

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

BESOIN D'AIDE ET DE SOUTIEN

Par [Profil supprimé](#) Posté le 10/01/2016 à 13h29

Bonjour à ceux qui me liront,

J'ai 26 ans j'ai commencé l'alcool et la drogue à 14 ans. J'ai arrêté la cocaïne il y a maintenant un ans. Je me bats contre l'alcool. J'ai réussi à arrêter deux mois, mais j'ai replongé et tout m'angoisse... Je ne sais plus quoi faire, je suis désespérée. A croire que jamais je ne m'en sortirais. Je vois deux bouteilles de vin ou plusieurs litres de bières tous les jours ou presque. J'ai déjà fait de nombreuses cures à Béziers (4), Châteauroux et Nantes. Je ne vois plus d'issue.

Aidez moi ou soutenez moi s'il vous plaît...

Merci de m'avoir lu.

41 RÉPONSES

[Profil supprimé](#) - 11/01/2016 à 11h26

Moi je ne boirai pas aujourd'huiet toi

[Profil supprimé](#) - 11/01/2016 à 17h08

Je n'ai pas bu hier et je lutte depuis pour ne pas craquer... Je sens que la tentation de la bouteille sera plus forte ce soir...

[Profil supprimé](#) - 11/01/2016 à 17h54

MOI AUSSI J AI EU LA FORTE ENVIE, MAIS JE N AVAIS pas d argent sur moi alors je n ai pas achete de biere....maintenant je suis chez moi dans un bon livre et entre l envie de boire qui m'oblige a sortir et rester chez moi, le choix est fait et l'envie passe avec un the a la menthe bien sucre. on y arrivera

[Profil supprimé](#) - 11/01/2016 à 18h37

Ça y est... Je craque...
Insondable solitude, infatigables tourments... A jamais présents.

[Profil supprimé](#) - 12/01/2016 à 00h59

Salut moi aussi je n'arrive pas à me retenir des le matin je pense déjà au doux moment où je prendrai ma première bière
En lisant vos fil je me suis dit pourquoi moi je ne passerait pas 24h juste avec de l'eau donc demain sera pour moi le premier jour sans alcool enfin je l'espère
Je viendrai vous dire demain soir si oui ou non ma volonté à gagné contre l'alcool

À demain

[Profil supprimé](#) - 12/01/2016 à 13h34

ON SAIT BIEN QUE C'EST COMPLIQUE...alors essayons de tromper l'ennemi. Je n'ai plus d'alcool chez moi j'ai meme vidé les bouteilles de champagne que j'avais dans la cave de peur de les boire. Pour boire je suis obligée d'aller faire des courses.j'ai découvert hier que de sortir sans un sous pas meme une carte bleue etait encore un autre moyen de lutter quand la faiblesse de mes résolutions apparait. hier je n'ai pas bu et je me lance un defi je ne boirai pas aujourd'hui.qui me suit???
pour papou:.ne remplacer pas l alcool par de leau (trop triste), le sucre est un bon moyen , une petite douceur, une creme a la noix de coco, un bon soda pétillant et plein de sucre

[Profil supprimé](#) - 12/01/2016 à 14h18

Première tentative tomber à l'eau

[Profil supprimé](#) - 12/01/2016 à 18h49

ce n est pas grave, c est pour demain. j'aime votre : "tombee a l eau".

j'ai longtemps pensé que je buvais pour combattre ma détresse, mais soyons logique quand je vais bien je bois aussi . dans la tristesse ou dans la joie certains mecanismes de plaisir se declenchent dans le cerveau qui augmentent le plaisir. et paradoxalement l extreme tristesse apporte aussi un certain plaisir que l alcool rend encore plus intense.
je suis taciturne, je ne sais pas si je l'etais ou si je le suis devenue. Longtemps j'ai pense qu'en société je buvais pour parler.....aujourd'hui je sais que je parle pour boire

en bref je me suis trompée totalement sur pourquoi je buvais et je ne sais toujours par pourquoi.

