

C'EST DÉCIDÉ : J'ARRÊTE COMPLÈTEMENT L'ALCOOL

Par **Profil supprimé** Posté le 19/09/2014 à 11h50

Je suis alcoolique depuis l'adolescence, j'en ai pris conscience il y a une vingtaine d'années. Depuis j'ai suivi 3 cures ambulatoires dont la dernière qui a duré 2 ans s'est terminée en décembre dernier. Heureuse d'avoir arrêté de fumer tabac et drogues douces, arrêté les médicaments et sortie d'une forte dépression accompagnée par un médecin et une psy extraordinaires faisant partie du RESAD.

Mais depuis quelques mois, ma consommation se redéveloppe petit à petit et j'en suis à 3 bouteilles de vin chaque soir car je veille à ne pas boire dans la journée.

J'EN AI MAAAAAARE !!! J'ai décidé d'arrêter complètement et définitivement, c'est pour cela que je suis ici, pour vous demander de m'aider et aider d'autres personnes en retour.

Voili voilou ! A bientôt pour la suite, et merci d'être là.
Mimi

57 RÉPONSES

Profil supprimé - 19/09/2014 à 18h01

Salut Chrysalide,

Tu connais mieux que personne la souffrance qu'engendre l'alcool. Alors que te dire?

Bravo pour ta décision. Courage, car il en faut.

Profil supprimé - 19/09/2014 à 18h48

Oui, je lis vos coms sur tous les fils, et on est tous sur le même chemin, en plus ou moins conscience des difficultés du produit... Mais chaque pas que chacun peut faire à sa manière, c'est déjà avancer, évoluer et se diriger vers la sobriété et le mieux vivre... Mais aujourd'hui, il y a 12 ans, alors que mon frère avait l'âge que j'ai actuellement, il est mort "dans le caniveau", alcoolique gravissime, il avait tout perdu : travail, famille, dignité, etc... Et moi, je suis triste mais fière, car j'ai fait tout ce que j'ai pu pour ne pas sombrer comme lui, et si aujourd'hui j'ai toute ma vie à reconstruire, je ne suis pas dans une situation aussi dramatique, ni au niveau social et vital, ni au niveau alcoolisme... Alors, je continue !!!

Profil supprimé - 19/09/2014 à 19h14

Gaston, il me semble que j'ai lu sur un autre fil que tu as pratiqué aussi le Baclofène... Qu'en a-t-il été pour toi ? Moi j'ai monté la dose jusqu'à 220 mg/jr et subit les effets secondaires du produit au paroxysme, j'ai été obligée d'arrêter...

Profil supprimé - 19/09/2014 à 21h12

salut Chrysalide.

Salut Gaston.

Chrysalide, le premier verre te perds dans les méandres de ce labyrinthe infernal. tu as connu des moments difficile pense y alors ne te laisse pas aller Prends toi en main. comme dit Gaston tu sais où ça mène alors comme Gaston:Que te dire de plus?

Si! Rister c'est être soi autrement dire exister pour prouver que tu es unique.

Montre nous que tu es unique !

On t'embrasse 2fois.

Pfou

Profil supprimé - 22/09/2014 à 13h50

J 1 ! Et voilà, j'ai fini mes bouteilles cette nuit, la dernière a fini dans l'évier. Il n'y a plus d'alcool à la maison et j'ai décidé de ne pas souffrir du manque ! J'ai acheté de bons légumes au marcher paysan, me refaire une santé, observer mon corps se réparer, ballade dans la garrigue et ce soir je vais assister à un cours de danse au lieu de me défoncer !!!

Profil supprimé - 22/09/2014 à 18h18

Etonnant ! J'ai visité un site d'un guérisseur-magnétiseur clafi de témoignages d'alcooliques sevrés sans difficulté, il fait ses consultations par téléphone pour que l'on ait aucune sensations de manque... Il me rappelle vers 20 h pour un premier soin à distance. On ne paie qu'après les soins et si on a obtenu satisfaction...

Profil supprimé - 22/09/2014 à 19h25

.chrysalide

clapclap pour les bouteilles dans l'évier.
pour le magnétiseur tu nous diras.. Tout ce qui peut aider est bon à prendre..

Ca avance !

Pfou

Profil supprimé - 23/09/2014 à 09h20

Salut Chrysalide,

La fin justifie les moyens. Ton coup de fil sera toujours moins cher qu'un nouvelle plongée dans l'alcool.

Tiens bon; tu sais bien que les premiers jours sont difficiles.

A+

Profil supprimé - 23/09/2014 à 10h01

Lorque ce monsieur m'a tel vers 20 h hier, j'étais en manque évidemment, alors il m'a expliqué certaines choses intéressantes et humaines puis m'a fait une séance de magnétisme par tel, c'était agréable et étonnant. Lorsque nous avons raccroché je n'avais plus aucun manque et à 22 h j'étais dans mon lit à faire des mots fléchés en buvant une infu, et je ne pensais pas du tout à l'alcool !

Et puis j'ai pas mal dormi et j'ai rêvé que je partais sur une autre planète en voyage organisé pendant plusieurs jours, une planète qui tournait tranquillo au milieu de la galaxie, paysages paisibles et magnifiques !!!

J-2 qui commence plutôt bien, le magnétiseur m'a demandé de lui tel chaque jour, car il va m'accompagner pendant 2 semaines... A suivre.

Labizatous

Profil supprimé - 24/09/2014 à 07h56

J 3 , je tiens le coup mais le pire c'est la nuit, je me réveille et me retourne sans cesse, et je suis complètement flagada pendant la journée. J'ai pourtant pris un somnifère mais sans succès. Il faut dire que j'aimais boire surtout le soir et la nuit car l'alcool est hypnotique, et comme ça me provoquait un black out systématique, mes nuits ne me posaient pas de problème !

Moderateur - 24/09/2014 à 12h26

Bonjour Chrysalide,

C'est vrai que quand on lit "magnétiseur" on est sceptique et on s'inquiète un peu de ce que vous ne soyez pas tombée par hasard sur une arnaque. Mais votre témoignage montre qu'en matière d'aide et de soins il y a mille méandres et que ce qui est le plus important c'est ce qui VOUS convient. Alors, si cela fonctionne, c'est super. Très heureux que cela vous aide.

