les personnes qui ont réussi à changer se félicitent tous les jours. Au début c'est difficile mais elles apprennent à apprécier leur vie sans alcool, y compris dans les moments conviviaux. Cela ne les empêche pas de s'amuser et cela leur permet de mieux profiter de leur vie. Après tout, tout le monde n'est pas égal devant l'alcool et elles ont bien compris qu'il n'était par pour elles, qu'elles étaient trop sensibles pour y résister.

Pour cette journée et les suivantes je vous souhaite, Guizmo74, plein de courage. Ne culpabilisez pas de cette alcoolisation mais essayez de voir comment vous pourriez faire "mieux" pour la suite. Et surtout, surtout, essayez de vous détendre avec cette idée de contrôle de vos consommations. Regardez au-delà, visez votre propre transformation à travers cet objectif de court terme. Il ne s'agit pas "juste" de réduire ou d'arrêter, il s'agit de bien plus.

Bonne journée.

Le modérateur.

Valsaph - 16/04/2024 à 13h15

Bienvenue Larigolotte !
Merci à toi de nous rejoindre.
Oui, l'alcool est un fléau.

Le combat contre lui est perdu d'avance (lire le commentaire du modérateur).
Inutile de mener le combat.

Se soutenir, partager nos peurs, nos doutes va nous aider.

Je t'embrasse.

Valsaph - 16/04/2024 à 13h17

Gizmo,
Que dire ...
Le commentaire du modérateur est criant de vérité... cela paraît simple, ça ne l'est pas, nous le savons.
Nous y arriverons, j'en suis sûre.

Pour te dire aussi : ce matin, j'ai pensé à toi car je suis allée courir, motivée par ta course de samedi ...

Merci à toi.

Tu aides, c'est énorme.

Merci.

Valsaph - 16/04/2024 à 13h22

Iris,
Comment vas tu aujourd'hui ?
Des bisoux

Gizmo74 - 16/04/2024 à 16h10

Cher modérateur,

votre message m'as fait l'effet d'un bon cachet pour la tête, je ne vais pas rebondir sur tout ce que vous avez dis mais effectivement en ce moment je réfléchis a un changement global. J'ai d'ailleurs déjà fait de beaux progrès par rapport a mon passé.

Je vous remercie pour votre message, je le relirais régulièrement afin de continuer ma réflexion.

@Valsaph c'est cool 😊 moi j'y retourne ce soir 😊

Bonne fin de journée.

Iris17 - 16/04/2024 à 16h30

Bonjour à tous,

Valsaph,

Je vais moyen, mais mieux qu'hier quand même. Depuis le décès de mon père il y a quelques mois, j'ai un profond mal être permanent et qui ne s'atténue pas et tous les soucis que j'ai prennent une dimension démesurée à certains moments.

Je viens de perdre deux êtres auxquels je tiens plus que tout, j'ai très peur de perdre mon compagnon, peur de perdre mon travail, je vis sans cesse dans la peur, je ne me sens plus du tout sereine.

L'alcool n'est bien sûr pas une solution, mais il me permet de fuir cette peur et toutes mes angoisses, ne serait-ce que quelques heures. Cependant le retour à la réalité est toujours affreux, je dirais même de pire en pire.

Merci à toi et à Gizmo 74 de me permettre de me confier à vous.

Et toi Valsaph, comment vas tu ?

Je remercie également notre modérateur pour son message, il m'a permis de réfléchir à certaines choses.

Bonne fin de journée à vous tous, essayons de tenir bon ce soir !

Francois - 16/04/2024 à 18h27

Bonjour,

Je n'ai pas pu participé aujourd'hui --> Panne d'internet...
J'ai pu lire que beaucoup d'entre vous souffrez de deuils de personnes proches et/ou de solitude.
Idem pour moi avec beaucoup de difficultés à trouver un sens, un chemin dans la vie.
Enfance difficile pour moi.
D'où mon alcoolisme et une dépression qui dure...
J'espère que l'on va pouvoir conserver ces échanges qui m'aide, qui nous aide.
Bonne soirée de Bretagne où le temps est agréable.

Plein de pensées positives à tous. Plein de courage et d'espoir.

François

Plumettedu10 - 16/04/2024 à 18h31

Bonsoir à tous,

Merci au modérateur pour son intervention très juste et bienveillante, effectivement nous sommes dans une phase de grand changement à venir et il faut nous mettre en perspective !

Ma psy m'a invité à être bienveillante avec moi même comme nous le faisons les uns avec les autres ici...

Je vais essayer de lâcher du lest car je te rejoins gizmo, ça vire également à l'obsession de mon côté, ce contrôle, les stratégies mises en place, ils nous faut nous projeter !

Le moral est ce soir un peu meilleur, je suis bien entourée, par vous déjà et des professionnels sont là pour me venir en aide, j'ai deux bonnes amies également sur qui m'appuyer.

Allez demain je m'achète des baskets !

Après c'est normal d'être impatient, quand on va mal on veut que ça aille vite...prendre son temps et trouver le chemin parfois un raccourci, parfois une déviation...

Il faut y croire, je vous envoie à tous de bonnes ondes et pense bien à vous.

Valsaph - 16/04/2024 à 22h05

Iris,
J'ai perdu ma mère en décembre 2021 ... un traumatisme.
En suivant, j'ai perdu mon boulot ...

2 piliers essentiels de ma vie, tout ça en milieu de vie (49 ans).

Évidemment, l'alcool est un échappatoire...

Moi aussi, j'ai peur ...

Mais peu à peu, je mesure à quel point se remplir (alcool, nourriture) n'est pas la solution.

Pour ma part, je sais "intellectuellement" que j'ai bousillé mon cerveau mais je crois possible de le reconditionner même si il va falloir du temps.

Ensemble, nous pouvons y arriver.

Je suis sûre que tu es remplie de qualités ... mets les en avant.

Nous ne sommes pas que des "alcooliques". Avant d'être des malades alcooliques, nous sommes des êtres humains avec nos faiblesses et nos forces.

Nous en avons au moins tous une en commun : être sur ce forum et témoigner.

Essayons de nous valoriser les uns les autres.

En ce qui concerne ton immense chagrin (ton papa, ton chat), oh combien je te comprends ...
Il ça falloir du temps, beaucoup de temps pour que cela s'apaise.

Il est évident que l'alcool permet d'oublier mais cet oubli est éphémère et le retour à la réalité souvent bien pire ...

N'hésites pas à partager tes émotions.