La seule chose que j'essaie c'est me protéger contre quelques choses que je ne maitrise pas. je ne suis pas sure de vouloir arreter de boire totalement mais je veux diminuer au maximum, alors un jour après l'autre c'est bien

Profil supprimé - 12/01/2016 à 18h52

au faitanonyme56 c'est super sexy comme nom

Profil supprimé - 12/01/2016 à 19h05

Merci zerbibi.

Courage papou. Aujourd'hui je n'ai pas bu car j'ai repris mon stage et c'est en plein air avec les chevaux. Ce qui m'aide aussi c'est mon chien...

Courage et persévérance. Il faut briser nos routines et notre solitude...

Profil supprimé - 12/01/2016 à 19h26

Il faut se dire une seule chose, TOUT, ABSOLUMENT TOUT nous ramène a l alcool. c' est un reflex de pavlov : chaque tristesse, chaque joie, chaque evenement nous ramene a CA..

J'ai dit que je ne boirai pas ce soir.... c est raté...je boirai mes putains de 6 bières.

j en suis a 3, je sais que ca ne me fait aucun bien mental et pourtant je sais que je boirai les 6.

je suis quelqu'un de logique, je bois 3 bieres et je n'ai ni plaisir ni satisfaction ce soir....(habituellement j'en ai). alors pourquoi je continue....peut etre je me di's que j'ai encore 3 bieres pour renverser la vapeur, 3bieres pour etre bien....je sais que je ne le serai pas.....mes bieres me donneraient presque envie de vomir et je sais que je vais les boire (C'est heureux que je n'en ai que 6)

Profil supprimé - 12/01/2016 à 19h38

Je me couche tres tot d'habitude., une fois que je suis dans mon lit je n'ai aucune envie de boire.

je viens de jeter le 4eme verremission accomplie. c 'est la 1ere fois que je vais me coucher en laissant 2 bieres dans le pack de 6 et un dans l evier.... a demain .

Profil supprimé - 12/01/2016 à 19h58

en ce moment je me demande qui boit le plus a la maison....je crois que c'est mon évier

Profil supprimé - 12/01/2016 à 21h09

21h00 et merde j'ai pas réussi un litres de bière plus un pti digestif le me suis levé à 6h30 ma première pensée une bière elle ne m'a pas quitté jusqu'à 11h30 moment où j'ai bu la première et 18h30 trois l'une derier l'autre

Je le suis souvent dit que si je veut je peut je fumé énormément entre 2 voir même trois paquet par jour et du jour au lendemain j'ai stopper voilà 5 ans que je fume plus mais la l'alcool me ronge et une terrible angoisse monte en moi impossible de lutté je ne suis pas assez fort

Desolé de vous décevoir

Merci pour le tuyau ZERBIBI je vais faire le plein de soda qui c

Profil supprimé - 12/01/2016 à 22h29

Papou,

La rechute, dans le phénomène de sevrage c'est la règle, pas l'exception. Si tu y arrive pas, fait toi aider. Il ya pleins de moyens de se faire aider. Courage.

combattante - 13/01/2016 à 11h42

bjr les amis !!!!!!! Je suis Combattante (pfffff pitite combattante) si vous avez occasion lire mes post, y a du boulot y a du boulot !!!!! Je vous soutiens tous et toutes de tout mon coeur , oui c'est hyper dur sortir de cette merde, oui oui c'est très dur, en plus moi, je ne mange presque plus, je suis une ex-anorexique pas guérie, ex-boulimique qui se faisait vomir, la j'ai gagné la victoire après de années de galère, de psys, etc, plus de vomissements.....mais mais mais,.....un contrôle nourriture de dingue, depuis 2013 je me vidais 2 blttes champagne, puis passé au crémant et au blanc vu que je me suis fichue cpt en banque à zéro !!!!!!! Je suis aussi accro aux