Dites-nous en plus les prochaines fois que vous aurez affaire à lui. Faites attention tout de même à vos sous 😊

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 24/09/2014 à 18h09

Je ne paye rien pendant 2 semaines de soutien quotidien de sa part et à l'issu de ce temps, si je suis satisfaite du résultat, il demande une somme forfaitaire de 150 €.

Je trouve ça honnête d'autant que ça me fait du bien, et il y a une douzaine de témoignages d'alcooliques encourageants.

A suivre. Mimi

Profil supprimé - 24/09/2014 à 21h12

Bonsoir chrysalide,

Regarde ce qui te fais du bien à toi et pas les x témoignages via le site du magnétiseur..Peu importe si toi tu y trouves ton compte c'est l'essentiel'.

Chrysalide garde à l'esprit ton objectif final..

On attend de tes news..

Salut modo

Merci de lui attirer vigilance sur d'éventuel risque de charlatan...Elle tient est va c'est super 150 eur c'est quoi face à cette saloperie si ça fonctionne pour elle?

Elle nous dira...

Allez préservez vous..

Pfou

Profil supprimé - 25/09/2014 à 09h00

Si ça te fait du bien alors c'est OK, l'important c'est de ne pas boire et tout est bon a prendre pour ça.

Profil supprimé - 26/09/2014 à 10h54

J 5 ! Toujours pas touché au produit et je le vis pas trop mal voire à peu près bien...

Mais ce qui est terrible, ce sont mes nuits, pourtant je prends un somnifère, mais je me réveille au moins 15 fois, sommeil léger, et me lève les jambes coupées et un casque sur la tête !...

C'est que l'alcool est hypnotique et on dort comme un bébé et si on se réveille, un ou quelques verres et hop, re-dodo !!!

Que faire ? A+ Mimi

Profil supprimé - 26/09/2014 à 15h51

Bonjour Chrysalide,

Pas de remède miracle pour tes nuits mais par contre un grand bravo !

Courage !

AM

Profil supprimé - 26/09/2014 à 16h30

Bonjour Chrysalide,

ce que tu ressens au niveau du sommeil est tout a fait normal. J'avais aussi en plus beaucoup de fatigue en journée au début. Cela va s'estomper de jours en jours maintenant. 5 jours c'est énorme . Bravo

Eloigne l'idée surtout qu'un verre pourrait te faire dormir car même si c'est vrai, il pourrait aussi te faire mourrir !

Parles en ici, fait nous part de tes ressentis au quotidien et occupe toi l'esprit. N'hésites pas à te faire plaisir.

et encore félicitations pour ces 5 jours d'abstinence. Les jours qui s'égrennent forment des semaines puis des mois puis des années.

Sébastien

Profil supprimé - 26/09/2014 à 21h10

Merci AM pour tes encouragements, et bienvenue à toi parmi nous !...

Sébastien, je sais bien qu'un verre de vin ne me ferait pas dormir, puisqu'il me fallait 2 à 3 bouteilles chaque soir, mais qu'est-ce que je dormais bien !!!

Mais patience, puisque tout va s'ordonner petit à petit.

Demain pour moi, J 6, c'est le saut de l'ange ! Invitée à un cocktail de mariage le midi (mais personne ne connaît mes tendances alcool) ; et le soir inauguration d'une salle de spectacle avec apéro dinatoire et concert, je pense ne pas y rester longtemps, juste coucou les amis, un perrier et retour à la maison !!!

Je vous raconterai.

J'en profite pour répondre au com de Gaston sur le fil de Décibelle : Pas d'alcool à la maison à mon avis, moi j'ai tout viré sinon je tiendrais pas. J'éponge de grands verres de Schweeps avec glaçons et Pulco citron, c'est bien frais et ça réjouit mon palais et mon ventre ; et quand j'ai vraiment envie d'alcool, je me fais une moresque avec du Pacific glaçons et sirop d'orgeat... je m'en envoie une grande goulée, le goût me rassure dans la bouche et la sensation quand ça descend dans le tuyau et là, 2ème jouissance je prends conscience que je ne crains rien et que je peux en boire un 2ème !!!

Voili voilou, merci à tous d'être là, vous êtes super ! @ bientôt. Mimi

Profil supprimé - 28/09/2014 à 19h07

Septième jour, j'ai tenu ! UNE SEMAINE SANS UNE GOUTTE D'ALCOOL... Trop fière !!! Je continue...

Profil supprimé - 29/09/2014 à 10h55

UN GRAND BRAVO pour ces 7 jours d'abstinence. Je te souhaite de vivre une sobriété heureuse. Tu as trouvé tes astuces à toi qui te permettent d'avancer pas à pas et c'est ce qui marche. On est tous bien différents et c'est chacun qui peut trouver comment franchir ce mur qui parfois nous paraît énorme, qu'est l'abstinence.

Je ne peux parler que de ce que je connais pour moi et c'est tellement bon de voir que quelqu'un se hisse fierement avec tellement de mérite de cette maladie destructrice.

Encore toutes mes félicitations. Et de vives encouragements pour continuer sur ce chemin.

Merci

Sébastien

Profil supprimé - 29/09/2014 à 12h23

Arrêter de boire, n'est pas suffisant.

Il faut ensuite, trouver un substitut à l'alcool, pour gérer l'anxiété et la dépression.

Il faut d'une part s'endurcir, pour ne plus être aussi fragile face aux angoisses de la vie.

Et trouver d'autres painkillers plus sains, le sport, la musique, le bricolage, etc etc.

Arrêter de boire n'est pas suffisant j'insiste.

Profil supprimé - 29/09/2014 à 14h29

Tu as un peu raison dans l'absolu, Elmosquito ; mais pour les alcoolos-dépendants chroniques de longue date comme moi, je pense qu'il vaut mieux fonctionner dans l'autre sens !!!

Voici mon 4ème sevrage en 35 ans d'alcoolisme, donc j'ai mûrement réfléchi sur le sujet. Si aujourd'hui j'arrive pour la 1ère fois à arrêter sans médecin etc, c'est parce que j'ai résolu tous mes problèmes d'anxiété, de dépression, de crédulité, de fragilité, et que j'ai développé une miriade d'activités béquilles, artistiques et autres ; tout cela avant d'arrêter le produit, sinon je n'aurais pas pu (et d'ailleurs je n'ai pu avant à long terme).

