FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

JE COMMENCE MON SEVRAGE

Par Profil supprimé Posté le 21/02/2015 à 08h38

Bonjour à tous,

L'ivresse m'a donné des ailes jusqu'au jour où je suis passée pour la pire des crétines.

J'ai commencé à boire pour les occasions (bières) puis je suis passée aux alcools forts (rhum) pour revenir vers le vin (rouge essentiellement). Tout cela, bien sûr était en rapport avec mes changements de vie.

L'alcool en excès me transforme et d'après mon entourage "je deviens très con". Je me suis donc attribuée le sobriquet de Dr Jekyll et Mr Hyde.

Jeudi dernier, j'ai me suis vraiment manquée. J'avais un RV téléphonique pour une proposition d'emploi et mon état à tout gâché.

J'ai donc pris la décision de me cloîtrer dans ma chambre, d'éviter de rencontrer ma famille et mes amis afin de contrer les habitudes qui engagent à se servir un petit verre.

Ca va être difficile car j'ai aussi l'habitude de boire seule. C'est la raison pour laquelle j'espère ce que site me viendra en aide.

Merci d'avance

147 RÉPONSES

Profil supprimé - 23/02/2015 à 12h10

Bonjour,

J'entame mon 4e jour de réclusion ; j'en profite je bosse pas.

Hier, ma soeur qui habite à quelques marches de chez mon père chez qui je vis (mais non ce n'est pas compliqué), m'envoie un sms : "tu hibernes toujours ?" et je lui réponds : "toujours, jusqu'à ce que je sois guérie", ce à quoi elle répond : "Mdr"

Voilà, on me dit et me répète de faire quelque chose mais quand je le fais, personne ne comprend mon attitude car personne ne sait vraiment ce que j'endure.

Certaines personnes de mon entourage son aussi alcooliques, sans le savoir car elles arrêtent de boire dès lors que leur cerveau le leur commande. Mais elles sont malgrés tout alcooliques car impossible de se passer d'un apéro le midi ou le soir et ce, tous les jours.

Toutankamon

SUIVI DU SEVRAGE :

Vendredi 19 : aucun souci mais j'avais bu à outrance la veille, donc, normal,
Samedi 20 : je me prépare un thermos de thé menthe/citron dès le matin. Je mange tôt.
Dimanche 21 : Même thermos dès le matin à boire dans la journée avec de l'eau aqromatisée. Mes pensées se tournent vers la bouffe et la cigarette. Dès que j'ai une envie, je bois quelques gorgées d'eau (oui, je bois à la bouteille) et si ça passe pas, je vais fumer une clop. Faut dire que j'avais l'HABITUDE de préparer à manger en buvant un ou 2 apéro.

Profil supprimé - 23/02/2015 à 13h57

Bonjour Louann,

Tu as choisi la bonne attitude, celle de dire non à l'alcool. C'est uniquement ça qui va te permettre de te reconstruire. Ne restes pas seul, l'alcool, il faut en parler pour s'en libérer.

Courage à toi

Profil supprimé - 24/02/2015 à 09h39

Bonjour Sébastien,

La solitude ne me pèse pas et pour l'instant, c'est la seule solution pour moi. Dans mon entourage, peu de personnes ne boivent pas et pour l'instant, je n'ai pas besoin d'être titillée.

Heureusement, j'ai une amie qui ne boit pas et qui fait de la marche tous les VVE, malheureusement, j'ai en ce moment 2 verrues plantaires qui m'empêchent de faire de longues marches ; c'est pas d'chance, hein ?

Je n'ai pas spécialement envie d'en parler pour le moment, je me libère à ma façon, en écrivant et je remercie ce site d'exister.

Merci pour ton soutien.

Profil supprimé - 24/02/2015 à 09h44

Cette 4e journée m'encourage.

Alors que j'avais porté mon attention sur l'alimentation et la cigarette, histoire de penser à autre chose, voilà que cette 4e journée est plus apaisante. Peut être dû à ce léger écart du midi (qui ne s'est pas reproduit dans la journée).

Ce matin, je sors et je vais certainement croiser ma soeur et encore plus certainement à une heure fatidique, l'heure du déjeuner. Voilà 4 jours qu'on ne se voit pas...

Profil supprimé - 24/02/2015 à 17h16

bonjour Louann97

si tu veux on fait le chemin ensemble
moi ca fait 16 jours et p****n que c'est bien que ca donne de l'energie que ca donne du temps pour lire le soir plutot que de cuver ....
des la fin de la premiere semaine ca allait deja mieux maintenant je dors comme un bebe mon visage est detendu le teint c'est eclairci
comme toi je me pose la question de l'attitude a adopter avec l'entourage ... donc j'attend un peu .... avant de revoir mes amis j'attend d'etre un peu plus forte et fiere pour assumer pleinement mon choix et mon abstinance
heureusement j'ai d'autres amis qui ne boivent pas et pour le moment je suis plutot avec eux

va voir le post "gros choc" c'est a sa lecture que j'ai trouvé l'energie de tourner la page !!!!!

Profil supprimé - 24/02/2015 à 17h41

salut Louann97,

J'ai l'impression que ça va être compliquer pour toi de parler a ta famille de ce mal qui te ronge car ils ont pas l'aitr dêtre a ton écoute.

A tu essayer les asso, le casapa ? pour voir des medecins et des psy qui pourront t'aider, t'ecouter et te conseiller sur une marche à suivre.

ne reste pas seule, viens ici au maximum ça te fera du bien et comme dis le pinguin d'autre peuvent te donner de l'energie.

bises

Profil supprimé - 24/02/2015 à 23h16

coucou

Un conseil que tout le monde t'a écrit "ne reste pas seule" surtout que tu dis qu'il t'arrive de boire seule.
S'enfermer, ne rien faire n'est pas la solution, si tu veux t'en sortir. Le monde est là, autour de toi ... dans l'escalier, dans la rue, au travail ... tu ne vis pas sur une île déserte...les occasions de boire sont partout surtout (j'adorais ça moi) les supermarchés petits et anonymes où personne ne te connaît et que tu payes "ta bière" (ou autre alcool) sans regarder la caissière (qui, tu crois, ne sait pas !!! mais si, elle sait. Elle a l'habitude !!! llol)

Biz

BriJo

Profil supprimé - 25/02/2015 à 08h41

Bonjour,

Oui, Lepingoin, faisons le chemin ensemble, à 2 c'est mieux. Même si ce site est plein de ressources avoir un vrai contact nous permettra d'avancer lentement, mais sûrement. Comment vois tu la chose ?

Tu as raison Clochette, ma famille est obtue. A part des "tu es un enfer", "tu te gâches", "j'en ai marre que tu te donnes en spectacle", rien ne sort de leur bouche. Et même maintenant que j'ai décidé de me prendre en main, ma soeur ne comprend pas que j'ai besoin de ne plus reproduire les mêmes situations jour après jour, que j'ai besoin de m'éloigner d'eux pour mieux me rapprocher, je l'espère un

jour.

J'ai déjà connu ça mais à l'époque c'était avec le chocolat, le sucre... là, c'était ma mère qui me disait "et après, tu dis que tu es grosse" SUPER LES ENCOURAGEMENTS, MERCI MAMAN.

Je crois que ma famille m'étouffe, 48 ans et toujours célibataire et sans enfants (enfin, à part mes 4 chattes que je considère comme mes filles), elle se dit que je suis faible et que je dois être chaperonnée, surveiller. Paradoxalement, j'ai toujours été considérée comme indépendante, dégourdie et forte. Je sais pas, je sais plus...
Le fait est que lorsque je suis partie vivre dans le 04, j'ai arrêté et de fumer et de me gaver de chocolat.

On fait des choses pour se sentir mieux, pour compenser un manque et finalement, on se retrouve dans une spirale infernale et rien n'est résolu.

Hier le chocolat, aujourd'hui l'alcool, demain la cigarette... il y a toujours un démon à affronter mais ce démon est en nous.

Je dois me reconstruire (je n'ai fait que ça), trouver un travail, un logement, un mec. Heuuu, non, pour ce dernier, on va attendre encore un peu lol

Bises à tous

Profil supprimé - 25/02/2015 à 10h52

Salut Louann97,

Comment vas-tu ?

5 ème jours ? C'est bien , j'espère que tu continues à t'accrocher. pour moi cela fait 30 jours. La première semaine a été la plus compliquée, fatiguée, couper avec les verres de décompression pris par habitudes, se créer d'autres habitudes.
Comme toi aussi problème de santé, lumbago qui m'a stoppé dans ma 2 ème addiction le sport. Bref, tout cela pour te dire que tu as raison de t'accrocher. Prends un jours à la fois, éloigne tant que tu peux les personnes de ton entourage qui peuvent te pousser à la tentation... le mieux serait évidement de pouvoir en parler, se lâcher fait du bien.. ce site est là pour cela aussi et lu l'as bien compris.
Personnellement, je ressens vraiment les bienfaits de ma non consommation, comme toi je sortais d'un we chargé ce qui m'a aidé les 2-3 premiers jours après on s'accroche quelques jours, on se sent mieux, rebelotte fatigue, irritabilité et ça repars ET sans alcool.. La vie va ainsi. Il est difficile de vivre en vase clos, pour ma part, je n'ai pas encore repris les repas entre potes, seulement, apéro repas en famille, le tout est de ce dire aujourd'hui je ne bois pas, refuser ce putain de 1 er verre reste essentiel.
Tu te bats pour toi Louann97 et chaque jours de gagné et une belle victoire !!!

C'est un renouveau, Courage.

Amicalement

Profil supprimé - 25/02/2015 à 11h08

salut louann97

Je pensse effectivement que le mieux est te t'isoler de ta famille si il ne peuvent t'aider , ni te comprendre, par contre ne t'isole pas toi du reste du monde , vas dans des asso, sort un max mais fait le pour TOI.

et viens ici autant que possible on est toujour là

gros bisous

Profil supprimé - 25/02/2015 à 11h43

hello bonjour Louann, (je laisse tomber le numéro !!! ☺)
c'est super ta prise de conseince

pour ma part cela fait aujourdhui 18 jours et je me sent bien mieux
j'ai la tete plus claire ...

comme toi je me pose la question de l'entourage

coté famille nous sommes tres independant et respectueux de nos vies privée donc si je dis non merci aujourd'hui je suis a l'eau il n'y aura pas plus de questions ou de jugement

par contre voila l'entourage c'est different ...
j'ai toujours bu chez moi souvent seule, parfois avec un ami .
Disons que je ne me suis jamais saoulée en société comme on dis .. je suis peut etre rentrée parfois un peu gaie .. mais pas ivre !!!
je suis sportive et tres active ... je pense qu en general personne ne soupconne mon addiction ...

donc je laisse passer un peu le temps de pour bien m'installer dans cette nouvelle vie sans alcool

je sort avec des gens qui ne m'ont jamais vu boire ou si peu ...
le perrier tranche c'est tellement mieux c'est super bon et sa desaltere !!!!! et puis on sait jamais, pour rentrer il faut bien un SAM donc

personne ne va contre ma decision

encore hier une amie m'a invité a venir boire un pti punch ... (C'ETAIT mon peché mignon !!!) je n'ai pas su quoi repondre ..... j'ai reussi a differé le rendez vous .... on va attendre que sont conjoint soit dispo ... (je sais qu'il y en a pour 2 mois mini pour que ca arrive)... c'est mon amie a elle je pourrais lui donner la vraie raison de mon abstinence totale mais pas tout de suite

j'ai besoin de me sentir plus libre plus detachée d'assumer plus sereinement ce choix d'etre plus en confiance avec ma capacité de poursuivre ....

laissons le temps faire son oeuvre et battons nous ca en faut la peine .....

et surtout n'hesite pas parles l
l'autre jour j'ai fait appel au chat ... justement a propos de mon entourage et franchement le dialogue a etait super et vraiment j'ai avancé ils ont les mots et les coseil qui vont bien
a bientot !
et merci a tous

aujourd'hui je suis physiquement bien par contre je suis etonnée par la quantité de liquide (eau thé tissane ....) que je bois plus de 2 litres par jour facilement j'ai la sensation que sa me nettoie

---

Profil supprimé - 25/02/2015 à 13h00

Salut lepingoin,

tes 2 litre par jour c'est tout a fait ça, pour aider ton foie tu peux prendre le matin a jeûn le jus d'un demi citron dans de l'eau chaude sans sucre car le sucre neutralise l'acidité. en cure de 10 jours. tu fait une pause et tu reprend.

Tu avance bien, tu es sereine et légère ça se ressent, même si on sent bie net c'est normal que tu as besoin de prendre plus confiance en toi pour affronter les autres.

Tu peux essayer de détourné le problème quand tu es pris de court, (même si c'est pas bien de mentir) au moins tu te protège.
Tu peux dire que tu ne te sens pas bien et que par conséquent l'alcool ne t'attire pas ou que tu es sous antibio, donc pas d'alcool car c'est contre indiquer.

Continue t'es sur la bonne voie.

bises

Profil supprimé - 26/02/2015 à 08h24

bonjour clochette

hier j'ai vu mon amie qui me dis
-"finalement ce lundi ... ca te dis le pti punch ...? ben j'ai meme pas refléchi et j'ai repondu ...
-ho ! apres le sport !! c'est pas top et puis franchement non ..... pas trop envie de pti punch ces temps ci ... je t'en parlerai !!! .... "
elle me connait tres bien .... et si je doit en parler a quelqu' ... c'est a elle donc ... le premier pas est presque fait laissons faire le temps ...

et toi louann comment vas tu ... j'aime bien venir sur ton post les conseils que te donnent les uns et les autres ben j'en prend aussi pour moi !!

tu en es ou ? tu dois commencer a te sentir un peu mieux physiquement ? sa aide moralement aussi !!!

sort tu un peu ?
ne serais ce pour faire quelques courses (en zappant le rayon des bouteilles en verre !)
moi j'ai pas mal plané au rayon aux gazeuse et j'ai profité d'une promo !!
deux packs de perrier le troisieme gratuit .. et puis au rayon du thé et des tisanes aussi .. j'en ai pris que je ne connaisais pas ...
j'en goute plein ces temps ci ca m'occupe un peu l'espris et ca m'amuse aussi

je sais bien que la meteo n'est pas ideale mais si tu en a le courage va marcher aussi ... marcher une heure .. voire deux ...
marcher seul ca permet souvent de parler avec soit meme de bien dialoguer et de ranger ses idees et ses sentiments
essaye tu me dira

Profil supprimé - 26/02/2015 à 09h51

Bonjour à tous et merci pour vos messages,

Aujourd'hui est une date anniversaire, c'est jeudi dernier que j'ai vécu mon dernier dépassement de consommation. Une semaine d'abstinence (enfin, presque mais je ne vais pas m'arrêter à ce détail bien que ces 2 verres m'ont fait peur).

Ce soir, cela fera 7 jours, merci Gazelle23. J'espère que pour fêter tes 30 jours tu t'es fait un petit cadeau ? Moi, ce que je t'offre, c'est un HIP, HIP, HIP, HOURRA
Je sais bien que rien n'est encore fini, que le combat continue mais il faut bien se féliciter, non ?

Et demain, nous fêterons les 20 jours de Lepingoin (j'espère). Nous avions le même pêché mignon, le ti-punch. Il faut dire que 5 ans de vie en Guadeloupe, j'ai bu du rhum sous toutes ses formes. Mais bon, 3 verres et bonjour les dégâts

Non, BriJo76, je ne vis plus sur une île (déserte) mais elle me manque tellement Oui, elle me manque et mes extrémités sont au plus mal.

Hier, je me suis positivement surprise. Pas d'envie de ce petit verre qui m'accompagne lorsque je me prépare à manger. Et alors que je j'avais jeté mon dévolu sur la nourriture et la cigarette, j'ai mangé et fumé modérément. Le BIEN a battu le MAL pour une journée.

Non, Clochette, pour l'instant, je me confie ici, avec vous.
De plus, j'ai lu "Les médecins traitant le sevrage alcoolique prescrivent souvent des benzodiazépines pour apaiser ses symptômes.[1] Les benzodiazépines, qui comprennent l'alprazolam (Xanax), le clonazépam (Rivotril), le diazépam (Valium) et le lorazépam (Ativan), sont des médicaments psychotropes utilisés pour calmer l'anxiété et apaiser la panique. [2] Ils sont généralement sans danger et sont rarement mortels en cas de surdosage.[2]"

J'ai pas trop envie de remplacer une addiction par une autre.

Pour ceux que ça intéresse, j'ai visionné un film « mensonges et faux semblants » et comme par hasard, le sujet était l'alcoolisme.

Il y a quelque chose qui m'intrigue. Sur de nombreux messages j'ai pu lire des problèmes de sommeil. Moi, je dors comme un bb

Bises à tous et courage pour cette nouvelle journée

Profil supprimé - 26/02/2015 à 10h53

salut louann,

tu c'est les benzo c'est pas une obligation, tu peux voir un médecin homéopathe qui te donnera des plante , ou des huiles essentielle, et puis il y'a d'autre technique, (relaxation, hypnose, reflexologie plantaire..).

a toi de voir ce qui te correspond le mieux, perso je n'aime pas les médicaments, je me soigne qu'avec les autres technique sauf si j'ai pas le choix.

bisous

Profil supprimé - 26/02/2015 à 12h49

Coucou,

Je te félicite Lepingoin, tu as de la réparti, BRAVO
Mais à mon avis, ton amie ne va pas tarder à te contacter car tu as dû attiser sa curiosité. Raconte-nous vite…

Sortir ?? Pour quoi faire, j'ai pas un franc
Je plaisante bien sûr, heureusement que nous avons l'humour
Je n'aime pas trop les grandes surfaces, leurs lumières me font mal aux yeux et en plus, je serais capable de me perdre dans le rayon « bonbons et chocolat »

Marcher, oui j'aimerai bien Lepingoin mais ça fait 3 semaines que je soigne ces satanés verrues plantaires et que donc, je fais l'impasse sur mes sorties de fin de semaine avec mon amie qui ne boit pas. L'autre jour, je suis partie avec ma sœur promener la chienne ; 2 heures de marche. Lors de ma séance, mon kiné me dit : tu as un énorme nœud là. Ah, lui dis-je, c'est peut être à cause de la dernière promenade que j'ai faite en claudiquant à cause de mes verrues plantaires. Il a éclaté de rire en disant qu'il en entendait des comme ça tous les jours.

