ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

GROUPE D'ENTRAIDE

Par Profil supprimé Posté le 26/05/2016 à 16h52

Il y a un an j'ai commencé à boire un verre... Puis deux... Puis dès le réveil pour faire passer la gueule de bois... Ayant un père alcoolique j'ai toujours fait attention à ne "pas finir comme lui" mais un an après je sais que j'ai un problème... Et je ne sais pas à qui en parler pour ne pas être jugée... Je suis maman... Et je ne veux pas perdre mes enfants pour une bêtises... Je peux rester plusieurs jours sans boire à condition de ne pas aller en magasin mais quand j'y passe je suis tentée et rare sont les fois où je repars avec des courses sans ma petite bouteille...
Je cherche des gens comme moi, qui cherchent juste quelque chose ou quelqu'un auquel se raccrocher pour décrocher... Si vous êtes dans ce cas n'hésiter pas à répondre

32 RÉPONSES

Profil supprimé - 09/07/2016 à 07h34

C'est dur d'en parler à quelqu'un. Tu te sens comme porteur d'une maladie honteuse. La honte,la culpabilité, l'image de soi. C'est plus facile de faire semblant.
Je n'ai jamais voulu admettre que je buvais. Mon supérieur hiérarchique m'a convoqué Il m'a dit que mes collègues étaient inquiets pour moi. Que personne ne me jugeait. Il faut que tu finisse par en parler à une amie ou à quelqu'un d'extérieur.
Personnellement je me sens plus bas que terre, mais soulagé d'en avoir parlé.

Olivier 54150 - 29/07/2016 à 23h00

"Pas finir comme lui", je sais que j'ai un problème…, Je peux rester plusieurs jours sans boire... Ma petite bouteille...

Plus tu vas attendre, plus ça va être dur.
N'essaie pas de ralentir, il faut tout arrêter avant de tomber dans l'enfer de la dépendance.

Si tu peux sans quelques jours, tu peux toujours.

Certains peuvent consommer d'autre pas. Ce n'est pas juste, je sais, c'est une fatalité.

Tu as déjà une petite idée de ce qu'est un alcoolo dépendant, n'attend pas de connaître vraiment, c'est trop dur.

Amicalement. Olivier

Profil supprimé - 16/08/2016 à 10h35

Bonjour Lola,

j'aurais pu écrire mot pour mot ton message, à la différence près que je ne bois pas dès le matin. Je bois à table surtout et une fois sortie de table le dimanche après midi... un rosé de plus, puis un autre et un autre... dimanche on a fait une sortie en ville, je ne me souviens que de la moitié de la promenade... j'ai honte de moi. Et je ne veux pas faire honte à mon homme et à mes enfants, surtout la plus grande qui a 13 ans maintenant et qui voit bien ce qui se passe.

Mais je suis maman aussi, j'ai un job qui me plait, des amis, une jolie maison. Je ne veux pas non plus ressembler à mon père qui allait dans les bars et que j'allais chercher le soir de Noël ou qui me mettait la honte devant mes copains parce qu'il rentrait en titubant.

Je suis triste de me voir "partir", sans comprendre le pourquoi, autre que le goût.

on peut se suivre et s'encourage si tu veux

Profil supprimé - 16/08/2016 à 16h16

Bonjour à tous et merci pour vos réponses, je n'en ai parlé à personne depuis. Jackgreley tu devrais saisir l'occasion, tu as vraiment des collègues en or, j'espère que tu arriveras à sortir de la tu en est où depuis ?

Olivier oui je sais mais la tentation est parfois trop forte... La j'étais restée 8 jours sans toucher un verre mais ce matin j'ai craqué... Je sais que je vais boire cette bouteille en 2 ou 3 jours et après j'essayerai de tenir plus longtemps...