Pour ma part, j'ai entamé une thérapie EMDR.
Je vois aussi une sophrologue. Elle m'a demandé de rédiger chaque jour une mise en exergue d'émotions positives ressenties dans la journée. C est un exercice très difficile pour moi (j'ai l'impression que rien ne me procure de réel plaisir) mais j'essaie.

Peut-être est-ce une piste que tu peux explorer.

N'hésites pas à me poser des questions.

Toi, ou les autres lecteurs de ce fil.

Si je peux partager, aider... cela concourt à mon mieux-être.

Pensées affectueuses.

Valsaph - 17/04/2024 à 07h29

Bonne journée à vous tous !
Bises.

Francois - 17/04/2024 à 16h34

Coucou tout le monde.
Je vous souhaite une bonne soirée.
De mon côté, à partir d'un fichier excel, tous les jours par un code couleur, je note mes activités (piscine, natation, longe-côte, médiation et boissons alcoolisées consommées dans la journée).
Je renseigne ce fichier depuis deux mois. Cela me montre mes progrès en vert et les jours de la semaine difficiles (orangé ou rouge).
J'ai appelé ce fichier --> Be your best friend !
Pourquoi ? Après un appel un jour au 0980/980/930, une conseillère m'a conseillé d'être mon meilleur ami !
C'est ce que j'essaie.
Les nouveaux chemins pour me soigner :
1-Faire du sport quotidiennement, cela soulage,
2-Méditation de 15 minutes tous les jours,
3-J'essaie de m'imaginer dans le futur, comment pourrais-être dans une vie future ?
4-Je me dis que la vie peut m'aider dans ma démarche (une sorte de bonne étoile).
Voilà, des conseils pratiques.
Bon courage à tous.
FRANCOIS

Iris17 - 17/04/2024 à 17h39

Bonjour à tous,

Valsaph,
Merci pour ton message bienveillant et ton partage. Tu as aussi perdu récemment un parent, tu comprends donc ma détresse.

Et tu parles également de se remplir, je fais de même, quand je n'ai pas faim je bois de l'alcool car je sais qu'une fois alcoolisée je vais manger à outrance, c'est complètement idiot car ça me fait grossir et j'ai horreur de grossir, mais j'ai ce besoin irrésistible de me remplir, sans doute pour combler ce vide, cette solitude et fuir mes angoisses.

Oui nous avons tous des qualités bien sûr mais jf ne sais pas les mettre en avant, mon éducation m'a appris à être modeste et fn retrait, il est difficile pour moi de changer mais j'essaie.

As tu retrouvé un emploi ?

Qu'est ce qu'une thérapie EMDR ?

Écrire ses émotions positives de la journée sera un exercice difficile pour moi aussi, mais comme toi je vais essayer !

François,
Merci à toi aussi pour ton partage, j'ai déjà un fichier Excel où je note mes sports et mes soirées entre amis, je vais y rajouter l'alcool ainsi que le code couleur, c'est une excellente idée je trouve !

Quand tu parles de méditation, c'est t'imaginer dans ta vie future ou c'est autre chose ?

Je n'ai jamais osé téléphoner au 0980980930, comment ça se passe, on t'écoute ? On te pose des questions ? On te conseille ? C'est anonyme ? Ce sont des addictologues qui répondent ?

Bonne soirée à vous tous et bon courage !

Larigolotte - 17/04/2024 à 19h08

Bonsoir à tous,
Merci pour vos témoignages qui nous aident, chacun différemment.
Le commentaire du modérateur est génial, merci, je vais y réfléchir aussi.
A ceux qui ont perdu un proche, je comprend malheureusement que trop bien le vide que cela engendre... et la peine ressentie.
Je suis de tout coeur avec vous!
Je rebondie sur le commentaire d'Iris17, mais je n'ai jamais osé appeler aussi... je devrais sans doute...
La peur du jugement me retient... qu'en est-il de vous?
Pourtant j'aimerais vraiment passer à autre chose, ne plus y penser chaque jour.
comme le dit le modérateur, accepter la défaite, pour la transformer en victoire et ne plus en faire un but.
Bref je me pose beaucoup de questions, et je n'arrive pas à trouver toutes les réponses

Bon courage pour cette soirée et la journée de demain!

Plumettedu10 - 17/04/2024 à 20h13

Bonsoir à tous,

Mon intervention ce soir n'est pas de justifier mon rapport à l'alcool...

J'ai tellement de mal à me livrer même à la psychologue, je déborde pourtant de choses à lui dire...je vous admire de pouvoir dire ce qui vous peine ou vous fait souffrir..

Une éducation sans doute trop rigide ou la pudeur, la discrétion et le silence prédominant pour mon plus grand malheur !

Je suis homosexuelle et bien que cela ne soit pas un problème pour moi et pas un choix de ma part, cela reste compliqué pour mes proches...il me semble vivre des échecs amoureux au même titre que les autres mais bon....

Je suis hypersensible comme la plupart d'entre vous...

Le deuil est également une épreuve pour moi, j'ai fait euthanasier ma plumette, petite chatte de 16 ans en juillet dernier, enterré le mari d'une amie en novembre 2023...

Et ce que je confierai ce soir, je ne l'ai jamais dit à personne, un oncle m'a agressé sexuellement à 2 reprises, à 13 ans et à 18 ans... voilà !

Bonne soirée à tous !

Je sais compter sur votre bienveillance

Valsaph - 17/04/2024 à 22h07

Bonsoir à vous tous,

Je viens de reparcourir tous les messages (ou presque) depuis le début de ce fil.

Je me suis aperçue que j'en avais loupé quelques uns.

Par Je ne sais pas comment faire pour être plus vigilante.

En tout cas, je m'excuse si parfois je ne réponds pas ...c'est que je n'ai pas vu le message !

Quoiqu'il en soit, je tiens à ce fil. Un sentiment qu'un lien se tisse entre nous, un lien porteur de ... sens.

François, je crois qu'il est toi qui évoque une perte de sens dans la vie.

J'éprouve ce sentiment depuis qq's années mtn.

Parfois, j'ai l'impression que je ne pourrai plus jamais de plaisir en rien.

Ça en est flippant.

Mes amis de galère.. je m'endors ... et pourtant, il est probable que je passe une nuit pourrie ... ça aussi, ne pas dormir, sacré handicap !

Nos histoires respectives sont douloureuses, uniques ...

Je vous souhaite à tous une belle soirée/ nuit...

JIMBOB69 - 18/04/2024 à 02h51

Bonjour à tous,

De retour après une fin de semaine difficile. Tout rentre dans l'ordre après de nombreuses discussions.

Je vous remercie encore pour ce fil. Merci !

