

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

DEMANDE D AIDE

Par **Profil supprimé** Posté le 28/09/2015 à 21h37

hier j'ai réussi à consommer que la moitié de ma consommation quotidienne, c'est à dire 3 canettes au lieu de six, en revanche aujourd'hui quatre, j'ai pourtant l'intention de diminuer jusqu'à arrêt complet.

je vis avec un mari qui a subi des AVC, il a perdu beaucoup de ses sens cognitifs et est devenu très difficile à vivre,, ne s'intéresse plus à rien donc je suis la juste pour le soigner et m'assurer que tout va bien pour lui., il est dépendant de moi, ne sort plus, et c'est à moi de gérer, peut-être que c'est pour ça que j'éprouve le besoin de boire.
Mauvaise excuse je sais

Je me sens un peu seule étant nouvelle retraitée, ma vie active a changée,, je me suis inscrite à quelques activités, j'espère m'en sortir avec votre aide, car je ne peux pas me confier à de mon entourage., encore moins à mon médecin, celui-ci étant le même que mon mari.

64 RÉPONSES

Moderateur - 09/10/2015 à 11h01

Bonjour,

Il est dommage que vous n'avez personne à qui vous puissiez en parler. Il y a peut-être un peu de culpabilité de votre part et cela peut empêcher que vous vouliez en parler. Cependant un professionnel compétent ne vous jugera pas, ainsi qu'un groupe de parole et d'entraide. Cassez, au-delà de ces forums, votre solitude sur le fait que vous buvez. Dans le lien aux autres et en en parlant vous trouverez bien plus de ressources que ce que vous pouvez mobiliser par vous-même.

Il existe plusieurs associations d'anciens buveurs comme Alcooliques Anonymes, Vie Libre, Alcool Assistance, La Fédération nationale "Joie et Santé", la Croix bleue, etc. Ces associations sont un bon soutien pour arrêter de boire et ont des implantations très locales parfois. Je vous invite à rechercher leurs sites sur Internet ou à vous adresser à un Centre de soins, d'accompagnement et de prévention des addictions (Csapa) de votre département qui pourra peut-être vous informer sur les associations présentes localement.

La solitude, le changement de statut, votre obligation à vous occuper de votre mari dépendant de vous : autant de bonnes raisons de boire ! Mettre en place des activités comme vous le faites et déjà un très bonne idée. Faites-vous aider aussi, peut-être, dans l'aide que vous apportez à votre mari pour vous soulager un peu.

Bon courage,

le modérateur.

Profil supprimé - 12/10/2015 à 12h02

Bonjour anso

Comme le souligne le modérateur, l'idéal serait de trouver de l'aide ou au moins la possibilité de se confier à quelqu'un(e). Car s'occuper d'une personne en difficulté physique, psychologique, c'est usant pour l'aidant, j'ai connu ça pour ma mère et un oncle qui avait Alzheimer.

Il faut à tout prix trouver un peu de soutien, et même pouvoir "s'échapper" quelques heures pour pratiquer un loisir en laissant ton mari entre de bonnes mains, et que tu sois donc l'esprit tranquille.

Allez courage

Pat

Profil supprimé - 17/10/2015 à 22h13

merci de ce soutien, j'arrive à m'échapper une heure pour faire du yoga parce que c'est juste à côté de mon domicile j'avoue que ça me fait du bien mais ne résoud pas mon problème

j'aimerais effectivement trouver un professionnel qui m'aide

je vais chercher si je trouve une association proche de chez moi, malheureusement ces associations se réunissent le soir et la encore je

ne peux pas.

Mais je n'abandonne pas, il faut que ça cesse pour moi et ma famille.
merci

Profil supprimé - 18/10/2015 à 21h54

j'ai vu toutes les associations indiquées par le modérateur rien n'existe autour de chez moi ou du moins suffisamment près pour que je m'y rende dans un temps réduit

je dois être présente auprès de mon conjoint matin midi et soir pour prise de médicaments et repas, il n'accepte aucune aide de personne.

de ce fait je suis seule avec mon problème, je vais essayer de mettre en place une règle de vie de façon à diminuer voire arrêter.

je ne vois pas où je pourrai trouver du soutien à moins de résider dans des grandes villes.
ce soir je suis désespérée

Moderateur - 19/10/2015 à 11h56

Bonjour Anso,

Vous mettre des règles de vie peut être une bonne idée mais dans l'échange avec un tiers elles seront plus renforcées que si vous vous auto-persuadez seule qu'il faut suivre ces règles. En effet, au bout d'un moment on se fatigue des contraintes que l'on se met si on ne peut en rendre compte à personne, si on n'est pas encouragé et si on n'a pas de récompense des efforts que l'on fait. Encore une fois l'échange avec un tiers, professionnel ou non, me semble important.

Je vous encourage à contacter toute de même les associations "pas suffisamment proche". En effet ces associations de bénévoles n'ont pas forcément que des personnes qui vivent à proximité de la réunion. Il peut tout à fait y avoir dans leur groupe des personnes qui vivent proche de chez vous et qui pourraient au moins vous rendre visite. Cela se fait, notamment dans les départements ruraux. Ce genre de parrainage est un premier pas. Interrogez-les tout de même.

Par ailleurs vous est-il possible de rechercher les professions d'aide en santé qui existent proches de chez vous ? En en faisant la liste il y aura peut-être une profession qui émergera, susceptible de vous aider plus que d'autres.