Voili voilou labizatous. Mimi

Profil supprimé - 29/09/2014 à 17h28

Il manque un élément.

Comment gérer les moments de stress intenses, les fortes désillusions amoureuses, les problèmes au travail, le deuil.

Comment gérer la souffrance psychologique sans ce palliatif.

Voilà la pièce du puzzle manquante.

Profil supprimé - 29/09/2014 à 20h23

Chrysalide

tu ne m'entends pas mais j'applaudis que te dire de plus ? Respect !

On est fier de toi!!

Explose le compteur d'abstinence !!!!

Trop bien

Biz

Pfou

Mosquito

Sort de ces boucles dans ta tête. Comme dit le modo l'alcool ne résoud rien au contraire il les amplifit.

Dis toi bien qu'une fois "l'effet" de l'acool passé que reste t il ? Le problème s'est il dissous?

Ben non...

A méditer.

nous on est là pour t'aider face à l'alcool. Pour le reste y a le psy...c'est pas un mal de le voir.

c'est à toi de voir ...

Que te dire de plus?

on te feras toujours par de notre expérience et vécu parce qu'ici nous sommes TOUS' bienveillants les uns envers les autres..

Sauf erreur de ma part Chrysalide peut en témoigner..

On est avec toi de toute façon..

A plus et parle nous.

Pfou

Profil supprimé - 30/09/2014 à 08h31

Je sais pas te répondre parce que je sais pas faire !

J'aimerais avoir l'avis de Sébastien qui est abstinente depuis 4 ans, savoir comment il s'en sort dans ces cas là...

Profil supprimé - 30/09/2014 à 13h00

Bonjour à tous et merci encore de partager, tout le monde y retrouve son compte.

Chrysalide, encore mes félicitations car visiblement c'est encore une journée de gagnée. Concernant ta question sur le sujet de mosquito. Evidemment je n'ai pas de solutions miracle. ça se saurait !!! En revanche ce que je sais et pfou le dit bien aussi, l'alcool n'arrange rien , c'est une certitude.

Je pense qu'il ne faut pas voir dans ce sens mais plutôt voir le fait que les situations de stress intense, de détresse émotionnelle etc sont en partie dues à l'alcool , en tout cas amplifiées. Du coup le problème de base est bel et bien l'alcool et c'est celui là qu'il faut traiter en premier. Croyez moi, je ne vis pas dans le monde des bisounours depuis que je ne bois plus mais qu'est ce que c'est plus simple pour gérer mes états d'âmes au quotidien !!! Des problèmes j'en ai toujours par contre aujourd'hui j'ai éliminé celui de l'alcool. Si vous vous recentrez sur tous vos problèmes, n'est ce pas l'alcool et ses conséquences qui vous causent le plus de tort au quotidien ?

Je le dis haut et fort, le secret et la clef du mystère c'est de s'avouer vaincu face à l'alcool et surtout de rendre les armes pour ne pas être en perpétuelle lutte. Des excuses pour boire, il y en a toujours. Je suis malheureux, alors je bois, j'ai gagné à un jeu alors je l'arrose, ma femme s'est barrée, alors je petite, je suis dépressif alors je petite.

Pour que les efforts fonctionnent, il faut se libérer de cet envoutement de l'alcool et voir positif. Quoi qu'il arrive, une séparation douloureuse, un deuil ou des problèmes au boulot, ça sera toujours plus facile d'y faire face dans la sobriété. C'est vrai en toutes circonstances.

Pour ma part, je suis membre assidu des alcooliques anonymes et j'ai beaucoup appris sur ma façon de prendre du recul. Pour moi, ça marche. Pourquoi pas pour vous ?

Nous autres, alcooliques, nous sommes des excessifs en tous genres et très souvent des hypers sensibles. Mieux vaut vivre avec parcequ'on est bel et bien comme ça et on ne pourra rien changer.

L'alcool m'avait priver de quasi toutes mes libertés : celle de conduire, celle de réfléchir sereinement, celle de m'exprimer correctement, celle de prendre des décisions, celle de m'abstenir de boire, celle de me contrôler, celle de voir ma fille Je les ai toutes retrouvées ! c'est miraculeux

Bon courage à tous ceux qui ont envie de croire à des jours meilleurs.

Sébastien

Profil supprimé - 30/09/2014 à 20h06

Je ne comprend pas cette volonté d'imposer votre chemin comme le seul et unique.

Je pense d'un point de vue personnel, que l'alcoolisme est un symptôme à un mal plus profond.

Cesser de boire ne suffit pas, il faut creuser plus profond.

Si vous avez une démarche je la respecte, mais respectez la mienne.

Chacun trouve son chemin là où il le trouve.

(Oui, c'est de moi.)

Profil supprimé - 30/09/2014 à 20h54

Bonsoir.

Voilà Seb à tout dit...l'alcool c'est une prison et non une liberté..

Faites l'effort vous qui subissez...faite le et les efforts ne seront pas vain.

Bonne continuation...

pfou

Profil supprimé - 01/10/2014 à 16h48

Bonjour

Loin de moi cette idée de ne pas respecter la façon de penser des autres. Désolé si j'ai pu sembler directif, ce n'était pas mon intention. Je parle seulement de ce que j'en connais et par expérience. la mienne mais aussi celle de beaucoup d'autre. Après si ça ne te convient pas, évidemment, libre à toi de trouver TA solution. Elles sont toutes bonnes pourvu qu'on en ait la même finalité; C'est juste mon avis sans prétentions aucunes.

Sébastien

Profil supprimé - 01/10/2014 à 19h53

Bonsoir.

Elmosquito on respecte ta démarche , ton chemin, ton parcours. N'en doute pas!

chaqu un fait au mieux pour aider le(s) autre(s).
Après c'est toi seul qui décide et fait ce qui est bon pour toi.

On impose rien, je ne détient aucune vérité sur l'alcool je sais juste ce qu'il m a apporté cad rien.
Par contre il a fallu que je m'en défasse et ca, ca été galère..on ne fait que retranscrire cette expérience là...
oui il faut toujours maintenir notre vigilance vis à vis de ce poison. Mais maintenir c'est choisir !

Allez ne reste pas amer, on est là pour t'aider par pour te faire la leçon ! Crois le bien...

C'est pas facile , nous le savons.
Elmosquito fait le pour toi...