benzo bien sur fallait pas en rester là (lol)?????.....Je m'accroche à mes trois chats je veux leur confort, je veux les aimer les choyer jusqu'au bout, j'ai perdu ma Zoé il y a 2 ans elle me manque encore, j'ai encore des résidus de phobie sociale impossible de sortir sans prendre un benzo ou bien j'ai la trouille de tout, pas de vie, enfin si une vie, différente, seule très seule, pas de passé de couple ni d'enfants, plus de boulot, à la mdph depuis 98, à part ça il faut encore s'aimer?? se trouver quelque chose de bien?? Si, par contre j'aide les autres autour de moi dès que je le peux, je fais le maximum pour trouver les mots pour ceux qui souffrent.....

Je pense à vous très fort, tomber oui ça arriver, se relever tjrs et encore avant qu'il ne soit trop tard accrochez-vous ne vous portez pas de culpabilité c'est assez difficile et douloureux ainsi, ayons confiance en nous, acceptons cette bataille, c'est une vraie souffrance, ici on vous comprendra moi je vous soutiens de tout mon coeur et je vous pique vos petites astuces afin déjouer l'ennemi, je consulte tout de même dans une asso anpaa de ma région, il y a des adresses sur ce site faites vous aider surtout c'est important, bon courage!!!!!!

bisous réconfort à vous tous

Profil supprimé - 13/01/2016 à 19h35

Papou ce n'est pas grave... Comme dit Zerbibi un jour après l'autre. Je crois qu'il faut rompre avec nos habitudes et notre routine, puis ne pas rester seul....

Pendant ma période d'abstinence j'étais réellement bien, mais un jour, une excuse (cela va sans dire; elles sont faites pour s'en servir) et j'ai plongé.

Désormais je promène mon petit chiot plus longtemps ou je joue davantage avec lui pour retarder le moment fatidique.

Ce soir, malgré une bonne journée de stage en plein air avec les chevaux, je ne peux m'empêcher de boire...

Profil supprimé - 13/01/2016 à 19h53

Merci pour ton témoignage Combattante.
Ce soir je craque.

Je suis accro aux médocs, j'ai arrêté le sub il y a presque un an. Je prenais 10 valium par jour et mon doc m'a changé contre du xanax, j'en suis entre 4 et 6 par jour plus de l'atarax.

Je ne sais pas si l'âge joue mais à 26 ans je me déplore.

J'étais entre 6 et 8 grammes de coc par jour, 4 grammes d'héro et une trentaine de joints. Tout cela entre 16 et 25 ans.... Je buvais dès le matin de la vodka du vin blanc du sky ou des bières.

Replonger est pour moi synonyme d'échec bien que ça fasse partir du processus de guérison Zabethm..

En dépit de ça je me haï, me maudit, et ça fait baisser l'estime et la confiance en soi...

combattante - 14/01/2016 à 17h42

bsr Anonyme56..... Je comprend que tu te détestes, moi-même si t savais à quel point je me sens naze de chez naze et pourtant pour des moindres consos que les tiennes.....

On s'en sortira jamais si on se déteste si on se juge, non ce qui est certain c'est cette souffrance que nous vivons et tout ce carcan de jugements intérieurs et extérieurs!!!!!! On ne le fait pas expres de souffrir, on souffre et rien que pour cela nous devons nous prendre en coeur être chacun chacune pour soi-même le protecteur que nous n'avons pas eu peut-être dans notre parcours peu importe le passé, il faut que l'on s'accepte, que l'on se pardonne, je te soutiens de tout mon coeur moi demain je vais insister pour addicto me donne valium j'espère elle va accepter je n'e peux plus j'arrive à mon neuvième jour zéro alcool je me sens mal horriblement, j'étais plus en forme avant c'est con, la pour le moment je suis paumée larguée de tout, j'ai envie de baisser les bras je suis lasse.....Mais bon, vous êtes la tous et toutes, on s'accroche, j'ai mes chats chéris je veux m'en occuper jusqu'au bout après on verra y a plus grand chose de joyeux je n'ai rien, à part mes mimis, même ma famille je ne la perçoit plus, je me sens décalée..... je te fais pleins de bisous, regarde Papou....."tombe à l'eau".....allez, on repart jusqu'à ce que ça prenne !!!!!!!!!!!!!!! bisoussssssssssss