Enfin, même s'il est loin je vous encourage aussi à prendre contact, ne serait-ce que téléphonique, avec le ou les Csapa de votre département. Un Csapa est susceptible de participer à un réseau de professionnels et de connaître des interlocuteurs de proximité pour vous. Exprimez-leur votre problème (isolement, horaires contraints et faibles possibilités de déplacement) et votre besoin d'être aidée pour arrêter de boire ou diminuer.

Bon courage,

le modérateur.

Profil supprimé - 19/10/2015 à 21h42

en effet si je pouvais avoir un contact avec une personne abstinente même non professionnelle, ça m'aiderait.
que je pourrai voir pendant les quelques heures que je peux me libérer.

je vais tel au csapa le plus proche.

merci je suis sans arrêt sous pression, énervée, mon mari est un malade difficile à gérer, surtout qu'il est dans le déni de ces troubles.

quel substitut à l'alcool pour me détendre, je ne tiens pas à prendre des médicaments, voilà des années que je vis avec ça pour mon conjoint.

Ma consommation est de 6 bières légères par jour, jamais d'autres alcools. Je tiens toujours à ne dépasser cette dose, mais cette consommation est devenue trop, habituelle et dangereuse.
merci de votre aide et vos conseils

Profil supprimé - 23/10/2015 à 21h25

j'ai tout essayé tel partout rien ne correspond à mon temps libre que je peux prendre tout en m'occupant de mon mari malade.

j'ai décidé donc d'arrêter seule puisque telle est ma position, avec votre aide et vos conseils tout au long de ce sevrage

aujourd'hui, donc j'ai diminué 1/3 ma consommation, j'ai donc bu 2 bières. au lieu de six sans aucun problème et bu beaucoup d'eau.

j'en ai plus à la maison.

Mon médecin traitant m'avait donné il y a quelque temps du lysanxia lorsque j'étais très inquiète pour mon mari que je n'avais pas pris

je vais m'aider de ce médicament pendant une dizaine de jours 10mg matin et 10mg le soir il me semble que c'est bien
c'est la posologie minimale que j'ai vu sur le net.

bien sûr le sevrage est une bonne chose, mais il faut tenir et c'est là que je compte sur vous

d ecrire sur ce forum me fait du bien et j ai l impression d etre moins seule

merci et a bientot

Profil supprimé - 26/10/2015 à 11h57

Salut Anso,
Bravo, c super bien de diviser ta conso par 3 ! continue Courage

Moderateur - 26/10/2015 à 12h17

Bonjour Anso,

C'est une bonne nouvelle que passer à deux bières au lieu de six se soit fait pour vous sans difficulté. Il va falloir voir dans le temps comment cela se passe mais c'est déjà un cap de franchi.

C'est une bonne idée aussi de ne plus en avoir à la maison.

Venez nous raconter comment ça se passer. Nous allons rester à votre écoute. Allez, bon courage !!

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 26/10/2015 à 22h10

BONJOUR A MOULIN 2 ET MODERATEUR

merci de vos encouragement diminuer est moins dur que rien mais je tiens avec le temps de cesser totalement .

1er jour 2 bieres

2eme jour rien*

3eme jour 3 bieres invitation j ai dis non a la 4 eme

j espere que ca va durer et arriver a 0 c est mon but

PEUT ETRE IL Y AURA DES RECHUTES MAIS JE COMPTE SUR VOUS POUR ME REMETTRE DANS DANS LE DROIT CHEMIN,

je sais a present que c est dans l etat d angoisse ou je me trouve

esce une bonne idee de prendre du lysansia 20 a 40 mg par jour?

merci encore avous et continuer a me soutenir , vous etes ma seule issue , quand je vous consulte je n y pense pas.

CORDIALEMENT

Profil supprimé - 27/10/2015 à 10h43

Bonjour anso, et bien voilà un bel exemple de combat, certe c'est un début mais il faut bien commencer un jour.

Evites au max les situations où tu risque de boire, trouves toi quelques petites récompenses pour marquer le coup quand jour après jour tu luttas et que tu arrives à ton but.

Sinon bon courage.

Pat

Moderateur - 27/10/2015 à 10h58

Bonjour Anso,

Je vous en prie !

Nous allons donc être là pour vous soutenir 😊

Lorsque vous êtes à 2 bières (25cl, 4°) par jour et que vous réussissez à ne pas boire au moins un jour dans la semaine, sachez que vous êtes dans les "clous" par rapport aux repères officiels de consommation. C'est-à-dire que les risques pour la santé et les "bénéfiques" cardio-vasculaires, sociaux et psychologiques que peut représenter parfois la prise d'alcool se compensent. Cela pourrait être pour vous un objectif intermédiaire de stabilisation où vous n'auriez déjà pas trop à vous inquiéter des conséquences.

Mais je comprends aussi que votre souci soit l'habitude prise de boire et que vous avez peut-être peur aussi parfois de déraiper si vous continuez à boire. Par conséquent l'objectif "zéro alcool" est tout aussi valable.

Comme le dit Kcirtap55, vous récompenser des vos réussites est important pour tenir dans la durée. Il faut que vous tiriez une satisfaction de vos efforts !!

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 27/10/2015 à 11h28

Salut Anso,

Ton histoire me parle beaucoup, j'ai 57 ans, on a presque le même âge. Nous sommes buveurs de bière tous les 2. Cela fait quelques années que j'étais à 8 bières par jour, toutes bues après 20h.