Zouzou je te comprends, si tu veux je vais créer une adresse mail que je noterais ici afin que l'on puisse discuter et s'aider

Profil supprimé - 16/08/2016 à 17h46

Bonjour à vous tous,

Tu as raison Olivier54150 malheureusement on n'est pas tous égaux devant l'alcool, j'ai plusieurs fois dit ; c'est rien juste un verre ou deux...mais aprés le 4e ou 5e alors là ce n'ai plus la même chose (je "buvais" des whisky secs et bien remplis)...je me suis gaché et surtout à mes proches : des vacances, des week ends, des sorties entre amis et/ou en famille.
Plusieurs fois j'ai dit à ma femme oui tu as raison je vais faire attention la prochaine fois promis 2 verres max pour "me détendre" et c'est bon j'arrête...tu parles...j'ai jamais tenu ça fait prés de 10 ans que ça dure.
Mais là ce week end ça a été la goutte d'eau et je crains de perdre définitivement ma famille donc depuis hier matin je me suis promis d'arrêter totalement car je ne peux pas me controler. Je ne sais pas si je vais y arriver ....mais j'ai bien vu dans les yeux de ma femme à mon réveil que là c'est bientôt vraiment la fin.
J'ai aussi tout pour être heureux : une femme super 2 enfants magnifiques, pleins d'amis, une bonne et interessante situation professionnelle, une "grande maison", ...

Le week end quand on est tous les 4 croyez moi qu'aprés plus d'une demi bouteille de whisky à l'apero et du vin à table je ne suis plus bon a rien pour profiter de ma famille je pars faire la sieste 3,4 heures et remet le soir à l'apero.....l'alccol est un adversaire trés trés fort et pas facile à vaincre...

Bon courage à vous tous. Zouzou1976 même si c'est facile à dire accroche toi à ta famille.

Olivier 54150 - 16/08/2016 à 19h30

CHRISTOPHE77
Bravo pour la décision.
Es que, tu bois tous les jours ?
Apparemment, ce sont des belles quantités et j'espère que tu as un traitement prévu pour éviter des crises de manque qui peuvent être graves.
Tu vois la peine que tu provoques autour de toi alcoolisé, mais une fois abstinent, tu vas te rendre compte qu'en fait, c'était bien pire.
L'alcool et très vicelard, il se protège en nous mettant des œillères.
Courage, tien nous au courant.
Olivier

Profil supprimé - 17/08/2016 à 13h48

Bonjour Olivier54150,

En temps normal (quand je travaille) je commence "en general" à boire le mercredi ou jeudi soir....puis biensur quand le week end arrive c'est vendredi soir, samedi midi et soir, dimanche midi et soir...donc presque sauf le lundi et le mardi disons. Je me dit que le lundi que l'ai encore tellement déconné que je vais arrêter un peu et en general c'est le lundi et mardi voir parfois le mercredi sans alcool...mais pas plus.
J'étais 3 semaines en vacances et là oui tous les jours midi et soir.
Je reprit le travail cette semaine, je n'ai rien bu depuis dimanche soir....je fais ça pour moi et aussi pour ma famille. Là si ça continue je les perds....
Je vais contacter mon medecin pour avoir des conseils.

Merci de votre soutien,

Belle journée à vous

Olivier 54150 - 18/08/2016 à 00h02

Christophe

Deux trois jours sans boire, je trouve déjà ça beau. Moi j'en étais incapable. C'est une bonne base car je pense que le sevrage physique sera moins douloureux. Perso mes premières 24h sans boire fut terrible.
Psychologiquement c'est une autre histoire. Il faut revoir toute sa philosophie. Il faut se consacrer à autre chose que la bouteille.
Paradoxalement il faut apprendre les effets de l'ethanol sur le cerveau et les mécanismes de la dépendance pour éviter la rechute.
bonne chance
oliv

Profil supprimé - 18/08/2016 à 13h06

Christophe,
3 jours c'est déjà super !

j'ai l'impression d'être comme toi. La semaine je bois une bière et un ou deux verres de vin le soir par exemple. Je n'ai pas besoin de plus mais c'est déjà trop. Parfois moins, parfois pas du tout. Mais le week end... enfin à partir du vendredi soir... c'est 4-5 verres de vouvray + du vin à table + du vin en regardant la télé. Samedi midi souvent c'est 1/2 bouteille de vouvray + la bière de l'après midi + les

apéros du soir et on recommence. Je bois toute la journée en gros quoi.... sauf si je suis occupée. Je pense que c'est là la clé, il faut que je m'occupe, mais est ce que ça va suffire ?