Profil supprimé - 14/01/2016 à 17h58

bon....mon message est passé à la trappe ou alors les modérateurs ont pris des vacances

J ai un chien moi aussi....et l'une des raisons qui m'a fait diminuer ma consommation est que s'il lui arrivait quelque chose je ne serais peut être pas en état de l'emmener aux urgences....et ma survie passe par celle de mon chien.

hier j'ai finalement bu mes 2 bières, si j'en avais eu d'autres je les aurais bues

il y a 1 mois de cela je buvais systématiquement tous les jours à partir de 16h30 si j'allais bien, plus tôt si j'allais mal. j'achetais mes bières selon les promos 3packs de 12 pour le prix de 2 en me disant :tu feras la semaine avec.....mais non ...si je faisais 4jours c'était bien....

ce qui m'a fortement décidé à arrêter ou au moins à réduire c'est la perte de mémoire de ce qui c'était passé la veille au soir.

j' ai réussi à fortement réduire mais je sais aussi et surtout que pour l'instant je suis prête à recommencer à la moindre occasion et même sans occasion ..

ce que je sais aussi ce n'est pas le but qui est important mais le chemin que chacun prendra pour y parvenir ou même s'en approcher

Profil supprimé - 14/01/2016 à 18h12

papou et anonyme, il y a sur ce site un endroit où l'on peut faire le bilan....bon c'est merdique, suis pas sûre que ce soit vraiment adapté....par contre ça a le mérite d'exister. et surtout cela permet d'écrire ses conso, ses résolutions et autres. et si vous prenez la résolution de boire 12 bières par semaine quand vous en buviez 18 (chacun peut mettre les chiffres qu'il veut :12 bouteilles de vodka contre 18 avant la résolution), si vous arrivez à 17 et non pas à 12 c'est bien. la semaine prochaine ce sera peut être 16.

je suis contente de faire ce bout de chemin avec vous

combattante - 14/01/2016 à 19h48

bsr ZERBIBI, j'apprécie bcp ton message , un constat intelligent et humain, toi ton toutou est important à ta vie, comme moi mes mimis, après le reste, chacun à ses raisons en effets et ses limites ??.....Moi je ne crie plus victoire !!!!!!!!! d'ailleurs à quoi bon??? Chaque jour et un nouveau jour, faisons tous au mieux;;
Prends soin de toi, et oui, si il arrivait un truc mauvais à ton chien n'est-ce pas la bonne résolution que de te dire au moins qu'il faudrait que tu sois apte à être opérationnelle à ce moment la, moi la j'économise pour mes chats, ils sont plus important que tout pour moi , j'ai déjà perdu Zoé ma minette qui était tjrs collée à moi , elle est tjrs la en mon coeur, je tâche économiser pour eux comme j'ai eu besoin pour elle , les deux derniers jours de sa vie, les vétos c'est très cher et encore ils font des arrangements.....bon courage à tous à toutes, ça fait du bien quand même oui de pouvoir écrire sans jugement sur ce site !!!!!!!!!!!!!

Profil supprimé - 15/01/2016 à 18h27

bonjour et bonsoir, on est au lit ma zerbinette et moi. zerbibi est un khortal griffon tout droit sorti de la spa. nous vivons ensemble depuis pres de 5 ans (je l'ai eu elle avait 5 mois). demain nous irons au club d'agilité sous la neige, ce sera sa deuxième séance. Et quand nous serons plus intimes je vous raconterai comment mon griffon (pour seuss qui ne savent pas, le griffon (emblème des voitures saab) est un animal mythique issu du croisement d'un aigle et d'un lion)s'est pris pour un aigle a part entière alors qu'elle a tout du lionceau.
bonne soirée à vous 3