Mon foie ne supporte plus tout cet alcool que je lui inflige. Il fabrique du gras avec et grossit. Je suis sans doute au stade de la stéatose. Moi qui étais, un athlète accompli, avec encore des abdos en tablette de chocolat l'an dernier, je tourne en petit vieux à gros ventre lol. Et ce foie qui grossit induit des tensions désagréables dans ce ventre. Je l'appelle mon ange gardien, car c'est lui qui m'a fait prendre conscience du problème, et qui me rappelle à l'ordre les lendemains de beuveries.

J'arrive à diminuer depuis le début du mois. Disons 2 bières par soir. J'ai même tenu 3 jours sans rien, mais il a fallu que je boive un verre de vin le 4ème. Et j'ai pu me limiter à un seul verre ce soir-là. Grande victoire

Je suis en train de prendre conscience que je dois diminuer encore, ne rien boire du tout quelques soirs par semaine. En tout cas je dors mieux, si je me réveille encore au milieu de la nuit, je me rends bien, ce qui n'était pas le cas avant : le temps me paraissait long, très long, après 3 ou 4 heures du matin. Je suis moins angoissé de manière générale.

Anso, tu parles de prendre du lysanxia contre tes angoisses. N'étant pas médecin, je n'ai aucune compétence pour te conseiller dans un sens ou dans l'autre. Mon expérience en la matière est simple : si je bois moins je dors mieux et j'ai moins d'angoisses. Est-ce que ça marche aussi comme ça pour toi ?

Haut les cœurs, on se soutient, on va y arriver

Profil supprimé - 27/10/2015 à 11h35

Encore une chose Anso,

Le Yoga c'est super, c'est un bon soutien, c'est aussi une arme saine contre l'angoisse.

Pour ma part je me suis remis à nager. j'y vais tout à l'heure, 1h05 à nager, après je me sens super bien le reste de la journée. Nous sommes tous différents, chacun doit trouver sa petite récompense, comme disait Kcirtap55,

Profil supprimé - 30/10/2015 à 22h14

merci de tout ce soutien , j en suis très émue.

je sais d où viennent toutes mes angoisses, pour un enfant qui a de gros problèmes que j epaule uniquement à distance ,parceque je suis coincé avec mon conjoint malade, cet enfant ou plutôt cette femme , elle a 40 ans le comprends bien, et ne m en veut pas , c est moi qui culpabilise.

Et quand elle appelle pour se confier et demander de l aide , et des conseils je me sens très mal et la je sens que l alcool m'aide je sais que c est faux et je combats, c est pourquoi à la place je du lysanxia.

peut etre quand ces problèmes seront résolus ca ira mieux, c est pas pour maintenant il n y en a encre pour quelles années, il faut que je m accroche.

En ce qui concerne ma consommation elle est réduite de une a deux bières par jour , mais je sens que c est fragile.

Ma récompense por moi serait de perdre du poids , car cette biere m en a fait prendre.

Donc j ai repris la marche 2 fois par semaine

un cours de yoya une fois par semaine

je vais voir pour de la gym ou piscine tout ca depend de mon temps disponible

Je suis touchee de vos reponses je les relis sans cesse pour tenir

merci encore

Profil supprimé - 30/10/2015 à 22h32

merci moulin2

aujourd'hui j'ai failli craqué heureusement , j'avais rien chez moi, du moins pas de biere ,j'ai du vin au cas ou j'ai des invités , mais je n'y touche pas.

encore les ennuis que ma fille subit "bataille judiciaire" suite a une escroquerie, je la reconforte et moi je vais pas bien parceque je suis impuissante, mais c est mon rôle de l épauler.

moi aussi c est le poids qui m a fait prendre conscience de ma consommation, et ma récompense serait de le perdre et il vrai que le sommeil est meilleur.

au debut j ai bu de la biere parceque j aimais bien le gout esque c était ton cas

a bientôt
merci de me soutenir

Profil supprimé - 02/11/2015 à 14h36

Salut Anso,
Comment s'est passé le WE ? Tu as l'air de tenir bravo !

Je bois de la bière parceque c'est ce qui se boit dans le bar de copains où je m'arsouille. Donc pas vraiment par goût. Plutôt pour me conformer à ce qui font les autres, puis pas habitude. Mais je ne bois pas que ça. Je peux y rajouter du whisky, ou du vin.

Jusqu'à début octobre, j'étais donc à 8 ou 10 verres Par jour. Il y a du mieux aussi, mais avec des hauts et des bas. mais quand je craque, c'est moins que l'habitude d'avant. La semaine dernière, rien un jour sur 2, et un ou 2 verres l'autre. Parfait. Mais hier soir, j'avais eu des petits ennuis dans la journée, j'ai bu 5 verres en tout. Mais j'étais dans mon bar habituel, avec les copains, et mes habitudes.. Et je paye : réveillé à 3h du matin, sans me rendormir, et avec des angoisses.

Bon, c'est ma pique de rappel, on va continuer le combat. je me demande si je dois viser 3-4 verres par semaine, en veillant à ne rien prendre certains jours, ou si je dois m'offrir une période d'abstinence totale, plus ou moins longue. Mais je n'ai pas envie de cette dernière solution. je vais essayer plutôt une consommation réduite, en continuant à observer mes réactions.