Les cours de gym reprennent à la fin des vacances scolaires.

Nous sommes pareils Clochette, en ce qui concerne les médocs. Il y a un site qui s'appelle OVS (On Va Sortir) qui propose des tas d'activités et j'ai vu, récemment, une proposition sur la réflexologie plantaire mais vu l'état d'un de mes pieds, j'ai préféré m'abstenir, tu comprends

A+

Profil supprimé - 26/02/2015 à 19h15

Je lis ce fil de discussion avec beaucoup d'attention depuis ces derniers jours et je vois que ça marche, vous avez envie de vous sortir de cet alcool parceque vous n'en pouvez plus. Accrochez vous, ça vaut vraiment la peine.

Louann, déjà tu sens que tu vas mieux et que c'est pas si dur que tu pouvais le craindre. Je te rassure, plus les jours vont passer, et plus l'alcool va se libérer de ton esprit.

Lepingoin, Bravo pour cette réponse pour le ti punch. Certes tu as du atiser la curosité de ton amie mais quelque part, c'est un premier pas qui te prépare à aborder les choses avec quelqu'un. Pense toujours que cette maladie, ce n'est pas de ta faute, tu ne l'as pas choisi. Ne culpabilise pas. C'est vrai que c'est difficile à expliquer, que parfois on peut ressentir de la honte ... Mais il en va de ta vie, de ta santé et très vite tu seras plus à l'aise sur le sujet. C'est une belle progression en tout cas.

Sébastien

Profil supprimé - 27/02/2015 à 08h39

Salut à tous,

La journée de jeudi a pris fin et je peux affirmer avoir tenu mes promesses.

Je ne ressens pas pour l'instant les bienfaits de l'arrêt ni physique ni psychique mais il ne faut pas être pressée.

Aujourd'hui, je me dis qu'il a été facile de me tenir loin de mon addiction mais en sera t-il de même lorsque je recommencerai à voir du monde ? Je sais bien qu'il est trop tôt pour le dire et j'espère avoir assez de force pour dire NON à ce p----n de 1er verre. Je sais que d'ici là, mes habitudes auront changé mais chassez le naturel, il revient au galop
Il faut juste que je détermine la boisson que je vais consommer à l'avenir : thé, café, chocolat, coca, perrier, lait fraise... d'autres propositions ??

Profil supprimé - 27/02/2015 à 11h43

bonjour louann
tu avance petit a petit et tu penses deja a comment faire ou boire demain a la place !!! c'est cool
tu as envie de te projeter sur demain ... perso c'est ce genre de projection qui me fait avancer aussi !!!!

pour ma part j'ai opté pour le perrier tranche ... les bulles .. sa fouette un peu ... en terrasse je trouve ca classe (faut bien se la peter un peu !!!) mais surtout on te sert ca dans une grande bouteille !!! ca desaltere ca hydrate de l'interieur !!! impossible de le siffler en 30 secondes et puis en prime ya la tranche a la fin ... ca fait peut etre paysan mais moi je la mange !!!!
j'aime bien la badois aussi

le thé j'en bois pas mal c'est chaud et ca reconforte
par contre je me méfie du café depuis que j'ai arreté de fumer (ya 20 ans !) "café/cloppe" !!! finalement ya des associations de gouts et des situations qui te rappelle de mauvaise habitudes !!!! donc le café c'est rare
les jus de fruits et autres boissons sucrées pas trop !!! en consommer trop a des concequences sur mon poids et qui dit prise de poids... dis baisse du moral .... dis .....

donc je me mefie

en fait ces temps si j'ai un peu detourné mon obsession de ne plus boire (disons que j'y pense beaucoup moins je ne souffre pas !!!) ... maintenant je me dis qu'il est grand temps aussi de me faire du bien !!!! sport eau nouriture saine ..... je veux etre au top cet été !!!

tu verra tourne ton espris en mode positif ! pense a toi ! imagine toutes les possibilités ttes les oportunités qui vont s'offrir a toi une fois que tu te sentira mieux ...

apres chacun a sa facon de fonctionner !!! mais avec le sourire et les yeux brillants de curiosité ... je pense que ca aide .. bonne journée a toi

ce soir j'aurai passé le 20 eme jours !!!!! trop cool ca

Profil supprimé - 28/02/2015 à 09h10

Tous avec moi : HIP, HIP, HIP HOURRA à Lepingoin qui fête ses 20 jours

Hier, j'étais dehors de 9h à 17h ; des RV prévus. Je me suis fait 2 plaisirs : manger à Quick (ça faisait longtemps que j'avais envie d'un hamburger) et me suis acheter une double prise allume cigare pour écouter MA musique tout en chargeant mon mobile.
Il pleuvait et le soir, mes verrues m'ont fait souffrir mais j'ai passé un bon moment avec moi-même.

J'ai fait des courses et mis des œillères lorsque je suis passée au rayon liquides choisir des bouteilles d'eau. J'ai pensé prendre une bouteille de rosé pour ma sœur car je buvais souvent chez elle mais je me suis dit que peut être, ma décision de réclusion l'avait fait réfléchir. D'un autre côté, j'ai évité la tentation.

Un corps sain, un esprit sain. En Guadeloupe, j'ai rencontré un couple très, très nature. Je les enviais d'avoir une vie aussi saine : sport, alimentation dénuée de tous produits modifiés, un petit bobo et hop, on se soigne avec des produits naturels (argile, citron, miel…).
Je me suis beaucoup calquée sur eux, j'ai soigné une gastro à l'argile, je fais germer mes graines mais j'aime trop la viande.

Peut être que cette prise de conscience à l'alcool va me permettre de modifier aussi mon comportement alimentaire même si de temps en temps, je m'offre un Quick.

Un verre/une clop, un café/une clop, un thé/ une… non, là, ça va pas trop.

Attention au thé Lepingoin, il jaunit les dents plus que le café (dixit mon dentiste vu en décembre dernier).

Ton amie t'a t-elle contacter ?

A+

Profil supprimé - 28/02/2015 à 23h06

coucou

Continuez à vous encourager et à vous conseillez ensemble.. C'est bien. C'est positif et parfois amusant !!

J'ai adoré et même plus qu'adoré le ti punch...hummm ce bon goût de rhum...bien frais ... Oh comme je l'ai aimé et maintenant, je n'y pense même plus et je ne suis pas du tout frustrée...Mes idées sont claires. Mes souvenirs de la veille sont intacts. Je sais ce que j'ai fait et j'en suis fière.

Fière d'être abstinente comme le dit Sébastien. Pas fière d'être alcoolique, ça non !!! j'ai du mal à accepter ce que j'étais, ce que j'ai fait mais maintenant, l'abstinence m'apporte tant de plaisirs à savourer ..;

Je ne passe plus mon temps à cuver le matin, ce que j'avais bu la veille et à penser comment je vais trouver ma dose pour être HS l'après-midi et épave le soir !!!

Fini tout ça... La vie est belle profitez-en pleinement (et le plus tôt sera le mieux) On paye l'alcool que l'on a bu pendant toutes ces années ... le corps s'abîme... A l'intérieur, ça doit déranger des organes qui nous le font payer après !! lol)

Biz

Brijo

Je ne cite pas tous les noms car je ne les retiens pas !!!!!

Profil supprimé - 01/03/2015 à 08h33

Coucou à tous,

Hier, je l'ai échappé belle. J'étais pourtant très occupée dans la matinée mais j'y ai pensé et l'idée ne m'a plus lâchée. "Je'm voyais déjà" et tant pis, je me confesserai plus tard. Il devait être 11h30 et je me suis dit que je n'allais pas boire si tôt, j'ai donc, repoussé le moment tant que j'ai pu en me servant une tasse de thé et, je n'en reviens pas moi même, l'envie est passée.

Le plus bizarre, c'est que le simple fait de PENSER alcool me donne envie de boire. Ce n'est pas le plaisir de boire qui se réveille le 1er c'est juste l'idée.

Bref, j'entame mon 10e jour

A propos, j'ai trouvé : dorénavant, je commanderai un jus de tomate ou tout autre jus de légumes.

Bon dimanche

Profil supprimé - 02/03/2015 à 11h44

Aie, aie, aie, j'ai flanché,

Je n'ai rien à dire pour ma défense, je suis une grosse cloche et voilà et en plus, le jour de mes 10 jours. J'imagine que j'ai voulu fêter ça, pfffffffffff

---

Profil supprimé - 02/03/2015 à 11h51

bonjour louann
je viens juste de poster sur "un grand choc " vasi voir !

oui pour moi aussi week end bien passé et en ce qui concerne mon amie je la vois souvent et non je n'en ai pas encore vraiment parlé avec elle (ce n'est pas la meme que celle qui est venue me voir avec la bouteille de rhum) ...
l'amie dont tu parles sait que le jour ou je souhaiterai lui parler je le ferai c'est pour ca que nous sommes vraiment des amies je sais que je peux lui parler de tout ..... meme des choses les plus secrettes !!!!

et pour le thé et les dents ... je sais bien je le bois a la paille !!! et tiède !!! j'espere que ca limite les degats (pas sur du tout mais bon ....)

ca me permet de boire beaucoup j'en ressent vraiment le besoin ....

bon en avant pour une nouvelle semaine et vive la vie !!!!

Profil supprimé - 02/03/2015 à 13h40

Bonjour Tous

à Louann,

Surtout ne culpabilise pas. Ce qui t'arrive fait parti du parcours pour beaucoup et ce n'est rien de dramatique. Il faut juste reprendre les choses en main le plus vite possible, dès maintenant. Tu n'as pas à t'en vouloir, ce qui est fait est fait et tu ne peux plus rien y changer. Là seule chose sur lequel tu puisses agir maintenant est le reste de ta journée. Surtout ne tente pas le foutu pour foutu, ça serait encore plus dur demain sur tous les plans. (culpabilité, regret, physique ...) Le fait de venir le dire ici est une grande et belle pruve de ton honnêteté avec toi même. Reste accrochée au wagon.

A très vite.

Sébastien

Profil supprimé - 02/03/2015 à 13h56

allez Louann ne te decourage pas
c'est peut etre un peu comme les coureurs de fond ...

il parait qu'il y a un moment dans la course ou c'est plus dur ou on a envie de tout abandonner .....

meme si tu as trebuché releve toi !!!!!
persevere !!!
tu peux le faire

tomber ce n'est pas abandonner et sortir de la course
continue stp

allez courage !!!!

Profil supprimé - 03/03/2015 à 08h30

Coucou,

Hier, encore un petit verre (mais juste un). Maintenant, j'appréhende le midi… il y a d'autres bouteilles d'alcool à la maison.

J'ai lu ton post, Lepingoin, et c'est assez fascinant cette faculté que tu as eu à dire NON. Je ne crois pas que j'aurais pu, bravo

Merci Sébastien, j'ai lu qu'on ne pouvait pas arrêter tout net de boire et que même, cela pouvait être dangereux. Je ne me sens pas coupable mais juste déçue. Je ne supporte pas les interdits.
Lorsque j'avais 18 ans on m'a trouvé dans le sang trop de triglycérides et cholestérol et bien sûr, j'ai dû suivre un régime. Ca m'a bouleversée.

Depuis que j'ai commencé mon sevrage, je ne me sens pas bien, ballonnée, constipée, et ça m'agace. J'aimerai faire une journée de diète, boire du thé, du bouillon de poule et de l'argile, pour nettoyer tout mon intérieur qui doit être… burk

Est-ce que lorsqu'on fait un écart on doit remettre les compteurs à 0 et recommencé de 1 jour ?? Sinon, pour moi, c'est mon 12e jour avec 3 écarts.

PS : je sais que certains d'entre vous ont mis des posts sur le profil de Neuneuil qui ne donnait plus de nouvelles depuis décembre ; il est de retour

---

Profil supprimé - 04/03/2015 à 08h22

Salut Louann97,

3 dérapages... 12 jours c'est bien mieux non ? Comme tu le dis c'est déraper. J'aime beaucoup les mots de lepingoin , je suis alcoolique et une coureuse de grand fond aussi et oui on rencontre des passages difficiles, des murs on s'accroche et on repart, on retrouve un second souffle. T'arrête pas à c'est petits dérapages, c'est les belles journées de gagnées qu'il faut voir.
Moi aussi, lorsque j'ai commencé mon sevrage le 26/01 j'ai mis beaucoup de temps à sentir les bienfaits de ma non consommation, je pensais qu'au bout de 10 jours je devrai déjà en sentir les beinfaits, j'avais comme toi envie de nettoyer mon corps, une cure de détox
Je crois qu'au bout de 3 semaines j'ai commencé à être moins fatigué, avoir meilleure mine et retrouver un corps sain...

Courage,

Biz

Profil supprimé - 04/03/2015 à 13h38

Je suis pas bien de chez pas bien. Hier matin, j'ai trouvé Chouchou, un chat qui squattait chez nous et que nous avions rebaptisé Meon (pisseur en espagnol), puis Chaussette à cause de ses pattes blanches puis Vaughn (nom sorti tout droit d'une série américaine lorsque j'avais décidé de l'adopter tout court).
A mon arrivée chez mon père (fin mars 2014), il était déjà là, depuis, pfffffffff... un an au moins. Je voulais le faire castrer ; j'avais ramené de Guadeloupe une tite femelle de 4 mois ; que du bonheur pour Chouchou.

Et oui, oui, il l'a bloquée toute une nuit et j'ai dû faire opérer ma tite princesse avant la date (elle en était amoureuse vu son comportement avec lui moulte temps après sa stérilisation)
Cet été, j'ai croisé le propriétaire de Chouchou et je lui ai dit : "votre chat a failli y passer" (je sais que la plupart des hommes rechignent à faire CASTRER un mâle) et il m'a répondu : "mais faites donc, ne vous gênez pas. Depuis qu'on a pris ??? (non du chien), on ne le voit plus (tu m'étonnes C-----D)"
Oh, p----n, déjà, je l'aimais pas celui là
J'étendais le linge lorsque j'ai vu Chouchou, couché sur lui même. Je l'ai pris, sous le ventre et aucune réaction... il se laissait faire comme s'il ne pouvait pas faire autrement...Bref, je vous passe les détails, il est mort à 1h13 cette nuit. Je l'ai mené ce matin à la clinique pour le faire incinérer.
Ce n'est pas une excuse, mais là, désolée, je suis bourrée et je vais me coucher...

Profil supprimé - 04/03/2015 à 16h50

en effet je comprend ton sentiment

c'est pas evident de gerer ses sentiments ses émotions... !!
les mauvais et les tristes et meme les bons ..... j'en sais quelque choses !

si tu reflechi bien ... boire te permet de fuir sur le coup .. et puis apres ...

il faut que tu pense a toi , que tu trouve de l'energie et des pensées positives pour etre plus forte quelles et leurs consequances surtout pour arreter de te faire du mal

a chaque emotion surmontée tu te sentira mieux plus forte fiere de ta reaction

pour ma part je marche a l'impulsion ... comme je le dis souvent j'agis sans reflechir et ces temps si mes pensées sont sur le stop ! le non a l'alcool refuge , non a celui qui trompe l'ennuis ou que l'on imagine capable de combler le sentiment de sollitude .... c'est une voie si facile pourtant ...

Non a cet alcool que tu consomme malgré toi parce qu'il te prend en charge sur le moment ... la journée ou la soirée .

essaye au moins une fois ! tu ne reflechi pas avant et tu dis NON puis tu la dit !!!!! et tu respecte TA decision ..... le lendemain tu te sentira victorieuse

tu la deja fait et plus les jours passaient plus tu etais contente et fiere de toi ... on est la allez louann accroche toi !!!!

allez courage !!!!! serre les points soit la plus forte !!!!!

dis moi tu etais ou en guadeloupe ?... j'ai habité la bas quelques mois ... il y a longtemps deja .. moi j'etais a ste anne

---

Profil supprimé - 04/03/2015 à 17h20

salut louan

c'est pas grave tu as été submergé par différentes émotions et l'alcool refuge comme dit lepinguoin t'a eu.

Maintenant remonte en selle et bas toi. la prochaine fois c'est toi qui gagnera

bisosu

Profil supprimé - 04/03/2015 à 20h17

Oui.Lepingoin, tu as raison, au réveil, rien n'avait disparu, ma peine était toujours là et en plus, j'avais la tête dans'l c..
Mais peut on quelque chose contre la mort ? Si j'avais…, s'ils avaient…, si il avait… tous ces SI me font autant avancer dans la vie que ces verres !!! J'en suis consciente. Le côté positif.c'est que j'ai revu ma soeur. Étrange non ?
Merci Clochette, je vais panser mon cheval et cirer ma selle pour repartir au trop dès demain. Ce soir je me sers du thé
Bonne soirée à vous

Profil supprimé - 06/03/2015 à 08h15

Coucou,

2 semaines, 4 dérapages et des poussières.

Sommes-nous tous assez stupides pour nous pourrir la vie ainsi ?
Pourquoi ce besoin de s’autodétruire ?

Mon ancien copain (oui, je crois que je peux l'appeler comme ça maintenant) est passé à plusieurs reprises à un poil de la mort. Et vous savez ce qu'il fait au lieu de savourer la chance qu'il a et de veiller sur cette vie qui ne lui a pas été ôtée par miracle ? Il s'octroie de « petits plaisirs ». Entendez par là, de bonnes bouffes bien arrosées. Ses derniers excès de Noël lui ont coûté moultes visites aux urgences et son état de santé a empiré. A cause de ces « petits plaisirs », il m'a dit devoir vivre au jour le jour car…
Il avait peur que je le prenne en pitié, mais je peux vous dire qu'avec ce que je lui ai dit, il pourrait aller vivre en Laponie sans ressentir une once de froid.