Profil supprimé - 15/01/2016 à 19h57

Bonsoir , nouvelle sur le site . J ai 53ans , je me dis polytoxicomane , fume des pétards (depuis l age de 17 ans) , bois 4 verres tte seule tt les soirs , bien plus quand je vais au bar ou chez des amis et prends par le nez coke , hro, sub etc....
Moi aussi j'essaye de me calmer...2 jours sans pétards et alcool . Je compte acheter des gélules de KUZDU, 1 PLANTE QUI aiderait pour les addictions ,surtout alcool et tabac .
Voilà , bon courage à vous tous ...

Profil supprimé - 15/01/2016 à 23h04

Salut anonyme 56 a tu déjà essayé le baclofene , moi j'ai arrêté de boire grâce à cela et je te cache pas que j'ai eu le déclic aussi mais si déjà tu demandes de l'aide c'est bon signe aller courage

combattante - 16/01/2016 à 06h20

bjr Zerbibi, je vais me renseigner sur la race de ton toutou car ma curiosité en est éveillée !!!!!!!!!
Quand tu dis s'est pris pour un aigle j'espère n'a pas sauté d'un étage ???????
Lci en hlm, il y a quelques années il paraît un berger allemand qui a vu arriver son maître au loin en bas était si heureux le voir a sauté.....et s'est tué le pauvre, je n'ai pas assisté au drame mais j'en ai larmes aux yeux, moi j'ai vu le chat de ma voisine tomber du sixième, je suis partie comme un folle animée par le stress, le récupérer par les balcons une vraie folle !!!!!!! par chance le chat qui était de stature maigre a eu quelques blessures, mais s'en est sorti, jamais je n'oublierai cette image ce fut un traumatisme, en plus cette voisine venait de rentrer à l'hospital pour une ts, moi j el'ai connue comme ça, et le lendemain donc je m'occupais de ses chats le temps elle rentre !!!!!!! Du coup j'ai fait chez elle comme chez moi toute une installation protection esthétique mais efficace avec du grillage blanc et des stores vénitiens, chez moi pour le moment on me dit rien, ouffffffffff, il va y avoir des travaux extérieurs et je crains un jour ce genre installation va être interdit par l'office hlm, j'espère que non sinon je ne peux plus laisser mes chats sur le grand balcon que je leur ai aménagé, immense rien que pour eux.....En attendant j'aborde mon dixième jour sans alcool, je commence à me sentir mieux à part de gros troubles digestifs, je n'ai pas faim à part des petits déjeuners, et la sans aller trop vite j'aimerai bien me sevrer des benzos.....petit à petit !!!!!!! Dur dur !!!!!!! Je consulte tjrs à cette asso de Bx, faut je tienne bon le coup je n'ai plus bcp de cartes dans mon jeu, je n'ai plus vingts ans et je sais très bien qu'il me faut prendre en cause mon âge et les risques qui vont arriver derrière si je continue ces consommations anarchiques !!!!!!!!!!! Tenons le coup bon courage à tous !!!!!!!!!!!!!!!

Profil supprimé - 16/01/2016 à 19h57

petit bout de chemin rapide....faute de combattant

Profil supprimé - 19/01/2016 à 09h07

Bonjour à tous et à toutes,

Je m'excuse de ne pas être venue plus souvent sur ce fil, mais je vois que chacun(e) y trouve sa place.
Pour ma part de grosses décisions vont être prises, après un énième accident de voiture, sans alcool au volant, je me vois dans l'obligation de choisir: continuer ou arrêter cette formation qui me met plus de stress qu'il n'en faut, à me rendre malade, submergée par cette pression et cette peur de l'échec j'ai des absences et au volant ça fait de la casse....
Je n'en peux plus de tout, j'ai perdu le gout de vivre car je suis tétanisée par la peur. Si j'arrête mes études, ce serait pour quoi faire? Prendre le temps de vivre, je ne peux me le permettre à 26 ans...
Je suis littéralement paumée et j'ai peur de choisir, peur de faire une erreur, peur de m'égarer, de me fourvoyer... Je ne sais guère, mais la peur et l'appréhension l'emportent sur mon raisonnement.