On se soutient les uns les autres.
Merci à tous ceux qui écrivent dans ces forums et qui m'aident beaucoup.
à bientôt, oui 😊

Profil supprimé - 02/11/2015 à 21h29

bonjour moulin2

j ai tenu ce weed en mais aujourd'hui mauvaise nouvelle , et j ai bu 6 verres , beaucoup trop après les efforts que j avais fait ces derniers jours

malgré ça j ai marche deux heures "bord de mer" pour me changer les idées et evacuer le stress ,

c est une rechute bien decevante pour moi et vous qui croyez en moi.

demain je redresse la barre et j abonne pas ce sera un nouveau joiur il faut que j apprenne a aborder les ennuis qui m angoissent autrement.

pour toi j espere aussi demain c est un autre jour , essaie effectivement 3 ou 4 verres la semaine et observe

l abstinence sera peut etre la prochaine etape., il faut peut etre en passer par la pour le comprendre

et si la vie etait plus facile sans ennuis, ca aiderai

enfin on reste en contact pour s aider

a bientôt et tiens bon

Profil supprimé - 03/11/2015 à 11h00

Salut !
Rien bu hier soir, youpi !
Résultat, j'ai bien dormi cette nuit.

ça fait des années que je me réveillais en fin de nuit, sans me rendormir, avec des angoisses, et sans savoir pourquoi. Maintenant que je suis capable de rester sobre quelques jours, je sais Pourquoi : c'est l'alcool. Voilà une motivation supplémentaire pour contrôler l'alcool au lieu d'être son esclave.

Courage ! on va y arriver 😊

Profil supprimé - 03/11/2015 à 13h05

Anso,
Ton écart ne nous déçoit pas. C'est un grand classique dans les pb d'alcool, ca fait partie du chemin vers la guérison. Car l'alcool c'est pervers et vicieux.

Donc pas de honte, Ok? Et surtout pas devant nous! On est pas sur un forum où on se la joue. On est pas là pour raconter que tout va bien.

Bon courage

Profil supprimé - 03/11/2015 à 22h07

merci zabethm

de me dire que je vous decois pas , en ce moment rien ne va tous les jours un probleme que je dois assumer ou resoudre,

j ai l impression que si je bois pas ces bieres je tiendrais pas , je suis le pillier sur lequel tous autour de moi s appuie ,j aimerai tellement un peu de calme.

mais tout ca c est une excuse, d autres aussi ont des problèmes et ils ne boivent pas

je me renseigne pour avoir une aide humaine a domicile afin de decompresser

ok compris pas de honte juste qu il faut que je recupere. et que mon chemin vers la guerison se fasse.

rassurez moi dites moi que je peux y arriver , pour l instant c est ce forum qui m aide a me dire demain ce sera mieux

merci et merci encore

Profil supprimé - 03/11/2015 à 22h11

bravo moulin2

pour moi pas top , les ennuis me pesent et m aident pas

au contraire de toi l alcool m aide a dormir , c est quand je bois rien , je me sens mieux ,mais je dors pas.

nous sommes tous différents à ce poison

continue c est bien moi je vais me reprendre , mais combien de fois j ai dit ca!!!!

a bientôt

je continue a vous lire ca m aide beaucoup

Profil supprimé - 06/11/2015 à 18h15

Bonsoir,

Précisons pour le sommeil. Avec l'alcool, je m'endors bien trop bien même. En revanche, je me réveille vers 3 h du mat, donc seulement 4 h de sommeil. Puis angoisses et je ne me rendors pas.

Depuis que je maîtrise ma consommation plus d'angoisse et je me rendors durablement.

Donne nous des nouvelles, on pense à toi

Profil supprimé - 07/11/2015 à 18h59

Anso, il existe des médicaments pour aider à dormir. Les medocs c'est pas top, ok, mais l'alcool est le plus mauvais des médicaments.

Profil supprimé - 16/11/2015 à 11h32

Salut Anso,

Comment vas tu que deviens tu ?

Pour ma part le combat continue.

J'ai un peu craque jeudi 12/11. Mais un peu seulement : 4 verres au lieu des 8 ou 10 d'avant.

Depuis, je n'ai bu qu'un demi verre de vien hier soir..Donc le combat continue, avec des hauts et des bas.

Donne nous des nouvelles STP.

Profil supprimé - 21/11/2015 à 21h46

salut moulin2 et zabethm

je reviens vers vous car je sens que je vais avoir besoin de de vous et voila un malheur de plus mon mari vient de subir un avc supplementaire et cette fois tres grave

ces deux dernieres semaines hôpital tous les jours a present en maison de reeducation .

Il est vrai que durant tous ces jours courant partout j ai moins bu, voir des jours pas du tout , et la pendant deux jours consécutifs.

il faut que je tienne pour lui.je ne me sens pas trop mal mais stressee

mais j ai peur pour la suite ,j avais reussi a me liberer un peu pour quelques activités , tout ca remis en question ne sachant pas quelle récupération aura mon mari et quel sera son niveau de handicap,

je vous tiens au courant , garder le contact svp et bravo pour tes efforts moulin2

Profil supprimé - 23/11/2015 à 19h00

Anso,
Je comprends mieux pourquoi on ne te voyait plus : tu n'avais même plus le temps de passer ici.
Courage pour cette nouvelle épreuve, je pense à toi 😊

C'est super que tu arrives à rester sobre dans ces circonstances. Bravo et continue

Profil supprimé - 24/11/2015 à 08h13

Courage anso,
C'est bien que tu n'ais pas bu.
Effectivement tu dois être dans la tourmente. Appui-toi sur le personnel soignant le plus possible. On a quand même la chance d'être dans une société où les malades sont bien pris en charge. Bat toi pour être aidée!.
Gros bisous
Elisabeth