En y réfléchissant bien, je fais pareil, je me ruine la santé.

Profil supprimé - 06/03/2015 à 09h33

bonjour Louann

tes peines se sont elle apaisées ?
a tu trouver une ou plusieur nouvelles sources deénergie et de courage pour continuer ta route ... de ttoute facon the show must go on !!!! c'est la vie
etre curieux et vivre aujourd'hui pour encore s'étonner demain !!

de mon coté ca va
les jours se suivent les uns apres les autres ...
ce matin j'attaque mon 26 eme jour ... j'en revient pas !!!

mais au fur et a mesure je j'avance je trouve que c'est a la fois plus facile mais je me rend compte aussi qu'il va falloir que je me pose et que je reflechisse un peu

apres l'euphorie des premiers jours de succés ben voila je suis heureuse fiére et bien dans ma peau mais bon parfois j'ai comme l'impression qu'il me manque un peu une petite case "delire" .... faut vite que je trouve un truc ..... et je vais trouver !!!! en tt cas essayer !

la chose qui me rassure le plus c'est que je me suis fixé un objectif (une date dans un mois et quelque) et que ...non non non ! ce serait trop nul de flancher avant ! surtout que j'en ai pas envie ...

j'ai comme l'impression que c'est comme un nouveau cap a passer un cap parmis tant d'autres a venir j'imagine

vous en pensez quoi brijo ? sebastien ? et toi moderateur ?

Profil supprimé - 06/03/2015 à 16h35

Bonjour à Tous

Louann, ne dramatise pas, c'est pas facile, on le sait tous mais à partir du moment où tu restes motivée, le bonheur va finir par te sourir, Ne lâche rien. Sers toi de cette expérience pour renforcer l'idée, comme tu as pu le constater, q'un seul verre suffit à te mettre par terre et ne change en rien tes problèmes. L'abstinence ne va pas tout résoudre mais tu envisageras les choses bien plus sereinement.

Le pingoin,

Toutes mes félicitation s pour ces 26 jours, comme quoi, c'est possible un jour à la fois. Tu as raison, l'euphorie des premiers temps d'abstinence (qu'on appelle nuage rose chez les AA) est un phénomène bien connu et peut parfois te libérer au point d'en oublier le danger. Il faut donc toujours rester vigilent mais pas pour autant obsédé par cet alcool. En revanche, l'idée d'un but ultime dans un délai plus long,,, arff, je trouve ça dangereux . En effet, tu peux tenir parceque tu as cet objectif en tête mais que se passe t-il à l'arrivée. Si c'est une lutte, tu risques de t'essouffler et te lâcher ce cap passé. Peut être que ça peut t'aider mais je pense qu'il vaut mieux appréhender cela un jour à la fois seulement. C'est un peu comme les vacances, quand tu les attends, tu trouves le temps de plus en plus long sur la fin et dès que ça arrive, tu fais un peu n'importe quoi.
Pense à ta santé, pense à tes dernières alcoolisations pas très glorieuses et ça devrait t'aider à cumuler de nouvelles belles journées d'abstinence heureuse et équilibré. Tu as raison, essaies de trouver un échappatoire un peu "délire" qui te permettra de décompresser.

Courage à toi, on es là.

Sébastien

Moderateur - 06/03/2015 à 18h15

Bonjour Lepingoin,

Il est vrai qu'à l'euphorie qui peut accompagner le fait de constater qu'on réussit plutôt bien à arrêter succède une période plus "down" pendant laquelle ce que vous appellez la "petite case délire" - mais qu'on peut appeler aussi le "lâcher prise" - commence à vous titiller.

C'est une période où il faut être plus vigilant que jamais. L'envie de tout lâcher n'est pas loin de l'envie de lâcher prise. Si la victoire cesse d'être aussi gratifiante qu'au début, il faut continuer à se dire qu'elle se construit au jour le jour et s'en féliciter. Pas de plans sur la comète, pas de "dates butoirs" même si certaines dates symboliques font bien entendu plaisir à atteindre. Il faudrait qu'il soit clair qu'atteindre votre objectif ne soit pas la fin de l'arrêt, pas une date au-delà de laquelle vous ne feriez plus les mêmes efforts.

L'envie d'un petit délire peut venir aussi de la fatigue de devoir se contrôler pour ne plus boire. L'enjeu est donc sans doute de rendre "naturel" le fait de ne plus boire et de renforcer l'acceptation que ce n'est définitivement plus pour soi. Vous poser est une bonne idée.

Méditez sur votre parcours, votre objectif, vos motivations et vos ambitions. Vous avez engrangé des succès valorisants qu'il faut maintenant normaliser. Je crois aussi que l'un des aspects de l'arrêt qui dure repose sur une certaine humilité face à ce succès tout en gardant de la fierté d'y arriver.

En tout cas bravo pour votre parcours et continuez comme ça. Vous savez que nous sommes là en cas de besoin.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 06/03/2015 à 19h39

merci sebastien et merci moderateur
vous avez tt a fait saisi mon etat d'espris du moment
effectivement je connaisais pas le truc du nuage rose mais c'est ca !!! et le down pointe son nez avec tt un tas de questions sur demain et demain ....
cet aprem j'ai pris rdv dans un centre pour en parler justement.... mais grace a vos commentaires je suis rassuré !!!
c'est une periode normale et commune a beaucoup
bon je suis prete a l'aborder je reste la de toute facon ...

louann je pense fort a toi et j'aime bien te lire

Profil supprimé - 07/03/2015 à 08h14

Bonjour Lepingoin,

La peine s'apaise mais les souvenirs restent et même le temps ne les rend pas plus flous. J'ai informé les propriétaires par un petit mot glissé dans leur boîte aux lettres ; aucune réaction de leur part. Peut être avaient-ils peur que je leur réclame les 64€ Comment ne pas être écœurée par un tel comportement.

J'ai repris ma croisade, ça va. J'ai même repris l'habitude (enfin, je ne l'ai fait qu'hier) de passer voir ma sœur en revenant du cimetière. Elle s'était servie son petit rosé et moi, j'étais comme sur des charbons ardents jusqu'à ce que je parte. Je n'ai pas eu envie de me servir mais j'avais peur qu'elle me le propose. Cette cuisine, ce placard où se trouvent les verres, cet autre où se trouve la bouteille de rouge, ce comptoir où je pose mon verre à pied (oui, c'est un sacrilège de boire du vin dans un verre « à moutarde »), je ne peux plus les voir. Et c'est pareil chez mon père, je ne supporte plus cette cuisine où je prépare mes repas et où l'idée me vient. Mais comment faire ? A part de plus manger, je ne vois qu'une solution y remédier.

26 jours sans une goutte, c'est merveilleux. Je ne peux pas en dire autant.
Ce petit truc, tu vas le trouver et quand il sera usé, tu en trouveras un autre puis un autre et un jour, tu réaliseras que cela fait plusieurs mois, voire plusieurs années déjà que tu avances dans ton abstinence, truc après truc. Et là, tu reliras tous les messages laissés sur ce site et tu sauras le mal que tu t'es donné, les peines que tu as affrontées pour y arriver ; tu n'auras plus envie de faire marche arrière.

Profil supprimé - 07/03/2015 à 08h29

Bonjour Sébastien,

Merci du temps que tu m'octroies.

Je suis comme ça, je me mets en colère après moi lorsque les choses ne se passent pas comme je le voudrais mais je deviens fataliste avec le temps.
Tous les messages que je lis sur ce site me permettent d'accepter ces dérapages. L'essentiel est de ne jamais renoncer.

Je n'ai pas de souvenir de mon sevrage du chocolat ou de la clop (3 arrêts : 2 ans, 2 ans, 4 ans) mais je sais que je peux le faire et je le ferai. Arrêter la cigarette n'est pas plus difficile qu'arrêter l'alcool. On se retrouve dans les mêmes situations d'incitation à la consommation.

Aujourd'hui, je connais tout le positif que ce sevrage va m'apporter mais avec le temps et le recul, je sais qu'il y en aura d'autres

---

Profil supprimé - 09/03/2015 à 09h22

Salut,

Y'a du neuf...

Samedi midi, mon beauf me propose de venir boire un petit verre de Vacqueras accompagné de beignets d'oignons. Oups
Je lui ai répondu qu'il pouvait garder le vin pour le lui et le père et que je préférais mon thé. Et je suis descendue chez eux avec mon thé.
J'avais pensé me servir un petit verre en mangeant (j'avoue) mais l'idée est passée pour disparaître aussitôt.
Et dimanche, j'ai remis ça. Je me suis réconciliée avec le comptoir et les portes de placards.

Et vous, quoi de neuf ??

Profil supprimé - 09/03/2015 à 09h57

Bonjour Louann97

juste un petit message d'encouragement... tiens bon, la vie vaut le coup ! J'espère vraiment que tu y arriveras !

Profil supprimé - 09/03/2015 à 12h08

Mais comment ai-je fait pour éluder ta question sur la Guadeloupe, Lepingoin, alors que ce sont de très belles années de ma vie...

J'y ai séjourné de fin 2008 à début 2014. Je n'ai jamais autant déménagé de ma vie, 7 déménagements en 5 ans, la folie. Les Grands Fonds de Ste Anne, St François, Le Moule, voilà mon triangle des bermudes lol
C'est là-bas que je me suis réorientée professionnellement ; assistante vétérinaire. C'était le métier que j'avais choisi mais ma mère pensait qu'il n'y aurait pas d'avenir dans cette branche. Mais mon avenir professionnel était tracé je crois.

Raconte-moi un peu ce que tu faisais à Ste Anne ??

Merci à Aide-soignante pour son soutien, je m'accroche, je m'accroche...

Profil supprimé - 09/03/2015 à 14h39

ho moi j'y suis resté bien moins longtemps
voyager c'etait mon reve alors j'ai bossé de quoi toucher des assedis (c'etait en 83/84) et je suis partie
la bas j'ai fait de la plage.... quelques vistes aux saintes et en dominique... j'avais 20 ans
et je voyageais en solo le bel age !
mais pas forcement le meilleurs endrois pour un sejour de quelques mois en solo

les antillais m'ont vraiment usé (drague incessante et lourde surtout)
les metros bien implantés bof j'ai pas trop accroché
je vendais des bijoux sur la plage de la caravelle

j'ai beaucoup aimé cette periode

mais la monotonie du climat , la nonchalance locale m'ont lassées et puis je n'avançais pas dans ma vie !!!
alors je suis rentrée et la j'ai fait plein de nouvelles choses aucun regret !!!

Profil supprimé - 10/03/2015 à 10h45

Salut,

Je confirme, les antillais sont lourds mais leur ti-punch était bon.

Alleeeeeezz, une nouvelle journée d'abstinence, on s'accroche, on s'accroche

---

Profil supprimé - 11/03/2015 à 08h16

Coucou,

20 jours aujourd'hui...

Hier, j'ai appris que ma glycémie était élevée, donc, l'alcool entre autre, est à éliminer totalement de mon mode de vie.
Mais, comme je suis dotée d'un grand esprit de contradiction, hier, j'ai mangé KFC donc, fritures + fritures + sucre et après, cinoch avec un bon paquet de bonbons.

Double effort à fournir en ce moment mais je m'accroche. Peut être qu'à 60 ans, je serai bien dans ma carcasse lol

---

Profil supprimé - 12/03/2015 à 07h51

bonjour louann
et bravo
bravo de tenir ainsi le coup et de garder malgré le embuches et les événements
super tes 20 jours et pour les analyses ..... peut être que te concentrer sur une nouvelle façon de s'alimenter occupera tes pensées
cuisiner est une activité que je trouve agréable
elle occupe le temps et a la fin tu es récompensée et tu peux partager

---

Profil supprimé - 12/03/2015 à 12h07

Coucou Lepingoin.,
Oui 20 jours. Ce n'est pas un sevrage total mais j'ai fait de.très gros.progres notamment en société. Je n'ai pas.encore revu tous mes amis "buveurs" mais tant que les.habitudes ne.sont pas changées à 100% je me.préservé d'eux.

Oui, je cuisine aussi. J'ai fait pas.mal de.recherches sur les aliments à index glycémique bas. J'aime faire de.nouvelles expériences culinaires comme le pain d'essène à base de graines germées.

Profil supprimé - 12/03/2015 à 12h34

Bonjour Louann et Lepingouin,

Juste un petit message d'encouragement vite fait .... Je vous lis mais j'ai peu de temps pour vouis répondre en ce moment

Vous êtes sur la bonne route, continuez

Sébastien

Profil supprimé - 12/03/2015 à 12h59

hello
j'en suis a mon 32 eme jours
ca ce passe bien je n'ai pas fait de sortie avec des amis qui ont l'habitude de boire beaucoup
il faut dire que cela faisait déjà longtemps que je reflechissais et que je murissais mon projet de stopper ma conso donc cela fait un moment que j'avais coupé les ponts avec certaines personnes au profit d'autres bien plus modérées.
je suis tout de meme sortie en boite et fait une virée en ville mais cela ne m'a pas posé plus de probleme que ca !!!

a voir sur la longueur ....
mais t'inquiete louann on va poursuivre ensemble .... a deux c'est mieux

---

Profil supprimé - 12/03/2015 à 14h41

Salut Sébastien,

C'est sympa de prendre le temps pour nous. J'espère que pour toi, ça roule...
Avoir l'esprit occupé ça empêche de penser bien que toi, tu sois passé à la vitesse supérieure

J'aime bien, Lepingoin, lorsque tu dis "boire beaucoup" quand je sais que moi, il suffit qu'ils boivent tout court lol

---

Profil supprimé - 12/03/2015 à 15h01

oui louann je me comprend
disons que j'ai mis de coté les personnes qui commence une soirée debout et qui de toute façon la finirons sur place ou ailleurs... !!!!
mais complétement ivre ou pire !!!

quand je parle de personne plus modérées ce sont des gens qui boivent un ou deux verres mais que je connais bien et qui ne ferons pas de remarque curieuse ou faussement inquiète parce que je dis que je suis au perrier ou au jus de pomme !!!!!

Profil supprimé - 12/03/2015 à 17h21

cc louann97

je te soutiens trés fort,je me me sans trés seule aussi,et ma bouteille de whiski et la devant moi.....la honte et le degout font parti de mon quotidient.....a bientot

---

Profil supprimé - 13/03/2015 à 09h11

Avis à tous les superstitieux, aujourd'hui, est le jour où tout peut arriver.

Je vais faire une journée détox. Qu'est-ce que je peux bouffer, c'est grave

Je m'aperçois qu'en cherchant à stopper l'alcool, je redirige mes pulsions vers de vieilles addictions et avec cette nouvelle épée de Damoclès au dessus de ma tête... je sais pas comment je vais faire pour tout gérer.

Coucou fleur93, tu te sens très seule ? Mais finalement, nous sommes toujours seules faces à la vie et à ses embûches. Bien sûr, les amis, la famille, ce site peuvent t'encourager dans la voie de la sagesse, mais les efforts, les écarts c'est toi qui les faits, pour toi.
En ce qui me concerne, cette page ouverte sur ce site me sert un peu comme un défouloir, un agenda où, tous les jours, j'y écris mes émotions, mes craquages, mes activités... Je n'ai pas envie de parler que d'alcool même si c'est le sujet principal. Je reçois beaucoup de réconfort et certains points communs avec les participants (comme la Guadeloupe avec Lepingoin).

La honte après mais avant, il y a cette garce en face de toi qui te nargue... Que fais-tu pour la combattre ?

Profil supprimé - 13/03/2015 à 11h44

Bonjour louann,

Je me suis inscrite il n'y pas longtemps et je suis heureuse de l'avoir fait.Quel soutien de savoir qu'on est pas seuls...
J'ai commencé les soins en 2013 mais j'ai rechuté à plusieurs reprises.
Aujourd'hui,j'en suis à mon 45ième jour d'abstinence,je suis déterminée! et comme toi,qu'est ce que je peux MANGER!
mais ça va passer,c'est toujours comme ça au début,je compense...
Aussi,lorsque l'envie de me servir un verre se pointe,je pense aux conséquences que ça va engendrer et,de suite,ça me dissuade (mes précédentes alcoolisations auraient pu être très graves,je reviens de loin).

Bref,je parle beaucoup de moi mais ce que je voudrais dire avant tout,c'est la fierté que l'on a d'être abstinent,on découvre une nouvelle force que l'on croyait avoir perdu,on se retrouve et on se réconcilie avec nous mêmes.enfin,c'est ce que je ressent...

Puis ça fait du bien de prendre soin de soi!!!enfin!

Et SURTOUT,nos proches "respirent"....

voilà pour ce petit post,bonne journée et bonne détox!
et bon courage à vous tous! pinaise,ça vaut la peine!!!

Profil supprimé - 14/03/2015 à 10h45

Salut Phénix,

Que joli nom, je trouve qu'il convient bien à la situation. Mais non, tu ne parles pas beaucoup de toi, après tout, ce site existe justement pour que nous puissions échanger.

Je suis réaliste et je sais que je n'y arriverai pas. Non, je n'ai pas de boule de cristal et non, je ne suis pas défaitiste et non, je ne m'autosuggestionne pas.

Je pensai pouvoir stopper net tant les dernières images et conséquences de ma dernière beuverie m'avaient choquée, mais là, je sens que je redescends la pente. Je ne pense pas reboire comme avant, jusqu'à l'inconscience et le dédoublement de personnalité. Ce sera CA mon premier pas vers l'abstinence et je remettrai les compteurs à 0, bien que je n'aime pas tout comptabiliser. Je préfère réaliser, un jour, qu'il y a 2 mois ou 1 an que je n'ai pas bu.

Pour la journée détox, c'était rapé d'avance. Sans même y penser, je me suis mise à cuisiner (poisson, patates) et bien sûr, j'ai mangé à midi. Mais j'ai bu mes 2 litres de thé (sans miel cause glycémie)
Ce matin, j'ai préparer une pâte à pain aux sésames...