J'ai un message tout particulier pour Plumette, je tiens à te dire que je suis vraiment désolé pour les abus que tu as vécu. Aucun enfant ou adolescent ne devrait avoir à vivre ce que tu as vécu, c'est inadmissible! Tu es très courageux de nous en parler et je te remercie pour ta confiance pour nous en parler.

Portez-vous bien, je pense à vous.

Valsaph - 18/04/2024 à 07h29

Bonjour les amis ...

Réveil en berne ce matin ...

Plumette, tes révélations sont poignantes.

Je ne suis pas psy, mais cela m'évoque des traumatismes.

Pour les traiter, de mon côté, j'expérimente l'EMDR.

C'est une technique avec les yeux (demande à Google, il t'expliquera mieux que moi).

Cette sensation de vide, de manque est bien souvent insoutenable, sans parler de ce sentiment d'injustice qui me poursuit.

Pourquoi c'est ma Maman qui est morte et ... Pas moi ...

Bref. Que de questions existentielles encore sans réponse.

Le sens de ma vie ... je le cherche.

Je trouve difficilement du plaisir ... si ce n'est du plaisir artificiel apporté par l'alcool ou la nourriture ...

Mais aussi du plaisir à vous lire et partager avec vous

J'aimerais tant t'aider plus ...

Toi, Gizmo, François, Iris ... et tous les autres participants de ce fil.

Merci à toi, à vous tous d'être là...
Présents et à l'écoute...

A très bientôt.

Belle journée à toi Plumette.

Et à vous tous.

Francois - 18/04/2024 à 08h48

Bonjour à tous,
Bonjour Iris17,

Ce matin, cela fait 3 jours que je n'ai pas bu.
Je me sens mieux.

Pour essayer de me détendre, je pratique (j'essaie de pratiquer) la méditation de pleine conscience. C'est une technique de relaxation basée sur la respiration qui permet de se recentrer sur soi-même, sur son être profond. Pour le faire, je m'accorde un moment dans une pièce au calme, avec des écouteurs. Sur internet, il suffit de taper dans la barre de recherche méditation de pleine conscience, et l'on trouve de nombreuses vidéos pour pratiquer, c'est très simple (méditation+alcool ou méditation+renaissance ou méditation de pleine conscience ou méditation+retour sur soi, etc...). Cela me fait le plus grand bien.

Iris, quand vraiment je ne vais pas bien j'appelle le 0980/980/930. Tu auras au téléphone des spécialistes de cette addiction, ils vont t'écouter, te conseiller, te donner des pistes pour avancer. Tout est anonyme, il ne faut pas hésiter à appeler, à parler, à exprimer ta souffrance, ta douleur. Je t'assure.

Pas à pas, il faut essayer de se reconstruire. Le chemin est long et dur.

Bon courage! Bon courage à tous!

Je vous envoie de tout cœur plein de pensées positives.

Et n'oubliez pas : Be your best friend !!!!

@+

François

Iris17 - 18/04/2024 à 09h39

Bonjour à tous,

@ Larigolote,

Je réponds à ta question sur la peur du jugement, oui j'ai peur du jugement mais uniquement de ceux qui me connaissent, ceux qui ne me connaissent pas et ne me verront jamais, ça ne me poserait pas de problème je pense. Du coup, personne ne connaît mon souci avec l'alcool, vous êtes les seuls à qui je me confie.

François nous expliquera peut-être comment se passent les conversations téléphoniques, je suis sûre que ça nous rassurera.

Et pour moi aussi l'alcool est une obsession, tous les matins l'obsession d'arrêter, puis au cours de la journée l'obsession de boire. Comme dit Gizmo74, c'est épuisant. Je vais relire la réponse du modérateur, ces propos et conseils sont très justes.

@ Plumettedu10,

Oui perdre un être qu'on aime est tellement douloureux, j'ai eu des chats toute ma vie, et à un moment donné à chaque fois il fallait que je les aide à partir, ça fait tellement mal mais c'est également pour arrêter leurs souffrances.

J'ai toujours été très très triste de perdre mes chats, d'ailleurs je leur parle toujours à tous, même à mon petit chat parti en 2001, tous les jours je lui parle encore.

Par contre concernant le décès de mon père je n'arrive pas à admettre que je ne le reverrai plus jamais, depuis je me pose beaucoup de questions sur la vie et sur la mort, je ne comprends pas, je n'arrive pas à comprendre, il y a beaucoup de croyances différentes mais je n'arrive pas à trouver la mienne...

Je comprends que tu aies du mal à te confier puisque je suis comme toi, même à mon médecin je n'ai rien dit sur mes soucis avec l'alcool. Cependant je pense quand même que les médecins ou spécialistes peuvent mieux nous aider si on leur dévoile tout.

Bonne journée et bon courage à vous tous !

Iris17 - 18/04/2024 à 09h52

@ François,

3 jours sans boire, je te félicite !!! J'espère que bientôt je pourrai l'écrire moi aussi !

Merci pour tes réponses sur la méditation et sur le 098098093, effectivement c'est rassurant.

@ Valsaph,

Tu nous aides beaucoup avec tes réponses et témoignages, tu dis vouloir nous aider encore plus, mais cest déjà énorme !

D'ailleurs pour moi tous les témoignages de chacun m'aident, merci à vous tous !

Gizmo74 - 18/04/2024 à 10h57

Bonjour a tous,

encore merci pour vos témoignages poignants.

Pour ma part je met en application ce que j'ai cru comprendre de la part du modérateur, c'est a dire qu'au lieu de penser a l'alcool, a celui que j'ai déjà bu, a celui que je pourrais encore boire, et que cela vire a l'obsession (ce qui effectivement m'amène directement au supermarché) je me concentre sur les choses que j'ai a faire et sur les choses que j'aimerais refaire.

En gros si je pense alcool je me force a penser a autre chose, je prend quand même le temps de vous lire. Cela m'aide beaucoup je me sens déjà plus legé, reste a voir si des envies subites de boire m'arrivent...je vous tiendrais au courant.

A très bientôt.

Plumettedu10 - 18/04/2024 à 18h26

Bonsoir à tous,

Merci pour vos témoignages de sympathie, ils sont essentiels pour moi, côté consommation, je vais arrêter de noter pour l'instant, quant aux objectifs...ils me font chier !

J'ai adressé un mail à ma psy en lui proposant de coucher sur le papier ce dont je veux lui parler et pour avancer le rdv qui sera le 3 mai, elle est très disponible et compréhensive... nous parlerons ainsi de vive voix des choses que j'ai écrites à mon rythme

Je suis relativement chamboulée par la psychothérapie, mais elle me semble essentielle, il faut que je soulage et soigne l'être en grande souffrance que je suis devenue au fil de temps...

