

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### PEUR DE LA VIE SANS CETTE M.....

---

Par [Profil supprimé](#) Posté le 05/11/2015 à 15h58

Bonjour à toutes et tous!

Je me présente; Britanie, j'ai 38 ans dont quelques années d'alcool à mon actif...

Je pense avoir bu de quoi faire flotter un porte avion...

Oui je sais, ce n'est pas drôle...Mais je crois qu'il est préférable de savoir rire de tout...Ça aide à survivre...

J'ai souvent arrêté, parfois durant plusieurs années...Je dois dire que j'ai quand même de la chance; malgré une consommation extrêmement excessive et régulière...Journalière...Je ne développe pas vraiment de grande dépendance...

Mon plus grand soucis, c'est toujours de penser que je vais pouvoir re boire raisonnablement...J'oublie bien trop souvent que je n'ai pas de raison...

J'imagine que nous avons tous nos raisons propres d'en arriver à cela...En ce qui me concerne...Je suis née dans l'alcool, j'ai grandi dans l'alcool...Ma mère m'a fait prendre une cuite le jour de mes 7 ans...Ça devait être drôle...

Je me suis souvent réfugiée la dedans, car la vie était trop pesante...Que je ne me sens pas à ma place...

Je ne sais pas trop entrer en contact avec mes semblables sans ma petite dose...

Alors oui, voilà...Je crois que le plus gros du boulot, ça va être de reprendre confiance en moi, de telle sorte que je puisse vivre sans ça....

Je suis désolée de vous faire un pavé...Mais c'est vrai que je compte beaucoup sur le soutien que vous pourrez m'apporter; car je suis plutôt seule face à mon addiction...J'en ai parlé à mes amies...Mais c'est dur....La honte...La honte et la honte...

J'ai vu un addictologue il y a un mois...Pas très intéressant...j'ai arrêté de déconner durant deux semaines, puis j'ai repris, comme à chaque fois en croyant que ce ne serait qu'une occasion...La c'était l'anniversaire de ma belle mère...

Pour ne pas me faire avoir, j'ai décidé de passer mon anniv'...Le faire avec mes amis et ensuite arrêter...Soit samedi prochain...

Je vois un médecin demain...On verra bien...

Merci aux courageux et courageuses qui m'auront lu...Et si le coeur vous en dit, j'apprécierai de lire vos réponse.

Bises à toutes et tous!

Brit'

### 13 RÉPONSES

---

[Profil supprimé](#) - 05/11/2015 à 19h29

Bsr Brit'

Te lire ne pose aucun pb. c'est pas un problème.C'est au contraire une tranche de vie que l'on connaît trop bien.

je voudrais tellement de dire des choses mais bon je vais commencer par faire une réponse soft.

L'alcool ne résoud rien bien au contraire. Et surtout , oui surtout vivre c'est exister !

chacun d nous à qqchose à faire dans cette vie hors alcool.

Brit qu'y a t il pour que tu ne puisses sortir de cette saloperie ?

Lache toi....

amicalement

Pfou.

---

[Profil supprimé](#) - 05/11/2015 à 21h14

Moi personnellement j'adore les pavés.

Bon courage

---

[Profil supprimé](#) - 06/11/2015 à 15h30

Bonjour!

Tout d' abord, merci pour vos réponses!

Je sais par expérience que ce n'est pas toujours facile de répondre à chacun sur un fofo...On aimerait être la pour tout le monde, mais ça prend tellement de temps...Que ça pourrait être un job!

Merci Zabethm pour tes encouragements! il va en falloir de la volonté pour faire taire la petite voie dans ma tête qui me répète que rien n'est grave!

Pfou, je t'invite à me dire ce que tu penses sans retenue; ne fait pas dans le soft...Je ne suis pas de nature très complaisante, et surtout pas avec moi!

Pour répondre à ta question...Je dirais Rien...Il n'y a rien qui justifie que je ne puisse me sortir de cette m...

Je pourrais te raconter ma vie, ce qui me donnerait mille et une bonnes raisons de m'être, jusqu'à présent, alcoolisée...

Non je ne veux pas chercher d'excuses...Comprendre pourquoi j'en suis arrivée à ca...

Digérer toutes ces conneries et apprendre à appréhender un nouveau moi qui ne me fera plus peur.

Surtout me libérer de cette colère qui m'habite...Parce que la colère n'est pas un bon moteur dans la vie...