Bonne journée et à bientôt.

PS; courage, la lumière au fond du tunnel est proche...

Profil supprimé - 19/01/2016 à 12h17

ne laisse surtout pas tomber ta formation(avec les chevaux..?)ce serait sans doute la pire connerie.accroche toi bordel...va voir le toubib , un petit atarax va te remettre sur pieds. va promener ton chiot et accroche toi. ce n est qu un mauvais moment, il ne durera pas...et viens nous voir

combattante - 19/01/2016 à 13h30

bjr Anonyme56, accrochez vous, vous savez moi, j'ai vécu la phobie sociale depuis mon premier boulot à 18 ans, ce qui fut une vie catastrophique à me détester passant de l'anorexie à la boulimie et j'en passe !!!!!!!
POur finir à la mdph, obligée admettre ce "handicap" qui est un réel handicap à vivre que d'avoir peur de tout, peur au boulot, stress infini, le coeur qui s'accélère, les rougissements les tremblements, marcher comme un bon soldat afin que personne ne vous offense ne vous engueule c'est affreux et je vous comprend de tout coeur,
Faites vous aider en thérapie, dites vous que pleins de gens jeunes ou moins jeune vivent ce que vous vivez et n'en ayez pas honte il existe des structures qui vous aideront,
Je pense à vous très fort , votre post réveille ce que je suis moi ce jour, à 53 ans, une femme courageuse qui vit seule avec ses animaux qui est "à côté", mais même en parallèle des autres nous avons droit au respect et ne pas nous en rajouter une couche de culpabilité car il faut se le bouffer cet état atroce !!!!!!!
Bon courage Anonyme 56 !!!!!!!!!!!!!!! Je vous envoie pleins d'ondes positives, vous êtes une vraie humaine, une vraie de vraie, respect à vous et compréhension je vous porte !!!!!!! Bon courage, !!!!!!!

Profil supprimé - 19/01/2016 à 18h24

desolée Combattante je ne vous ai pas répondu. oui zerbibette a pris son envol d'une falaise de la Rochelle...cela faisait 15mn qu'elle ne s'était pas baignée et je la soupconne d'avoir voulu y retourner. elle a sauté et a retombé sur les 2 pattes avant. c'était il y a 2,5 année et tout va bien . apres 6 mois avec 2 attelles (les attelles ne l'ont jamais empêchée de sauter le portail), 6 mois d'école vétérinaire de Lyon elle se porte à merveille. c'est un peu dommage que ce site soit aussi lourdaingue avec le passage modérateur qui prend 3 jours si c'est un week end. mais peut etre est ce murement réfléchi. a bientôt