Je me dévalorise beaucoup et me suis souvent questionné sur ma présence en ce bas monde... tout comme certains d'entre vous!

Pourquoi je suis là si c'est pour survivre ou vivoter à coup de litres de bière?

Une nouvelle fois je remercie tous les participants contribuant sur ce fil!

Bonne soirée

Valsaph - 19/04/2024 à 12h30

Coucou à vous !

Je vous souhaite à tous un très bon week-end.

A lundi.

En pleine forme, j'espère...

Plumettedu10 - 19/04/2024 à 18h32

Bon weekend à tous,

A Troyes il pleut...et il fait froid !

Je vous embrasse tous et pense bien à vous !

Gizmo74 - 22/04/2024 à 10h31

Bonjour a tous,

hier fut encore un dimanche bien arrosé, étalé sur la journée 3 petites flasques de whisky + 1 cannette de 50 cl de 8.6, finit dans la nuit. Arrivé fin de journée je ne me rappelle plus ce que j'ai fait, bon rien de bien grave comme j'étais chez moi mais bon vous connaissez ce que découle de ces trous noirs...(angoisse, anxiété, interrogation sans réponses...)

Bien évidemment pas de brossage des dents, dormi tout habillé....

Je viens d'enregistrer le numéro du centre d'addictologie proche de chez moi, mais je ne sais pas si je vais trouver la force et/ou le courage d'appeler. En plus je sais qu'il y a du délai...

Bonne journée a tous.

Valsaph - 22/04/2024 à 13h22

Bonjour Gizmo.
Oui, je comprends ton état ce matin.
Tu as bu seul ?
Quel a été ta "raison" de boire ?
Mes questions ne sont pas spécialement pour avoir des réponses pour moi mais pour toi.

De mon côté, j'ai résisté mais j'ai craqué sur la bouffe...

Je me rend bien compte que les mots du modérateur ne sont pas imprégnés dans mon cerveau.

Hier, il faisait beau, j'avais très envie de m "offrir" un verre ...
Et j'ai résisté, sachant pertinemment qu'un verre en entraînerait plusieurs autres.

Les rechutes font partie du processus .. ne culpabilise surtout pas (même si c'est plus facile à dire qu'à faire).

Tu bosses je crois ?
Tu as repris ce matin ?

Je t'embrasse, au plaisir de te lire.

Et surtout, dis toi bien que tu es une belle personne.

Gizmo74 - 22/04/2024 à 15h00

Rebonjour,

du coup j'ai appelé le centre d'addictologie, pas de dispo avant septembre, du coup la dame du secrétariat m'a conseillé de faire un point avec mon médecin traitant.

Je ne me suis pas découragé et j'ai pris RDV pour mercredi soir.

@Valsaph, oui je travail, et oui j'ai repris ce matin. Le travail est quelque chose qui me tient, c'est un lieu où je suis en sécurité vis à vis de l'alcool même si j'ai des collègues qui ne se gênent pas pour être bourrés les après-midi (le directeur ferme les yeux à ce sujet), mais cela ne me dérange pas, d'ailleurs je suis content d'être sobre quand je les voit et pourtant cela ne m'empêche pas de flancher certains soirs ou le week-end...

Bonne journée à tous.

Plumettedu10 - 22/04/2024 à 17h55

Bonjour à tous,

Gizmo super tu as appelé ! Moi mon médecin traitant m'a épaulée pendant le délai au centre, je m'y rendais tous les 15 jours et ça m'a permis de patienter, on a fait un point santé, prise de sang et échographie et surtout elle m'a beaucoup écouté, encouragé... d'ailleurs sa porte est encore ouverte si j'ai besoin !

Allez, il faut garder le moral malgré tout, moi je suis en vacances demain soir...donc c'est le début du merdier pour moi... j'ai prévu des choses mais...

Je suis tourmentée et bouleversée mais j'ai déjà écrit plein de choses pour la psy et j'ai l'impression que cela me fait du bien au final même si c'est douloureux pour l'instant !

Bisous à tous et courage !

Plumettedu10 - 22/04/2024 à 20h39

Bonsoir iris 17, la rigolote, François, jimbob, valsaph et gizmo et les autres !

Continuez à tous donner des nouvelles bonnes ou mauvaises, nous sommes là les uns pour les autres !

Je pense à vous

Larigolotte - 22/04/2024 à 22h30

Bonsoir à tous,

Pour ma part, mitigé, j'ai tenu vendredi soir, lâché samedi, mais tenue dimanche! Réveil en forme pour une fois ce lundi!
@gizmo74, bravo tu as pris rdv chez le toubib, c'est un super pas en avant, qui n'est pas facile à franchir! Profites en pour tout lui dire...
Quand j'ai été chez le toubib, c'est parce que mon corps a décidé pour moi... j'en ai profité aussi pour tout lui avouer...ça n'est pas facile, ça n'est pas miraculeux, mais ça fait du bien!
@plumette, pfioou tes révélations me secoues, sache que tu n'est pas la seule...moi aussi j'ai du me battre contre ça... un ami de mes parents... (je l'ai envoyé boulé à l'époque...) par contre je n'ai pas su refoulé mon frère...
Oui...aussi...

@ tout les autres contributeurs, ont à tous visiblement des histoires compliquées, des deuils à faire d'une façon ou d'une autre, mais quelqu'ils soient, je crois qu'il faut qu'on arrive à passer à autre choses, que l'alcool n'est pas une solution pour nous sentir mieux, sur le

long terme en tout cas...
Bref, je vous embrasse fort tous, vous n'êtes pas seuls!

Valsaph - 23/04/2024 à 08h31

Coucou Gizmo !
Comment va le moral ce matin ?
Repris du poil de la bête ?
Pensées affectueuses.

Plumette, comment vas tu ? Ah oui, les vacances ... moins de garde fou !
Courage, ça va le faire !

Très belle journée à vous.

Francois - 23/04/2024 à 11h00

Coucou tout le monde,
Je vous souhaite une belle journée.
De mon côté, j'ai bu ce week-end, mais sans trop exagéré.
A chaque verre, je réfléchissais à mon avenir, à ma santé physique et mental.
Par contre, je suis toujours adepte d'activités extérieures (piscine et marche) qui me font du bien.

Très bon courage à tous.
Ne jamais oublier, étape par étape on essaie de se reconstruire.

Et, continuons ce fil de discussion.