A plus
Pfou

Profil supprimé - 01/10/2014 à 20h34

Et bien moi, je suis persuadée que la dépression et l'alcoolisme sont 2 choses différentes ; ils peuvent toucher une même personne (comme ça a été mon cas de 2011 à 2013) ; mais je connais des alcoolos-dépendants joyeux et des dépressifs sans péchés !!! Mais quand même on peut trouver un médecin susceptible de nous aider à guérir des deux à la fois...

Les nouvelles sont bonnes, donc continuons le combat ! lol

La Mimi J 10 et en pleine forme !!!

Profil supprimé - 07/10/2014 à 00h31

Et voilà; hier dimanche J 14 c'était bien, seulement depuis 2 jours, que des mauvaises nouvelles, tout foirait du matin au soir, bref 3 jours pénibles, résultat à 18 h en larmes sur la terrasse !!! Et là qu'est-ce que j'ai fait ? J'ai pris la voiture et suis allée acheter 2 bouteilles de rosé, suis rentrée chez moi et les ai bues. Je me suis couchée et dormi comme un bébé pendant 10 h et me suis réveillée en pleine forme ce matin.

Il faut dire qu'en tant qu'abstinente, même en prenant un somnifère, je dors très très mal. Et d'ailleurs, ce soir je n'ai pas eu envie de boire et je n'ai pas sommeil à minuit et demi.

Alors aujourd'hui j'ai fait comme Gaston, j'ai réfléchi. Et comme Elmosquito, j'ai utilisé le rosé comme médicament.
Donc, il faut que je trouve quelque chose, une attitude, une activité (?) à mettre à la place du rosé dans les situations d'urgence.
Téléphoner ? Je n'y ai pas du tout pensé, seulement aujourd'hui.

Voilà pour les news de ce soir... bof !!!

Profil supprimé - 07/10/2014 à 10h31

Chrysalide.

Comme tiut à chacun, ton parcours pour l'abstinence t'es propre et comme je l'ai lu ailleurs sur ce site, une réalcolisation n'est pas une rechute. Evidemment si on peut s'en passer !!!!

Tu connais toutes les coutures de l'alcoolisme, tu le dit si bien (je viens de relire l'historique de tous tes messages) et tu sais que ça mène forcément à la détresse. Pourtant, tu as pris ta voiture pour aller chercher de l'alcool. C'est bien une preuve que cet alcool est puissant et qu'il faut s'en protéger à tout instant car de l'alcool tu en trouveras partout et toujours autour de toi. Il faut que tu redoubles de vigilance et que tu te mettes en quête de trouver un "paliatif" Il faut que cette expérience te serve pour avancer dans ton chemin. Tu as raison, le téléphone est une excellente arme contre la solitude en période de détresse. Il faut que tu l'utilises. Appelles le numéro d'alcool info services, celui des AA ou des amis ou de la famille mais ne reste pas toute seule à pleurer pendant 18 heures d'affilé. C'est se torturer.

Peut être que tu n'as pas assez réfléchi sur les moyens à mettre en place. Ne vois pas ça comme un reproche, surtout loin de moi cette idée, mais juste comme une piste de réflexion qui peut t'aider.

Si par hasard, il te reste encore un peu d'alcool, mets le dans l'évier tout de suite , écris sur ce fil, pense à toi, sors, va faire de la marche à pieds, au ciné. Dès que tu ressens une période de fragilité, il faut que tu t'occupes l'esprit. L'idée est là à mon avis.

Pense à nous tous qui te soutenons sois humble et honnête comme tu l'as été jusqu'à maintenant et reprends sans attendre ton travail pour devenir abstinente totale pour toi. Les débuts sont difficiles, (je pense que personne ne me contrediras) mais le temps qui passe et les nouvelles habitudes de vie éloigneront ton combat chaque jour un peu plus.

Courage Chrysalide.

Sébastien

Profil supprimé - 07/10/2014 à 21h13

Bonsoir Chrysalide.

bon , tout ca est arrivé voilà. Ok. soit...
alors que fait on ? On abandonne pour autant ?
bien sûr que non ! Allez on repart en force contre le poison..Chrys.. T'es pas seule nous sommes là !

en larmes, trois jours de galères , etc etc.....Bon c'était pas facile mais dans ces situations là je me suis toujours dis comment font ceux qui ne boivent pas ?

Les propositions de Seb sont bien.. Va courrir, marcher, etc....

Eh oui la puissance du poison est là...pour autant je reprends les dres du modo : c'est pas pour autant que l'alcool à résolu quoique ce soit ! Au contraire...

allez Chrysalide , t'as juste eu un raté...
On repart au combat ! Avec toi .

preserve toi

pfou

Profil supprimé - 08/10/2014 à 16h17

Surement je me remets en route et d'ailleurs je n'ai pas retouché le produit depuis ; c'était juste un peu de larsen sur ma ligne de vie !!!

Mais alors dites-moi les amis, Seb et Pfou, quand il vous arrive un sale coup, comment vous faites, vous concrètement ?

Biz A+ Mimi

Profil supprimé - 08/10/2014 à 17h52

Bonjour Chrysalide,

Tu as raison , rien de très grave et je suis heureux que tu le prennes ainsi car évidemment le danger, c'est de se laisser aller à la dérive après une ré alcoolisation et c'est précisément ce qui entraîne à la rechute sévère. C'est pas ton cas alors, ouf, on est là avec toi, remonte sur le vélo et continue.

Pour ce qui est d'un coup dur, bien sûr que j'en ai parfois comme toi mais j'ai la chance d'être abstinent depuis pas mal de temps maintenant et l'alcool est parti de mon quotidien si bien que ce n'est pas mon réflexe premier maintenant comme refuge. C'est confortable je te l'accorde. Par contre dans les coups durs, j'ai tendance à beaucoup parler pour me libérer. Je garde pas de colère en moi car je sais que c'est dangereux. J'appelle un ami ou ma ma femme ou bien d'autre et je discute. J'obtiens en général des avis, parfois des commentaires et en tout cas un échange permet de m'apaiser. C'est mon petit truc à moi. Une chose aussi, c'est que quand j'entre dans une grande contrariété, je m'efforce de ne pas répondre à chaud et laisse passer au moins une nuit. Le lendemain, je me sens beaucoup plus pondéré. C'est un truc qui marche assez bien car quand un conflit amène de la colère ou du ressentiment, je ne suis pas naturel mais dominé par mes émotions. Le fait de le voir avec du recul m'aide à le traverser différemment. C'est un peu un mode de

vie que je m'impose depuis que j'ai posé ce verre et j'avoue, c'est pas mal.
J'espère que tu pourras en tirer profit mais c'est ta propre expérience qui doit se faire aussi.