Ce soir mon mari est en déplacement et habituellement c'est "l'occasion" qui me fait acheter une bouteille de vin que je dois finir pour ne pas qu'il la voie en rentrant. Je ne VEUX PAS en acheter. J'ai le petit Ange sur mon épaule droite qui me dit "rien de plus facile, tu rentres chez toi directement et voilà" et le petit Démon à gauche qui me dit que je peux y aller et ne boire qu'un verre... oh et puis non, même pas besoin, il y a une bouteille de 75cl de Despé dans le frigo du sous sol... La bouteille de vin, je suis quasi certaine de ne pas l'acheter mais la despé a proximité immédiate va être difficile à ne pas sortir du frigo, je le sais.

Je suis allée voir un hypnothérapeute qui m'a dit que je n'étais pas alcoolique mais juste habituée et qu'il fallait que je change mes habitudes... j'ai arrêté d'acheter la bouteille de vodka du vendredi soir depuis mais j'ai comme un doute quand même. Il m'a dit qu'il ne fallait pas dire "je vais essayer" mais "je vais y arriver". Moi Je me demande surtout ce qui m'a fait en arriver là alors que tout va bien dans ma vie. Comment je suis passée en quelques années de 2 apéros le dimanche midi, à 2 apéros tous les soirs, puis à 3 apéros et le vin à table etc etc...

Lola, pas de soucis pour se suivre, où en es-tu ?

Olivier, je veux bien des infos supplémentaires sur les effets de l'éthanol et les mécanismes de la dépendance, histoire de savoir comment tout ça fonctionne. Est ce que tu as des liens à me donner ?

bonne journée à vous

Olivier 54150 - 18/08/2016 à 15h20

zouzou,

http://olivierm54.wixsite.com/communications/news-and-events

Profil supprimé - 18/08/2016 à 17h42

Bonjour à vous,

Merci encore de votre soutien, ça reconforte.
Je suis conscient que 2-3 jours sans boire est déjà trés bien surtout que j'étais en vacances pendants 3 semaines (reprit mardi) et que durant ces 3 semaines c'etait alcool midi et soir (et pas qu'un peu) tous les jours de ces 3 semaines. Mais là je suis au bureau mais je ressent l'envie d'un verre....

Olivier, je comprend ce que tu veux dire par revoir toute sa philosophie et qu'il va falloir que je me consacre à autre chose qu'à la bouteille. C'est exactement ce que je ressens. Ca fait comme un vide, j'ai plein de question qui se bouscule à ce sujet...en même temps l'alcool m'a depuis des années empécher de réaliser des projets.
J'ai toujours eu plein d'envie et de projet (sortie, visite, travaux...) mais au bout du 3e ou 4e verre plus rien....plus envie et du coup encore un....
Je me rend compte que j'ai consacré beaucoup de mon temps libre à l'alcool en fait.

Zouzou1976,
Bravo pour ta démarche,
Tu sais l'alcool est sournoise on commence par un verre ou 2 et on arrive rapidement à la bouteille.
Ecoute le petit ange de ton épaule droite et rentres à la maison...pour la despé essaie de resister je sais que c'est facile à dire ...mais courage.

J'appréhende un peu car demain soir c'est le week-end....