Valsaph - 23/04/2024 à 12h33

François
Contente de te lire et de lire que tu tiens le cap !
Biensûr que nous gardons le fil !
Très belle journée à toi !

Francois - 23/04/2024 à 14h35

Merci pour ton message, Valsaph.
Très belle journée à toi aussi !!!
En espérant une amélioration lente mais réelle, surtout pour le moral (qui va mieux).

Bon après-midi avec plein de pensées et d'ondes positives.
François

Plumettedu10 - 24/04/2024 à 10h27

Bonjour à tous,

Premier jour de vacances pour moi, pas avant midi, de toutes façons je n'ai rien dans le frigo....

Gizmo tient nous au courant pour ton rdv chez le docteur

François bravo tu tiens le cap et nous donne la motivation

Valsaph, oui ça va le faire, je me sens plutôt bien

Aux autres, je pense à vous et vous embrasse

Belle journée à vous tous

Valsaph - 24/04/2024 à 13h33

Bon début de vacances Plumette

Valsaph - 24/04/2024 à 16h52

Coucou

16h50 ...
Une envie de boire ...
Au secours ...
Alors je viens vous écrire...

Non, je ne céderais pas à cette voie maléfique...

Et en même temps, je me dis "oh là là, le reste de ma vie à ne plus boire ...
Est ce possible ?

Voilà ...
Écrire ces quelques mots me soulage un peu ...
En espérant que je tienne le coup ...

Merci de m'avoir lue.

Larigolotte - 24/04/2024 à 18h03

@valsaph tient le coup! Tu sais bien que tu vas le regretter...
Je crois qu'on se dit tout la même chose sur le fait de ne plus boire...et c'est vachement difficile d'envisager une vie sans alcool...il nous a tellement tenu compagnie toutes ces années... je pense comme toi...tout en me rendant compte que ça abime plus ma vie que ça ne l'embellit...
Allez courage, on est tous la!
Bonne vacance plumette!

Plumettedu10 - 24/04/2024 à 21h11

Bonsoir à tous,

Je bois ce soir systématiquement ???? mais je m'inquiète ma prise de sang dit que ça va mieux en addiction à part les ggt, mais les globules blancs semblent déconner.,
J'ai rdv chez le médecin demain à 12h15
Je reviens vers vous !
Courage valsaph, tu peux y arriver sinon ce n'est pas un échec !

Je vous aime fort, bisous à vous tous

Valsaph - 25/04/2024 à 08h13

Coucou !
Je n'ai pas craqué !
Pas sur l'alcool en tout cas
Belle journée à vous tous !

Iris17 - 25/04/2024 à 10h02

Coucou tout le monde, désolée je n'ai pas pu venir vous écrire ces derniers jours car je devais subir une opération, du coup je me retrouve coincée à la maison en arrêt maladie pour plusieurs mois, j'ai bien peur de ne pas résister à mes démons. De plus moi qui fais du sport presque tous les jours, je ne vais plus pouvoir pendant deux ou trois mois, ça va être compliqué pour moi.

L'avantage de l'opération c'est que j'ai eu deux jours sobre, mais hier soir recraquage, et ce matin je me sentais pas bien évidemment.

Bravo Valsaph d'avoir tenu bon, Gizmo74 d'avoir pris rendez-vous chez le médecin, François d'arriver à contrôler tes verres, Larigolotte et Plumettedu10 tenez bon également !

Bonne journée à tous !

Stef76 - 25/04/2024 à 10h21

Bonjour à tous,
J'ai réussi à réduire drastiquement ma consommation: je m'autorise un verre 1/2 le soir et pas tous les soirs. J'ai trouvé une petite solution: je n'achète plus que des bouteilles de 20cl de prosecco. Comme ça, je ne bois QUE cette petite bouteille car si j'en ouvre une normale bah ... je la vide aussi. Depuis 1 mois que j'ai réduit, j'ai retrouvé une patate d'enfer. Je suis en mode hyperactive, je m'agite et ne ressens aucune fatigue. Avant, j'étais obligée de me faire une sieste de 2h chaque jour et je m'endormais tôt le soir vers 21h45 et là, je ne fais plus de sieste, je m'endors vers 23h avec une bonne fatigue et j'ai hâte d'être au lendemain pour faire plein de choses car j'ai retrouvé l'envie d'être en action. Je suis une passionnée de jardin et je me ressource en y travaillant. Je pense que comme le modérateur l'a dit, il nous faut absolument « défocaliser » car plus on pense à l'alcool, à notre consommation etc plus cela génère dans notre cerveau le sentiment de frustration, c'est comme pour les régimes alimentaires ... Je pense qu'il nous faut remplir notre journée avec des objectifs qui n'ont rien à voir avec l'alcool pour provoquer le sentiment de satisfaction et de récompense. Bon tout cela est facile à dire mais chez moi, ça fonctionne plutôt bien et je me sens tellement mieux. Qd je bois mon verre 1/2 le soir je ne réfléchis pas aux conséquences de cet acte, je me l'autorise point fin et après ce verre, nous dînons et ensuite je me prends une bonne douche et là j'essaie de profiter de ce moment en pleine conscience. Après ma douche, je me mets de la crème, je me sens bien dans mon corps et je me couche devant un petit film ou une petite série en prévoyant mes objectifs du lendemain. Je vous souhaite plein de courage à tous.
Bonne journée .

Gizmo74 - 25/04/2024 à 10h29

Bonjour a tous,

@larigolote, @valsaph, @plumettedu10, @francois, merci a vous pour le soutien! merci également aux autres contributeurs du fil...

Bon et bien mon rdv avec le doc s'est bien passé, j'ai un eu une ordonnance pour du Valium(diazépam 5mg) 1 a 4 comprimés a prendre par jour selon l'angoisse. C'est bête a dire mais rien que de savoir que j'ai ces cachets cela me m'apaise déjà, hier j'en ai pris un et j'ai pu vraiment passé une bonne nuit cela m'as fait du bien, le but étant de me détendre.

La j'attaque mon quatrième jour sans alcool, et je suis préparé a passer le Week end clean...on se tient au courant.

Bonne journée a tous!

Francois - 25/04/2024 à 11h58

Coucou tout le monde,
Beaucoup de souffrances pour beaucoup d'entre nous.
Mais, tous, nous sommes conscients de notre alcoolisme. C'est déjà énorme dans ce chemin de guérison.
Ce que je veux à tout prix éviter est de me souler à ne plus savoir qui je suis, ni ce que je fais.
Beaucoup trop dépressif après.
Du coup, je réduis l'alcool mais consomme assez régulièrement. Je me sens mieux avec un meilleur moral.