Continues ce beau chemin.

Seb.

Profil supprimé - 08/10/2014 à 19h37

Ha oui, très intéressant, je relirai ce com de temps en temps, mais dis-moi Seb, il t'a fallu combien de temps (à peu près !) entre le moment où tu as commencé à être abstinent et le moment où c'est devenu un comportement naturel et confortable ? Est-ce que tu as connu des alcoolisations occasionnelles avant d'y arriver ou non, nickel, difficile mais sans faille ?

EXcuse-moi, je mets peut-être le doigt sur le bleu, mais je préfère la vérité pour comprendre et avancer...

Merci à tous d'être là, on est pas nombreux, mais vaut mieux la qualité que la quantité, lol !!!

A+ bisou bisou Mimi

Profil supprimé - 08/10/2014 à 19h47

Hola, Olivier, tu m'impressionnes !... Bravo ! tu tiens sans faille... moi qui était fière, profil bas !!! lol !

Mais je tiens à t'apporter mon petit témoignage pour te rassurer et t'encourager : J'ai consulté 3 alcoologues en 20 ans pendant plusieurs mois voire plus pour sevrages en ambulatoire... Franchement, j'ai beaucoup apprécié ces personnes et j'avais plaisir à aller aux rendez-vous ; ce sont des êtres magnifiques d'humanité, de complicité, de compréhension et de gentillesse...

Et surtout, viens nous raconter, je me languis... Bisous bisou, don't worry be happy !!! Mimi

Profil supprimé - 09/10/2014 à 03h33

bonsoir Chrysalide

comme Seb, je ne réagis plus à chaud. je me laisse traverser par l'émotion ou le sentiment sans résister. J'accepte qu'il me traverse. si je réagis ou le retient ca induit un rapport de force ou de colère..
On continue..

Profil supprimé - 09/10/2014 à 09h02

Et dis-moi, il t'a fallu à peu près combien de temps pour ne plus penser à l'alcool, disons pour devenir un abstinent bienheureux ?

La Mimi les pieds dans le plat !!! Bizatous

Moderateur - 09/10/2014 à 10h24

Bonjour à tous !

La discussion que vous avez en ce moment est vraiment intéressante ! Car pour nous professionnels il est difficile de répondre justement à cette question de savoir à partir de quand - ou plutôt comment - on devient un abstinent "heureux", sans sentiment de contrainte. Bien sûr il y aura toujours des facteurs et points de vues individuels face à cela. Mais les points communs donnent des pistes sérieuses !

Je trouve passionnant le témoignage de Sébastien et Pfoü sur le fait de se laisser traverser par les émotions pour ne réagir qu'à "froid" et ainsi ne pas se laisser envahir par des réactions susceptibles de les pousser à boire.

Comme dit souvent Pfoü : "Continuez !" 😊

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 09/10/2014 à 10h38

Ben voui ! Mais jusqu'à présent, personne n'a répondu à ma question !!! lol !

Bon, allez, un peu de sincérité, les abstinents, on quitte un peu le flou pour la minute de vérité... re-lol !!!

(c'est pas grave, vous êtes super quand même ! re-re-lol-lol !!!)

Profil supprimé - 09/10/2014 à 11h13

Arff, c'est pas facile de mettre des dates mêmes approximatives mais bon, je vais essayer de te retranscrire l'histoire de mon abstinence.

la période d'avant :

Entre le moment où j'ai vraiment pris conscience que j'avais un réel problème avec l'alcool, et celui où j'ai cessé pour de bon, il s'est passé, je dirais environ 2 ans et demi. J'étais en lutte perpétuelle, je n'y arrivais pas, j'étais et je me sentais très seul, je tenais tout au plus une semaine à 10 jours sans alcool et c'était reparti parce que telle ou telle contrariété ... J'avais des vomissements terribles le matin... Je tremblais ... J'avais peur et je m'enfonçais. Je passais du mode consommateur excessif à l'abstinence. Ouais, environ 2 ans et demi.

Puis alcool zero

Puis un jour ce véritable déclic s'est fait, j'étais vraiment très malade et j'en avais marre d'en avoir marre. Je ne tenais plus, j'étais au bout du rouleau. C'était le 28 mai 2010, un vendredi. Le matin, j'ai appelé ma mère, je lui ai dit texto : tu sais que j'ai un problème avec l'alcool ? (les relations étaient devenues tendues) elle m'a dit oui mais c'est à toi de décider si tu veux t'en sortir, je serai là pour toi. Je lui ai demandé de m'emmener le soir à une réunion Alcooliques Anonymes car je n'étais pas sûr de tenir sans boire et donc pouvoir conduire le soir. Elle m'a dit pas de problèmes je passe te chercher à 19 h 30.

