

COMMENT REDUIRE MA CONSO

Par [Profil supprimé](#) Posté le 18/09/2014 à 12h09

je ressens le besoin de prendre une cuite par semaine mais le problème c'est que mon couple empathique que faire pour réduire ma consommation

19 RÉPONSES

[Profil supprimé](#) - 18/09/2014 à 14h11

Bonjour Bulot,

Tu as déjà fait le premier pas : comprendre que le fait de vouloir prendre une cuite par semaine n'est pas normal, et que ça a un nom : l'alcoolisme. Rassure toi, ça se soigne!

Dis nous en plus. On est tous dans le même bain!

[Profil supprimé](#) - 18/09/2014 à 15h56

je suis actuellement en train de me lancer à mon compte et plein de chose me travail et quand je rentre du travail je vais boire un café avec les collègues et ça se finit par une bière puis l'apéro et je rentre dans un état lamentable j'ai toujours été bon vivant mais en ce moment je pousse le bouchon plus loin et ma femme ne me supporte plus comme ça et je tiens à elle et à mes enfants le problème c'est que avant je me tenais à boire un verre le week-end mais maintenant c'est aussi en semaine comment faire pour redevenir comme avant

[Profil supprimé](#) - 18/09/2014 à 17h05

Je connais bien le problème... J'ai toujours bu ... disons raisonnablement (3-4 verres le soir). puis les soucis se sont pointés. J'avais un gros gros challenge à ne pas louper pendant quelques années, alors c'est devenu 5-6; 6-7 avec des pics, etc... Puis la terrible dépendance qui vous fait même boire en cachette.

Je ne peux pas te donner de conseil miracle, mais pense à une chose : de toute façon tu seras obligé un jour d'arrêter de boire excessivement à moins d'accepter de tout perdre : famille, argent, santé, etc.

Donc, soit tu arrêteras par la contrainte dans X années, mais en ayant cassé ta vie, soit maintenant parce que tu l'auras choisi.

Commence déjà par limiter si tu peux. Si par exemple tu conduis, c'est une bonne raison. Tu as déjà fait un pas en écrivant. Pense aussi au sens de créer une entreprise, si c'est pour tout perdre très vite.

Courage, essaye, c'est avant tout pour toi et tes proches.

Donne nous de tes news. Mois aussi, en ce moment je me bats. Tu n'es pas seul.

[Profil supprimé](#) - 18/09/2014 à 18h57

merci pour ton soutien gaston je vais essayer de faire des efforts me limiter et si il faut je me ferai soigner et toi tu te bats aussi que fait tu à tu une petite astuce

[Profil supprimé](#) - 18/09/2014 à 19h21

Moi, je limite en reculant mon premier verre jamais avant 17 voire 19 h, jamais le matin, rarement à partir de midi. Je ne suis pas convaincue qu'on puisse réduire sa conso. Je pense qu'on peut décider de la faire stagner en tout cas pour un certain temps ; j'ai réduits moult fois mais à chaque fois j'ai tenu pas longtemps et puis ma conso s'est redéveloppée. Parce que c'est une drogue, donc indubitablement grandissante...

Ne pas se décourager, chaque pas pour en sortir est positif. "Remettre l'ouvrage sur le métier" autant de fois que ce sera nécessaire. Mais avec pour objectif l'abstinence absolue.

Moi aussi, en ce moment je me bats, et je viens sur ce site pour ne pas être seule, être aidée et aider en retour les potes comme moi...

Good luck, tranquilou mais sûrement. A bientôt. Mimi

Profil supprimé - 18/09/2014 à 21h49

Bonsoir...

merci de ton témoignage Gaston. Respect.

Bulot, il y a des tournants et/ou des carrefours dans la vie. attention ta femme supporte plus. Tu prends des risques, alors n'oublie pas elle aussi elle souffre de te voir comme ça !

bulot prend 2mn avant de prendre ton premier verre...regarde le bien... Et pose toi la question: est ce que ton couple en vaut deux,trois,x verres..?

BULOT MINCE! Owe allez arrête ça!