Je voulais vous dire, qu'en relisant de nombreux messages, je me rends compte que ce fil de discussion est le reflet de nos difficultés, mais il montre aussi beaucoup de sincérité, d'humanité, de bienveillance envers nous tous.

Et cela "parle" vrai.

J'imagine que tout comme moi vous avez du à subir des remarques désobligeantes de personnes mal intentionnées face à cette maladie. Mais, ces mêmes personnes ne voient, ne veulent pas voir ou pire nous enfoncent encore un peu plus dans notre mal-être. Rien de "vrai", de constructif.

Merci à tous pour vos messages.
Cela me touche beaucoup et m'aide énormément.

Je vous souhaite une bonne journée
François

Valsaph - 25/04/2024 à 13h25

Iris17

Oh comme je te comprends ...
J'espère que ce n'était pas trop grave ton opération.
Mtn, si tu ne peux plus faire de sport, je comprends que ce soit compliqué ...

Accroches toi ...

Stef76

Oui
Ne pas considérer l'abstinence comme une frustration...
Exercice bien difficile mais sûrement pas irréalisable...

Je ne sais pas pourquoi, mais c'est difficile pour moi en ce moment.

Je bois des litres de tisanes à la vanille avec du lait et des sucrettes (oui, très très envie de sucre).

Allez on ne lâche rien.

Bisessssss

Plumettedu10 - 25/04/2024 à 14h21

Bonjour stef76, bonjour à tous,

Les nouvelles sont plutôt bonnes de mon côté, j'ai bien diminué, le bilan sanguin est bon...quant aux objectifs et noter ma consommation je fais une pause, je te rejoins stef76, il n'y a pas que l'alcool dans ma vie.
La psy m'aide beaucoup, nous échangeons par mail et je viens enfin de comprendre, que cela prend du temps et que c'est chacun à son rythme

Portez-vous bien en attendant de vous lire !

Larigolotte - 25/04/2024 à 20h11

@francois... je ne sais pas quoi dire tellement ton message est juste et me touche très fort...
La famille qui veut bien faire... c'est pire que tout, c'est infantilisant et décourageant... on réclame juste de la confiance...

Ma soeur avec qui on a eu une discussion un peu musclé hier, ne veut pas me voir cet été...ok. (Elle est hyper sensible et hyper chiant...) comme si tout était de ma faute....

Bon dsl moral a zéro ce soir...

Je pense a vous et vous embrasse fort; merci d'être la

Valsaph - 26/04/2024 à 12h34

Coucou les amis de galère ...

Voilà le week-end ...

Je suis allée faire des courses ...

Pas cédé sur l'alcool, mais j habite en ville alors ... si craquage il doit y avoir, craquage il y aura.

Je vous souhaite à tous et à toutes du courage ...

Pensées chaleureuses.

Et à lundi !

Plumettedu10 - 26/04/2024 à 16h05

Bonjour à tous, pas sûre que ma précédente contribution soit partie...

Je vous souhaite un bon weekend, et je reviens sur nos proches...notre problème leur échappe et c'est incompréhensible pour eux mais surtout garder en tête que s'ils réagissent c'est qu'ils sont là !!!

Bisous à tous

Plumettedu10 - 26/04/2024 à 16h18

Bonjour à tous,

Et quand nous serons prêts, échangeons avec des pairs mais physiquement, je ne m'en sens pour l'instant pas capable mais nous avons tellement de choses à nous apporter les uns aux autres ! Merci à vous toutes et tous !

User1 - 27/04/2024 à 10h58

Bonjour,

Nouveau dans le fil, je vois de nombreuse personnes motivées à s'entraider pour l'arrêt définitif de l'alcool, j'espère participer à maintenir cette motivation.

pour ma part cela fait déjà 2 semaines que j'ai arrêté ma consommation, pour l'instant ce qui me motive c'est juste la peur de devoir repasser par la phase de sevrage, je n'en suis pas à mon premier arrêt et j'ai récemment vu que arrêter plusieurs fois l'alcool peut être parfois plus dangereux qu'une consommation continue (le cerveau subit des dégâts à chaque fois on appelle cela l'embrassement, les symptômes empirent).

Je sais que pour pallier au manque psychologique il faut trouver une autre routine que pendant la période ou l'on a bu, mais facile à dire ...

De plus de mon point de vue j'associe tout et n'importe quoi à une occasion de boire, faire du sport : ça mérite bien une bière pour l'effort !, oh ! les personnages de cette série/jeu vidéo ont l'air de bien s'éclater à boire ensemble, aller santé les parapotes (seul devant son écran :|).

Et puis une fois que tu a bu une bière ou que sais-je il y a d'autres bouteilles qui atterrissent comme par magie dans le placard.

des personnes ici arrivent à se convaincre que boire un verre d'alcool ce n'est jamais une bonne idée aussi sexy soit-elle sur le papier ?

Emiiii - 28/04/2024 à 10h51

Bonjour

Premier message pour moi aussi.

La prise de conscience d'une consommation excessive et récurrente est bien là. Limiter et arrêter cette spirale infernale est l'objectif, difficile à atteindre.

J'ai envie mais je ne sais pas si je peux y arriver. L'alcool est devenu un exutoire, une façon d'oublier le quotidien et de débrancher mon cerveau.

J'avoue que l'eau pétillante est un bon substitut quand ma raison me ramène sur le bon chemin.

Merci à vous d'être là.

Valsaph - 29/04/2024 à 09h57

User1

Émilie

Bonjour à vous et bienvenus.

Ce que vous évoquez dans vos messages était grandement partagé pour ma part

Alcool : plaisir
Alcool ; récompense
Alcool : réconfort
Alcool : décrochage mental

Que de bonnes raisons de consommer

MAIS

Dans nos cas, je crois qu'il faut juste réussir à associer 2 termes voire trois termes :
Alcool : POISON. DANGER

pour ma part, je suis passé d'une consommation quotidienne "maîtrisée" puis une abstinence de 2 ans ...

J'ai repris ...

Pensant maîtriser...

Et je suis tombée dans la consommation ponctuelle mais excessive...

Si je dois boire, c'est sans limite sinon je préfère ne rien boire.

C'est un combat quasi incessant dans mon cerveau ...

Je sais ce qu'il faut faire mais ce p.....n de cerveau est dérégulé et sa réparation est longue, coûteuse....

Ne pas baisser la garde, essayer de garder le cap ...

Encourageons nous dans nos avancées respectives !

Excellente journée à vous.

Allez, on tient ... 24 h de plus !

Valsaph - 29/04/2024 à 09h58

Guizmo
François
Plumette
Et les autres,

Ce week-end ?