Profil supprimé - 01/12/2015 à 10h15

en effet dans ces moments la je ne pense pas a ce poison et veut rester clair pour tout assumer.
le danger est quand je me retrouve seule comme on dit "apres la bataille" la tension redescend,, les question se bousculent.

j ai plonge quelques soirs mais pas tous les jours ,c est minable et ca ne resoud rien j arrive a me reprendre le lendemain et rester plusieurs jours a rien boire , j aimerai que ce soit definitif

on se sent mieux dans la sobriété

peut etre que j en demande trop , mais j espere y arriver, aujourd'hui c est un bon jour

c est vrai ZABETHM la prise en charge des malade est bien faite ,j espere que ca ira pour moi au retour a la maison de mon conjoint, il en a pour plusieurs mois en maison de rééducation.

et moulin 2 comment ca va ,?

j ai toujours besoin de vous lire

merci encore a vous

Profil supprimé - 01/12/2015 à 18h39

Donc Anso tu vas te retrouver seule à la maison? c'est ça?
C'est déjà bien tous les efforts que tu fais pour ne pas boire tous les jours.
Bon courage et gros bisous

Profil supprimé - 01/12/2015 à 19h24

Hello Anso,
Merci de demander de mes nouvelles. En suis très touché. Je vais bien. coté alcool, rien bu depuis jeudi soir. Vais boire un peu ce soir car je sors dans un bar avec des amis. M'ais j'arrive bien à me limiter à 2 ou 3 verres (Je pars de 8 à 10 verres tous les soirs !)
Courage à toi. profite du séjour de ton mari pour te reposer te reconstruire. tu devras être forte à son retour.
Quand ton mari était là tu étais coincée et ne pouvais rien faire.
Tu fais toujours du Yoga ?
Je pense que c'est super ça.
Je pense à toi courage on va y arriver

Profil supprimé - 02/12/2015 à 10h18

Bonjour Anso, j'ai lu tout ton fil, j'avais répondu tout au début d'ailleurs, tu peux être fière de toi en 2 mois tes progrès sont vraiment importants.

Tu es un exemple de combativité, ceux qui éprouvent des difficultés peuvent apprendre de toi et s'en inspirer.

J'aimerais redevenir plus actif sur ce forum mais j'ai retrouvé un travail, l'alcool n'est plus un problème, je préfère rester abstinente., j'ai commencé à recréer des liens sociaux , je regrette juste d'avoir perdu tant de temps pour me reprendre en main.
Je te souhaite donc d'y arriver aussi, sans avoir besoin d'alcool pour gérer tes difficultés, mais je te le redis encore, tu as fait d'énormes progrès.

Pat

Profil supprimé - 02/12/2015 à 10h22

Bonjour,

En lisant ton fil je suis impressionnée par ton courage et ta volonté, bravo pour la diminution de ta consommation. Tu es très forte, je suis sûre que tu t'en sortira quand je te lis. Continue à venir nous parler, nous sommes là pour te soutenir, c'est dur mais tu es sur le bon chemin. On tient on ne lâche rien. Encore bravo, sois forte et viens prendre toutes les bonnes ondes que nous pouvons t'envoyer.

Bien amicalement

Hipkit

Profil supprimé - 02/12/2015 à 10h24

oui c est ca je me retrouve seule a la maison en dehors des visites a la maison de reeducation qui est de plus, loin de mon domicile donc je ne peux pas y aller tous les jours.

ce qui n est pas plus mal ca me permet de me reposer, de reflechir, moins stressée , j ai l impression d avoir passer la main pour la prise en charge de la maladie de mon conjoint bien que je reste inquiete.

il me faut une période de calme..Mon danger est les mauvaises nouvelles la ou on se dit que l on ne s en sortira jamais.

je vais essayer de m occuper de moi , coiffeur ect et surtout arreter de boire, il ne faut pas prendre un seul verre parceque un verre en appelle un autre , le but est de tenir.

c est un combat au jour le jour

je n ai aucun alcool a la maison pour ne pas etre tenter , j en acheterai que si j invite.

c est vrai que pour les visites surprises ca peut gacher l accueil , mais rien de prevu pour l instant

gros bisous et merci

Profil supprimé - 03/12/2015 à 19h57

merci merci a moulin2 kcirtap55 hipkit

je n ai pas de mot pour le soutien que vous m apportez , et j en suis très émue , à présent je pense réellement que j ai une chance de réussir.

voici trois jours entiers que je n ai rien bu , une petite tentation ce soir mais je l ai combattue , j ai pris mon repas plus tot et bu de l eau aromatisé agrumes et ca c est passé.

je sais c est pas beaucoup , mais c est peut etre la bonne methode.

surtout que depuis le 16/12/2015 je n'ai pas bu tous les jours .

Je pense que l abstinence est mieux que la diminution ,du moins pendant une longue période ,bien sur il faut réussir à gérer ca avec les amis.

peux t on apres une longue abstinence , reprendre une consommation festive , c est a dire un ou deux verres lors d un resto ou d un repas familial sans danger de replonger?

Avez vous un avis sur ce point?

c est bien moulin 2 de gerer au mieux ta consommation lors de tes sorties ,continu et tiens bon.

JE VOUS EMBRASSE TOUS

Profil supprimé - 04/12/2015 à 13h09

Bonjour Anso,

pour ma part, je ne bois plus toute seule et lorsque j ai fait un repas entre amis, j ai arrêté de boir par moi même en fin de repas sans

ressentir l'envie de continuer! Bon j'ai fait pas mal de rechutes ces derniers temps mais je ne bois plus quotidiennement et ça ne me manque pas!

