

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

MON 1 ER PAS

Par **Profil supprimé** Posté le 17/11/2014 à 14h13

Bjrs,

C'est mon 1 er pas envers vous, enfin de M aider sur mon problème ALCOOL. ..

Enfin, je mets un nom sur mon mal être

Avant je buvais pour oublier mon passé lourd maintenant je bois par besoin et je sombre encore plus dans mes angoisses. ...
je ne veux plus me mentir, il me faut de l aide...

Ça fait un semaine que j ai pas bu, et je veux M en sortir , me trouver prendre un autre tourment.

Merci d avance pour ceux qui pourra M apporter du soutien

16 RÉPONSES

Profil supprimé - 17/11/2014 à 15h05

Bonjour et bienvenu parmi nous,

Si tu n'as pas touché une goutte d'alcool depuis une semaine c'est dôlement bien, c'est un bon début...

A bientôt. Mimi

Profil supprimé - 17/11/2014 à 15h15

bonjour lyggia

tout comme toi , je viens de m'inscrire sur le forum , je l'ai beaucoup lu ces derniers jours car j'ai franchi la limite avec mes proches et le mienne par la même occasion

ce matin , j'ai consulté mon medecin traitant et pris contact aussi avec un addictologue

le dialogue est important , ce genre de forum permet de mettre par écrit les mots de nos maux , ce qui verbalement est loin d'être facile , c'est pour cela que je pense qu'ici, c'est une aide precieuse

je te souhaite beaucoup de courage

ce que j'ai retenu des confessions sur le forum , c'est qu'il ne faut pas se fixer loin dans le temps , un jour sans alcool est une victoire , j'espere que nous en aurons beaucoup ..

bonne chance a toi

Moderateur - 17/11/2014 à 15h55

Bibilolo, Lyggia,

Soyez les bienvenus dans ce forum !

Mettre des mots sur son mal-être, vouloir arrêter et progresser pas-à-pas sont les fondements d'un sevrage réussi. Lyggia, vous dites que vous avez voulu noyer dans l'alcool un "lourd passé". Même s'il n'est pas toujours forcément opportun de remuer ce qui fait mal, un soutien psychologique alors que vous arrêtez serait peut-être une bonne idée. En effet, l'arrêt de l'alcool vous enlève une camisole chimique anesthésiante et les douleurs psychiques que vous avez peur-être essayé d'éteindre avec l'alcool risquent de ressurgir. C'est là qu'un soutien avec un psy est utile. C'est à vous de voir.

En tout cas pour tous les deux, si c'est difficile n'hésitez pas à revenir ici pour le partager. Vous pouvez aussi appeler notre ligne Alcool info service pour "en parler" : 0 980 980 930.

A bientôt ! Nous sommes de votre côté !

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 17/11/2014 à 17h28

Bonjour à vous Bibilolo et Lyggia.

J'espère que vous trouverez ici toutes les astuces qui vont vous permettre de maintenir une abstinence heureuse et retrouver cette liberté de vivre sans alcool.

N'hésitez pas à nous en dire plus sur vous, vos angoisses, vos questions, On est là pour s'entraider sans jugement aucun et en toute humilité. Vous l'avez compris, c'est en se préoccupant d'aujourd'hui seulement que cela devient possible sans trop de pression.

Bienvenue à vous.

Sébastien, alcoolique pour toujours mais abstinent pour aujourd'hui.

Profil supprimé - 17/11/2014 à 18h34

bonsoir modérateur et sebastien

merci de votre accueil
mon 1er pas aussi aujourd'hui, via net, après vous avoir lu, le doc et rdv chez le psy addictologue
en arriver là.... pfffffffiouuu
ça va pas être facile... le poids du passé qu'il faut enlever, y'a du lourd ...
merci encore de votre soutien

bibilolo débutante abstinante ... pour aujourd'hui ...

Profil supprimé - 17/11/2014 à 20h09

Merci de votre soutien,

En juin dernier, lors d'une soirée j'ai vraiment déconné....

Chez un ami d'enfant, il disait à du tête que j'étais devenu une personne formidable malgré la vie passée, puis il a voulu que j'explique comment j'avais retrouvé ma mère. .. j'ai plongé les pieds joints j'ai tout raconté, l'alcool m'a aidé aussi. Sauf, en fin de soirée je me suis servi 3 gros verres de whisky pris la voiture et foncé sur une voiture stationnement. J'ai blessé personne, mais je ne veux terriblement de cette acte. Sur le moment, j'ai rien pensé, simplement mourir.

J'ai franchi un pas inacceptable, depuis je suis suivie par un psychologue et un psychiatre ils me permettraient de mettre des mots sur mes souffrances

Maintenant, c'est à moi de me sauver de moi-même

Et de tout faire que l'alcool ne soit pas un refuge de ma détresse, j'ai perdu tant de temps

Je vous raconte tout ceci pour être franche avec vous

Et mon taux d'alcool était de < 4 gr

Je serais jugée comme une criminelle et j'assume les conséquences de mes actes. Je m'en veux de n'avoir rien vu, pas avoir parlé avant et je me suis enfouie toute seule. Je veux m'en sortir et oui j'ai besoin d'aide

Profil supprimé - 25/11/2014 à 10h04

Lyggia

si tu n'as blâmer personne et que ton casier est vierge, tu auras certainement une amende, et je serais surprise que ça aille plus loin (prison avec sursis) car tu as déjà fait un certain nombre de démarches pour t'en sortir et le juge le verra, c'est pas comme si tu étais toujours dans le déni et que tu continuait à picoler et à prendre la route.
Ton avocat pourra mettre ce fait là en avant et tes psy aussi.