Courage à tous, belle soirée à vous

Profil supprimé - 21/08/2016 à 23h20

Après une cuite sévère, il me fait deux jours pour récupérer. Si le lendemain je ne prends pas un verre. s'il y a un verre, celui qui appelle les autres, Là c'est l'apocalypse. Il m'est arrivé de ne plus savoir si l'on était lundi ou mardi.
Pendant ces deux jours je rumine, je culpabilise, je me dit que la vie ne peut continuer ainsi que j'ai une profession que j'adore etqui m'interdit tout écart dû à l'alcool et que ce serait trop bête. Chemin faisant je commence à me sentir mieux, en forme.
Et là, reviens l'appel de la boisson doux et pernicieux : allez juste une bière ça ne fait pas de mal! Inutile d'être devin pour écrire la suite. Le cercle infernal reprends. J'ai décidé de tout essayer. Hypnose, psychiatrie, médicament, sport. Et poster sur ce site et en parler avec des personnes qui vivent ce meme calvaire.Tout, enfin tout ce que je peux. Il faut que cela cesse. Je crois être décidé au plus profond.

Profil supprimé - 22/08/2016 à 08h48

Bonjour,

alors ce week end ?

bilan mitigé pour moi... commençons par jeudi. J'ai résisté à l'achat de la bouteille et surtout à la despé qui est restée sagement dans son frigo. Mais j'ai bu un verre de rosé

vendredi soir apéro entre amis, très raisonnable, j'ai bu 3 flûtes et un verre de vin à table. Toute façon, je bois moins quand il y a du

monde... ça fait quand même 4 verres mais je suis plutôt contente de moi

samedi midi en famille, une bouteille de rosé à 3, j'ai pris 2 verres. Rien le soir (mon petit ange fait franchement la java sur mon épaule !)

hier par contre... j'ai bu une bouteille de vin rouge entre le midi et le soir + 2 flûtes avant chaque repas. Je ne suis pas contente de moi du tout. J'ai trop bu, pas à me mettre mal mais toujours trop quand même.

---

patricem - 22/08/2016 à 12h45

@adiada

si vous croyez être décidé au plus profond, c'est plutôt bon signe. Le fait que vous puissiez tenir 1 ou deux jours sans alcool aussi...

Quelque soit la méthode que vous décidiez d'employer, je ne peux que vous conseiller d'aller quand même en discuter avec un médecin, ne serait-ce que pour faire un petit bilan de santé, évaluer votre dépendance et voir en fonction comment envisager la diminution ou le sevrage.

Courage !

@zouzou1976

Bravo quand même pour l'effort

Etiez vous chez vous hier ? Si c'est le cas, et c'est un peu facile à dire, mais dans les premiers temps, évitez d'avoir de l'alcool chez vous, même pour faire la cuisine (les armagnacs et calvados par exemple). C'est quand même plus compliqué de sortir trouver des d'alcool en vente un dimanche après-midi

---

Profil supprimé - 30/08/2016 à 02h21

Dur, dur..de ne pas boire..Ce soir, j'ai fini par courir au supermarché chercher une bouteille de whisky. Un verre ou deux, juste pour se "détendre". Vous vous doutez que ce n'est pas possible, j'ai bu la moitié de la bouteille, avec deux bières " pour faire passer".
Je dois avouer que c'est bon après trois semaines sans picoler.
Je me sentirai encore minable demain matin.
On se dit qu'au final, on a aucune volonté.
Enfin, demain est un autre jour..Il faut vraiment galèrer pour tenir le coup.
Bon courage a tous.

Profil supprimé - 30/08/2016 à 11h03

Bonjour à tous,

Pas facile de parler de sa pathologie...

Alcoolique depuis plusieurs années, le phénomène s'est amélioré mais il n'en demeure pas moins que la maladie reste là...

J ai parfois l'impression que je peux " gérer " mais c'est un rêve illusoire...

La rechute revient régulièrement...

---

patricem - 30/08/2016 à 11h53

Bonjour,

avez-vous déjà parlé avec vos médecins de l'usage d'un antagone, à savoir un médicament qui vous rend malade en cas de consommation, même minime ? Cela m'a aidé lorsque la volonté flanchait...