Je vais réfléchir aux différentes pistes qui s'offrent à moi, pour trouver mes solutions.

Je pense que j'aurais bien souvent besoin de vos avis sur le sujet!

Merci à vous d'être la!

A bientôt!

Britounette.

---

#### Profil supprimé - 06/11/2015 à 17h56

Hello Britanie,

Pas de honte, ça ne sert à rien. on fait tous des bêtises, dans un domaine ou un autre.

Ici on parle de nos bêtises alcooliques pour être plus forts et arrêter. Ecrire des pavé fait du bien, es lire aussi.

Ce forum m'aide beaucoup.

Batons tous ensemble. Courage et bien à toi

---

#### Profil supprimé - 07/11/2015 à 15h51

Coucou Moulin!

Merci pour tes encouragements!

Bon dur dur...

J'ai fait comme prévu mon anniv' anticipé hier soir...Et je devais arrêter aujourd'hui...

Bizarrement j'ai pas trop bu hier soir...Moi qui pensais faire mon "enterrement de vie de..." je ne sais comment dire...

Et la, aujourd'hui, ça n'a pas été...

La raison, car il y en a une...Une foutue idée de sortie...Mon conjoint veut sortir aujourd'hui, et je sais que ce n'est vraiment pas ce qu'il me faut pile poil le jour ou je veux arrêter...D'autant qu'on va aller voir des amis antillais champions dans la préparation des "rhum arrangés"...

Alors je me suis fait un apéro, en me disant "de toutes façons aujourd'hui c'est mort", je peux pas y arriver dans ces conditions...

Mon conjoint me dit "qu'es ce que tu fais, pourquoi t'as eu envi de cet apéro...T'avais dit que..."

Enfin, le truc bien culpabilisant...Mais oui, je sais, on peut vraiment pas me faire confiance...Je fais jamais ce que j'ai dit...

Alors je lui explique...

Je commence vraiment à me demander si il veut réellement que j'y arrive...

Aujourd'hui j'aurais eu besoin d'une balade dans les bois...Enfin un truc zen, ou surtout, je ne prend pas le risque de la tentation...Je pense qu'il faut pas être très malin pour comprendre ça...Alors oui, je me demande si il veut m'aider ou m'enterrer...

Bon demain est un autre jour...celui la sans alcool pour du bon, je l'espère...

Et le soleil va se lever...

Comme chacun le dit ici...J'en ai marre...Et j'en ai marre d'en avoir marre!

J'en ai surtout marre de voir cette gueule dans mon miroir!

Je compte pas sur Dieu pour m'aider, je sais qu'il existe...mais il m'aime pas ce gars la...

Bon j'arrete de dire des conneries, sinon vous me prendrez plus au sérieux...Hihihi!

Biz biz à toutes et tous!

A bientôt

Et encore merci à vous d'etre la!

Brit'

---

#### Profil supprimé - 09/11/2015 à 11h27

Comme prévu; l'horreur ce weekend !

Je vais passer les détails de mon samedi...Ça me donne juste envie de dire:

PLUS JAMAIS, Mais alors PLUS JAMAIS CA!!!!

Hier je me suis mise à la flotte...

Et aujourd'hui, je m'offre ma cure de jeunesse!

Aller; je l'ai déjà fait; aucune raison de ne pas y arriver cette fois!

Je vous tiens au courant de mes avancées!

Bises à toutes et tous!  
Brit'

---

### Profil supprimé - 11/11/2015 à 11h51

Bonjour Britanie,

je connais ça, le conjoint qui ne t'aide pas... Du coup, j'ai mis de la distance entre nous et il ne comprend pas pourquoi!! J'ai donc le droit à des engueulades tous les jours, il m'empêche de dormir (alors que je bosse comme une dingue) pour qu'on discute. Bref que du bonheur!!

Tiens le coup, explique lui pourquoi tu as pris un apéro la dernière fois, pourquoi tu replonges... Effectivement, si il t'invite à aller faire la fête avec des amis qui picolent, c'est qu'il a pas compris dans quoi tu t'embarques ou alors il ne pense qu'à lui... Fais attention à toi!!

Le fait d'écrire ce qu'il t'est arrivé dans la vie, ce n'est pas se donner des excuses! c'est essayer de comprendre pourquoi tu as commencé et de t'en servir pour arrêter et non pas continuer. Arrêter l'alcool, c'est un gros travail que tu dois faire sur toi! C'est une thérapie en gros!