Tu t'es pris une grosse claque qui est salvatrice pour toi, et je m'en rejouis pour toi, maintenant prend soin de toi, continue de te faire aider par des professionnelles de santé et via ce forum, tu es sur la bonne voie.

Profil supprimé - 25/11/2014 à 20h53

Merci de ton soutien,

Parfois c'est dur, surtout le soir quand je rentre du boulot. J'avais pris l'habitude de boire une bière, j'ai toujours cette envie mais je tiens

bon.... et c vrai, le fait de voir mon psy M aide pour continuer, j affronte mes blessure j ai des moments douloureux que je dois affronter... parfois je me sens victorieuse parfois anéanti. avant l arrêt total, depuis le mois de juillet je me suis prise 4 grosse cuite, à en être malade le lendemain. .. je ne voulais pas vivre comme un zombie quand je ne travaille pas c est moi je n avais plus de goût à rien, plus j agisse ainsi, plus mon reflet dans mon miroir me dégoûté. Je reproduise la même chose que la personne de mon enfance

Je faisais cela en cachette, mon plaisir était de me cache.... je me sens idiote, l alcool à fait parti de mon enfant et la cause de souffrance inflige jamais j aurai pensé qui pourrait faire partie de ma vie d adulte.. lui que j avais tant peur

J ai fait une reprise de sang vendredi

Je pense qu elles sont bon sur internet dise qu il faut regarder plusieurs truc pas simplement les gamma gt
Si une personne s y connaît car lundi prochaine j ai rdv pour mon jugement

Hémoglobine 14,6 g/100
VSM 96
TCMH 33
CCMH 34
Gamma gt 18 ui/

Merci d avance pour votre réponse, et vrai chaque jour est une victoire, chaque matin je crie un cri de guerre car là veille j ai gagné un bout de terrain

Profil supprimé - 27/11/2014 à 15h19

bonjour Lyggia

C'est bien tu avance tant mieux, tu fait des progrès, il faut que tu travail la Déculpabilisation, ça t'aidera à avancer, tu ne fait que reproduire un schéma que tu as connue enfant et c'est dure de casser les schéma mais pas impossible accroche toi ma grande. fait également le point concernant "la personne de ton enfance"

ce que tu as à guérir, si tu la quotoit tjs, comment te protéger ect....

tu sais j'ai gouter l'alcool étant gamine et je suis en conflit aec mon père par rapport à ça. je sais pas si cela peut t'aider mais tu n'ais pas seule sur le forum.

Concernant ta prie de sang ton Hb est bonne quant au Gamma gt (c'est pour le foie) de mémoire ça me parrait ok, les autres je les connait pas.

Je penserais fort à toi pour ton jugement,
au plaisir de te lire très vite

Profil supprimé - 27/11/2014 à 21h00

Merci de ton soutien,

Et c vrai, je dois faire un grand travail sur moi pour enlever ma culpabilité.
Je dois être plus positive et voir l avenir en mieux, savourer plus les gens
C est agréable, de reprendre goût de la vie
l envie de boire, je m'abstiens

Ce weekend sera mon premier repas de famille vendredi et samedi soirée organisée,
ça me fait peur...si vous avez des atuces
Merci d avance

Profil supprimé - 28/11/2014 à 10h46

salut,

l'important est d'être en phase avec toi même, si tu es sur de ce que tu eu tu sera plus sereine, garde ton verre toujours rempli d'eau, de jus de fruit, ou autre, quite à anticipé l'arrivé de ta famille, comme ça personne ne te demandera
"Que boit tu ?"

puisque ton verre sera plein, et puis tu peux faire diersion en disant que tu n'es pas au mieux de ta forme du coup tu préfère ne rien boire.

ça amène les choses en douceur et les gens passe à autres choses. Tu n'auras pas besoin de te justifié de ta décision. Tu as d'autre préoccupation pour le moment (ton jugement) et c'est suffisant en terme de stress, voir honte culpabilité, alors chaque chose en sont temps. Ne te rajoute pas des difficulté.

et puissi tu ne te sens vraiment pas a affronter un repas de famille car c'est trop tôt pour toi, annule en disant que tu n'est pas bien et trop fatigué pour voir du monde.

Prend soin de toi.

voilà, jeune fille

tiens nous au courant

Je penerais a toi car ce we j'ai de la famille aussi

Profil supprimé - 29/11/2014 à 13h24

Merci et bon courage à toi

Et pour hier soir , je fais comme tu as dit de plus je me suis mis en bout de table à côté de ma belle mère qui ne boit pas. Je n étais pas tenté par l odeur
tout c est bien passé

Bon weekend et courage

Profil supprimé - 01/12/2014 à 13h03

salut lyggia

super, tu peu etre fiere de toi

au plaisir de te lire très vite

Profil supprimé - 01/12/2014 à 20h03

salut lyggia

Je venais au nouvelles comment va tu ?

ton jugement ça donne quoi ?

donne des nouvelles, quoi qu'il se soit dit ne reste pas seule.

bises

Profil supprimé - 02/12/2014 à 13h29

Bjrs,

samedi s est bien passé, je n ai eu aucun envie de boire...

je pense que ma thérapie me permet d'évacuer mes angoisse, se faire soigné psychologique ça aide vraiment je n ai plus cette envie de boire jusqu'à l effondrement. ..

Je me sens plus sereine, j ai des hauts et des bas...maintenant mon combat sera de ma soigner pour ne pas retomber

Merci

Profil supprimé - 02/12/2014 à 15h13

salut

ça fait plaisir d'avoir de tes nouvelles, je m'inquiétais, heureuse de voir que tu fais des progrès et que tu te sente mieux, hesite pas en cas de besoin on est là.