Ce message apparaîtra lundi. J'espère que vous aurez passé un bon VVE (chez moi, pluie annoncée, balade reportée)

Profil supprimé - 17/03/2015 à 14h14

allez courage
les jours passent et on est toujours la
c'est donc que notre désir de changer est toujours présent ou qu'il évolue ...
ne t'en fait pas louann c'est bien ta réflexion tout comme le recadrage progressif de ton souhait d'abstinence ... moi j'ai muri mon choix pendant plusieurs mois avant de décider de sauter dans le grand bain ....

37 eme jour pour moi

Profil supprimé - 18/03/2015 à 08h41

Coucou Lepingoin,

J'avais répondu en partie, à ton message et après une fausse manip. mon message à disparu, grrrrrr

Je me souviens qu'il commençait comme ça :

"Mûrir ton choix" ça veut dire que tu y as réfléchi avant de te dire qu'il fallait que tu arrêtes ou bien que, comme moi, tu n'as pas pu t'arrêter de suite ??

Je m'imagine déjà dire "non, merci, je ne bois plus" et imaginer les gens se demander si j'étais alcoolique. J'ai honte que les gens me considèrent comme telle. Et pourquoi, je me sentais fière lorsque je disais "non, je ne fume pas".

Etrange non ?

Profil supprimé - 18/03/2015 à 14h28

bonjour Louann
ton message est très lucide et je vais te répondre

"Mûrir ton choix" ça veut dire que tu y as réfléchi avant de te dire qu'il fallait que tu arrêtes ou bien que, comme moi, tu n'as pas pu t'arrêter de suite ??"

je pourrais te dire les deux !!!!
ça fait un moment que j'y pense.... que je passe 3/5/10 jours et puis que tac 1 verre c'est reparti et je vide la bouteille !!! donc oui je n'y arrivais pas et en même temps je n y croyais peut être pas

c'est a ça que j'ai pris le temps de réfléchir... pas tellement pourquoi je n'y arrive pas mais surtout pourquoi je reprend le premier verre tout en sachant que c'est comme si je décidais de prendre l'autoroute plutôt que de rester tranquille sur ma route de campagne ....

ça m'a amené a me regarder faire , chaque fois que je buvais ! a bien visionner ce comportement qui fait que je ne maitrise pas et que je continu jusqu'à la dernière goute !!!

le constat est simple je ne maitrise pas ... ce n'est plus moi qui commande et après j'ai perdu ma soirée, refusé un invitation tardive, pas pu profiter d'une soirée tranquille pour avancer mon bouquin .....bref c'est moi qui reste avec mes soucis, mes émotions, ma tête bouffie au réveil et ,ma gueule de bois et des lendemains matins perdus...

Paradoxalement l'arrêt est moins douloureux que la reprise

donc a force de réfléchir .... de bien poser les avantages et les "inconvénients" d'une vie en mode sobre j'ai choisi les avantages
et puis un jour ... j'ai lu le post un gros choc ... il ne m'est jamais rien arrivé de grave en buvant mais la je ça m'a fait tilt

ça a était mon déclencheur

au jour d'aujourd'hui, le plus dur pour moi n'est pas de ne pas boire mais comme tu le dis .... c'est de m affirmer sobre face aux autres !!!

ne pas fumer on te dis, non sans admiration ou avec une pointe de jalousie ,
"tu y arrive !!! moi j'aimerai bien arrêter !!!!""

quand tu annonce que tu préfère un coca un jus de fruits ou juste de l'eau (souvent y a même pas coca jus de fruit ou eau gazeuse on va pas demander du lait quand meme !!!!)
on te demande de te justifier !!!

soit tu es malade soit tu conduis (même la on te dit qu'un verre ça passe !!!)
personne n'est prêt a entendre
" ben oui j'ai un pb avec l'alcool "
la raison est simple ... personne n'a envie de se poser la question de son propre rapport avec l'alcool ...
boire un peu ! même si le "un peu" est parfois du beaucoup beaucoup, est trop souvent associé a des notions de "bon vivant" de "convivialité", " de coté festif"

pour le moment je sort avec des personnes qui ne me font pas ce genre de remarque

dans quelques semaines (pas avant a cause de mon boulot) j'ai rendez vous dans un centre pour en parler ... surtout pour qu'on m'aide a trouver les bons outils pour continuer ma route ... de CAMPAGNE !!! c'est tellement mieux ....

Profil supprimé - 19/03/2015 à 08h03

Bonjour Lepingoin,

Je comprends ce que tu dis "... me regarder faire". J'ai fait ce constat il y a quelques jours. C'était comme si je voyais mon autre moi agir, comme si j'entendais mon autre moi penser ; ça fait bizarre. C'est la 1ère fois que ça m'arrive et certaines évidences m'ont sauté aux yeux.

Aucun des témoignages ne fera office de "déclic" pas plus que mes propres expériences, malheureusement. Un événement extérieur peut être le déclencheur, j'espère seulement qu'il n'aura rien à voir avec une de mes chattes comme la 1ère fois.

Le travail est commencé, petit à petit, l'idée s'insinue dans mon esprit.

Ta route de campagne, je l'imagine très bien... la vie en mode nature. Tu as fait un sacré parcours déjà, je suis heureuse pour toi.

Moi, je suis encore dans ce foutu tunnel, trop de bruit, trop d'obscurité, trop de pollution, trop de questions, trop de ...

Dommage qu'il n'y ait pas plus de témoignages sur les différents parcours sur ce site.

Tu parles d'un bouquin, tu écris ??

Profil supprimé - 19/03/2015 à 13h06

non louann je n'ecris pas mais par contre je trouve beaucoup de repos et de répit dans la lecture !!!!!!

Profil supprimé - 22/03/2015 à 18h46

he bien voila les jours se suivent et ne se ressemble pas
la semaine fut très difficile au boulot beaucoup de pression et d'insatisfaction donc c'est décidé je fait un break et je m'accorde un week end d'évasion

le pur bonheur de changer d'air .... je suis bien accompagné ca fait du bien de rompre avec le train train
et la le repas sous le signe de la rigolade et de la bonne humeur

et je n'ai pas craqué je dis ca car je l'ai choisi et je n'ai aucun remord

j'ai pris deux verres de vin un en apero et un en mangeant ...
je les ai apprécié et partagé ... et j'ai surtout pas eu l'envie d'un troisiéme et ca c'est super !!!

aujourd'hui je suis bien je repart comme les semaines passées sur les chemins de campagne bien sur

---

Profil supprimé - 24/03/2015 à 08h30

Coucou Lepingoin,

Pour moi, les jours se suivent et se ressemblent. Mais ce samedi, j'ai fait une sortie à l'expo 100% nature. J'y ai rencontré ma prof de gym avec qui j'ai partagé un burger à la galette de lentille ; ça m'a calée jusqu'au lendemain lol

J'avais pris soin de me préparer mon déjeuner le matin de manière à n'avoir qu'à le réchauffer et éviter, ainsi, l'envie de me servir un petit verre pour tromper l'attente.

2 jours consécutifs sans une goutte, VVouaou, je m'épate

Et le lundi est arrivé... mais bon, ma résolution n'est pas tombée à l'eau.

Courage dans ton travail.

Bizzz

Profil supprimé - 24/03/2015 à 16h45

cc louann j'arriv pas je pensais ke se serait facile (mais non) je commence à comprendre la réalité
comment faire à part partir?

Profil supprimé - 24/03/2015 à 17h00

j'étais tellement confiant mais cest trop dur

Profil supprimé - 24/03/2015 à 18h30

Salut.Lolo56,
Oui, c'est dur. A qui le dis tu !!
J'avais pensé comme toi ; j'arrête net. Mais c'était le soir d'une cuite donc facile de tenir 2 jours.
Moi non plus je ne veux pas faire de.cure. Je pense pouvoir y réussir.toute seule avec beaucoup de patience. De toute façon, mes chattes me manqueraient trop.
Ca fait 1 mois que j'ai pris cette décision et j'ai compris que l'essentiel est de ne JAMAIS ABANDONNER.

Tu as un super projet, j'ai le même ; trouver un boulot. J'espère que lorsque ce jour arrivera nous serons sobre ou presque.

Au confiance en toi...

Profil supprimé - 24/03/2015 à 21h08

merci beaucoup louann97

Profil supprimé - 25/03/2015 à 14h21

Ooooh, je t'en prie Lolo56, nous sommes tous là pour les mêmes raisons, pour nous soutenir et nous informer.

Mais des liens se créent et j'aimerai parfois parler d'autre chose.

Je me demande où sont les "parrains" ou les "prix" (sous forme de pièce) attestant de notre durée d'abstinence tels qu'on les retrouve dans les films ?

Bientôt le 1er avril pour toi et ton RV. J'espère que tu n'as pas annulé, ce serait trop bête. L'arrêt est une question de temps...

Le 1er avril, je revois un ami qui m'avait demandé de "ralentir sur l'alcool". J'espère ne pas le décevoir. Mais c'est dans une semaine...

Aujourd'hui, bouuuuuuhh, je me cache sous ma couette ; j'ai mangé chez ma soeur. Demander une lichette quand elle s'est servie et une

autre quand nous avons déjeuner. Rentrée chez mon père, j'en suis à mon 2e vvhiski/coktail-maison...

SUPER DODUUUUUUU...

NON, NON & NON, Super dodu ne peut rien pour moi, mais toi... certainement

---

Profil supprimé - 26/03/2015 à 08h17

Salut,

Je suis pas fière de moi et pour la 1ère fois, j'ai peur. Je me demande ce qui ne va pas chez moi.

Après mon précédent message, j'ai sombré, trou noir. Lorsque j'ai émergé j'étais trempée, le svveet, la couette, les draps. Je ne sais pas si c'était du thé ou du whisky/orange ; j'ai pas pensé à sucer ma manche pour vérifier, lol

C'est lorsque j'ai voulu m'endormir le soir que j'ai ressenti cette peur. J'avais des vertiges, mes entrailles qui gargouillaient à réveiller un mort, le cœur qui palpitait et impossible de m'endormir.

J'essaie de changer ma vie en mieux mais je fais un pas en avant et 2 pas en arrière... c'est soûlant

---

Profil supprimé - 26/03/2015 à 10h08

Bonjour

Je n'ai pas tout lu, mais tu avais tenu longtemps...une rechute c'est possible, pas inevitable, alors recommence, c'est pas grave, tu sais que tu en es capable...

Ton descriptif de dépendance et de comportement face a l'alcool est exactement comme le mien, le même. Tiens bon, lâche rien...

Profil supprimé - 26/03/2015 à 10h19

Bonjour Louann97,

J'ai posté dans "Témoignages" sous le titre "Quotidien". Lis le et dis moi ce que tu en penses en rapport avec ta journée/soirée et nuit d'hier...

Profil supprimé - 26/03/2015 à 11h40

Bonjour,

J'ai posté un témoignage, tu regarderas et tu me diras ce que tu en penses en rapport avec tes dernières 24h...

Je te donne un lien ou je poste sous le même Speudo...

http://www.aufeminin.com/forum/sh...gie/alcool-tabac-et-dependances.html

Je serai de retour vers 17h.

Bonne journée,

Sunshine

Profil supprimé - 26/03/2015 à 12h30

BJR est ce ke ca va mieux, idem, moi j'ai fais pareil hier soir, comme tu le dis c'est soulant lolo56

Profil supprimé - 26/03/2015 à 13h40

En 2014 paraissait le témoignage d'un alcoolique racontant son extraordinaire guérison, grâce à l'usage du médicament Baclofène, mais dressant en réalité un portrait calamiteux de la médecine luttant contre l'alcoolisme.
Je fais partie de ces "chanceux" qui touche du doigt la fin de leur alcoolisme, que l'on nomme humblement la rémission. Quand on sait que 4 patients sur 5 vont rechuter, même ces quelques mois me suffisent pour répandre à mon tour la bonne parole, tout en répondant à l'auteur usagé du Baclofène que je considère comme dangereux. Une de plus me direz-vous ?
Je me suis longuement interrogé sur ce qui me différencie des 4 autres. Qu'est-ce qui peut bien expliquer pourquoi, moi, je m'en suis sorti après une cure de 5 semaines et 10 ans de décadences. Loin de fanfaronner sous mes jeunes lauriers, il en va surtout d'une mission de salut public, nécessaire dès lors que l'on est conscient du fléau économique, social, sanitaire, familial, et j'en passe, que constitue l'alcool. Ce livre est dédié aux malades, leur entourage et ceux qui ferment encore les yeux. Si mon témoignage peut vous être utile : http://www.lulu.com/shop/david-ba...product-22016508.html#productDetails

---

Profil supprimé - 26/03/2015 à 14h50

bonjour Louann
je n'ai jamais vécu ce genre de truc ! il est terrible ton dernier post !
et pourtant ... quelle détermination tu as
ca a l'air tellement difficile pour toi de tenir sur la longueur

j'ai du mal a me rendre compte ici je vis ma sobriété de façon plutôt sereine cela fait 46 jours que j'ai pris la décision de ne plus boire seule et de façon massive et je m'y tiens

un écart certes samedi dernier avec un verre de rosé en apéro et un pendant le repas mais c'était un choix de ma part histoire de moins diaboliser le fait de boire un verre de vin et de profiter a deux de ce moment de plaisir et de détente avec mon ami

c'est sur que cet écart a un peu réactivé l'envie de boire ... mais c'est vite passé... je suis déterminée a ne plus me laisser aller a des comportements excessifs ... en tout cas a mettre le maximum de choses en œuvre afin de contrer les situations qui m'amenaient a boire seule
aujourd'hui jeudi je suis bien et l'envie est passé !!

ce week end nous sortons ... j'ai déjà proposé de prendre ma voiture donc zéro de rigueur .... et ca me rassure !!!

poursuit tes efforts
et surtout tente de trouver quels sont les éléments ou les situations qui te font dévier de ton souhait d'abstinence...
je reste la
courage a bientot

Profil supprimé - 27/03/2015 à 09h32

Bonjour (oui, c'est un bon jour),

Merci à tous pour votre soutien et vos témoignages.

Déjà, je tiens à dire que malgré mon dernier épisode, je n'ai pas abandonné l'idée d'arrêter (hier 0 gr d'alcool). J'ai d'ailleurs remangé avec ma sœur le lendemain et alors qu'elle allait me servir un verre de vin, je l'ai arrêtée net et me suis servi un verre de jus.

La vie est un éternel recommencement (la mienne du moins) : personnel et professionnel. On se prend des claques, on les assimile, on se relève et on repart. Avec ses hauts et ses bas, la vie nous met à l'épreuve dans de nombreux domaines.

Je suis souvent revenue à la case départ. Actuellement chez papa (maman n'est plus là), je cherche à me reconstruire ; un travail (ma reconversion est un des points positifs), une maison pour mon indépendance, un copain (éventuellement), mes amis sont toujours là même si je les ai un peu mis de côté pour vous savez quoi. La famille qui pense que pour moi, tout va toujours bien.

Il faut savoir Mardge que je n'ai jamais arrêté plus de 2 jours. Je bois toujours 1 ou 2 verres à midi mais c'est mieux qu'avant où je buvais 6 verres entre le repas de midi et le repas du soir. Ca c'était au minimum quand je n'avais pas le démon de midi qui me faisait ouvrir et tomber la bouteille.
Je n'ai pas trouvé de témoignage te concernant, c'est normal ?

J'ai lu, Sunshine75, tes divers témoignages ou plutôt la description de différentes journées d'un alcoolique. J'ai effectivement oublié de parler des tremblements.
Je n'en suis pas encore là. Je ne me sers pas une rasade de gnole dans mon café, ouf Comme ses personnes doivent souffrir… Je me réveille tôt, vers 5h je fais sortir mes chattes. Y'en a 4 alors entre 5 h et 7 h (heure où je me lève généralement), c'est le défilé. Puis les 3 C (Café/Clop/Caca), je regarde mes mails et consulte les propositions d'emploi, je potasse mes cours (une formation à distance où je me suis inscrite) et puis il y a le ménage (avec 4 chats et un mec à la maison (désolée pour vous les mecs) faut pas lésiner sur la désinfection), les courses, le linge. Il y a les jours avec la gym, les autres avec le kiné et puis je viens de me trouver une autre activité ; le cinéma. Ca va me permettre de ne plus être à la maison le midi et l'avantage de ne pas travailler c'est de pouvoir manger quand on a faim.

Oui, Lolo56, je vais mieux, merci. J'aimerai tant savoir pourquoi je fais ça, pourquoi ce besoin de me détruire à petit feu et contradictoirement, j'essai de cuisiner sain
Lorsque j'étais accro au chocolat (sucre en tous genres), je ressentais dans mes entrailles les spasmes du manque mais pas avec l'alcool. Avec l'alcool, c'est juste l'idée de boire qui réveille l'envie. J'apprécie de porter mon verre à ma bouche mais je n'apprécie pas forcément le breuvage quelqu'il soit.

Merci Sire Arno pour ta contribution. J'ai lu l'histoire d'Olivier Ameisen et de ses difficultés à faire autoriser le Baclofène comme le traitement pouvant venir à bout de l'alcoolisme. Je sais qu'il n'y a pas d'addiction à ce médicament mais je suis très réticente à tout traitement. Même pour un mal de tête, je ne prends rien. A défaut de lever mon verre pour te féliciter de ta rémission, je te tire mon chapeau.

Oui, très dur Lepingoin, je ne m'attendais pas à cette réticence de ma part. En plus, pendant ce laps de temps où j'ai été inconsciente, j'ai fait des choses
Mon verre était sur l'égouttoir, la bouteille de jus à la poubelle, j'ai fait du pain (très bon d'ailleurs avec de la farine de seigle). Par contre, je ne sais pas comment j'ai pu finir mon beurre…
Et là, je me demande bien ce que j'ai pu faire d'autre et qu'on ne me dit pas.