combattante - 20/01/2016 à 07h35

bjr Zerbibi!!!!!! ouille ouille en effet je comprend mieux la toutounette n'a peur de rien !!!!!!!
Heureusement qu'elle est avec vous, vous avez fait le maximum pour la sauver je vous en félicité, moi, le problème le gros gros problème est que mes chats , je les ai en appt immense, j'ai tout fait pour eux mais la je rafistole tout, je leur achète des croquettes encore de très bonne qualité et leur donne bcp d'amour, par contre je n'ai plus du tout l'argent.....je ne mange plus grand chose pour moi-même, d'où peut^etre cette façon de "consommer" anxios encore remboursés par la sécu??? Mes chats je ne peux plus si ils leur arrivent pbs graves, je ne peux plus payer.....donc je fais comme pour moi, le maximum afin éviter frais de santé, ma Zoé est partie il y a deux ans d'une hyperthyroïdie elle avait 13 ans, et ils m'ont bien fait comprendre l'échec à soigner ou opérer de la thyroïde un chat meme avec de l'argent, bcp pour l'animal de traumatismes et pas turs pour en sortir.....donc, les cachets n'ayant pas suffi car partie en 3 jours d'une fulgurante perte de poids morbide.....je lui ai dis adieu chez le véto, 145 euros la veille , prise de sang ainsi que le lendemain face à son état l'évidence de l'euthanasie, je l'ai prise dans mes bras dans la nuit du départ, je l'ai aimé très fort ma Zoé elle est en gros en photo ici, elle me sert d'espoir, moi, j'ai eu cancer thyroïde, plus de thyroïde et traitement à vie,.....elle ma pauvrete, il est vrai qu'elle avait un comportement nerveux, mais lors des visites en véto personne de m'a jamais fait allusion à a thyroïde elle avait eu des prises de sang à l'époque où elle me posait problèmes urinaires etc, et encore la j'arrivai encore à régler les frais.....
Oui Zerbibi vous me faites sourire sur les week-end sans échanges, pour ma part c'est la le plus dur les week-end encore plus que la semaine et oui, j'attends le début semaine afin vite venir consulter les réponses..... arffffff
Gros bisous à Zerbibette !!!!!!! de tout mon coeur et bon courage et toute mon amitié pour vous !!!!!!!
Bonne journée, mes Trois autres chats m'appellent, je file m'occuper d'eux ils sont ma raison d'être.....ma raison de me lever de réagir encore.....

Profil supprimé - 21/01/2016 à 09h04

Bonjour à tous,
Ce matin j'ai décidé de prendre les choses en mains. J'ai longuement parcouru vos échanges avec mon verre de sky à mes cotés (comme cela m'arrive régulièrement le matin!!).
Même de cette façon je trouve la démarche difficile et je ne sais pas vraiment par où commencer ... alors je vous demande votre aide pour m'aider à m'ouvrir et arrêter de me détruire.
Merci

Profil supprimé - 21/01/2016 à 10h18

Bonjour lya, pour ma part la meilleure façon de ralentir considérablement ma conso a ete de la noter, et de prendre des decisions de reduction chiffrées. aujourd'hui je ne suis pas abstinente mais je suis quasi dans les clous si on admet comme raisonnable une consommation de 2verres par jour, moi je pense en semaine de 14 verres. j'avais un objectif de 6verres le samedi, mais je prefere mes 12 verres actuels par semaine ce qui veut dire que je n'ai jamais la tete a l'envers et que certains jours je ne bois pas du tout. j'essaye a tout prix ne rompre les habitudes du passé et de ne pas en prendre de nouvelles.....JE N'AI PLUS D'ALCOOL CHEZ MOI.....Si je veux boire un coup je dois sortir pour acheter un pack de 6bieres. toi qui boit du sky, il vaut mieux meme si c est plus cher n'acheter qu'une flasque ce qui limite la prise et peut etre cette flasque fera 2 jours et non pas un

Profil supprimé - 21/01/2016 à 14h33

Bonjour Zerbibi merci pour ton conseil de noter ma conso je vais mettre ça en place. Pour la flasque j'ai déjà essayé mais c'est encore pire un litre me tient deux jours imagine une flasque !!

Profil supprimé - 21/01/2016 à 15h25

alors il faut que le litre tienne 4 jours, mais je pense que c'est plus simple avec la flasque pour 2 jours, un jour avec une , un jour sans. il faut s'y mettre.....il faut que la réduction ou l'abstinence devienne le but de chaque instant, même au moment où tu bois un verre....tu as le droit de l'apprécier tout en te disant que ce sera le seul de la journée. Comme les personnes atteintes de bégaiement qui se soignent en prononçant les mots avec une violence de tout leur être