Je me joins aux autres pour saluer ton courage et ta force! bravo!! Tu tiens le bon bout malgré une vie compliquée en ce moment et franchement, je suis admirative!! Continues comme ça!! Viens nous parler si tu sens l'envie te titiller, c'est avec plaisir qu'on te répondra et qu'on te soutiendra!!

Encore bravo!!

Profil supprimé - 04/12/2015 à 16h29

HELLO ANSO,

Bravo, bravo, bravo pour ces trois jours, tu tiens le bon bout, franchement tu peux être fière de toi, ne ressens-tu pas cette fierté de ne pas avoir touché à ces canettes ? 😊

Pour ce qui est de ta question, je ne saurais pas répondre, cela ne fait que 16 jours que je suis abstinente et pour ma part pour l'instant j'ai envie de le rester définitivement. J'ai lu sur certains fils en revanche certains ont réussi à reprendre une consommation normale après une longue période d'abstinence, j'espère qu'ils te répondront.

Encore bravo pour ton abstinence, bientôt, tu en ressentiras les effets, ça vaut la peine et vu ton courage je suis certaine que tu vas y arriver, je te suis de près désormais.

Bon courage, ne lâche rien (à si les canettes) et reviens encore avec de bonnes nouvelles comme ça

Bien amicalement

Hipkit

Profil supprimé - 04/12/2015 à 20h08

en effet je suis assez fière 4 jours c'est fait, même fait des courses en passant par tous les rayons et pas eu envie d'acheter.

je compte rester abstinente le plus possible, je ne me sens pas trop mal, je m'occupe quand la pensée me vient et ça passe,

c'est toujours en soirée alors j'ouvre le site je vous lis et tout va mieux.

merci encore

Profil supprimé - 05/12/2015 à 14h32

bonjour à tous 5ème jour aujourd'hui je suis sûre de ne pas boire ce jour, encore un de gagné.

je me sens bien, je fais en sorte de m'occuper au maximum même en regardant la télé, j'aime la couture, le tricot tous les travaux de ce genre.

c'est vrai que sans mon mari à la maison je suis tout à coup à court surprise de ne plus avoir à faire, j'étais tellement sollicitée que là je me rends compte que ce stress ne m'aidait pas.

Je veux me reconstruire le temps de sa rééducation de façon à que je sois plus forte à son retour.

J'AI ENCORE BESOIN DE VOUS

Profil supprimé - 07/12/2015 à 11h18

Bonjour,

Bravo Anso, reconstruis-toi, bravo pour cette abstinence. On est avec toi. Encore bravo, ça fait plaisir à lire, reviens avec plein de bonnes nouvelles comme celle-ci 😊

Bien amicalement

Hipkit

Profil supprimé - 07/12/2015 à 12h23

7ème jour, j'ai une contrariété mais je tiens, j'arrive à me dire que ça sert à rien, et que ça n'arrange rien, demain ça ira mieux et toujours sans ce poison

je vous remercie de me soutenir.

je pense à vous

Profil supprimé - 07/12/2015 à 13h10

Oui Anso je crois que quelques part c'est une chance pour toi de pouvoir t'occuper plus de toi.
Grand bravo pour ces 5 jours d'abstinence et...tiens le coup....

Profil supprimé - 08/12/2015 à 09h02

merci a vous les habitues de mon fil ,je m accroche et vous lis tous les jours.

,je suis au matin du 8 eme jour, ca va pas trop mal et j arrive a ne pas etre submergée par mes angoisses , malgré mes inquiétudes pour mon entourage.

comment allez vous donnez moi de vos nouvelles

pas lu depuis un moment moulin2 pas retrouver ton fil?

JE VOUS EMBRASSE

Profil supprimé - 08/12/2015 à 12h34

Bonjour anso!

ah que de bonnes nouvelles!! ça me fait chaud au coeur de lire ça et je te dis encore bravo!!

En effet, le fait que ton mari ne soit pas à la maison va t obliger à penser à TOI!! de toutes façons, tu es obligée de passer par là si tu veux t en sortir! accordes toi des petits plaisirs simples comme le coiffeur, un bon bain avec masque et tout le tralala, un bon repas (genre un repas de fête, en tout cas moi c est ce que j ai fait!), etc.

Tu peux être fière de toi et te faire des petits plaisirs comme ça ben c est ta récompense pour ce combat que tu mènes comme une chef!! En plus ça fait du bien au moral de se faire belle et de s occuper de soi donc tu n as pas le choix, na!! 😊

En tout cas, je t envoie plein de pensées positives et je te soutiens de tout mon coeur!! (ton histoire m a beaucoup touché!) Plein de courage et surtout n oublies pas, un jour après l autre!! Bravo encore et tiens on, on est là!!

Profil supprimé - 09/12/2015 à 10h47

9 eme jour

merci a vous moi aussi ca me fait chaud au cœur et j espere que ca avance pour vous , il me vient meme a l idée de préparer NOEL pour mes grand enfants qui vont venir , alors que je pensais rien faire. il y a quelque temps.
ca aussi c est un cadeau j ai toujours aimé NOEL

Pour l alcool je me fais pas de souci l un ne boit pas et l autre très peu et modérément., et je n ai pas l intention de gacher tous mes efforts.

je vous tiens au courant

merci a vous

Profil supprimé - 09/12/2015 à 17h21

Salut Anso,

C'est super, tu retrouves l'envie de faire des choses avec plaisir et ça c'est un super bon signe et tu verras que jour après jour, tu vas retrouver cette joie qui sera de plus en plus forte sans alcool.