Tu vis ta sobriété de façon sereine. Sereine, c'est ce qui se dégage de tous tes messages. Un peu comme une posture de yoga, tout en souplesse et douceur. Je t'imagine mal te laisser aller à des comportements compulsifs et excessifs.

Je reprends ma route, Lepingoin. J’essai de te rejoindre sur ta route de campagne… ne m’attends pas, je te rejoins dès que possible.

Bizzz à tous et bon VVE (n'oubliez pas de changer l'heure)

Profil supprimé - 28/03/2015 à 09h49

Bonjour

si si mon témoignage date de qq jours seulement.

Profil supprimé - 28/03/2015 à 12h11

bjr louann, ton témoignage est très poignant, moi aujourd'hui encore une fois je me remet en question et encore une fois me dis que ca va etre la dernière fois seulement je comprend que c'est la dernière fois casiment tous les jours.

a part ce site, je commence à en parlé à mon entourage (certains le savait déjà je pense)

et c'est le début d'une première libération

la deuxième, aréte les bars, coupés certaine fréquentation (ça c'est dificile) sachant que ce sont des amis et non des copains

la troixième, ne plus faire de courses au supermarché mais faire au drive , en effet depuis que j'ai commencé mon sevrage, à chaque fois que je vais faire des courses il faut absolument que je passe à ce foutu rayon d'alcool

c'est dommage, il est à coté de l'eau et des sodas.....

pourtant la volonté est là mais juste à l'entée du magasin

pareil dans les bars, mon soi disant café ce transforme en 4 demis.....

c'est pour cela que je commence à comprendre que peut etre il faudrais que je me fasse interné
c'est ce que je redoutais
mais non, je vais encore m'accroché, j'ai ma maison, mon chat.....

peut etre les beaux jours vont nous aidés à tous

a bientôt je l'espère

Profil supprimé - 30/03/2015 à 11h56

bonjour a tous
et un week end de m****** vient de passé
j'ai rendu visite a un ami et un verre de rosé suivi d'un autre et certainement d'un troisieme
je me suis carrément sauvé de chez lui prétextant un truc complétement bidon
il n’était pas tard mais ca m'a mit la tête a l’envers !!!!! je suis aller me coucher
j etais pas trop bien et le lendemain mal a la tete

Je ne sait pas si c'est a cause du manque d'habitude (50 jours) ou si c'est parce que je n'avais pas envie de boire (le pire c'est que j'ai bu trois verres quand meme !!!!) mais je n'ai pas le souvenir de tel mauvais reveils !!!

bref il faut faire des erreurs pour apprendre !!!! et la ben j'ai compris que si j'en ai pas envie ben je trinquerai pas juste pour faire plaisir !!! c'est tres con

---

Profil supprimé - 30/03/2015 à 13h33

Bonjour,

Revoilà lundi que j’adore, mon 38e jour de semi-abstinence et toujours ce désir d’arriver à une abstinence totale.

Oui, Lolo, les remises en question sont quotidiennes. Mais celui qui ne se remet pas en question n’avance pas Mais pour nous, c’est un pas vers la connaissance de nous même et la manière dont nous allons vaincre le démon qui est en nous.

Tu parles de couper les ponts avec des amis que tu retrouves dans les bars. Imagine si tu te confiais à eux, agiraient-ils comme le diable te servant verre après verre ou bien, t’encourageraient-ils à arrêter ? Met les à l’épreuve…

Dans tous les cas, il est certain que la meilleure méthode est celle où on évite les situations tentantes comme faire ses courses au drive pour éviter le rayon alcools qui, comme tu le dis avec humour, est proche des autres boissons.

Mais nous allons tout faire pour nous soigner avant cet été (grillades/salade/rosé dans le jardin) et de cette façon ne pas traumatiser nos chats.

Bizzzz

Profil supprimé - 30/03/2015 à 16h47

Coucou Lepingoin,

C'est la confiance, je pense qui nous tue. Tu étais confiante car la dernière fois tu as été très sage et tu pensais que tu le serais encore une fois. Mais le diable a encore fait des siennes...

3 verres c'est encore trop pour nous. Mais tu as eu le courage de partir. Je ne sais pas si j'aurai pu le faire, si j'aurai pu réfléchir et me rendre compte que je m'enfonçais encore. Mais toi, tu as coupé court à tout ça, bravo

Les beaux jours arrivent et moi aussi, j'ai envie de bouger. Le pire seront les grillades du VVE en famille arrosés de mon pêché mignon, le Cabernet d'Anjou. Je n'ai pas forcément envie de revoir mes amis "buveurs" mais j'en ai un peu marre de me cacher derrière mon ordinateur.

Allez, la semaine a commencé et les bonnes résolutions revenues dans nos esprits, continuons notre croisade.

Bises à toi

Profil supprimé - 30/03/2015 à 22h08

moi jarive pas à plus je vois mon doc mercredi on verra bien mais je suis mal

---

Profil supprimé - 31/03/2015 à 10h28

Salut Lolo56,

Tu t'en remets à ton docteur en pensant que le solution est en lui et au traitement qu'il va te donner.

Mais la pilule qui fait maigrir n'existe pas, pas plus que celle qui rend belle, la solution est en TOI, les médocs ne sont que des supports.

SireArno
En 2014 paraissait le témoignage d'un alcoolique racontant son extraordinaire guérison, grâce à l'usage du médicament Baclofène, bla, bla, bla
Je fais partie de ces "chanceux" qui touchent du doigt la fin de leur alcoolisme, que l'on nomme humblement la rémission. Quand on sait que 4 patients sur 5 vont rechuter,

J'ai connu des fumeurs qui portaient des patchs pour arrêter de fumer mais... ils fumaient toujours.

Il y a en nous, des moments clés, des attitudes à maîtriser, à contrôler voire à supprimer, des situations à éviter (comme tu le fais si bien en passant par le Drive).

Puisqu'il n'est pas de coutumes d'aller voir un psy pour traiter le problème à la source, on va se débrouiller autrement mais il y a certes, un travail personnel à fournir. Je suis sûre qu'il nous rendra plus fort, plus confiant.

Dommage que Neuneuil ne nous donne plus de ses nouvelles. Il a dû commencer sont traitement début février.

Profil supprimé - 31/03/2015 à 12h32

bjr,, ta raison pour les médocs, c'est une solution pour y croire ou peut etre se cacher derrière

j'ai toujours rdv demain avec mon doc, j'ai hate mais pourquoi?
peut etre comme ici, je pense avoir de l'aide et besoin de parler

par contre jai eu une bonne news hier, j'ai trouver un travail dans mon domaine cool
mais du coup hier je suis passer par ou d'après toi?

à bientôt

Profil supprimé - 31/03/2015 à 12h49

Coucou Lolo56,

J'ai hate d'avoir de tes nouvelles après le passage chez le doc.

J'espère que tu seras comme Sirearno, celui qui confirme la règle.

Aujourd'hui, j'ai fait une constatation ahurissante ; une cartouche de clops pour le mois. Bien sûr, cela m'a demandé l'effort de ne plus voir mes amis et ma famille, mais tout à un prix et celui des clops (comme celui du vin) est très élevé.

Alors 2 abstinences pour le prix d'une ???

Affaire à suivre...

Demain, je déjeune avec un ami, j'espère savoir me tenir, surtout qu'on pourra peut être déjeuner en terrasse et donc, pouvoir fumer (et boire ?)

Profil supprimé - 31/03/2015 à 12h51

Parfois, j'aimerai rentrer en contact direct avec certains d'entre vous, mais est-ce possible ?

Profil supprimé - 31/03/2015 à 13h20

oui cest vrai ca serait sympa;

moi comme je te l'ai dis j'ai trouvé un taf mais idem je suis confiant mais avec du recul je vais travailler dans un bar , restaurant j'ai lu dans une discussion (je sais plus ki) que lon p pouvais avoir des tremblements voir un blocage du visage

j'espère pas je suis toujours confiant après le doc, je vais faire un bilan de santé à la sécu c'est gratuit on y à le droit tous les 5 ans j'en avais fais un en 2000 on verra mais je ne me fais pas de doute.

pourtant un moment j'était bien parti, 2 h de running, 2 h de piscine, 2h de marche /semaine mais tous ca gacher avec ce p..... d'alcool et la depuis mon licenciement nov 2014, je m'enkilose

cet aprem je vais révise mon vtt et prendre l'air

j'ai aussi recomencé mon code je fais 6, 7,8 fautes j'y bosse

a bientot

Profil supprimé - 31/03/2015 à 15h42

Re,
C'est un message de Brijo.qui nous dévoilait une autre des conséquences des abus d'alcool.

Cool le boulot. Ta détermination va être mise à rude epreuve. Enfin quoi qu'il se.passe j'espère que.tu donneras de.tes.nouvelles.

Bonne balade.

Profil supprimé - 01/04/2015 à 05h48

Coucou je suis nouvou jen suis a mon 12 ème jours,bravo pour ta performance

Profil supprimé - 01/04/2015 à 16h00

Salut Jackie,

Merci, mais 40 jours, ce n'est rien comparé au chemin encore à parcourir. Mais je n'y pense pas.

Ce midi, j'ai mangé au resto avec un ami. Je lui ai parlé de ma décision de mettre la pédale douce sur l'alcool et il m'a approuvée chaleureusement. Du coup, on a but qu'une demie-bouteille de rosé à 2, soit 2 verres.

J'ai su me limiter mais pas encore refuser le verre pfffffffffffffffffff, je me désespère.

Profil supprimé - 01/04/2015 à 23h24

coucou

Louane il ne faut pas désespérer...un jour l'alcool, ton attitude dans l'alcool, cette recherche de paix et d'oubli que l'on croit trouver dans l'alcool...ce trop plein d'émotions ...te fera, un jour découvrir que l'alcool sous ses aspects festifs et débonnaires, te fera comprendre de gré ou de force (excuse-moi d'être un peu brutale !) te fera comprendre que l'alcool n'est pas fait pour toi !!! C'est dur de l'accepter, très dur ... mais de l'alcool festif à l'alcool pansement et destructeur...un jour, une situation que tu n'auras pas maîtrisée te montrera que ta quête sera toujours la même et que seule l'abstinence pourra t'aider sérieusement...

Attention le foie...attention les tremblements...attentions les jambes qui gonflent ...attention les risques d'isolement ...attention les chutes ...attentions les (petits au début puis plus graves) accidents de voitures ...attention les confrontations qui peuvent se terminer mal etc... on n'a pas forcément les mêmes risques avec l'alcool.

Je pense que la franchise avec les amis (ies) proches (la famille, je ne sais pas, je n'en ai pas), dire à tes amis que tu as des problèmes (ce n'est pas une honte) c'est une maladie ! Quand on ne peut pas contrôler sa consommation, l'alcool est trop fort. Tu verras, tes vrais amis (qui t'ont peut-être déjà vue dans un état un peu limite), seront contents pour toi et ne poseront pas de question et sauront de suite te servir un jus d'orange sans que tu ne demandes rien.

On est pas égaux dès la naissances, d'autres ont des handicaps, des frustrations, des maladies, des problèmes de santé génétiques ou autre et bien l'alcoolique lui, il a l'alcool il est malade alcoolique et toujours pareil, on se sent fort, tant que l'on est pas tombé au fond du trou... avant, on peut pas comprendre ...un verre ou deux ou trois de temps en temps, cela ne peut pas faire de mal. Cela permet de s'amuser, de rire , de plaisanter, de se sentir comme les autres, plus de complexes physiques ou mental...on est bien !!! jusqu'au jour où seule, dans sa maison, on ne pense à plus rien sauf à la bouteille, cette bouteille que l'on imagine salvatrice et qui nous anéantira...on se retrouvera entrain de vomir, de dormir de cuver sans ce souvenir de rien ...de rien ,de personne autour de soi (enfants, mari ou autres personnes) ...on ne se souviendra plus de ce que l'on a dit ou fait Un jour, cela deviendra impossible à supporter car l'alcool nous emmène toujours de plus en plus bas....

j'ai toujours entendu dire que l'on sombre dans l'alcoolisme (dans l'horreur !!) un jour donné par un événement donné ... on passe de l'autre côté du festif un jour où quelque chose nous fait
si mal que la seule solution est la fuite dans l'alcool (là, je parle pas d'un verre ou deux) mais de cette ivresse sans fin qui n'apporte même plus rien.
Bon assez de blabla ... veux pas te faire peur moi !! lol

Fais attention à toi

Biz
Brijo

Profil supprimé - 02/04/2015 à 11h25

Bonjour Tous
Bonjour Brijo

Tu n'as que trop raison dans tout ce que tu dis, mais crois-tu qu'il soit possible d'être capable de consommer normalement de l'alcool après un temps ou l'alcoolique reste toujours incapable de se contrôler. J'aime à croire, puisque je ne bois pas la semaine, que je saurai prendre un ou deux verres seulement aux occasions spéciales. Pour l'instant j'en suis incapable, je me mets dans des états surréalistes pour une maman responsable quand je bois. Je commence mais je ne m'arrête plus, et je ne sais pas ce qui motive cette incapacité à s'arrêter. Je vais au bout de moi. C'est un vrai problème puisque je suis en train de tout perdre à petit feu. Amis, mari...Bref, ton texte me touche particulièrement, je te remercie de l'avoir écrit. il ne fait pas peur, il est juste.

Profil supprimé - 02/04/2015 à 11h43

Coucou,

Je suis un peu en vrac aujourd'hui. Non, non, je n'ai rien bu.

Juste le moral à 0, c'est peut être ce foutu vent de m---e et la chaleur qui ne semble pas vouloir s'installer. J'en peux plus de ce froid
J'en peux plus de ce vent

Mes pieds et mes mains ont la couleur de mûres sauvages et juste une pression les rend blancs. Je songe sérieusement à m'en faire greffer. Je suis sûre qu'avec ma chance on me greffera 2 pieds gauches (lol de lol).

J'attends impatiemment midi, l'heure de manger. Manger par ennui, boire par envie, fumer par désespoir.

Vivement demain…

Profil supprimé - 02/04/2015 à 12h02

Louann je sais que ce temps est merdique et le vent pour rendre fou...Mais ta dernière phrase est triste. Outre le temps, qu'est-ce qu'il y a?

Profil supprimé - 02/04/2015 à 12h44

cc louann c'est vrai ton dernier message est triste ; toi ki contribu beaucoup à nous parler sur quasiments tous les forums en pour ma part je t'en remerci beaucoup,,,

je pense que je suis pas le seul.....

pour ma part ici en bretagne , cest idem vent, froid.... moi qui avait hate au beau temps

pour metrre du soleil chez moi j'écoute du zouk,.

j'espère ke ca va mieux si ta manger (équilibré bien sur)

ta raison , je viens de me renseigné sur les médocs et pas terrible mais après tous ce ne sont pas des smarties

à bientôt

lolo56 m..... pdt ke j'ai écrit ce message, mon chat à piquer dans ma gamelle je crois qu'elle va finir en ragout...

Profil supprimé - 02/04/2015 à 12h51

Coucou Mardge (tu es adepte des Simpsons ???),

J'avais réussi à faire mon trou AU SOLEIL (Guadeloupe). C'était un petit trou, mais c'était le mien.

Je suis rentrée en métropole m'occuper de mon père. Non pas qu'il soit grabataire ou malade mais il a juste 84 ans et aucune chance de lui faire prendre l'avion pour me rejoindre pour quelques mois. Non, je ne regrette pas mon geste. La famille est trop importante à mes yeux.

Mais j'ai 48 ans et à nouveau, tout à refaire, encore. Le marché de l'emploi me rend folle, voilà 6 mois que je n'ai aucune activité, je vis chez mon père, des problèmes de dos aggravés depuis une agression fin 2004, une glycémie élevée décelée il y a peu... bref

Le BESOIN d'arrêter l'alcool et de maigres revenus qui me retranchent derrière mon ordi (merci internet).

Heureusement, je suis quelqu'un de, sinon positif, réaliste mais parfois y'a un ras le bol. Ca va passer, j'avais juste besoin de l'écrire. J'ai 4 chattes créoles adorables qui sont de vraies pots de colle mais je ne veux pas les ennuyer avec mes problèmes passagers lol

Merci de t'y être intéressée

Bizzzz

Profil supprimé - 04/04/2015 à 13h54

Coucou à vous,

Un nouveau jour se lève et la vie reprend. Oui, oui, c’est comme ça chez moi, un jour avec et un jour sans (mais pas encore sans alcool malheureusement).

J’ai lu, sur ce site, qu’il fallait s’octroyer AU MOINS UNE JOURNEE SANS ALCOOL. Je suis d’accord mais en bonne alcoolique que je suis, je pourrai demander : QUEL JOUR ? LUNDI, MARDI… DIMANCHE ???

Je sais, je suis incorrigible et je suis sûre que chacun de vous se retrouve un peu dans mon raisonnement. Nous sommes vicieux ; ne me regardez pas comme ça, oui, oui, nous sommes vicieux. Nous développons des capacités à masquer… (je n’ai pas de mot précis mais je sais que vous allez me comprendre).

L’humain à un instinct de survie mais une fâcheuse manie de se détruire. C’est vrai non ???

Bref… ou Toutankamon (comme j’aime dire car… je vous raconterai un jour)

Les WE sont longs. J’avais prévu une (ou 2) séance(s) cinéma aujourd’hui, mais ma fille Willow est patrac et j’ai décidé de rester à la maison.

J’ai parcouru beaucoup de pages et beaucoup de témoignages (questions/réponses) divers sur ce site et je trouve dommage que certaines personnes ne continuent pas à poster ; certaines doivent se croire sorties d’affaire et d’autres, trop au fond pour croire qu’elles en valent vraiment la peine.

Je suis meilleure à m’occuper des autres que de moi-même.
Oui, j’ai vu un psy et elle m’a prouvé que… bref (toutankamon), personne n’a besoin de personne (ou presque)
Au regard de l’alcool ou de tout autre addiction, nous avons besoin des autres (amis, parents, pro, sites internet…, y’en a d’autres ?)