Bon courage

Profil supprimé - 30/08/2016 à 12h43

J'ai, en effet, du SELINCRO à ma disposition qui marche plutôt bien...mais vous savez ce que c'est.... on se dit qu'il peut être très agréable de reconsommer de temps en temps pour le plaisir et en se disant que l'on va gérer... et c'est la rechute...
alors avant que cela ne reprenne trop d'importance, je prends un selincro qui me dégoute pour quelques jours de l'alcool.
Ce que j'aimerais (!!!) , c'est de ne plus avoir ces tentations.... je sais, en écrivant cela, que c'est illusoire et que lorsque je ne bois plus, le mieux à faire est de rester en abstinence totale... mais comme beaucoup de malades, j'ai du mal à admettre qu'il faut rayer totalement et définitivement l'alcool ... pas simple....

Profil supprimé - 30/08/2016 à 13h54

Bonjour à tous,

Non je ne connais pas les antagones et je n'ai jamais cherché de l'aide. Faut dire que ce n'est que maintenant que "j'accepte d'accepter" que j'ai un vrai problème avec l'alcool.

J'ai commencé à boire à mes 14ans et depuis le début j'ai ce problème que je ne sais pas m'arreter, jusqu'à me mettre ds des états minables. Par contre j'ai 31ans et me suis bcp amélioré, je peux boire sans perdre les pédales (juste 6 bonnes bières du style leffe)oui ça fait beaucoup pour certains. Mais des fois, ça ne prévient pas et je dépasse toute limite (du style à consommer plus du double qu'un homme de 2 metres de haut et bien musclé). Normal que mon petit corps et cerveau finissent par cuire. Et que je finisse par faire des choses sans aucune logique ni auncun sens. Et apres me rappelle de rien..

Par contre ce qui est étrange c'est que je peux passer plusieurs jours sans boire. J'ai déjà passé 7mois ! Mais bon, faut dire que le seul moyen cest de ne pas sortir et n'avoir aucune tentation.

Cest la premiere fois que je vais chercher de l'aide pour arreter et ça me fait du bien de lire tous vos temoignages. Je me reconnais dans plein de choses que vous dites, je me sens moins comme une m****. Le fait de VOIR que nous ne sommes pas les seuls avec ce genre de "problème" nous aide à l'accepter comme un vrai problème. Moi qui suis fan des recherches sur le net, suis bien étonnée de ne pas m'être renseignée avant. (étrange hein....) (ironie)

Avez vous déjà été à une réunion d'alcooliques anonymes ? Ou pensez vous que ça soit mieux d'aller consulter un spécialiste ? Car je ne pense pas avoir un probleme d'adiction (je lai plus) par contre jai le probleme que dès que je bois je dois me butter à l'alcool...

Profil supprimé - 30/08/2016 à 16h21

Coucou Diana,

J'ai déjà assister et participer à des réunions d'alcooliques. Ca peut, bien évidemment, aider et on peut parler sans crainte d'être jugé. De plus, ca permet de se sentir moins seul dans ce combat contre cette maladie et on se rend compte que l'on passe tous (plus ou moins) par les mêmes problématiques.

Faut il consulter un spécialiste ? Je pense que c'est mieux qu'un généraliste car c'est son métier quotidien dont il maitrise beaucoup d'aspects. Maintenant, il faut aussi, pour un maximum de chances de réussites, que le courant passe sinon il faut en changer...

Pour finir, trouver une solution pour résoudre les problèmes d'alcoolisme... s'il y en avait une, je pense que ca se saurait... Nous sommes tous différents et nos besoins ne sont sans doute pas les mêmes , les remèdes à appliquer doivent donc très souvent être différents d'une personne à une autre.

Pour finir et de part mon expérience personnelle, je ne regrette en rien d'avoir franchit un jour le seuil de la porte d'un centre d'addictologie. Les personnes sont professionnelles, compréhensives, discrètes et les centres sont, pour le mien, très bien pourvus (médecins addictologues, psychiatres, psychologues, infirmières....) et j'y retourne très régulièrement (même si j'aimerais vraiment ne plus devoir le faire)

Bon courage

---

patricem - 30/08/2016 à 16h24

Re,

je n'ai jamais testé les AA, mais si cela marche pour certains, pourquoi pas... De mon côté, je gère avec mon médecin traitant.

