FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

JE VEUX ARRÊTER SEULE ET CE DÈS CE SOIR

Par Profil supprimé Posté le 20/01/2017 à 18h47

bonsoir, je connais les raisons qui m'ont poussé à boire il y a palus de 18 ans mais elles ne sont plus du tout valable aujourd'hui pourtant je bois toujours, tous les jours...cela ne m'apporte pas grand chose même pas le lâcher prise mais je ne peux pas m'en défaire. J'ai honte, je suis consciente que je suis alcoolique même si je ne suis jamais saoule, même si je bois juste le soir.Plusieurs fois j'ai voulu arrêter et jamais osé peur d'avoir mal, peur du sevrage peur tout simplement
Je bois en général une dizaine de verres de vin cuit par jour des fois plus jusqu'à une bouteille, ce soir je réduis à deux verres et ceci pendant une semaine et ensuite j'arrêterai. je viens de me servir mon premier verre avec 6 glaçons pour diluer un peu
je vous donnerai des nouvelles
la semaine passée j'ai arreter de fumer et je ne fume toujours pas
bonne soirée, merci de m'avoir lue

16 RÉPONSES

Profil supprimé - 23/01/2017 à 12h37

Bravo !!! Belle initiative !!! Courage !!! Pour ma part, ce jour, encore une fois, je décide d'arrêter tout ce qui est nuisible à ma santé (à commencer par le tabac: relativement simple...) et l'alcool: moins simple a priori, vu que je me fous encore des mines régulièrement, alors que j'aimerais tant que ce ne soit pas le cas...Alors bon courage et surtout tiens nous informés!

Profil supprimé - 23/01/2017 à 13h37

Bonjour,
Belle initiative que de le reconnaître et agir avec volonté et détermination. Bravo.

Contourne peut-être dans un premier temps les situations où tu serais exposée à l'alcool, comme les fêtes, les soirées, les dîners etc... histoire de bien ancrer tes nouvelles habitudes avant.

A te lire

Profil supprimé - 30/01/2017 à 12h33

Bonjour
mon objectif n'a as été atteint je bois tout de même encore 4 verres par jour alors que je m'étais dis deux par jour au lieu de 10, c'est déjà un bon début mais une défaite par rapport à ce que je m'étais dit, du coup pour équilibrer les choses je me mets des défis journaliers du genre j'essaie de pas boire un seul verre, j'ai pas bu hier et pas encore aujourd'hui même si j'ai envie de boire un verre. Lire vos commentaires me réconforte, je sais que je suis pas seule, je sais que c'est une maladie, je sais que je dois me faire soigner.
Pour la cigarette je tiens toujours plus de cigarettes
Il m'a fallu plusieurs tentatives pour arrêter de fumer je veux le même résultat pour l'alcool. Je sais que je suis alcoolique, c'est dur de le dire, j'ai honte mais je sais qu'il n'est jamais trop tard, j'ai discuté avec un ancien alcoolique et cela m'a beaucoup aidé. J'ai aussi regardé les associations de ma région qui pourraient m'aider, j'ai toujours peur de ce que les gens peuvent penser de moi
merci pour vos réponses, merci pour les témoignages. Ce forum est une véritable aide

Profil supprimé - 30/01/2017 à 14h06

Plutôt que de voir le verre à moitié vide d'alcool, regarde le verre rempli à trois quart d'eau

Certes tu n'as pas atteint ton objectif mais tu as un fait un pas, un grand pas.

Ton objectif initial était peut-être trop ambitieux. Je comparerais le chemin vers l'abstinence à la pratique sportive. Si je me fixe le but d'atteindre 10 km à la fin de l'année et que je commence par un parcours de cette distance, j'ai 99,9 % de risque d'arrêter mon entraînement au bout d'une semaine. Il faut y aller progressivement. Certains préconise d'y aller par deux kilomètres et d'atteindre seulement les 10 après plusieurs mois.

Cette métaphore a pour but de te montrer que peu importe le rythme, le tout est d'arriver au bout de ton cheminement. Jean de La Fontaine ne disait-il pas "Rien ne sert de courir, il faut arriver à point"

L'arrêt total (je l'ai fais) est violent. Les symptômes de sevrage peuvent être durs à encaisser. Il faut un fichu caractère. Je dois t'avouer que certains jours je me disais "Tu ferais mieux de boire un coup". Mais non. Je n'ai pas cédé. Cela fait cinq mois... et ca va J'ai eu un we mi-figue mi-raisin. Sans mes cinq mois d'abstinence je me serais bien jeté sur le bar. Pas envie de remettre le compteur à zéro !

Courage. A chaque jour suffit sa peine !