Profil supprimé - 21/01/2016 à 15h41

Pour ma part je prends un atarax tous les deux jours mais pour l'eczéma mais je crois que cela m'aide...j'ai inscrit mon chien à l'agility , un jeu qui nous ramasse tous les samedis durant 4 heures. et maintenant je vais faire du badminton 2 fois par semaine le soir....pas question de boire avant et qd je rentre je bois une bière sans alcool au pamplemousse (je n'ai rien d'autre la plupart du temps alors....)et je suis tellement rincée que je vais me coucher. le fait d'écrire sur ce forum m'aide aussi pour que la motivation ne s'arrête pas. une petite piqure de rappel dans ma détermination

combattante - 23/01/2016 à 08h23

bravo Zerbibi !!!!!!!!!!!!!!! Tu as exactement les mots et les conseils qui non seulement t'aident à toi et tu ne peux imaginer l'importance de ce que tu dis pour aider les autres !!!!!!!!!!!!!!! UN GRAND MERCI A TOI !!!!!!!!!!!!!!!PS /BISOUS A ZERBINETTELOL TU ne verras ce post que la semaine prochaine hi hi il me semble que nous sommes le week-end

Je recherche des commentaires de ceux qui se sont retrouvés dans l'incompréhension face aux proches, , avec ma mère, qui a 82 ans, moi, avec mes 53 ans je me retrouve dans des conflits verbaux qui n'en finissent pas car elle n'a jamais eu aucun vice.....Mon père oui, lui mais a tjrs fait le con est-ce cela qui la rend aussi peu intolérante?? Du coup je n'appelle plus personne je reste terrée dans mon coin, et je lutte seule seule.....De toutes façons on est tjrs seul dans ces moments là bisous à tous toutes !!!!!!!!!!!!!!!

Profil supprimé - 23/01/2016 à 19h00

Bonsoir tout le monde,

J'espère que mon message paraîtra avant lundi... Quoique je m'en fiche.

J'ai vu mon médecin, nous avons réajusté mon traitement... On verra, mais je ne ferme pas l'œil de la nuit. Je fais un burn out, je suis arrêtée trois semaines. Nous verrons bien la suite mais je pense sérieusement à stopper mes études.... Lundi rdv avec le psychiatre, j'espère qu'il trouvera une solution mais je ne dois pas trop attendre de ce rdv...

Voilà de mon côté, bon courage à tous et toutes, bonne soirée et doux week end.

combattante - 26/01/2016 à 08h40

bjr Anonyme56 , comme je me retrouve dans vos mots, vos maux !!!!!!! Moi j'avais tenu 20 jours et paffffffff, en deux jours la samedi et hier me suis enfilée une bttle entière de crémant
Aujourd'hui c'est mon jour anniversaire, donc, fruits demers sans alcool, je vais tenter en faire un symbole de Renaissance, je me documente bcp sur les phénomènes addictions dans la bibliothèque de ma ville, et aussi sur tout ce qui touche à l'humain, aux angoisses.....Je crains cela ne va peut-être pas vous porter espoir, mais tentez tout ce que vous pouvez quitte à lâcher si ça ne vous convient pas !!!!!!! Reposez-vous, prenez soin de vous, aimez-vous telle que vous êtes, ne vous pensez pas faible, dites vous que vous êtes une femme formidable très sensible et qu'il vous faut juste trouver la clé qui vous ouvrira d'autres horizons !!!!!!! Je vous soutiens de tout mon coeur!!!!!!!!!!!!!!

Profil supprimé - 10/02/2016 à 11h02

Bonjour ici, je vois que combattante est réapparue ! ^^ J'ai lu que tu avais tenue 20 jours !!! c'est super !

Perso je suis resté abstinent et je ne m'en porte pas plus mal, j'en ai parcouru du chemin depuis juin dernier ... La rupture avec une compagne d'une quinzaine d'années, l'arrêt de l'alcool, mon déménagement à l'autre bout de la France, un nouveau job et là une nouvelle histoire d'amour qui démarre.

Bref pour tout ceux qui se sont trouvés un jour au fond du fond du trou, tout est possible rien n'est inéluctable, on peut s'en sortir et rebondir même si on est plus tout jeune. (j'ai bientôt 56 ans)

Alors courage à tous, tout est possible.

Pat