Prend 5mn....tu vas voir ta femme et tu lui dit que tu veux arrêter ça parce que tu l'aimes et que tu tiens à elle.

Demande lui de l'aide s'il faut mais surtout met en place des choses pour lui montrer que tu le fais parce que tu l'aimes...

Bulot aimer c'est donner alors donne lui cette satisfaction pour toi pour elle pour vous et tu verras en retour c'est toi qui en sortira fort !
On attend de tes nouvelles...

Pfou..

Profil supprimé - 19/09/2014 à 17h36

Tu sais Bulot,

J'ai pris une première fois conscience de ma dépendance il y a trois ans. J'étais dans la même situation que la tienne à peu près : une montagne à franchir à tous les niveaux; la fête avec les collègues comme un rituel bien installé, etc...j'allai tout perdre à moyen terme et je le sentais. Et en même temps dans un engrenage infernal. Ma femme n'en pouvait plus. Ma santé se dégradait. J'angoissais à l'idée de passer 24H sans alcool. Du coup, je refusais tout projet qui m'aurait trop éloigné d'une bouteille (ex : aller dans un pays où l'alcool est proscrit)

Alors un jour je suis allé voir un généraliste. J'ai dit que j'avais un problème, sobrement, sans détail. Il m'a écouté. Il m'a donné des conseils. Il m'a prescrit un anxiolitique et du baclofène. J'ai arrêté pendant quelques jours. Puis j'ai repris, mais beaucoup moins fort. Alors j'ai arrêté tout traitement en essayant simplement de ralentir, ce que j'ai plus ou moins fait jusqu'à revenir très vite à une consommation critique.

J'ai réessayé plusieurs fois d'arrêter seul. Sans succès. Debut juillet, nouvelle tentative, avec l'aide d'un anxiolitique léger. 5 Jours d'abstinence. Une consommation qui a repris, mais beaucoup plus faible (ne pas prendre les medocs dans ce cas, sinon danger, du coup, les médicaments au placard). redérapage en Aout. Nouvel essai en ce moment depuis Dimanche, pour l'instant fructueux, et qui m'apporte beaucoup de bien-être.

Si je n'étais pas allé voir un medecin une fois, aujourd'hui, je ne pourrais même pas espérer y arriver, fut-ce un peu.

Bref, tu as compris mon conseil, je pense.

Bien à toi.

Profil supprimé - 19/09/2014 à 18h03

merci a tous pour votre soutien je vais essaye de trouver un terrain d'entente avec elle et on se retien au courant

Profil supprimé - 19/09/2014 à 21h05

Salut bulot

Un terrain d'entente?...

Bulot arrête cette saloperie d'alcool et soigne toi c'est avec toi qu'il faut t'entendre pas avec elle !

Pour l'instant elle est toujours là ne l'oublie pas...

Allez ne perd pas de temps....soigne toi et met tout en oeuvre..

Pfou

Profil supprimé - 22/09/2014 à 13h32

Salut Bulot,

Je ne veux pas en rajouter après le commentaire de Pfou, bien sûr.... Mais je te conseille de ne pas contourner l'obstacle et de voir les choses en face. Soit tu arrives à ne plus boire tout seul, soit il faut te faire aider...Ce n'est pas de l'apaisement avec ton épouse qui règlera ta dépendance à l'alcool, je crois...

Bon, la balle est dans ton camp. Bonne chance...

Fraternellement

Moderateur - 22/09/2014 à 14h11

Pfou, Gaston, Chrysalide,

Merci pour tout ce soutien que vous apportez, ici et ailleurs. Aider les autres c'est s'aider soi-même. Vous êtes tous courageux et c'est avec plaisir et fierté que je vous lis chaque jour en me disant que ce forum est utile... grâce à vous !

Alors encore merci 1000 fois, même si je l'ai déjà dit par ailleurs.