MOI, CE DONT J’AI BESOIN C’EST D’OUBLIER. OUBLIER QUE JE BOIS, A QUELLE HEURE, A QUELLE OCCASION… CE SITE ME MINE mais je l’aime pour VOUS.

ET SI QUELQU'UN SAIT POURQUOI QU'IL SE MANIFESTE...

Profil supprimé - 07/04/2015 à 10h41

Bonjour Louann

C'est dur ces long week end de fête. L'alcool me manque, j'en bois, mais pas assez et pas assez vite pour avoir cette sensation d'oubli. Mais je ne sais pas oublier, je ne crois pas que l'on puisse oublier, je pense que nous sommes condamné à savoir gérer ce qui nous hante en permanence et qui nous pourri la vie...désolée, je ne suis pas celle qui a la réponse...

Profil supprimé - 07/04/2015 à 12h11

hello
ben mon nuage rose c'est un peu étiolé
samedi comme il y a deux semaines soiré resto ... par choix et pour le plaisir je me suis autorisé un verre de rosé en apéro et un au

repas ... je sait c'est pas bien mais je les consomme avec plaisir et la modération ne me pose pas de problème
un vendredi un samedi et un dimanche de pur bonheur très fatiguant mais BONHEUR
et puis dimanche soir une visite chez mon ex qui je ne devait pas m'éterniser ....
et il m'a pris la tête avec des conneries et pour être sympa je suis restée a écouter ses lamentations et un puis deux puis trois verres et comme la dernière fois je suis partie avant que cela empire en le laissant tomber
c'est terrible

je suis bien depuis notre séparation mais nous avons des enfants et de temps en temps il est important de faire de mise au point par rapport a leur éducation et souvent ca part en live coté boisson

trop d'année de vie commune en ménage a trois le troisième étant l'alcool bien sur
et finalement lorsque nous nous retrouvons l'alcool reprend sa place !!! ca m'énerve je dois trouver une solution

la semaine prochaine j'ai rendez vous dans un centre .....
j'espere pouvoir en parler car ne plus boire ou de temps en temps faire un ecart comme au resto ne me pose pas vraiment de probleme mais j'ai remarqué que chaque fois que l'on se voit avec mon ex soit c'est en mode rapide bonjour bonsoir soit il est important de se parler et la ..... c'est la porte ouverte au dérapage

---

Profil supprimé - 07/04/2015 à 14h30

Coucou Mardge,

Depuis que j'ai pris cette décision, je ne cesse d'y penser. Avant, le problème ne se posait pas puisque je savais que j'aurai ma « dose ». Aujourd'hui, je dois me demander comment je vais faire pour éviter ce 1er verre et j'appréhende. C'était ce que je voulais dire lorsque je parlai d'oublier.

Coucou Lepingoin,

J'ai pensé à toi ce VVE, je me demandai si tu avais réussi à rejoindre la route secondaire, celle loin des embouteillages et du bruit. Je vois que non et j'en suis désolée.
Tu as fait ce que tu pensais être le mieux pour toi et ça marche Le destin nous ramène toujours en arrière, sur ce chemin semé d'embuches que nous devrons traverser. Ces moments de tension que nous n'arrivons toujours pas à gérer mais un jour viendra…

Je te souhaite bonne chance pour ton prochain RV

Tiens nous au courant.

Bises à vous

Profil supprimé - 07/04/2015 à 22h07

cc louann juste pour dire que tout va bien (mieux) je lis tous les messages et ca aide enormément toi tes la pour beaucoup de personne mais quand je lis tes propos c'est dur pour toi et pourtant je penses que indirectement tu dois aider beaucoup de gens dont moi meme

je ne vais pas mentir arreté totallement m'est difficile mais j'ai diminué de moitié voire plus

maintenant je note chaque jour sur un calpin mes verre de ce p..... d'alcool ca aide encore plus je penses

cest la que je comprend pas tu a une superbe répartie envers nous tous et pour toi ????

a mon avis il faudrait une deuxième louann rien que pour toi

respect lolo56

merci à tous

Profil supprimé - 08/04/2015 à 13h31

C'est trop mignon Lolo56, merci

Profil supprimé - 09/04/2015 à 11h55

Salut,

48e jour de prise de conscience et toujours aucune nouvelle réjouissante, pfffffff

Presque 2 semaines sans gym (j'ai repris ce matin), mon chat malade et toujours pas de boulot...

J'ai eu un déjeuner de Pâques ou j'ai failli sauter à la gorge de mon beauf' quand il m'a proposé de me servir un verre de vin et le lendemain, j'en ai bu 2 + 3 avec eux.

Je continue ma quête du bien être sans trop d'espoir mais les choses changent...

Profil supprimé - 09/04/2015 à 12h30

Salut

Tu as le droit de craquer, il ne faut juste pas lâcher!

Profil supprimé - 09/04/2015 à 12h32

Re,

Il y a quelque chose que je voudrais raconter.

Un jour, avant Noël 2014, j'avais raconter à mon kiné (qui se dit être un peu mon thérapeute, pfffff) et après qu'il m'ait parlé d'un patient ou pote, je sais plus, qui ne buvait pas, que je voulais arrêter de boire. Je lui ai dit envier son patient/pote de ne pas toucher à l'alcool. Et sans parler de ma dépendance, je lui avais parlé de ces verres quotidiens que je buvais.

Hier, au cours de ma séance, il me dit : "... comme se péter la gueule".

VVhaou, ça m'a fait froid dans le dos (qu'il massait) et je l'ai remis en place (pas mon dos mais le kiné).

Bref, tout ça pour dire que peu importe notre degré d'alcoolisme, on nous catalogue direct.

Dire qu'on veut arrêter de boire c'est parce qu'on est alcoolique.

Quand on se met au régime, c'est qu'on est gros mais on vous dit toujours : mais tu veux perdre quoi ? Un os ?

Dire qu'on veut arrêter de fumer c'est vu différemment.

Et combien dans notre entourage, ceux qui se permettent ce genre de réflexion et qui n'ont rien à nous envier (à part le fait de s'arrêter à temps), sont alcooliques ??

Voilà, c'était mon coup de gueule...

Profil supprimé - 09/04/2015 à 14h22

cc, , j'en parle (évidement pas sur tout les toits) ca aide j'ai eu un rdv avec une infirmière et qui ma demandé si elle pouvais avoir une stagiaire pour suivre mon premier rdv

bien sur j'ai dis oui tout de suite sans réfléchir et ça ma aider encore mieux à en parlé pourquoi ??? je sais pas mais je me sentais libre et les préjuger je m'en tappe

et puis après tout je n'es pas honte loin de là et meme j'en suis "fier" d'en parlé

à mon avis si beaucoup de personne se remetait en question .....

pour ton kiné louann je ne veux pas etre méchant mais change en et je pense que tu dois etre plus intelligent que lui . à mon avis

hier bon apéro chez mon voisin mais bon je vais pas vous cachez on a pas bu du Vittel mais bon au moins je n'es pas consomé tout seul

par contre je ne mélange pas mon traitement et l'alcool (pour l'instant)

je vous souhaite plein de bonheur à tous et profitez bien du beau temps

hier jardin , dechetterie (ca sert à rien de garder) vélo 3km

pour mon taf, ca na pas durer longtemps sois disant je coutes trop cher (11 euro /h) mais bon tant pis

du coup là je me mest à fond sur mon code

et sinon pour les chats avec le printemps il faut les vermifuger je penses

à bientôt

Profil supprimé - 10/04/2015 à 13h22

Coucou à tous,

Arriver à en parler est une étape. Peut être que l'intérêt porté par la stagiaire à ton cas t'a donné de l'importance.

En parler, c'est bien, sauf qu'à un moment donné, tu te rends compte que tu dis toujours les mêmes choses : oups, aujourd'hui, je me suis un peu lâchée ou bien, j'ai pas pu m'en empêcher, j'ai bu un verre (mais en fait, c'est 2)... bref, les choses sont en stand by

Le kiné, oui, ce n'est qu'une question de temps, de beau temps et cet hiver, si besoin, j'en prends un avec balnéo... hummm
Lui est bien, mais ça bloque depuis le début car je lui avais demandé quelque chose qu'il n'a pas pu faire et j'ai l'impression qu'il me considère comme un tire au flanc ou le malade imaginaire et pourtant...

Un Vittel bien frais, ça allonge le pastaga sauf si tu le bois pur lol

Donc, le traitement fonctionne. Apparemment, c'est le côté festif qui te manque. Evidemment, l'apéro au jus de tomate... et pourquoi pas ?

Oui, vermifuger son animal est très important surtout s'il chasse. Cela aurait été trop facile, mais la mienne a un autre problème et un nouveau traitement. Bref, si elle s'en sort, j'arrête de boire (j'espère que de l'écrire ne me portera pas la schcoumoune).

Profil supprimé - 10/04/2015 à 19h54

cc louann, mercredi, jeudi allez hop c'est reparti comme en 40 fini les sois disant bonne résolutions jusquà maintenant c'est vraiment très dur je pensais pas en arrivé jusque là

mais bon c'est la vie

pour mon traitement ca va et évidement quand je consomme je le prend pas

je te souhaite un bon week end et vive la bretagne

Profil supprimé - 12/04/2015 à 10h16

Coucou,

On est dimanche 12, le traitement de ma fille fonctionne, donc, j'ai plus qu'à tenir ma promesse.

Il me reste une demie bouteille de vin mais aujourd'hui, est le jour sans alcool... alors, je la jette ? Ou je la bois, sachant que je ne vais plus boire et que tous les jours de la semaine seront des jours sans alcool ?

Quel dilemne

Profil supprimé - 13/04/2015 à 18h59

Coucou

Ca commence bien, ma fille se remet bien de sa ?? Pour les animaux.c'est comme pour nous, antibio, pansement gastrique et c'est reparti. C'est toujours la faute d'un virus ! Lol

Aujourd'hui, promenade à La Couronne avec une copine. Il fait super beau, j'ai même sorti les sans manches. Je devrai faire ça tous les jours...

Aujourd'hui, j'ai fait honneur à ma promesse : 0 alcool
Mais mon père a fait des courses et il m'a ramené 2 bouteilles de rouge. Affaire à suivre...

Profil supprimé - 13/04/2015 à 19h07

Non, non Lolo56, on ne renonce pas, on reste concentré !!!

J'espere bien tenir ma promesse, j'y suis arrivée une fois (2mois) pourquoi pas 2 ?

Mon truc c'est de vouloir très fort quelque chose et si je l'obtiens, je me donne une récompense ; en l'occurrence, revivre à l'air libre, sans brouillard.

A toi de trouver CETTE chose

Profil supprimé - 14/04/2015 à 11h25

bonjour, louann non non je ne renonce pas, je m'accroche comme toi et tout les personnes ici.

mais c'est vrai que le moindre dérapage et hop....., fini les promesses (du moins pour un temps.)

mais sinon comme je l'es déjà écrit j'ai largement diminué de moitié.
Pour la fréquentations des bars, qqun de très sobre ma dis de ne pas coupé comme ca mais au contraire dy aller , moin évidemment et de tourné au panaché ou soda et de ne pas rester des plombes non plus.
c'est pour ne pas etre seul d'un coup me dis de ne pas senfermé sur soi meme

sinon, pour le beau temps qui est la , ca peut que nous aider je pense (c'est mental) pour moi toujours) en effet , je suis breton mais je viens d'un pays chaud (comme toi si j'ai bien compris).

j'ai eu un autre rdv avec le cmps (centre medico psycologique spécialisé) et l'infirmière ma dis une chose pareil que toi:
objectif réussi= récompense (bon j'ai abréger) et elle ma parlé d'ordinateur dans notre tete comme un disque dur qui noubli jamais (en comparaison avec la conso d'alcool) ou le vélo efin bref..... je penses que tu a déjà entendu ça ou tout comme

mon prochain "vrai" rdv avec le psy est le 27 avril (je verrai) du coup vu ke je vais voir cette structure, j'ai tel à mon doc pour lui demandé si d'allé le voir servait à qqe chose, il ma répondu : vous faite bon comme vous semble mais la démarche que je fais ma fais gagné 50% et bien sur il sera là pour le moindre souci
(non non, pour un jeune, avec du recul il est très bien)

bon d'écrire fait du bien c'est sur, mais je le redis (et je ne suis pas monsieur meteo),, le soleil c'est fantastique (et nos problèmes sont plus facile à géré du moin pour moi)

depuis le début que j'ai commencé mon sevrage, 60km vélo, 25 km pied, 10 km de piscine (en plusieurs fois) et ca fais super du bien

je suis aussi cinéma, mais je le fais chez moi ca coute moin chèr et j'ai le matos qu'il faut) depuis 1 semaine ke, je prend mon traitement , j'essai de me mettre un bon film (le dernier en date la french.....) et puis une infusion

en ce qui concernne mon chat, c'est la bazard, elle perd c'est poil, aspirateur toute les deux minutes
je la mest dehors (jardin cloturé) mais non elle revient comme un élastique qui est attaché à la table du salon.

bon je te souhaite une bonne journée aujourdhui je vais voir une amie que j'ai pas vu depuis noel elle n'est pas
au courrant de ma décision je sais pas si je vais lui en parlé tout de suite ou pas (elle ne bois pas du tout d'alcool)
je verrai l'instant présent

à bientôt et bon appetit (au perrier , ps: il est en promo chez L.....C)

cdlmt lolo

ha oui j'avais oublié, c'est qui m jehillet et m hyde??????

Profil supprimé - 14/04/2015 à 13h12

Salut Lolo,

Alors pour la petite histoire Le Docteur Jekyll était "un philanthrope obsédé par sa double personnalité, il met au point une drogue pour séparer son bon côté de son mauvais. C'est ce dernier qui, nuit après nuit, prendra finalement le dessus et le transformera en monstrueux Monsieur Hyde."

Nous sommes nombreux sur ce site à avoir ce problème de personnalité.
Moi, je suis un peu comme le Dr Jekyll lorsque je suis sobre et M. Hyde lorsque je bois plus que de raison. Je dis des choses que je ne pense pas, devient agressive ou hyper rigolote, fait des choses que je ne raconterai même pas… bref, je trouve que cette comparaison me va bien même si je n'ai pas vu le film ni lu le livre, j'en ai juste entendu parler.

Le chat est un animal territorial, c'est donc normal que le tien revienne « comme un élastique attaché à la table du salon » lol de lol. Mais il revient aussi pour sa dose de calins. Non, il n'y a pas que la bouffe pour eux et même bien nourris, ils chassent encore. J'en ai 4 et elles sont attachées à moi telles des sangsues sur une plaie (j'adore). Chacune à leur manière, elles sont très démonstratives. J'ai toujours dit qu'un animal est à l'image de son maître… (et je pense aussi à ses animaux qui réclament à table ou sont affamés (chiens) pour le combat (dégueu).

La dernière fois que j'ai fait du vélo, c'était à la Désirade. Comme tu dis, ce qui est acquis est acquis et j'ai ADORE, mais par chez (mon nouveau) moi, y'a pas beaucoup de circuit facile (je tiens pas à avoir des mollets rugbyman) et en faire sur la route, pas trop… mais je marche (avec mon dos, fini le footing). Hier, 2 bonnes heures (marche tranquille dans les calanques) et ce matin, ¾ d'heure de marche + 1 h de gym + retour maison ¾ d'heure.

Mais dit moi, tu te prépares pour le triathlon ??

Je suis inscrite sur OVS, j'espère pouvoir trouver un groupe sympa avec qui faire des balades par chez moi.

Tu as l'air déçu de faire une entorse à ta décision et je peux comprendre mais tu dis toi-même que tu as diminué de moitié. Les choses ne tombent pas toutes cuites du ciel, il faut se battre et le temps est important dans notre recherche d'abstinence (nous sommes tous super impatients de devenir « clean » mais il n'y a qu'à faire un bond dans le temps pour s'apercevoir que notre état ne date pas d'hier…).

Ton amie sera hyper fière de toi si tu lui en parles, j'en suis sûre. Car si c'est une amie, elle connaît ton histoire et sait tout ce que tu as perdu à cause de cette m---e. Mais attention qu'elle ne s'implique pas trop…

Vendredi, je vais essayer d'aller au cinoch. Moi, j'ai l'abonnement (22€/mois et tu vas voir autant de séances que tu veux). Quand j'y vais, c'est 2 ou 3 films…

Merci pour le tuyau, mais j'ai arrêter les bulles, les gaz ressortent par tous les orifices de mon corps.

Je suis curieuse, tu dis venir d'un pays chaud, lequel ?

Moi, je suis née en France de parents andalous et j'ai vécu 5 ans en Guadeloupe

Profil supprimé - 14/04/2015 à 21h45

bonsoir louann , je viens juste de rentré (20h50) et "seulement" 4 bierres en conso aujourd'ui j'ai été voir mon amie

elle etait très contente de me voir et attendait de mes nouvelles et non je n'es parlé de rien pour l'instant

ce que je fait sur ce forum et mes rdv me suffisent pour l'instant... en ce qui concerne ma famille je fais des approches breves mais pas autant que ici a eux de le comprendre

merci pour l'info, je vais regarder sur le net m jekyll

tu te confond avec lui dans tes propos, mais quand on te lis dans tous tes messages et avec tout le monde, on dirais que c'est tout le contraire , que tu es qqun de reposé, d'attentif, de réfléchi.... bref pas trop sinon tu va avoir les chevilles qui gonfles.

on a plusieurs point en commun malheuresement 1 que le voudrait pas avoir
l'autre le cinéma
un autre les ballades en plein air (et oui je persistes à dire vive les beaux jours)
les chats (des fois chiants) moi la mienne 6 ans que je l'ai
et un autre le plus important je penses vouloir se sortir de cette spiralle que est cette boisson
et un autre aussi, on en parle et pas s'en cacher

tu parles souvent de tes ballades , ca a l'air de sentir bon le sud

moi si je parles des mienne, c'est la campagne ou le golf du Morbihan

sinon pour finir, je suis originaire et né la bà de bombay

je penses savoir de quel pays il sagit,

si il y a des personnes dans ma ville et qui lisent vont me reconnaître

et alors je n'es pas honte (pour l'instant)

bonne soirée

ps: super film en vod si tu la pas vu "the voice" tu m'en dira plus tard

maintenant, c'est l'heure de mon infusion (purée à 36 ans) je fais comme une mamie

biz

Profil supprimé - 15/04/2015 à 09h15

Salut Lolo,

The Voices c'est une comédie où joue un chat (enfin c'est ce qu'on imagine en regardant l'affiche) ?
Il n'est plus à l'affiche là où je vis, je le verrai donc à l'occasion à la télé.