Elle est venue comme convenu, j'avais bu, beaucoup même, mais j'étais toujours décidé. Nous sommes allés à cette réunion, j'ai déballé mon sac, j'ai rencontré un tas de gens qui m'ont dit que j'avais fait le bon choix, j'avais envie de poser ce verre. Dans la journée, j'avais aussi pris un rdv avec un alcoologue pour le mercredi suivant. J'ai demandé à ma mère de rester chez moi tout le week end. Le samedi matin, mon corps tremblait de partout, je transpirais et je suis retourné à une réunion à 11 heures. L'après midi je n'avais plus de forces, j'ai dormi dormi dormi. Mais pas une goutte ! le dimanche a été dur mais ma mère était là et on a beaucoup parlé. Le lundi j'ai repris le boulot et j'ai souffert toute la journée. Je me suis mis l'objectif de ne pas boire jusqu'au repas de midi, j'ai tenu puis l'objectif de pas boire jusqu'au soir et j'ai tenu. Le soir je suis retourné en réunion et j'ai écouté. je venais de passer 3 jours sans alcool. je tremblais toujours et j'étais toujours crevé, épuisé . Mais je commençais à retrouver le sommeil. puis le mercredi, le RDV avec l'alcoologue qui m'a prescrit un traitement (revia je crois) et vitamines B1 B6 (de mémoire). Les jours suivants ont été mieux, je commençais à retrouver goût à la vie et j'étais content de tenir sans boire. je me disais que j'avais déjà un gros parcours. Je me fixais de ne pas boire pour la journée seulement et le soir je cochais une journée sur un grand calendrier, une victoire. puis le mois de juin s'est passé, j'avais des envies mais ça allait, j'avais rdv tout les 15 jours chez l'alcoologue et j'allais en réunion AA tous les lundis. Puis juillet, c'était mieux mais j'étais encore crevé, Août j'étais en vacances et je me suis reposé, j'ai fait des choses différentes et j'ai pas trop pensé à l'alcool puis je pense pouvoir dire qu'en septembre je suis devenu un abstinent heureux, j'avais pris de nouvelles habitudes et ça n'était pas trop difficile. j'étais très vigilant car j'avais entendu parlé de petit nuage rose où l'on se sentait bien et un peu invincible et que ça pouvait devenir dangereux. Je n'avais plus envie d'alcool et ça ne hantait pas mes journées comme avant. J'en parlais avec ma nouvelle compagne que j'ai rencontrée en septembre d'ailleurs et je parlais aussi beaucoup avec ma mère. Puis le temps a passé et les difficultés se sont éloignées. C'était une nouvelle vie et je savourais de jours en jours ses bienfaits. Je n'ai donc pas touché une seule goutte d'alcool depuis le 28 mai 2010.

Voilà un peu mes premiers pas vers l'abstinence mais bien sûr, ce sont les miens, peut être que les tiens seront différents, en tout cas si je résume, je dirais quelques mois pour ma part pour vivre sans penser chaque jour à ce fichu alcool. J'espère que ce sera plus rapide pour toi mais malgré tout c'est pas si dur hors mis les premières semaines ou j'ai vraiment du me battre.

Je te souhaite de tout coeur de vivre autant de bonheur que moi grâce à l'abstinence.

Sébastien

Profil supprimé - 09/10/2014 à 19h41

Merci Séb pour ce témoignage très intéressant, et franchement BRAVO !

Je suis curieuse à cet endroit là parce que j'ai arrêté l'alcool 3 fois avec l'aide d'un alcoologue et j'ai tenu chaque fois 4 mois ! Mais je n'ai jamais éprouvé de sensation de bonheur particulière. J'en ai le souvenir, surtout les 2 premières fois, d'avoir lutté tout le temps puis décidé de me remettre à boire parce que j'avais pas envie de continuer de vivre comme ça !!! Mais ça m'a quand même aidée à limiter, gérer ma conso, tant faire se peut, et ne pas perdre ma dignité, mon métier etc...

Cette fois-ci j'ai décidé de faire ce pas seule, sans alcoologue ni médoc, uniquement ma présence sur ce site, et l'accompagnement les 2 premières semaines par un magnétiseur, ce qui m'a beaucoup aidée parce que je ne souffre pas physiquement du manque ou très peu, c'est plutôt que je me sens perdue, déstabilisée, sans ma concubine bouteille ! J'ai pas d'énergie, chui ramolo, je me sens bizarre...

Il faut quand même reconnaître que c'est très éprouvant pour l'alcoolique de gérer ses vomissements et autres indigestions, ses tremblements, ses amnésies, ses conneries, ses accidents etc... et je prends conscience en écrivant, que c'est peut-être plus difficile que d'expérimenter l'abstinence !!!

Mais ce qui me chagrine aussi, c'est pour ça que je demandais combien de temps il t'a fallu pour devenir un abstinent heureux, c'est que je me trouve moins sympa et moins drôle quand je ne bois pas...

Bon, voilà, je vais me servir un schweeps. Biz

Profil supprimé - 10/10/2014 à 10h20

Bonjour Chrysalide

Moi je te trouve très sympa, même quand tu bois pas !!!

Bon alors, c'est bien normal à mon avis de se poser tant de questions et si je peux t'y répondre , c'est un vrai plaisir pour moi. L'astuce à mon avis c'est qu'il faut rompre totalement avec sa vie de consommateur d'alcool. Il faut trouver des nouvelles choses que tu feras avec plaisir et surtout te faire plaisir. Je pense qu'il faut cultiver son abstinence pour qu'elle devienne heureuse sinon, effectivement , à quoi bon. Chaque jour ou presque, je me dis, tiens ça, je peux le faire parce que je ne bois pas ! Par exemple, depuis que je suis abstinent, j'ai passé mon brevet de pilote ULM, c'est quelque chose qui m'était impossible avant. Je m'éclate avec ça, je prends un plaisir fou. J'ai aussi rompu avec beaucoup de mes habitudes d'avant (pour moi c'était par exemple de triner avec mes potes le week end ...

Maintenant, je trouve vraiment mieux d'être en famille avec ma petite femme adorable et ma fille. On prends le temps d'aller faire des petites virées au bord de la mer ou partir en vacances au soleil, tout ça c'est des choses que je ne faisais pas avant. Essaie de te trouver des choses qui te fasse plaisir, des choses nouvelles, des choses que tu peux savourer grâce à ton abstinence. L'alcoolisme à mon avis, c'est une maladie des émotions et je pense qu'il faut être sobre émotionnellement pour s'y retrouver. ça peut être plein de choses à mettre en place, une vraie rupture quoi !

Par contre, il ne faut pas que tu cesses de venir ici ou ailleurs pour parler de ton alcool, même après pas mal d'abstinence. Pour moi, je pense que c'est essentiel car j'ai toujours besoin de me rappeler d'où je viens. Rester seul est dangereux à mon avis;

Raconte nous toutes tes petites angoisses, tes nouveaux plaisirs, ... même ceux qui te paraissent anodins, je crois que c'est important car on ne soupçonne pas les difficultés des petits couacs qui peuvent malgré tout s'éviter en en parlant.

BIZ et bien à toi

Seb

Profil supprimé - 14/10/2014 à 20h12

Chrysalide.

Je te lis ici et là sur ce forum et je vois que l'abstinence te gagne. Quelle bonne nouvelle. !!! Ton implication auprès des autres montre que tu as bien compris qu'on a tous besoin des uns et des autres pour rester dans ce nouveau mode de vie que représente notre abstinence. Pour moi, c'est ce qui me permet une sobriété heureuse.

Reste sur ce chemin , c'est celui de l'avenir.