Bon courage

Profil supprimé - 30/08/2016 à 16h52

IAN,
Ou est situé ton centre d'addictologie ?? Région Parisienne ?

Bon courage à vous aussi,

Les choses ne sont pas faciles, mais il faut prendre le taureau par les cornes, et meme si jai peur de ce qu'un psychologue ou psychanalyste puisse me révèler du "pourquoi du comment" il faut bien que je l'affronte.

En ce qui concerne un centre d'addictologie je pense que cest une tres bonne idée ! Je viens de me rappeler que jai fait des exces avec pas mal d'autres types de "produits". Ça fait 17ans que je quottoie ce démon.

Tout est possible ! Jai arreté d'autres choses, mais j'avoue que le dernier restant est bien dur (alcool). Et se dire que c'est légal un tel poison !

Profil supprimé - 30/08/2016 à 23h30

Bonjour à tous,

Tout d'abord je dois dire que tous vos messages sont très touchants et aussi plein d'espoir..
il est vrai que c'est un poison cette maudite boisson !!!

Diana, je suis dans le même cas que toi.. j'aurai pu écrire exactement la même chose que toi au mot près..

De plus, j'ai vécu un choc car mon papa est décédé il y aura bientôt 6 mois, j'étais très proche de lui... ça a été terrible..., la du coup ma

consommation a augmenté ++,
je dois voir un médecin car je tremble énormément le matin, et aujourd'hui j'ai fais une crise de panique sérieuse..
En fait je tiens un restaurant (en plus l'alcool est à ma portée) et un ami à mon père est venu manger, il m'a parlé de lui etc...
et, au moment de leur servir l'apéritif je me suis mise à trembler de la tête aux pieds, à pleurer... j'ai du poser le plateau (ils se sont servis la honte !) mais ils ont compris ma douleur je pense..bref..

Aujourd'hui je sais que je suis dépendante, je dois m'en sortir absolument car je suis maman et mon petit a besoin de moi et que je sois en bonne santé aussi.

Bonne soirée à tous,

Profil supprimé - 31/08/2016 à 00h54

Bonsoir à toutes et à tous.
Je viens à travers ce forum chercher de l'aide et des réponses face à cette addiction.
J'ai 28 ans, maman d'un petit garçon de 5ans et désormais alcoolique.
J'ai commencé à boire très régulièrement lors de ma séparation avec le père de mon fils il y a 3 ans qui m'a quitté suite à l'annonce des médecins que j'étais atteinte de la sclérose en plaque.
Je me suis reconstruise petit à petit mais l'alcool me détruit de jour en jour en revanche.
Je bois quotidiennement 1L de rosé par jour
Je bois en cachette et ne peux m'en passer.
Je me coupe de toute relation car j'ai bien trop honte d'être devenu comme ça.
Jet souhaiterai arrêter de mes propres moyens car mon entourage n'est pas au courant et je ne peux pas laisser mon fils 3 semaines pour aller faire un stage de.....
J'ai lu sur certains sites que le sevrage pouvait être très dangereux! Est ce qu'il y a des personnes qui ont pu s'arrêter sans aide et sans dangers?

Profil supprimé - 31/08/2016 à 11h18

Bonjour à tous,

Access4, cette différence dont tu parles entre nos récits n'existe pas en fait.. J'ai perdu mon papa il y a 11mois.. Et j'étais très proche de lui.. Et ce furent 3 années de lutte contre sa maladie... Horrible nos longues souffrances.

C'est depuis son départ que j'ai vraiment retrouvé cet alcool mauvais et recommencé à boire de plus en plus souvent.