Oui, oui, oui, je suis un peu comme ça mais j'ai un grand esprit de contradiction et je n'applique pas toujours les conseils que je prodigue et ces conseils, je les donne lorsque je n'ai pas consommé, donc, lorsque je suis Dr Jekyll. Par exemple, hier à midi, j'ai finalement ouvert et tombé la bouteille. Donc, tu vois, mes chevilles ne risquent pas d'enfler et le fleuriste risque de faire faillite avec moi.

Je n'y arriverai peut être pas seule… je vais voir ce que je vais faire

Je suis d'accord avec toi pour les beaux jours. Cet hiver, sans travail, c'était la déprime totale. Bientôt, on va sortir les Marcels et là, le tournesol que je suis sera aux anges.

Là, c'est l'heure du kiné, je vais enfiler mes baskets et descendre au village et pas question de faire du stepper ce matin lol

Bonne journée

Profil supprimé - 15/04/2015 à 16h19

Hello tout le monde,

J'ai sauté le pas, j'ai posté une demande sur ce site ; pourquoi j'ai le démon de midi, chez mo, et pas le soir ou a un autre moment ?? Je suis curieuse de la réponse car je ne comprends pas mon comportement.

En attendant, à midi, j'ai été sage. Nous verrons demain...

Profil supprimé - 15/04/2015 à 18h55

cc louann alors le kiné ta détendu?

moi si tu a lu tous mes post , (je penses que oui), c'est le contraire, c'est le soir ke c'est vraiment dificille

en effet je commençais de bonne heure le midi (de part mon taf, mais sobre quand meme et après le soir c'était dans la continuité de la journée malgré mon ex, les clients et compagnie.....

idem, quand une bouteille est ouverte, il faut la finir (c'est nul) mais bon vous connaissez je penses, le corps s'est habitué et on bois ca comme du petit lait ;

Ce matin sur RTL (8h00), il y avait un débat entre l'alcool et le tabac, il font tout un pat a caisse sur le tabac moins de prévention sur l'alcool (c'était pas mal on peut le réecouter en replay je crois)

a tu eu déjà eu les modérateur au tel?

moi pas mais en message instantané

je leur ai demandé pourquoi on ne pouvait pas echanger adresse mai ou tel entre nous (les consomateurs)
ils mont répondu que c'est secret et ca doit le rester.

j'ai peut etre trouver une parade, on verra (coder)

a bientôt

Profil supprimé - 16/04/2015 à 10h22

Bonjour Louann,

j'ai découvert ce forum hier matin et si j'ai décidée de franchir le cap et de m'y inscrire c'est un peu grace à ton fil.
Alors à mon tour je me lance.

Voilà, je tenais à le dire, j'ai également lu ton témoignage et je me rends compte que pour beaucoup d'entre nous, le début de notre histoire avec l'alcool comporte beaucoup de similitudes.

Maintentant c'est décidé, je souhaite changer et m'éloigner de mes démons qui me pousse vers ce liquide perfide!

Hier jour 1, 0 alcool et 2 litres d'info détox..

Profil supprimé - 16/04/2015 à 17h46

Coucou Lolo,

Aujourd'hui, pas de marche, le temps est à la pluie et je n'avais pas envie de rentrer trempée à la maison ; j'ai quand même ¾ d'heure de marche du gymnase à chez moi.

Le kiné m'a clairement fait comprendre que les séances tiraient à leur fin. Mais je pensais bien arrêter avec l'arrivée des beaux jours. J'espère que l'hiver prochain, je pourrai dire « adieu » aux séances. J'aurai un boulot et en plus, j'aurai arrêté de boire… bref, la vie sera belle

On dirait la liste des bonnes résolutions lol (mais j'espère pas).

En général, j'aime bien contacter les personnes par écrit. Avec une réponse écrite, aucun risque de se tromper (au pire, on peu mal interpréter), on peut lire et relire. Mais je n'ai toujours pas de réponse, j'imagine qu'il doit être très occupé et puis ma demande n'est pas une urgence, juste une interrogation. Et j'ai beau y réfléchir, je ne comprends pas. Les apéros sont le départ de mes consommations (midi et/ou soir) ; est-ce que ma quête est gagnée à 50% ??

Ah, tu leur as aussi posé la question ?? Le modérateur m'a dit que c'était un site anonyme et qu'il ne pouvait pas communiquer les coordonnées. Ce que je comprends, mais bon

Encore une petite semaine et tu verras le psy.
Le message de Espana rejoint ce que je pense, elle écrit : « Je suis déjà allée consulter un addictologue, cela m'a aidé au début, puis j'ai abandonné, je trouvais que mon suivi psychologique tournait toujours autour du même pot : il faut vous changer les idées… Je trouvais qu'on occultait la source de mon mal… »
J'espère que ton psy te conviendra et t'aidera à trouver d'où te viennent tes démons.

Bon, je ne m'étale plus, c'est bientôt l'heure de ta tisane lol

---

Profil supprimé - 16/04/2015 à 17h58

Bonjour Laurenzia57,

Je suis heureuse d'avoir contribué à t'aider à faire ce pas. Ce n'est pas le plus difficile, mais il est essentiel. Il prouve que l'on arrive encore à raisonner et même si on n'a pas arrêté de nous dire « tu te gâches », « tu me fais honte »… on a encore la capacité de réfléchir et de décider de ce qui est le mieux pour nous.

Je n’ai pas pu voir ton témoignage, j’imagine qu’il n’a pas encore été accepté par le modérateur…

Moi, en même temps que j’ingurgite des infos détox, je bois un à 2 litres de thé.

N’hésite pas à revenir, c’est important.

A bientôt

Profil supprimé - 16/04/2015 à 18h14

Coucou à tous,

Quelqu'un a t-il des nouvelles de Lepingoin ??

Si tu me lis Lepingoin, je ne t'ai pas retrouvé dans les discussions, j'espère que tu roules sur ta route de campagne.

Bizzzz

Profil supprimé - 16/04/2015 à 18h29

cc louann, mais si pour moi tu a raison pour les bonnes résolutions, faut pas faire comme la moitié des gens ou ca ne dure ke le 1 janvier nous au moin c'est tous les jours.

je fais comme toi louann, je lis presque tous les fils de discu mais on ne peux répondre ou écrire avec toute les personnes (enfin pour moi)

toi, par contre, comme plusieurs personnes te le dises et moi meme, tu sais bien définir les choses.

donc pour en finir, j'ai mon rdv avec mon psy je t'en dirais plus et juste pour récapitulé depuis le début,
1 rdv avec mon doc
2 rdv avec infirmière spécialisée et sa stagiaire
3 ou 4 messages instantanée ici avec le modérateur
et tous ces fils de discutions passés ici dont plusieurs avec toi

et franchement ca aide énormément mentalement, physiquement

je vois que il y a plein de nouveaux fils sur le forum j'en ai répondu à un "lola" je crois

mais toi, tu es meilleurs pour cela je penses

au niveau conso pour l'instant ca va, galopins, rosé et avec modération (pour l'instant)

au niveau de mon traitement, ca va aussi

le plus dur, c'est 1 nuit sur 2 ou c'est horrible

moi aussi, j'ai hate de reprendre le taf surtout que dans mon domaine la saison commence (mais à pied ou vélo, scooter, cest dur) comme je le disait, je suis à fond sur mon code. j'ai une Twingo qui m'attend dans le garage (elle est jalouse de mon vélo et de mon scooter je pense)

et toi si cest pas indiscret, tu est dans quel branche de métier ? et à tu ton permis?

ou la la 2 question en meme temps

bon sinon j'espère que ca va bien (mieux toujours) et vive le citron et la tisanne

ps: je vais me renseigné avec le modérateur comment t'envoyé des fotos de mon chat apparement, c'est possible

bon maintenant 18h30 vélo ici en bretagne il fait encore beau mais lourd

crg

Profil supprimé - 16/04/2015 à 18h57

salut Louann
merci de penser a moi
mais je suis en congés ... donc l’accès a un point internet n'est pas aussi facile
bon j' ai pas mal pris l’autoroute ces temps derniers mais bon c'est fait !!!! j'avais besoin de décompresser
par contre ma conso est totalement differente et tellement moindre
jamais en solo et chaque fois je j'ai consommé de l'alcool c'etait vraiment de facon moderée moderée et en toute convivialité ca j'y arrive bien
cette semaine j'ai rencontre un spy dans un centre de soin
apres un bon moment et une bonne mise a plat de mon histoire il pense que je ne suis pas vraiment en danger et que tant que je reste

en alerte et que je surveille ma conso ca va
un point avec lui oui je suis une personne sensible a l'alcool mais suffisament forte pour faire attention donc il approuve ma démarche de ne rien avoir a boire chez moi et de ne plus boire en solo ...
pour lui me mettre en conso zero serai trop frustrant et m'enlèverai tt le plaisir que j'ai a voir et rencontrer les amis qui consomment sans excés ....
bref a moi de m'adapter
des dimanche je rentre chez moi et lundi ... boulot donc beaucoup moins de sollicitations
sinon ca va et je suis meme etonné de ma bonne conduite meme suis je n'ai pas bu que du perrier

---

Profil supprimé - 16/04/2015 à 21h15

Salut Lolo,

Non, on ne peut pas répondre à tous et aujourd'hui, j'avoue, je ne lis plus tous les messages. D'une part, parce que toutes les histoires se ressemblent (j'ai l'impression de répéter toujours les mêmes choses) et d'autre part, parce qu'on ne peut pas aider tout le monde car nous avons,nous aussi, besoin d'aide. Je préfère me concentrer sur des personnes avec qui j'ai partagé ou qui m'ont émue comme Lepingoin, Neuneuil, Brijo…, toi. Égoïste moi ? Non, réaliste.

Ce que je veux dire, c'est que nous avons notre toile à tisser, notre réseau à construire. Des liens se créent et on aime bien prendre des nouvelles de ces personnes et le temps manque pour les autres. Et on ne bosse pas, imagine le jour où…

Je sais pas si j'arrive à me faire comprendre. Beaucoup d'idées se bousculent en ce moment dans ma tête.

Tu peux développer « tu sais bien définir les choses » ?

Est-ce que tu tiens toujours le compte de ce que tu bois ? Notes-tu aussi, les moments où tu as flanché (apéro avec un pote, envie irrépressible, mauvaise nouvelle, soif… pour ce dernier, j'ai la solution) ? Ce carnet serait un bon support pour le psy sauf si tu as la mémoire de Carrie Wells (Unforgettable).

Une nuit sur 2 tu dors mal. Est-ce à cause du traitement ?

Ta récompense sera certainement l'obtention de ton nouveau permis alors ne soit pas trop pressé de l'avoir… tu me suis ? lol

Oui, j'ai mon permis, ma voiture et il vaut mieux car s'il faut s'en remettre aux transports en commun… je suis pas sortie de l'auberge.

Même si je suis rentrée au bercail, la Guadeloupe a été une expérience positive car j'ai pu, enfin, exercer le métier de mon enfance ; assistante vétérinaire. Les places sont rares et le marché fonctionne en circuit fermé.

J'ai lu sur « Modérateur » qu'effectivement, il pouvait mettre des personnes en contact si les 2 parties sont d'accord. Ce serait cool de se retrouver sur fb

---

Profil supprimé - 17/04/2015 à 11h28

cc du coup, je comprend pourquoi tu a une brochette de chats
moi aussi j'aime bien les animaux, et comme tu dois le savoir (mieux que moi je penses), ils nous comprennent
la mienne je suis sur qu'elle me surveille

quand, jecris, tu sais bien définir les choses, cela veux dire en tout cas pour moi, que tu à une bonne répartie dans tes réponses et qu'elles sont "positives"

je penses que quand je dors mal , c'est pas à cause du traitement mais à cause plutôt du manque d'alcool que j'ai pas eu dans la journée mais j'en parlerai au psy

pour mon carnet, j'avais bien commencé mais je vais pas te mentir , vu que j'ai largement diminué, je ne marque pas à chaque fois

hier, super bonne nouvelle, une ancienne serveuse que je connais bien ma proposé des dates 'dextras" dans un casino jusqu'en octobre 2015 ,

peut etre une moitié de roue est en train de se tournée,..... après le permis....., et bien sur continué la diminution de cette satané boisson

et encore une fois , c'est ici que j'ai eu le gros déclic pour mettre tout ca en place et pas s'éparpiller comme un sagouin

bonne journée ha oui et pour le code jen suis pas loin , je fais environ 6,7 fautes et comme par hazard, il y a plein de questions sur l'effet de l'alcool et souvent comme par hazard , ca tombe sur moi

ps: c'est quoi fb?

Profil supprimé - 17/04/2015 à 11h58

Coucou Lepingoin,

Je savais bien que tu ne pouvais être bien loin.

Quel agréable mot que celui de « vacances »… peut être qu'un jour, moi aussi…

J'avais dit une fois, je crois bien que c'était à toi, qu'il me faudrait un coup dur (ex : retour d'une de mes filles après une semaine de disparition) pour me faire la promesse d'arrêter totalement de boire. Je ne sais pas si tu as lu mes anciens messages (j'espère bien que non, lol), ma fille (à pates et à poils) est tombée malade. Elle va bien aujourd'hui, mais je n'ai pas tenu ma promesse. Je suis une vilaine fifille

Oui, tu as pris l'autoroute mais c'est pour mieux te faire comprendre que ta décision était la bonne et aussi que boire modérément, c'est possible mais pas en continue. Les incartades sont possibles même pour nous, mais ces jours là doivent être choisis avec intelligence et parcimonie.

Je l'aime bien ton psy, « rester en alerte », c'est justement ce que je voulais dire.

Je suis ravie d'avoir eu de tes nouvelles et de bonnes nouvelles. En attendant, tu as encore tout un WE pour profiter.

A bientôt. Bizzz

Profil supprimé - 17/04/2015 à 12h40

Salut Lolo56,

Mais tu viens de quelle planète, lol ??
Fb, c'est Facebook. Ne me dis pas que tu ne connais pas ?
J'ai eu du mal à m'y faire. Je préférais MSN, mais quand j'ai constaté que tout mes amis étaient sur fb, il a bien fallu que je m'y colle.
Quand j'étais à l'étranger, j'étais sur VVhatsapp. Tu peux dialoguer, échanger des photos… gratos

Quand tu parles de brochettes, j'en ai l'eau à la bouche, mais pas de chats bien sûr lol
Une bonne viande bien sanguinolente, j'en rêve. Ca fait bien longtemps que je n'en ai mangé… en fait, depuis que j'ai décidé de devenir végétalienne. Mais ça aussi, c'est dur, j'adore le poulet, les côtes (hummm, les ribbs). Et si je veux continuer sur ma lancée (être végétalienne), cet été je mettrais un camember dans le barbecue Salut Lolo56,

Mais tu viens de quelle planète, lol ??
Fb, c'est Facebook. Ne me dis pas que tu ne connais pas ?
J'ai eu du mal à m'y faire. Je préférais MSN, mais quand j'ai constaté que tout mes amis étaient sur fb, il a bien fallu que je m'y colle.
Quand j'étais à l'étranger, j'étais sur VVhatsapp. Tu peux dialoguer, échanger des photos…

Quand tu parles de brochettes, j'en ai l'eau à la bouche, mais pas de chats bien sûr lol
Une bonne viande bien sanguinolente, j'en rêve. Ca fait bien longtemps que je n'en ai mangé… en fait depuis que j'ai décidé de devenir végétalienne. Mais ça aussi, c'est dur, j'adore le poulet, les côtes (hummm, les ribbs)

J'adore les chats, j'en ai 4 et mon vœu est de vivre sur un immense terrain pour pouvoir récupérer tous les laissés pour compte. Sacré programme, hein ?

Aujourd'hui, j'ai eu une souris au petit déjeuner ramenée par une de mes merveilles. Le hic, c'est qu'aucune des 4 ne l'a attrapée et qu'elle se planque quelque part dans ma chambre. Super les chats, vous en avez d'autres comme ça ??

Pour en revenir à l'alcool, aujourd'hui, le 1er verre me rend totalement stone. Alors, le début de la fin pour moi ?

Profil supprimé - 17/04/2015 à 12h44

PS : esprit de contradiction oblige, j'ai lu et répondu à quelques nouveaux posts

---

Profil supprimé - 17/04/2015 à 13h51

idem moi, cest pareil, le 1er ou le 2eme verre me rend cahouette alors que avant, il m'en fallait une palette

peut etre en effet , cest le début de la fin, et du coup avec mon traitement, je mélange pas enfin le moin possible mais actuellement , finit les buverie qotidienne (je croises les doits pour tenir)

sinon Facebook est inconnu dans mon monde, et c'est vrai tout le monde que je connais me prend pour un extra terresre

je vais voir avec des collègues comment faire sinon moi je sui rester au bon vieux sms ou encore aux signeaux de fumé

aujourd'hui, dentiste (couronne) , code et.....

bon weekend à toi a la tisanne

Profil supprimé - 17/04/2015 à 18h06

Hello,

Je viens de rentrer et, comme par esprit de contradiction, j'ai eu envie d'un verre (16h30).

Signaux de fumée ? OK, je me remets au morse immédiatement.
Tu ne l'as pas mal pris j'espère.