Pas de nouvelles de décibelle, de Gaston ???

A bientôt et encore bravo

Seb

Profil supprimé - 19/10/2014 à 08h02

Bonjour Mimi,

Alors comment vas tu ??

J'ai l'impression à te lire sur les autres fils de discussion que tu es toujours bel et bien motivée par cette nouvelle vie sans alcool? Tu dois déjà savourer les plaisirs de l'abstinence ?? Dis nous ...

Sébastien

Profil supprimé - 20/10/2014 à 06h24

Bjr chrys,seb

oui toujours pas de news de Gaston de Decibelle....

Profil supprimé - 21/10/2014 à 11h19

Bonjour Chrysalide,

Pas de nouvelles de toi depuis quelques jours !?! Reviens nous vite, ça nous manque !!!

Profil supprimé - 21/10/2014 à 13h33

Vous êtes des amours...

La chrysalide n'est pas devenue papillon, elle est retournée chenille !!!

J'ai reçu Jeudi les résultats de mes analyses... mon cancer est revenu, j'ai eu rendez-vous avec le chirurgien hier soir, je passe sur le billard le 25 novembre.*

J'ai pas su gérer, je suis passée de l'autre côté du miroir, je suis partie m'acheter des bouteilles et j'ai bu jour et nuit jusqu'à hier. Je suis amnésique de ces 4 jours. Je me souviens à un moment avoir eu besoin d'entendre une voix, ma solitude et mon désespoir m'était insoutenable et je buvais pour oublier.

J'ai tenté d'appeler le n° sur ce site, mais je suis tombée sur un répondeur, alors j'ai cherché des n° sur le net, et à un moment j'ai eu un homme super au bout du fil. C'était un AA. Il avait la pêche, il m'a tutoyée d'emblée et ça m'a rassurée. Il m'a dit : "Tu ne pourras pas en sortir seule, parce que c'est impossible, il faut que tu aies un parrain ou une marraine, et là tu pourras en sortir", le seul groupe d'entraide pour alcoolique dans ma région, c'est un groupe AA, et il a insisté pour m'encourager ; donc je vais y aller c'est demain soir.

Voilà voilou bizou bizou. Mimi

Moderateur - 21/10/2014 à 15h23

Chrysalide/Mimi,

Je suis souffié de lire cela et un peu triste. Les "garçons" et moi-même seront là pour vous soutenir dans les difficultés qui s'annoncent. Pas de culpabilité à avoir de la "cuite" que vous avez prise. Déjà vous vous ressaisissez et vous avez eu un super appel avec les AA alors c'est tant mieux. Avoir un parrain ou une marraine c'est une bonne idée. Allez-y.

De tout coeur avec vous.

Bon courage.

Le modérateur.

Profil supprimé - 21/10/2014 à 15h48

Ma Pauvre Chrysalide,

Je suis bien ému de lire cela.

Effectivement une bien mauvaise nouvelle que ce cancer soit revenu et je suis bien désemparé pour te répondre. J'ai quand même toujours entendu que le moral était un outil formidable pour s'aider dans le combat d'une maladie. Ce que tu as entrepris(d'aller en réunion AA) va tefaire le plus grand bien, tu pourras te livrer, te libérer et vivre avec du recul sur ta situation. Pour ce qui est de ta réalcoolisation, ne culpabilise surtout pas. Cette remontée fantastique et ton honneteté intacte font que tu n'as rien perdu de ta motivation et ça c'est essentiel. Je penserai bien à toi demain soir pour ta première réunion AA; Tu verras, tu vas trouver des gens biens, sois en convaincue et ça dépassera aussi un peu le virtuel d'alcool info service. (L'un n'empchant pas l'autre bien sûr).

On est là, on te soutient, tu le mérites.

Prends soin de toi.

Seb

Profil supprimé - 21/10/2014 à 19h03

Hello !

L'alcoolisme inhibe le système immunitaire, je suis sûre que c'est pour ça qu'on chope toutes sortes de "m...es" violentes et dévastatrices. Il faut absolument que j'arrête rapidement ma conso, pour arriver le 25 novembre avec des anti-corps guerriers pour que je me rétablisse bien, et que le cancer ne revienne plus... Le garçon des AA que j'ai eu au tel a raison, je n'y arriverai pas seule, d'ailleurs en ce moment je suis en larmes...

La relation par clavier ne remplace pas une voix ou mieux une présence. Et je ne comprends pas pourquoi sur ce forum il faut que chaque intervention soit modérée, je trouve que ça casse la dynamique et la spontanéité du groupe (hello le modo, j'ai soif de votre réponse...)

Mais si mais si les garçons, il existe encore quelques femmes qui savent se tenir correctement, même en état d'ébriété !!!!... lol ! ("l'humour est la politesse du désespoir..." Boris Vian)

Labizatous. Mimi

Profil supprimé - 22/10/2014 à 23h31

Je rentre enthousiasmée de ma 1ère réunion AA ! Je suis arrivée en avance, 3 ou 4 personnes étaient en train d'installer tables et chaises, accueil souriant, neutre et chaleureux.

Le doyen, bel homme de 80 ans, abstinente depuis 40 ans m'a dit en me souhaitant la bienvenue : "Ici tu trouveras de vrais amis et nous espérons tous t'apporter ce que espères ! et puisque "Mi" est là, nous allons travailler sur la première étape." Je me suis sentie à l'aise pendant tout le temps, j'ai eu l'impression d'être arrivée chez moi après une grand exil...

Nous étions 7 hommes et 2 femmes. J'ai écouté les témoignages et je me retrouvais dans les dires de chacun, ça m'a fait du bien, comme si ça m'allégeait... Et ensuite, ils m'ont proposé de parler à mon tour, je n'avais pas maquillé mes yeux de peur d'éclater en sanglot, mais pas du tout, je me suis sentie en famille !

Et pendant ce temps, chacun a mis son prénom et son tel sur une carte sur laquelle il semble y avoir les concepts de base des AA, et m'ont dit et insisté : "Surtout, n'hésites pas à tel à n'importe quelle heure du jour ou de la nuit, à l'un ou l'autre de ton choix, nous sommes tes amis, nous t'aiderons dans ton abstinence !!!"