Je n'ai pas bcp de personnes dans ma vie (3) et lui était le plus proche. Alors vous tous, qui avez des enfants devriez avoir une énorme motivation pour vous en sortir ! Luttez pour vos enfants et bien les élever pour pas qu'ils ne répettent à leur tour vos erreurs. Dites vous que certaines personnes se demandent si enmener un enfant au monde pourrai donner un sens à leur vie alors ne méprisez pas ce que vous avez.

Ça y est, jai rendez vous avec un addictologue semaine prochaine. Faut se faire aider et ne pas avoir peur du sevrage avant d'essayer !!!

Profil supprimé - 31/08/2016 à 13h33

Bonjour Diana,

Mon centre d'alcoologie est basé à REIMS mais il y en a certainement un proche de ton domicile...Bravo pour ta décision de prendre un rendez vous avec un addictologue, c'est très courageux et tu verras que ca se passera très bien : c'est un vrai plus dans ce combat contre l'alcool

Pour Selenya, en effet un sevrage peut s'avérer dangereux (delirium tremens par exemple....et sans doute d'autres choses mais je ne suis pas médecin...). C'est pourquoi, il est préférable de se faire accompagner médicalement (en général, il est accompagné de valium pour éviter les tremblements et les sudations (symptômes du manque) . L'inconvénient est qu'il fait dormir... Attention à ne surtout pas consommer en prenant ce médicament, les effets peuvent être très dévastateurs (enfin pour ce qui me concerne... avec des idées très noires....). Pour éviter, une cure de sevrage hospitalière qui dure en général 3 semaines, il est possible de faire un sevrage en ambulatoire mais nécessite de passer au centre tous les jours voire tous les 2 jours. Ca seul le médecin pourra si c'est envisageable compte tenu de ton état général...

Pour ma part, j'ai craqué hier... j'avais une réunion professionnelle hier soir avec petits fours et champagne...bilan 3/4 coupes puis en rentrant chez moi, je me suis jeté sur le whisky... conséquence : gueule de bois ce matin...
Pour me remettre en mode abstinence, je vais aller faire du sport ce soir en espérant de ne pas trop être tenté..mais la maladie est sournoise...

Bon courage à tous

---

patricem - 31/08/2016 à 14h35

@Selenya

Bonjour,

Selon le degré de dépendance, le sevrage peut effectivement être dangereux (delirium tremens). Mais à ma connaissance, et je ne suis pas médecin, ce n'est pas le cas le plus courant. Souvent, c'est surtout une épreuve physique puis psychologique, et je ne minimise pas

la difficulté de la chose.

Sans parler de stage, et sans mettre votre famille au courant, ce serait bien d'aller faire le point avec un addictologue ou votre médecin traitant pour mettre en place une démarche adaptée à votre cas : diminution avant sevrage, aide psychologique ou médicamenteuse, etc.

Vous trouverez sur ce site des liens : http://www.alcool-info-service.fr/alcool/aide-alcool/specialisee#

Il y a aussi des conseillers en ligne.

Courage

Profil supprimé - 31/08/2016 à 18h41

D'accord.....Diana, je comprends nos situations similaires.
Il en est de même pour moi, j'ai pris rdv cet apres midi dans un centre d'addictologie et je souhaite vraiment être sevrée totalement, en ambulatoire bien sûr car je dois assurer aussi tous les jours le boulot comme vous tous aussi je suppose.
Mais tu as raison nous avons une chance énorme d'avoir des enfants, et nous devons en premier lieu penser à eux et se reprendre très vite avant que ce fichu poison nous emportent .....!
Désolée car je suis un peu crue ds mes paroles, car c'est la fatigue physique et psychologique qui m'envahissent chaque jour un peu plus et qui me transforment...pas cool du tout !
désolée de ma détresse et peut être que je plombe le moral de tout le monde avec mes posts, mais je me délivre pour la première fois depuis mon enfance sur ce fléau....
Courage à tous ,

Profil supprimé - 31/08/2016 à 18h48

Courage Diana pour ce rdv...