Je viens de recevoir un appel... mazette, c'est pas signé mais c'est si bon d'avoir un entretien d'embauche... et dans mon 2e domaine (les chats +++). J'ai envie de fêter ça... NON, NON, NON, surtout pas, ça porte malheur

Je n'en ai parlé à personne (à part à mon amie Zizou), j'ai trop peur qu'on me porte la poisse (qui croie à l'au-delà ?)

Les VVE sont longs car il n'y a pas d'échange possible.
Je pense que ce VVE (samedi car dimanche il pleut), je vais avoir droit à ma viande,

Voici le lien pour contacter le modérateur et ainsi échanger nos coordonnées (en tout bien tout honneur, bien sûr lol)
http://www.alcool-info-service.fr/contact/form/moderateur

Dès lundi et si tu es toujours d'accord, nous ferons notre demande, ensemble

BON VVE A TOUS

Profil supprimé - 20/04/2015 à 12h14

bjr, c'est vrai ici aussi en bretagne weekend long mais ila fait super beau hier du coup vélo, et aller a un salon de la maquette (oui malgré mon gros défault, je suis resté un bambin devant des voitures miniatures)

mais du coup, rencontre avec de veilles connaissances et hop 1, 2, 3 ,4 rosés (bon petits)

c'est pas grave , le vélo a su me ramené et après chez moi stop

de toute facon, depuis environ 5jours, aucun alcool chez moi à part un reste de crème de cassis (bon c'est vrai ke j'en ai pris avec un peu d'eau hier

je ne vais pas te porté la poisse pour ton entretient, du coup M.....E

moi c'est le contraire comme je l'ai écrit 2 ou 3 j avant,, j'ai eu un poste de remplacement dans un casino à st malo

mais j'ai fais le contraire de toi,, tellement content j'en ai parlé (aux (personne de confiance) et sortit dépensé mes 13 euros en espèces (bon, je vais pas te dire ou)

bref.....

j'ai écrit au lien ke ta posté sur ton dernier message, j'ai fais ma demande et lui ai laissé mon mail et mon portable
on verra bien

demain rdv infirmière

c'est vrai ke c'est dur mais je le redis le fait de s'exprimé est "plus facile d'accepté notre problème" (pour moi toujours)

et une dernière chose, meme si c'est dur de faire toutes ces démarches er arreté de se posé des questions à été pour moi un grand pas

si ca peut aider d'autre personne .....

ps: de toute facon mes signaux de fumé niront pas jusque dans ta région

bon appétit louann, moi jambon, purée maison, et œuf dur, ananas frais

ha oui, ce weekend , j'ai essayé 1 demi verre de huile olive et citron , il parait ke c'est bon pour le foi.....

donc tu me tient au courrant si tu a eu le modérateur

Profil supprimé - 20/04/2015 à 18h15

Salut Lolo56,

C’est normal qu’il ait fait beau chez toi, on vous a prêté le soleil, mais c’était que pour le VVE lol

Voilà, j’ai été à mon entretien ; je suis restée 2 h Quand je suis rentrée, j’ai mangé, j’ai bu et j’ai dormi comme un bb. Ca m’a épuisée.
Suite au prochain épisode …

Oui, j’ai bu 2 verres de vin. Mes bouteilles étant finies, je pique dans le cubi de mon père. Il a horreur de ça mais il n’y a que comme ça que je me contrôle.

Je sais pas ce que j’ai, je recommence à avoir une faim de loup. Peut être à cause de mon frigo vide lol

C’est génial de revoir de vieilles connaissances

J’ai pas bien compris pourquoi tu voyais une infirmière. La stagiaire oui, mais pas l’infirmière.

Tu veux nettoyer ton foie, fait une cure d’argile. C’est efficace et moins cher. Moi, je l’utilise régulièrement pour de nombreuses choses : d’abord, un verre tous les matins, sur ma peau et mes cheveux, sur les brûlures et les petits bobos… dernièrement pour une gastro. J’en mets même dans l’eau de mes chats mais ça ne les rend pas immortels, malheureusement.

Purée maison ? La vraie ? Avec de vraies patates ?
J’ai raté saucisses/merguez/côtes d’agneau et taboulé ce VVE. Ma sœur est venue me prévenir trop tard Dommage, j’ai pas assouvi mon envie de protéines lipidiques.

Je viens de faire ma demande au modérateur…

Profil supprimé - 21/04/2015 à 15h47

Coucou,

Whaou, ça fait du bien se poser, enfin !

Ce matin 1h de gym + 1h de marche et vent aprem 1h30 de marche. Bien sur si on partait le matin vers 10h30-11h on pourrait aller jusqu'à la plage mais j'ai une.soeur un peu fainéante lol

Aujourd'hui, j'ai acheté un cubi, le même vin que mon père. Je ne sais pas encore si c'est la solution pour moi. On verra assez vite je pense.

Profil supprimé - 22/04/2015 à 12h55

Salut à tous,

Je me sens bizarre, j'ai l'impression d'avoir franchi un cap... mais je ne sais toujours pas pourquoi ni lequel.

Je me sens mieux... le soleil peut être ou bien cet entretien professionnel (dont je n'ai toujours pas de réponse, mais bon...), le rétablissement de ma fille...

Bien sûr, je ne contrôle pas encore TOTALEMENT ma consommation et je n'ai pas encore testé les réunions familiales et amicales. Pour ces dernières, j'ai le temps mais les réunions familiales autour du barbecue... ça a déjà commencé mais je n'y suis pas allée (pas à la 2e). J'avais déjà mangé ; quelle aubaine, non ?

Le pire, c'est le temps, le temps qui passe avant de se mettre à table. Car dans ces cas là, le temps ne compte pas, on discute, on rigole, on se baigne... tout en préparant, bien sûr, mais aussi, ON BOIT en attendant que ce soit prêt !!!!!

Profil supprimé - 25/04/2015 à 07h42

Helloooooooo,

2 jours d'absence qui ont bon goût d'occupation, de travail, d'évolution... je voudrais presque dire, de bonheur.

Mes rapports à l'alcool ? 2 verres mais le soir... et une surconsommation de clops. Il faut dire (mais ce ne peut être considéré comme une excuse) que mon domaine d'activité est prenant physiquement et psychologiquement.

Aujourd'hui, VVE, je vais donc lire quelques posts et y répondre.

Profil supprimé - 26/04/2015 à 12h13

Salut,

C'est étrange, mon message d'hier n'est pas encore posté. Pourtant, je ne pense pas qu'il y ait censure ? Bref...

Aujourd'hui, dimanche est la journée sans alcool.

Hier, j'ai un peu abusé : 4 verres au lieux de 2.

Profil supprimé - 02/05/2015 à 08h16

Salut à tous (à toi Lolo),

Rien ne va plus. J'ai recommencé à augmenter ma conso. De 2 verres je suis passée à 4 et maintenant, je me sers carrément dans un doseur 1/3 de vin pour ne pas avoir à me lever.

A peine commencer un nouveau travail, me voilà déjà en long VVE, 5 journées rien que pour moi. Bien sûr, je m'occupe. Je mets mes notes au propre, je fais des tableaux récapitulatifs... mais, du coup, ces 5 jours ne sont pas du tout à mon goût.

Aujourd'hui, je sors m'aérer un peu, il fait beau, je vais faire le plein de soleil.

Profil supprimé - 09/05/2015 à 11h46

Salut à tous,

J'ai trouvé ce qui suit sur le bonheur/malheur et j'ai trouvé qu'il pouvait s'adapter à moi (à nous) aussi. Qu'en pensez-vous ?

Que faire de notre vie quand on est malheureux ?

1. Identifiez la cause de votre malheur
Le malheur, c'est ce sentiment qui naît quand on n'est pas où on aimerait être. C'est-à-dire, quand on est conscient du fait qu'on aimerait être en train de faire autre chose, de passer du temps avec d'autres personnes ou simplement de courir après nos rêves.

La première étape consiste à identifier les causes de votre malheur, afin de pouvoir prendre la décision de changer pour atteindre ce que vous voulez.

2. Définissez qui vous êtes
Vous avez donc pris conscience du fait que ni les choses que vous avez ni le travail que vous exercez ne parviennent à vous rendre heureux. Mais, une fois que l'on a conscience de cela, que faire ?

Il est possible que vous mettiez beaucoup de temps à trouver une réponse à cette question, que votre réflexion réveille en vous de nombreux doutes et autres peurs, et que finalement, vous estimiez qu'il est bien plus simple de ne rien changer et de continuer à vivre de la même façon.

Certes, ne rien changer, c'est peut-être plus simple. Mais posez-vous quand même la question: mieux vaut vous contenter de ce que vous avez, ou faire les efforts qui vous permettront d'être heureux ?

3. Faites de vos rêves une réalité
Quand vous aurez précisément déterminé quelles sont les choses qui parviendront à vous rendre heureux, il sera alors temps d'établir un plan qui vous permettra de les concrétiser.

Par exemple, si vous ne vous épanouissez pas dans votre vie professionnelle et que vous avez envie de créer votre entreprise, le mieux n'est pas de démissionner immédiatement, mais de prendre le temps créer votre entreprise pendant votre temps libre tout en continuant à travailler en parallèle.

Il s'agit là d'être heureux, sans mettre en péril votre bien-être ni votre stabilité.

ET LA PHRASE QUI TUE
Le malheur n'arrive jamais seul
Chaque décision que l'on prend a des répercussions sur notre vie. Notre bonheur et notre malheur ne dépendent que de nous et de notre détermination à mener la vie à laquelle on aspire réellement, ou à sortir de la routine quand le besoin se fait sentir.

Bon VVE à tous
Chez moi, c'est anniversaires, n'est-ce pas Lolo ?

Profil supprimé - 09/05/2015 à 12h19

Juste pour info :

J'ai fait le compte sur 78 jours de semi-abstinence j'ai :

- 5 jours avec 0 alcool,
- 8 jours où j'ai un peu abuser mais sans me rendre ridicule (enfin, je crois puisque j'ai un trou noir).

Mais j'ai bon espoir avec mon boulot. J'ai 5 mois pour remettre de l'ordre.

Qu'est-ce que je vous envie d'avoir arrêter net.

Allez, bon VVE à tous et on continue la bonne résolution. Imaginez le jour où nous dirons, "non, merci, je ne bois pas" TROP COOL

Profil supprimé - 11/05/2015 à 13h28

bonjour a tous
ca fait un moment que je ne donne pas de nouvelle !!!!!
depuis début février j'ai choisi de changer mes habitudes et de ne plus m'alcooliser seul le soir
les deux premiers moi j'ai fait abstinence zero je comptais les jours c'était même trop facile et puis il y a eu les vacances et mon anniversaire en plein milieu et la la question c'est posée
boire ou pas ? ou placer la limite ....
un truc de sur et certain je ne reboirais pas comme avant c'est trop destructeur et ca isole trop !!!!
donc j'ai opté pour un compromis qui me va bien

les vendredi je sort avec mon ami et la je m'autorise un a trois verres de vin par repas / sortie .... pas plus
il m'est arrive de sortir deux fois (une deuxième fois le samedi ou une fois en semaine mais c'est vraiment rare)
cela ne me pose pas de problème en dehors de ce genre de sorties je ne bois plus du tout et c'est deja une grande victoire
donc pour un rapide bilan cela fait presque trois mois et demi que j'ai radicalement changé de comportement vis a vis de l'alcool et que je ne consomme que 2 ou 3 verres par semaine sur un soir ..... et il m'est arrivé 2 fois de faire une deuxieme soirée dans la meme semaine
petit a petit on va y arriver ..... le tous est de rester vigilent !!!!!!

Profil supprimé - 11/05/2015 à 13h42

Coucou à tous,

Hier, encore une bouteille de tombée. Je m'en suis prise à mon père et j'ai dormi jusqu'à 21h.

Comment puis-je accepter cette déchéance ? Pfff, je sais pas, j'en peu plus, j'en ai marre

---

Profil supprimé - 18/05/2015 à 21h42

Coucou Lepingoin,

Très heureuse d'avoir de tes nouvelles.

Brijo et toi, je vous envie. Entre une qui supporte les agressions de ses proches sans broncher et toi qui arrive à t'en tenir à 2 ou 3 verres… j'ai encore du chemin à faire.

Et moi qui n'ai plus de vie sociale (j'en ai jamais vraiment eu de toute façon), je n'y arrive pas. En travaillant ou pas. Et aujourd'hui, je ne ressens plus ce « besoin » de consommer. Je crois que c'est juste l'habitude. Une heure donnée ; midi. Ou bien, la relâche après le travail : 20h30, 21h
Un peu comme une clop qu'on allume en rentrant dans la voiture ou bien en arrivant chez des amis. Un tic ou un toc, ce que vous voulez !

Les bouteilles ne vont plus tomber. J'ai trouvé un compromis avec mon père.

Je continue à croire que ce travail va m'aider à arrêter. Mais comme tout, cela prendra du temps.

Le côté négatif de l'histoire c'est que je bois toujours, je mange comme 4 et j'ai recommencer le chocolat.

Je suis pas mariée mais qui voudrait d'un futur bibendum ? lol

---

Profil supprimé - 04/06/2015 à 15h40

Bonjour Louann,
Le secret de l'arrêt des dépendances c'est d'arriver à ne pas compenser une dépendance par une autre. Beaucoup d'abstinents alcooliques compensent par du coca, du café et des cigarettes. C'est une erreur car la rechute est programmée. La nourriture aussi est une dépendance.
Il me semble nécessaire de remplacer des habitudes, des gestes, des postures par d'autres habitudes, gestes, postures. La nature a horreur du vide.
Alors
- faire du sport pour la confiance en soi,
- boire des eaux variées, en changeant régulièrement de marque et de goût et en se faisant plaisir,
- arrêter le café pour le remplacer par de bons thés, tisanes ou autres boissons chaudes non sucrées,
- supprimer les sucreries qui compensent l'absence d'alcool mais fait les mêmes dégâts.

En profiter pour changer les mauvaises habitudes par de bonnes. Se lever de bonne heure, manger sainement, lire (Gounelle par exemple), ne pas se coucher trop tard, éviter les endroits à risque, ne pas passer des heures devant une télé déprimante.

Croire en soi et en la vie. Et croire en soi car il n'y a pas de fatalité.

Profil supprimé - 05/06/2015 à 04h20

bonjour,

C est un devoir de dire toute vérité sur ce site, grâce à lui j ai compris que j étais dans une fausse route qui mène droit au Kao, j ai pris conscience et fixer une distance avec la boisson alcoolisée pire encore le fait de mettre une bière dans ma main je suis pris d un étrange sentiment de peur à cause des toxicités existant dans tous boisson alcoolisée donc ce n est pas un plaisir
Comme il est bien préciser dans ce e site, ce ci ma changer la vie complètement mon cerveau c est libérer ma pensée est devuennue plus clair j ai conclu le contrat de ma vie et celle de mes enfants, ….. je sais ce n est pas facile
de combattre l envie de boire quant on a l habitude mais analyser et comprendre les lourdes conséquences d une consommation excessive d alcool décrite sur ce site que je considère sauveur suffit a mon avis de changer ses habitudes de consommation excessive et prendre la distance avec tous qui mènera à l abus d alcool ; je précise que dans mon cas la suppression des contactes avec tout buveur abusif ma beaucoup aider ;.. éviter l entourage et l endroit de l'abus habituelle est très nécessaires je conseille a tous qui ont un problème avec l alcool ou une mauvaise consommation de prends les conseils indiques dans ce site que j ai connu il ya plus de 02 ans ; et dans je témoigne ma gratitude -et de les graver dans leurs mémoires et leurs e consciences je suis sur qu' ils arriveront à réduire et éviter l abus. Le vieux diction dit" tard que jamais..

Profil supprimé - 05/06/2015 à 12h32

Bonjour à tous,
Ca y'est j'ai envie d'arrêter! Qui souhaite commencer la route avec moi? Je bois tous les deux jours, deux bouteilles le soir... Bref ç'est pas une vie. Ma femme ne le supporte plus, et manque de compréhension pour m'aider à m'arrêter. Elle sait que je suis alcoolique mais ne veut pas le reconnaître. Donc je demande juste un soutien par ici, qui me permettrait de compter les jours, de venir ecrire le soir dès que je sens que vais boire, etc...

Profil supprimé - 17/06/2015 à 13h38

Salut sg25,

Si tu veux des réponses PERSONNELLES, je te conseille de CREER TON POST

Profil supprimé - 22/06/2015 à 13h28

bonjour louann c lepingoin j'ai changé de pseudo !!!
j'avais disparue je sais et quand on disparait du forum c'est que quelque chose cloche
et pour le coup !!! j'ai j'ai fait grosse catastrophe

j'ai derrapée très grave une réflexion de mon ex qui m'a beaucoup blessée et vlan j'ai racheté une bouteille pour moi tte seul et je l'ai bu et j'ai remis ca grave grave
ca fait deux semaines que je suis en mode grosses conneries
quel dommage j'étais si bien en maitrisant ma conso

mais bon l'echec est riche en apprentissage donc je repart comme avant conso zero et puis apres je verrai bien

et j'ai ouvert un post "c'est terrible "

des nouvelles de toi ton boulot ? ton parcourt ..... ?

Profil supprimé - 23/06/2015 à 12h43

Coucou New Day,

Pas glop pas glop les rechutes. Mais ça nous en apprend beaucoup sur nous même. Nous ne sommes que des êtres sensibles et comme c'est facile de faire du MAL !!

En fait, il ne veut pas que tu t'en sorte

Mais ce n'est pas grave, on remonte en selle et on avance...

Comme tu as dû le lire, j'ai beaucoup progresser. Le travail m'a beaucoup aidé et aussi Lolo. On s'encourage, on discut de tout, de rien, de chose qu'on a pas trop envie de dire en public, c'est cool !

Comme me dirait Lolo, ne te prend pas la tête, tu as chuté mais tu te relèveras j'en suis sûre.

Je vois une magnétiseuse. Je n'en attends pas des miracles car la solution est en nous et j'avais bien degrossi le truc aussi grâce à ma volonté et mon acharnement.

Je vais lire ton nouveau post tranquillement allongée sut la pelous.

Bizz à toi