Sérieusement si, tu as des raisons de rechuter et je le comprends bien! Maintenant, il faut que tu luttas contre toi-même tout en apprenant à te ré-aimer!! (pas facile hein!) Le fait d'écrire ici va te permettre de te libérer un peu du poids que tu portes toute seule donc n'hésites!!

Allez, un jour après l'autre!! 😊

---

### Profil supprimé - 14/11/2015 à 18h35

Kikou Yuna!

Oui c'est pas simple...et c'est le moins que l'on puisse dire!

Je souffle aujourd'hui ma première bougie!!! Une semaine!!!

Dire que la semaine dernière à la même heure, j'étais dans un état pitoyable...

Je me suis payé le luxe d'aller au bar avec mon fils mercredi pour boire une menthe à l'eau et tout à l'heure avec une copine également pour boire un grand crème!

Mon conjoint continue...et comme d'habitude il a amené sa bière dans la chambre tous les soirs de cette semaine... C'est top de la bière au lit...Bon ok, c'est vrai qu'on se couche tôt, on a la TV dans la chambre alors...

L'essentiel, c'est que je m'en fous!  
Je me sens déjà bien mieux; et lundi matin je reprend le footing...Ça fait au moins un mois que je n'arrivais même plus à aller courir...

Je me sens prête à me mettre en danger...J'ai hâte même, de me retrouver en soirée pour pouvoir dire:  
"-Non merci, mais je veux bien un coca sans whisky "

Ensuite, je verrai si cette vie me convient...Il se peut que ça ne me pose pas de problème de voir mon conjoint consommer de l'alcool...du moment qu'il me laisse tranquille...Et si ça ne me va pas...Et bien j'aviserai!

Je sais que passer la première semaine; le plus dur est fait pour moi!  
Et oui Yuna, j'ai bien l'intention d'apprendre à m'aimer!

Merci pour ton soutien!  
Bonne soirée!  
Brit'

---

### Profil supprimé - 16/11/2015 à 13h08

Bravo Brit, tu tiens le bon bout. Eh oui, qu'est-ce que c'est agréable d'arrêter de saborder une journée après l'autre...Pour moi c'est une renaissance à beaucoup de points de vue, surtout sur le plan affectif et social.

---

### Profil supprimé - 16/11/2015 à 17h11

Bonjour Zabeth!

Oui, je crois que je peux arrêter de compter les jours ahah!  
Bon je ne sais pas si ça va résoudre quelque chose sur le plan affectif, hormis le fait que je commence à apprécier de me voir dégonfler

du visage, et que j'ai très envie de m'aimer hihhi...

En tout cas je reprend confiance en moi...J'ai récupéré mes facultés intellectuelles; et je sais que désormais, lorsque je m'exprime c'est en pleine possession de mes moyens...  
Je n'aurai plus à assumer des propos que j'aurais pu tenir en état d'alcoolémie...Et forcément, on m'écoute avec plus d'attention; dans la mesure ou je suis sobre comme un chameau...

Je pense que ça va le faire aussi socialement; je m'empresse de trouver une formation pour pouvoir bosser...

Voilà, en gros que du positif!  
J'avais mal sous les cotes coté droit...Mais pas étonnant vu les gama GT...Je crois que mon foie criait "au secours", et la, plus rien!  
J'espère juste que je me serai arrêtée à temps...  
Prochaine étape...Le tabac!!!

La force est en nous!!!

Bises à toutes et tous; et COURAGE!!!  
Brit'

---

**Profil supprimé - 16/11/2015 à 17h43**

Bravo Brit !

Alors ce footing, comment ça s'est passé ?

je n'aime pas courir mais je nage. je me sens super bien après 65 mn sans m'arrêter. au bout de 50 mn de sport sans s'arrêter, l'organisme libère des endorphines. ce qui explique le bien être, sans les effets néfastes de la méchante bouteille.

Je vais nager demain à midi 😊

---

**Profil supprimé - 17/11/2015 à 15h43**

Oui que du positif que d'arrêter de boire. Doucement et sûrement on reconstruit sa vie. Je pense aussi arrêter les clopes, mais pas tout de suite.

---

**Profil supprimé - 25/11/2015 à 12h34**

Coucou,

alors tu en es où? donnes nous des nouvelles s il te plait!!

---