Bulot,

Sans vouloir porter de jugement, j'ai l'impression que vous vous rendez-compte qu'il y a un problème mais que vous n'êtes pas encore prêt à renoncer à l'alcool et que vous espérez toujours maîtriser. Pourquoi pas... mais alors je vous conseille quand même de vous fixer pour objectif de casser vos habitudes actuelles et de vous tester en arrêtant tout alcool pendant au moins 1 mois (semaine et week-end). Il n'y a que comme cela que vous allez pouvoir tester votre dépendance mais aussi vous assurer de ne pas déraiper à un moment où c'est délicat avec votre femme. Prétextez un traitement médical vis-à-vis de vos collègues et amis pour ne plus prendre d'alcool. Faites l'essai : ici vous avez beaucoup de soutiens pour en parler au jour le jour. Avec cette question lorsque vous aurez arrêté : est-ce que vous y pensez souvent ? est-ce que cela vous manque ?

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 22/09/2014 à 19h19

Bonsoir.

Cqfd...

Bulot utilise le coup du traitement médical ca marche bien ca rassure ceux qui te côtoient et toi ça t'aide.. allez on y crois ! Fait l'effort zou !!!

encouragement
pfou..

Profil supprimé - 23/09/2014 à 15h44

Bonjour à tous,

voilà quelques temps que je n'étais pas venu sur ce forum d'où mon silence

Pour faire court, je suis Sébastien, alcoolique abstinente depuis un peu plus de quatre ans et comme vous je connais cet enfer de l'alcool.

Je lis dans ces témoignages une profonde envie de retrouver votre liberté et je me dis que vous avez pris conscience que l'alcool n'était plus un plaisir pour vous mais synonyme de problèmes et souvent même d'un très grand désespoir. C'est donc sans aucun doute que comme moi vous êtes victime de cette maladie et que tout seul c'est ultra difficile de s'en sortir.

Si je peux me permettre et sans heurter les sensibilités, " oublier complètement l'idée de gérer votre consommation" c'est la pire chose qui soit et c'est à 100% sûr voué à l'échec. Il faut absolument poser son verre, personnellement je l'ai fait 24 heures par 24 heures et j'y suis arrivé. Il n'y a aucune raison que ça ne marche pas pour vous. Le matin, en vous levant, tenez en tête cet objectif de dire, je ne prends pas une seule goutte d'alcool aujourd'hui, jusqu'à aller me coucher et le soir vous aurez gagné. Une journée gagnée c'est énorme et recommencez ainsi le lendemain.

En ce qui me concerne, j'en suis arrivé à penser que rien ni personne ne valait la peine que je prenne une goutte d'alcool. Et surtout entre vous et moi, il n'y a qu'un seul verre qui nous sépare. !!! Je suis de tout coeur avec vous et vous encourage bien volontiers dans cette quête du bonheur car croyez moi, il y a vraiment une vie après l'alcool. C'est vraiment confortable de vivre sans.

A vous lire

Sébastien

Profil supprimé - 23/09/2014 à 16h16

Merci pour ton témoignage, Sébastien, magnifique !
à méditer...

Mimi J2

Profil supprimé - 28/09/2014 à 10h26

bonjour a tous semaine satisfaisante tous c est bien passer sans traitement mais petit ecart vendredi je refait un essai cet semaine et si ca ne marce pas on le fera avec traitement merci a tous voter soutien me fait du bien merci

Profil supprimé - 29/09/2014 à 14h51

C'est super Bulot!

Une semaine, ce n'est pas rien. Moi, je sais que je n'y arriverais pas sans un peu d'aide parfois (anxiolitique léger pris lorsque l'envie de boire est vraiment trop présente)

Cordialement

Profil supprimé - 05/10/2014 à 19h37

bonjour a tous semaine reussi sans une goutte ni traitement et le partage avec ma femme a était manifique sans alcool jespere tenir merci a toi gaston pour ton message bonne semaine a tous

Profil supprimé - 06/10/2014 à 19h44

Bravo Bulot, belle progression.

Donnes des nouvelles régulièrement et viens nous faire part de tes joies et tes difficultés, ça t'aidera et ça aidera aussi ceux qui ont besoin de voir que c'est possible.

Seb

Profil supprimé - 07/10/2014 à 21h16

bonsoir Bulot

super! Clapclap...

allez donne des news pour toi et nous tous!

Comme dit l'autre : Que la force soit avec toi !



Pfou