L'amie Mimie est impressionnée ! Whaou !!! Ca fait chaud au coeur et à l'âme... Une rencontre entre des êtres abstinents depuis 40, 30, 8, 1 ans ou 2 mois, d'autres en état de rechute et/ou de souffrance, moi la petite novice, tous dans le même bateau main dans la main....

J'en reste sans voix, je crois que j'ai trouvé là ma voie pour en sortir... de l'alcool évidemment !

Belle nuit à tous, à tout bientôt. Mimi

Moderateur - 23/10/2014 à 13h51

Bonjour Chrysalide/Mimi,

Merci de m'interpeller sur le fait que nous modérons "a priori" ces forums, cela me permet d'expliquer certains choix que nous avons fait.

Tout d'abord je suis tout à fait d'accord avec vous sur le fait que cela peut parfois casser une certaine dynamique et que cela peut être une gêne dans certains cas. C'est l'inconvénient majeur de la modération a priori. Cela n'empêche cependant pas chacun de s'exprimer et cela amène peut-être à plus réfléchir à sa réponse, à la construire.

Pour que vous compreniez un peu ce travail de modération et ce choix qui est le nôtre voici quelques éléments de réponse.

Vous ne le voyez pas mais nous vous épargnons de voir apparaître dans les fils de discussion des annonces pour des "docteurs miracles", des méthodes révolutionnaires "pas chères" pour guérir de l'alcoolisme, des propositions de prêts et parfois, oui, des messages peu sympathiques : nous filtrons les "trolls" et le spam essentiellement.

Nous sommes un groupement d'intérêt public (Adalis c'est son nom) historiquement créé pour répondre aux problèmes posés par les drogues illicites (l'élargissement de notre mission à l'alcool n'est venu que plus tard). C'est un domaine par rapport auquel la loi nous impose, en tant qu'établissement public, de veiller à ce que les propos tenus dans les forums que nous avons ouverts en premier (sur www.drogues-info-service.fr) ne soient pas incitatifs à l'usage de drogues et qu'ils restent anonymes. C'est de là qu'est venue l'origine du choix de la modération a priori des forums.

Mais l'anonymat est aussi, bien au-delà du fait que la loi l'impose pour les drogues illicites, l'un des principes essentiels de notre fonctionnement. La garantie de l'anonymat fait partie de nos missions de service public et il nous paraît important de le garantir pour chacun. Non seulement il s'agit de faciliter la prise de parole mais aussi la sécurité. Prenez en considération que, par définition, la plupart des personnes qui fréquentent ces forums sont en situation de vulnérabilité. Si, en ne modérant pas les contributions (ou trop tard, c'est-à-dire a posteriori), nous laissons la possibilité à chacun de s'identifier trop clairement voire de laisser ses coordonnées, nous permettrions que ces personnes deviennent la proie de personnes intéressées ou mal intentionnées. En garantissant l'anonymat nous faisons un choix pour tous qui est celui de pouvoir prendre la parole en toute sécurité.

Je crois que je peux dire sans trop me tromper que notre politique de modération "a priori" garantit au moins une certaine qualité des échanges, qui ne se retrouve pas partout sur Internet. Il est vrai qu'elle peut être frustrante quand on veut s'exprimer et entrer en contact. Mais en l'occurrence nous offrons d'autres supports - le téléphone, le chat - qui eux permettent l'échange en direct avec nous. Donc cela aussi c'est possible ici.

Enfin, comme vous le dites l'échange à distance par écrit ne remplace pas la voix et la présence humaine. Il n'a pas la prétention de le faire mais il a néanmoins, je crois, son utilité pour mettre ses idées en ordre, se sentir moins seul. Il n'apporte pas toutes les réponses ni toutes les solutions mais il reste une aide parmi d'autres. Nous encourageons de toute façon chacun qui en a besoin, comme vous le faites désormais, à se faire aider dans sa "vie réelle", c'est-à-dire à rencontrer les personnes qui pourront les aider concrètement.

Bien cordialement à vous,

le modérateur.

Profil supprimé - 23/10/2014 à 14h26

Ah Chrysalide,

Quel bonheur de te lire !!!

J'aime beaucoup ta prose et ton humour,

Je usi ravi que cette réunion se soit bien passé. Tu es quelqu'un de très ouverte et j'étais persuadé que tu t'y retrouverais.

J'ai l'impression que tu racontes ma propre histoire quand tu me disais il y a quelques temps que tu étais déjà allée aux AA et que ça ne t'avait pas trop plu et quand maintenant tu le vois sous un autre angle et que tu te dis, en fait ils sont comme moi !!! C'était juste qu'avant, c'était pas le moment. Si ça fait le même effet sur toi que sur moi, tu y trouveras l'abstinence et tout le bonheur qui va avec, la sobriété des émotions et beaucoup de vrais amis qui vont te guider e t'accompagner dans tes moments de bonheur et ou d'angoisses et te répondra à tes questions les plus compliquées par une explication de ce qu'ils ont vécu. Sur ton petit carton jaune, tu n'hésites pas à utiliser les numéros de téléphone.....

La première étape, c'est celle qui consiste à capituler devant l'alcool et à rendre les armes. C'est elle qui est essentielle. Les autres, tu as toute ta vie devant toi... On t'a parlé des 24 heures ???

ça a marché pour moi, il n'y a pas de raison que ça ne marche pas pour toi.

Et Puis tu vois, ils sont pas tous tristes les abstinents !!!

S'il en tenait qu'a moi, je serais ravi de te donner mon numéro de téléphone mais comme tu le dis, ici, c'est modéré et ça fait partie des règles de rester dans un échange virtuel alors respectons, c'est comme ça . C'est juste un outil de plus pour t'aider, un peu différent de celui des AA mais dans le même but final.

Vraiment j'adore te lire, continues

ps : j'ai beaucoup aimé l'histoire du CV britannique, je ne connaissais pas mais après tout, c'est vrai, l'abstinent est honnête...

Profil supprimé - 25/10/2014 à 17h04

Merci au Modérateur d'avoir pris la peine de me répondre si longuement.

Seb, oui on m'a parlé des 24 h et du principe de ne jamais boire le premier verre.

Donc, aujourd'hui samedi 25 octobre, je remets l'ouvrage sur le métier, J 1 je stoppe l'alcool et me refais une santé pour être en forme pour l'opération dans un mois, et combattre mon fameux petit cancer pour qu'il ne devienne pas grand !

Voilà pour aujourd'hui ! Bizzz