Vraiment félicitations, tiens bon, prends soin de toi, tu as fait le plus dur, maintenant raconte nous un peu ce que tu prévois à Noel 😊

Encore bravo, je suis de tout coeur avec toi

Bien amicalement

Hipkit

Profil supprimé - 10/12/2015 à 10h42

bonjour a tous a tous

deja un super sapin que je n avais pas l intention de faire sans mon mari ,mais eux mes enfants sont la et NOEL a toujours était important, des cadeaux pour les gater ,,faire des présents pour moi me fait plus plaisir que d en recevoir.

L année derniere deja il était déjà malade, la fête avait été un peu morose..

Il n y a pas de raison que ce soit pareil cette année bien que nous pensons très fort a lui.

Je ferais réveillon donc avec mes enfants et nous irons manger avec lui a l hôpital ou au restaurant s il peut sortir le jour de noel ca me semble bien..

j en suis a mon 10 eme jour et tout va bien , un peu fatiguée mais je dors pas très bien en ce moment , pas de problème ca passera.

j espère que vous allez tous bien et je vous embrasse

Profil supprimé - 10/12/2015 à 18h26

Super Anso, ca me fait plaisir de te lire. Prends soin de toi.

Profil supprimé - 12/12/2015 à 20h37

12 jour de fait , je me sens bien , j essaie de surmonter mes angoisses comme je peux en tout cas pas avec l alcool.

Ce matin j ai fait une marche a pieds de 3 km ca fait du bien a refaire!

un peu demoralisée quand je vais voir mon mari en reeducation , de le voir en chaise roulante pas cool.

enfin j ai espoir que ca s arrange .

JE VOUS EMBRASSE TOUS ET TOUTES

Profil supprimé - 13/12/2015 à 23h36

aujourd'hui, invitation 4 verres j ai arrêté a temps presque malade tant pis pour moi , je sais ma limite, tant mieux.

je me suis rendu compte que c etait trop, c est bien , la prochaine fois c est moins ou rien encore une bonne leçon.

ca prouve que rien n est gagné .

il faut faire attention aux invitations, mais je suis fière de moi d avoir limité a 4 verres ." bien trop je l admets"

je vous embrasse

Profil supprimé - 14/12/2015 à 08h56

bonjour a tous

apres cette invitation de dimanche ou j ai bu quatre verres ,je reprends aujourd'hui un jour sans alcool.

je sais a present que je peux me passer de ce poison et vivre sans , lors des invitations il faut se limiter ,ce sera

pas plus de 2 , c est mon objectif.

qu'en pensez vous et comment allez vous

je vous embrasse

Profil supprimé - 14/12/2015 à 13h04

Oui c'est bien anso d'essayer d'anticiper les situations où nous pouvons être tentés: lors d'une invitation, quand on est énervé, quand on est déprimé...De le savoir au moins.

Moi je tiens mon objectif de ne jamais boire seule et quand je sors, j'ai tendance aussi à me laisser aller un peu et à chercher l'alcool.

Enfin j'ai pas bu plus de 4 verres, mais comme toi je trouve que c'est un peu trop. Et puis j'ai repris les joints depuis une semaine. Bah je vais bien y arriver à me débarasser de tout cela...

Bon courage à tous

Profil supprimé - 14/12/2015 à 13h39

Faut essayer de se contrôler, quand on commence à se relâcher, en se disant allez juste un verre , puis 2, 3 4 c'est pas tip top je trouve. C'est se remettre en danger. Perso c'est maintenant 0 verres et c'est tout, c'est plus facile maintenant car je n'ai aucun autre combat à mener , et encore, j'ai vraiment plus l'impression de lutter.

Bon courage à vous.

Profil supprimé - 15/12/2015 à 09h12

merci a vous oui zabethm ,je crois que c est dur de se controler devant une situaion exeptionnelle , comme une invitation ou un repas organise

eh oui tu vas y arriver a te sortir de tout ca , tu as deja fait un grand pas tout comme moi de ne pas boire seule

Comme dit kcartap 55 peut etre bien que c est de se remettre en danger a chaque fois , la question est esque je peux me limiter a 2 verres ou o(lors d invitation ou autre) c est encore une etape a franchir .

il est vrai que de ne pas lutter tout le temps ce doit être reposant.

Merci à vous et bientôt je vous tiens au courant

Profil supprimé - 16/12/2015 à 18h52

Hello, Anso,
Je suis toujours content de te lire et d'avoir de tes nouvelles.

J'ai bien retenu ta marche à pied de 3 km. Oui le sport fait du bien. La natation m'aide beaucoup. Hier j'ai nagé 1,8 km. ça me fait le plus grand bien.

C'est vrai que c'est difficile après le premier verre.... j'ai aussi du mal à m'arrêter.

Je fais cependant des progrès :

De 8 à 10 verres par soir, 7j/7, à la fin de l'été, je suis à 2-3 verres 3 ou 4 jours par semaine. J'arrive à ne pas dépasser 3 verres, mais j'ai du mal à baisser ma conso après le 1er verre.

Les fêtes qui arrivent me font un peu peur. Vais-je arriver à contrôler ma consommation ?