Et Selenya, je suis de tout coeur avec toi car ça doit être vraiment très diffile pour toi aussi...
Essaye sinon un centre ds lequel tu peux rencontrer un addictologue (anonymement) et faire un sevrage en ambulatoire... à voir..
Je te dirai si tu le souhaites, comment pour moi ça se sera passé, (rdv semaine prochaine).

Profil supprimé - 31/08/2016 à 18h48

Mauvaise nouvelle IAN que tu aies craqué et rebu..

Ça fait un moment que j'ai arrêté de boire chez moi (style 3ans) du coup c'est peut être une bonne idée de commencer par diminuer la conso. Je crois je l'ai fait sans me rendre compte... Sauf que je finis par replonger bien méchant. Y a pas de doutes, la seule guérison c'est l'arret total.

Je demanderai à l'addictologue dans quel cas les gens peuvent souffir de délirium tremens. Mais je crois pas que ça soit si commun, ça ne doit etre que pour les piiiires cas.(à mon opinion)

Ça fait 4 jours que je ne bois même pas une seule bière et je sens comme si ça faisait une éternité !! Hahaha ah la la. Le cerveau humain est complexe.

Allez ! Courage à tous. Je suis sûre cest possible pour tout le monde !!
Au fait, vous trouvez pas que cest plus honteux de ne rien dire , ne pas chercher de l'aide et continuer à se détruire la vie que d'admettre sa maladie et chercher de l'aide ??

Pour ma part j'ADMiRE les gens qui ont osé et qui ont réussi à s'en sortir et ne plus jamais reboire. Affronter et faire face aux problèmes cest courageux et respectable.

Moi demain je vais annoncer à mes amis et potes que j'entame serieusement cette lutte. Ça peut inspirer plus d'un. J'en connais bcp qui se disent "je veux arreter de boire"...

Profil supprimé - 01/09/2016 à 06h00

Bonjour à tous,

C'est ici le seul endroit où je peux m'exprimer sur ce qui est le diable que j'ai en moi et dont aujourd'hui pour moi, ma fille, mes proches et la VIE je dois me défaire.
J'ai commencé par la boulimie vomitive à 11 ans et ai déplacé l'addiction vers l'alcool à 17 ans.
J'en ai 32.
Jeudi dernier j'ai été hospitalisée avec un éthylisme à 3,91.
J'allais chercher ma fille au centre aéré.
Mon compagnon est sur le point de me quitter.
Lui qui a tout quitté pour moi.
A plusieurs reprise il m'a retrouvé dans un état lamentable, état que je fréquente assidûment depuis 15 ans.
J'ai perdu des amis, des boulots : tout est chaotique depuis que j'ai commencé à boire.
Je suis au pied du mur.
Je vois mon psychiatre tous les jours depuis lundi, thérapie que j'avais stoppée depuis 6 mois.
Je me suis mentie car bien que consciente du problème, je ne suis pas allée au bout du travail sur moi.

Vivre ainsi n'est plus possible : c'est de l'autodestruction et les dommages collatéraux sont colossaux.

Honte et culpabilité : dépassées car aujourd'hui cela ne m'aidera pas.

J'ai écumé tous les commerces de ma ville à la quête de flasks de poison !

Quand je me retourne, c'est édifiant le pognon que j'ai pu dépenser dans cette drogue.

Fini ! Terminé !

Je nous souhaite à tous d'y arriver...
La route est longue pour comprendre ce mécanisme qui nous fait nous détruire, mais allez PRENONS-NOUS EN MAIN !

A bientôt, trinquons à l'eau pour la vie, nos vies !

JMB3007, sobre depuis... 10 heures

Profil supprimé - 01/09/2016 à 23h16

Bonsoir Access,

Surtout arrête de t'excuser. Ici nous sommes libres de partager ce que l'on ressent. Et cest normal que tu vois tout noir, cest à cause du vice.

Par contre, ayant dejà arreté pendant des longues périodes, je peux t'assurer qu'après tu verras les couleurs.

Pr ma part, 5e jour sans alcool et j'ai prévu m'enfermer chez moi tout le week end.

Bin courage à tous