Comment allez vous ?

J'ai failli céder à la tentation ... et j'ai pensé à vous

Iris17 - 29/04/2024 à 11h52

Bonjour à tous et bienvenue à Emiii et User !

Valsaph, we compliqué pour moi, le fait d'être coincée chez moi sans rien faire n'est pas simple. Heureusement, j'ai le droit de marcher, donc je fais 12km chaque matin mais ça ne m'occupe qu'à peine 2 heures...

Et toi, comment vas tu ?

Plumettedu10, que voulais tu dire par des pairs, qu'on s'écrit à 2 régulièrement ?

Bonne journée et bon courage à tous

Valsaph - 29/04/2024 à 12h26

Coucou Iris

Combien je te comprends.

Je ne travaille pas, pas vraiment de passion donc c'est parfois aussi très compliqué.

Entre l'alcool et la bouffe, je lutte contre l'envie de combler ...

Ça me prend la tête, au sens propre du terme

Je fais aussi du sport mais ce ne remplit pas les journées.

Par rapport au concept proposé par Plumette, je ne pense pas que ce soit s'écrire à 2 mais de se soutenir tous mutuellement mais je la laisse préciser

Des fois, je me fis que j'aimerais bien vous rencontrer ...

Je t'embrasse fort.

Francois - 29/04/2024 à 15h17

Coucou tout le monde,
Comme le week-end dernier, j'ai bu sans exagérer.
Je vais mieux et suis moins dépressif.
Mais, je bois toujours...

A chaque jour suffit sa peine.
On va y arriver !

Et surtout n'oubliez pas, soyez votre meilleur ami pour vous-même.
Be your best friend !

Bon courage à tous
@+
François

Plumettedu10 - 29/04/2024 à 16h59

Bonjour à tous, samedi une catastrophe depuis hier bcp mieux mais je garde ma nièce DC ça limite les dégâts, un cocktail à midi au restaurant, un ciné, une promenade et du seresta pour tenir le coup...

Oui quand je parlais d'échange avec des pairs, c'est de rencontre physique comme dans des réunions avec des gens comme nous les contributeurs sur ce fil mais se voir...

Bon courage à tous...je vais jouer au jeu de l'oie et aux dames...

Plumettedu10 - 29/04/2024 à 22h29

Bonsoir ce soir en plus de la honte, je me fais pitié, je suis là dans la cuisine entrain de siphonner les quelques bières cachées dans le frigo comme hier soir d'ailleurs...ma nièce est couchée, je suis donc tranquille...je ne veux plus de cette vie là...
J'ai pris qq's seresta pour garder mon calme et je vais en prendre pour dormir !
Ainsi en apparence j'ai l'air d'assurer mais je suis tellement tourmentée, angoissée et triste bref émotionnellement c'est vraiment pas le top...
Toujours en contact par mail avec la psy, je la vois ce vendredi...

Merci de m'avoir écoutée et comprise, j'en suis persuadée !
A demain

Emiiii - 30/04/2024 à 10h44

Bonjour
Prise de conscience, nouvelles résolutions, j'espère que je tiendrai sur le long terme.
Passer à une par jour et pas plus dans un 1er temps. Et compenser le reste du temps par du thé, de l'eau pétillante...
J 2 ok
Déjà fière de moi.
Bonne journée à tous

Iris17 - 03/05/2024 à 17h00

Bonsoir à tous,

Je suis dévastée, en pleurs, je n'en peux plus, ma vie amoureuse, ma vie personnelle, ma vie professionnelle, tout part en vrille, je suis tellement seule et tellement perdue et en souffrance, la vie n'a plus de sens pour moi en ce moment, je ne comprends pas pourquoi je dois subir ça, j'ai toujours tout fait pour que tout se passe bien et que tout le monde soit content de moi, mais ça ne marche pas ainsi apparemment, pardon de me livrer à vous mais vous êtes les seuls à qui je peux me confier !!!

Valsaph, Plumettedu10, oh oui j'aimerais tellement qu'on puisse se voir, mais on habite sans doute très loin les unes des autres...

Plumettedu10 - 03/05/2024 à 17h51

Cc à tous,

Je ne réalise pas vraiment, même dans ce merdier il y a du positif, je reçois, ma consommation a nettement diminué, je m'exprime et la psychologue m'a demandé d'être indulgente avec moi...iris 17, sois amie avec toi, je connais que trop ces passages à vide, ces nuits sans vrai sommeil etc....oui nous sommes là pour toi...

J'ai également besoin de temps, chacun son rythme...

Je t'embrasse fort

Iris17 - 03/05/2024 à 18h13

Merci Plumettedu10 !!!

J'ai tellement besoin de parler, d'être écoutée, ça fait plus d'une heure que je cherche sur internet un psychiatre en ligne, mais aucun dans toute la France ne prend de nouveaux patients apparemment !

Je ne sais pas si c'est l'alcool qui me rend ainsi, ou si c'est ma tristesse qui me fait boire, ou tout simplement l'un qui entraîne l'autre quel que soit le sens, mais là j'ai l'impression d'avoir tout perdu, entre les deuils récents que je subis, les soucis au travail, mes soucis de santé, ma blessure au travail, l'absence de soutien, l'absence de mon compagnon parti en vacances, je n'en peux plus, j'espère aller mieux demain.

Merci Plumettedu10 t'avoir répondu à ma détresse 😊

Francois - 03/05/2024 à 20h40

Courage Iris. Courage à toi. Ton message me fait mal pour toi. Prends bien soin de toi. Bisous. François.

Iris17 - 03/05/2024 à 23h36

Encore merci Plumettedu10 pour ton soutien

Je n'ai plus envie de vivre depuis plusieurs jours, plusieurs semaines, cela ne veut pas dire que je veux mourir, je veux juste te dire que je n'ai plus envie de vivre cette vie là m.

Je n'arrive pas à comprendre pourquoi je ne suis pas capable de modifier ma vie puisque celle-ci ne me convient plus. Je suis instruite, j'ai une bonne éducation, je pense que je suis relativement intelligente, alors pourquoi je n'y arrive pas. Je suis de plus impliquée dans une situation amoureuse qui ne me convient pas, mais que j'accepte malgré tout, et elle ne me rend pas heureuse. Pourquoi je ne m'en sors pas là non plus ?

Pourquoi une personne qui se sent relativement cultivée et relativement intelligente n'arrive pas à se sortir d'une situation qui ne la rend pas heureuse, je ne comprends pas.