En tout cas, je ne bois plus du tout les WE que je passe à la campagne.

Courage et gros bisou

ça ne doit pas être simple de voir ton mari en chaise roulante non. Mais prends bien des forces en ce moment où tu n'as pas à t'occuper de lui.

Occupe-toi de toi. De préparer Noël avec tes enfants.

Profil supprimé - 17/12/2015 à 10h48

merci moulin 2 de ta réponse, elle tombe à point car le moral en ce moment c'est pas top.

Mon mari me reproche de le laisser dans ce centre de rééducation, comme si c'était de mon fait.

On me dit que sa réaction est normale mais moi je le vis très mal.

1 mois déjà et toujours pas de marche reprise, seulement son bras commence à bouger mais très peu, je ne sais pas quoi en penser, on me dit d'attendre, je suis un peu désespérée... pratiquement pas dormi de la nuit et je n'ai pas de réponse à lui donner.

Je voulais m'occuper de moi et me reposer, j'avais commencé, mais hier je n'ai rien pu faire de ma journée.

il faut pas que ça dure sinon je vais retomber dans mes mauvais penchants et ça n'arrangera rien.

c'est là que je me rends compte que l'alcool m'aide à supporter mes angoisses et inquiétudes

Quand tout va bien je n'y pense pas.

Et si la vie était sans problèmes !!!!!!! je crois qu'à ce niveau j'ai ma dose et là ça déborde.

aujourd'hui je vais le voir, je suis très angoissée

je vous lis tous les jours pour tenir

je vous embrasse

Profil supprimé - 17/12/2015 à 15h23

Hey Anso,

Si tu allais marcher une heure tous les jours ?

Tu verras comme ça fait du bien

.Courage et gros bisou

Profil supprimé - 17/12/2015 à 19h05

Il me semble important de ne pas culpabiliser Anso. Ce n'est pas parce que ton mari est malade que tu dois t'empêcher de vivre. Dès l'instant que tu continues à aller le voir et à lui donner de l'amour. Je te dis ça car je pense que tu es dans une situation où ça doit être vite fait de culpabiliser.

Amicalement

Profil supprimé - 17/12/2015 à 21h26

merci a vous deux moulin2 et zabethm

que ca me fait du bien de vous lire, j en suis a aller sur le site plusieurs fois par jour afin de trouver du reconfort.

j ai compris pk mon mari est si mal ,le medecin m a dit avoir changé son traitement pour la depression qui etait incompatible avec la reeducation, donc il a des signes de sevrage en attendant que les autres agissent .

tout ca est loin d etre confortable ni pour lui comme pour moi

je vais me reprendre il le faut pour lui et pour moi mais je suis si fatiguée,et me sens si fragile au niveau alcool .

demain je n y vais pas je vais aller marcher un peu au bord de mer et essayer de me vider la tete.

peut etre j irai voir mon medecin? mais j ai pas envie de prendre des médocs alors!!!!!!

merci a vous je vous embrasse

Profil supprimé - 23/12/2015 à 18h51

Bonsoir Anso.

Je te fais un gros bisou avant Noël, je pars en vacances 2-3 jours ne pourrai pas te laisser de message d'ici là.

Pense bien à faire de longues marches si le moral est en berne. Tu as la chance d'habiter au bord de la mer.

Profites en

Smack

Profil supprimé - 04/01/2016 à 17h14

Hello Anso,

Je repasse par là après quelques jours de congés, je viens donc aux nouvelles. J'espère que tout va bien pour toi.

Bises

Hipkit

Profil supprimé - 05/01/2016 à 23h26

ok je reviens ,les fetes sont passes et je me retrouve seule avec le cafard ,pas top , j arrive a rien .

deja deux mois et mon mari toujours dans le meme etat, il ne peut pas marcher.

ils me disent qu il faut attendre .

en attendant il me reproche de le laisser dans cet etablissement de reeducation , les médecins me disent de ne pas faire attention mais ils sont pas a ma place.

je galere dans les transports pour les visites,je suis si fatiguée et je pense etre au bout de ce que je peux.

pour l alcool j ai bu un peu a noel mais raisonnable , a present que je suis seule je reprends l abstinence mais avec des difficultés un jour oui ,un jour non, avec tous ces soucis , et tout depend de la journee passée.

A PRESENT JE SUIS CONCIENTE QUE CETTE PRISE D ALCOOL VA AVEC

enfin je n abandonne pas j ai pu le faire et je peux encore il me faut juste un peu de repit

JE VOUS TIENS AU COURANT

merci de ne pas couper le fil , j ai besoin de vous et vous tous comment allez vous?

Profil supprimé - 06/01/2016 à 19h44

Coucou Anso,

Une bataille de perdue mais pas la guerre.

Moi c'est avec les joints que j'avais rechuté en fin d'année dernière. Là nous nous sommes lancé un défi avec une copine: elle recommence à ne plus boire seule et moi je ne fume plus en journée. Ca fait trois jours que je tiens, ce qui est une première pour moi, car je n'ai jamais su me retenir de fumer quand j'en avais. Alors qui m'aime nous suivre: vous vous posez un objectif et vous donnez des nouvelles chaque jour.. Un jour à la fois.

Profil supprimé - 09/01/2016 à 10h52

bonjour, bonne initiative , je vous suis a partir d aujourd'hui ,rien toute seule

Cest bien que tu te fasses accompagner par une amie

je sais que c est les premiers jours les plus difficiles mais c est parti

je vous embrasse a bientôt