Mon père est décédé il y a 2 mois, je suis en train de me dire que j'aurais préféré que ce soit moi. C'est sans doute égoïste, car si c'était moi je ne souffrirais pas de son absence aujourd'hui.

C'est sans doute égoïste car sicc'était moi je n'aurais pas à combattre mes démons aujourd'hui. Et pourtant je ne suis pas égoïste, justement je n'arrive pas à comprendre les comportements égoïstes de ceux qui m'entourent.

Je suis en pleine torture depuis des années et en pleine souffrance depuis des mois, merci à vous de me lire et de me partager vos expériences

Bonne nuit à tous

Unjourpeutetre - 05/05/2024 à 02h53

Toute nouvelle ici, vous lire me fait me sentir moins seule... Ne pas trouver le sommeil avec un compagnon qui se couche plein de jugement dans les yeux.... Ça ira mieux demain pas vrai !

Valsaph - 05/05/2024 à 11h27

Coucou à tous.

Iris
Emiii
Plumette

Comment allez vous ?

François
Guizmo
Et vous ?

Pour ma part, je tiens le coup.

J'ai eu quelques passages dernièrement où la pulsion a été très forte mais je l'ai surmontée....

Comme l'explique Saulgoodman dans un autre fil de discussion, il s'agit de vaincre le grand monstre.

J'ai écouté récemment une vidéo d'hypnose sur YouTube par rapport à l'addition au sucre.

Le gars évoque des bêtes peu agréables (des vers par exemple) qui entreraient dans le corps par le biais du sucre.

A transposer sur l'alcool, convoquer ces images mentales peuvent aider à résister voire à dégoûter....

Je vous partage mes pistes de réflexion, j'ai le sentiment qu'elles me permettent d'avancer plus facilement, alors, pourquoi pas vous ???

Je vous embrasse chacun d entre vous avec toute mon affection.

A très vite.

Unjourpeutetre - 05/05/2024 à 19h34

Toute nouvelle sur le forum, je me sens déjà moins seule a lire vos messages dans lesquels je me retrouve !
Merci

Plumettedu10 - 06/05/2024 à 18h35

Bonsoir à tous,

La séance chez la psychologue vendredi dernier a été très éprouvante , j'ai enfin parlé des agressions sexuelles dont j'ai été victime c'est dur, c'est perturbant, c'est compliqué...je la revois ce vendredi, j'ai beaucoup bu dimanche et j'ai des symptômes physiques très désagréables, aller au travail m'a fait du bien et en parallèle je continue à écrire...

La psychologue est là pour moi, de toutes façons j'ai besoin d'elle, c'est comme ça que je le ressens...je vais lâcher un peu pour l'alcool ces jours ci et essayer malgré tout de prendre du temps pour moi et de prendre soin de moi...je souffre oui mais je souffrirai moins au fur et à mesure de la thérapie ...

Demain je vois l'addictologue, je vais lui dire que j'ai besoin de temps

Bisous à tous, iris 17 je pense bien à toi, il faut savoir se reposer sur des professionnels , ça va aller mieux !

JIMBOB69 - 07/05/2024 à 04h27

Salut tout le monde,

Ça fait un bout que je me suis exprimé sur ce beau fil ! En premier , je tenais à souligner la participation de Matbol à qui personne n'a répondu mais dont le message était poignant (en tout cas pour moi). Matbol, j'espère que tu vas bien et que la lecture du fil te fais du bien !

Même message pour Newme, Steph76, Lips69. Pour tous les autres, merci pour vos échanges qui nous font avancer (à tout le moins pour moi). ! Pour ma part, j'ai pris le taureau par les cornes. Comme Francois, je suis un grand nageur (3KM par jour en 50 minutes, à 58 ans comme quoi c'est possible quand on le veut) ce qui me permet de boire des quantités, que je peux qualifier d'hors normes (c'est sans compter le vélo et la course quotidienne, je suis retraité depuis 5 ans....). Bref, je bois tellement que mon budget explose, ma femme a failli me laisser et mes enfants me prenne pour le pire des cons... rien de reluisant à tout le moins pour l'instant !

Ce que je veux dire en prenant le taureau par les cornes, c'est que j'ai commencé à lire un livre. celui d'Alan Carr. Grace à cet auteur j'ai arrêté de fumer, je me dis que grâce à lui je vais arrêter de boire !!!! Aucune propagande, je ne suis pas paye pour dire ça. Je vous en donne des nouvelles quand je finis le livre.

"hang in there", courage tout le monde, on est tous capable de vaincre cette merde !!!!!

Jim

Iris17 - 07/05/2024 à 09h49

Bonjour à tous !

François, Valsaph, Plumettedu10, merci pour vos messages de soutien et d'empathie ! Quand je viens sur ce fil, je me sens me seule, le temps de vous lire !

Jim, effectivement je n'ai pas vu le message de Matbol, je vais le chercher dans notre fil de discussion...

Je ne vais toujours pas bien, en pleurs tellement souvent, l'alcool toujours présent...

Jim, le livre dont tu parles est sur l'addiction à l'alcool ? Si oui quel est son titre stp ?

Je vous souhaite une bonne journée à tous !

Iris17 - 07/05/2024 à 09h54

Matbol,

Je me retrouve complètement dans tes écrits ! Je suis comme toi !

Comment vas tu depuis ton message ?

JIMBOB69 - 07/05/2024 à 12h34

Le livre dont je parle est le suivant :

La méthode simple pour maîtriser sa consommation d'alcool. Le livre a été écrit par Allen Carr. Grâce à lui je suis un non fumeur. J'espère devenir un non buveur après la lecture de son livre.

Bonne journée tout le monde.

Valsaph - 07/05/2024 à 13h14

Bonjour à tous,
Aux anciens, aux nouveaux, aux futurs ...
Oui
On rate des messages ...
Pas facile de suivre vraiment correctement et de ne pas pouvoir répondre à un message en particulier ...

C'est assez frustrant ...

J'espère que chacun d'entre vous trouve (a trouvé, trouvera) les ressources nécessaires pour vaincre le GRAND monstre (je cite Saulgoodman)

Mon dernier "craving" remonte au 7 avril ...

Des moments de fortes envies mais je tiens bon ...

J'ai déjà fait 2 ans d'abstinence, pas de raison de ne pas y arriver à nouveau ...
Mais ... c'est très difficile.

J'ai encore du mal à trouver la vie plus belle sans alcool.

Mais bon ... ce qui ne me manque pas du tout, ce sont les ... lendemains ...

Alors voilà...
Ça m'aide !

Vous aussi vous m'aidez, vraiment !

Belle journée à vous.

Pensées affectueuses à chacun d'entre vous.