Profil supprimé - 30/01/2017 à 17h51

Merci IteMissaEst. Je n'ai pas encore bu aujourd'hui , tes paroles m'encouragent vraiment
Dès que j'ai envie de boire j'essaie de changer d'activité mais c'est pas évident. J'admire votre force de caractère. Bravo à vous aussi
Vous avez raison le principal c'est d'atteindre son objectif. Merci pour votre soutien! C'est tellement encourageant d'avoir des paroles de gens qui comprennent et qui ne jugent pas. Je vais persévérer. Merci

Profil supprimé - 30/01/2017 à 20h58

Si tu as un coup de mou ou que tu trébuche, ne culpabilise pas.

Le tout est de réessayer. Je consulte le forum quasi tous les jours. Tu peux alimenter le fil. Je viendrai lire ; -)

Celui qui juge n'a pas sa place ici. On vient ici pour demander de l'aide, pas des critiques !

Profil supprimé - 30/01/2017 à 23h44

Toute mes félicitations à vous deux. Quel combat ! Vous avez une de ces forces de caractère. J'aimerais tellement que mon mari soit comme vous. Qu'il arrive enfin à trouver cette force d qui l'aidera à avancer vers la réussite. Même si bien sur on sait que l'effort sera chaque jour.
Peut être y arrivera til un jour. En tout cas je l'espère. De lire vos commentaires me font garder l'espoir. Je vous admire et vous souhaite du fond du coeur d'arriver à trouver la paix et d'enfin pouvoir être heureux et profiter de la vie comme vous le souhaiter.

Profil supprimé - 31/01/2017 à 09h16

Julie,

Ton mari est-il conscient de son addiction ? Si tel est le cas il a une double chance : savoir qu'il rencontre un problème avec sa consommation et avoir à ses côtés quelqu'un qui veut et qui peut l'aider.

Le chemin est semé d'embûche et il n'y a malheureusement pas de méthode miracle. A chacun de faire en fonction de ses capacités et de son ressenti.

Certains, comme moi, coupent du jour au lendemain. Je n'aurais pas supporté la progressivité. D'autre Comme Extatique, sans doute, ont besoin de cette décrue.

Le tout est de se mettre en marche. Et si accident de parcours il y a, ne pas se flageller et reprendre son bâton de pelerin.

Une grande partie de ma méthode consiste en l'occupation du terrain autrefois occupé par l'alcool : LE TEMPS. Il m'a été nécessaire de meubler le temps séparant le retour du boulot du dîner. Au début ça a été le remplacement de mes verres de bière par un soft santé : jus de tomate. Ensuite j'ai repris une activité physique. Le rituel de "faux" apéro a disparu et est maintenant remplacé par une heure de marche ou 45 minutes de tapis de course. Les endorphines me procurent un vrai bien être, loin de la fausse euphorie provoquée par l'alcool.

Certes il faut du caractère et les premiers jours sont délicats à gérer (pour soi et les proches : irritabilité, nervosité, insomnie) mais il existe des aides médicamenteuses même légère. Pas besoin de s'assommer. Je me répète. : ton mari à la chance que tu sois à ses côté.

Courage et bonne chance !

Courage !

Profil supprimé - 31/01/2017 à 21h29

Bonsoir

Alors je pense avoir grâce à vous de plus en plus de force dimanche 0 verres, hier 2 verres, ce soir 1 verre.
Julie, je rejoins IteMissaEst , il ne suffit pas de savoir que l'on boit, car moi je le savais, je le voyais bien qu'il fallait acheter de plus en plus de bouteilles, le plus important c'est de prendre conscience de la dangerosité. Personnellement je pensais ne pas être alcoolique car je n'étais pas saoule, je me disais juste que je supportais mieux que les autres et que je pouvais arrêter quand je voulais mais après tout je pouvais bien m'offrir un petit plaisir après le boulot. J'ai mis du temps pour me dire que oui j'étais alcoolique et que si j'y arrivais pas seule à soit réduire à deux verres ma consommation soit arrêter je devrais prendre rendez vous dans un centre spécialisé.
Par contre mon mari n'a pas encore fait cette démarche pour lui il ne boit pas plus que moi, j'essaie de lui dire doucement, sans brusquer, c'est pour cela aussi que je veux arrêter, lui montrer le chemin, pour qu'il comprenne lui aussi.
Je te souhaite bien du courage et aussi de la patience, Il n'est jamais trop tard, et si je continuerai à mettre mes progrès (j'espère) et sinon mes défaite , tomber pour mieux se relever
Ite MissaEst a eu plus de force que moi de tout arrêter d'un coup, cela n'a pas du être évident, mois il me faut plus de douceur
Bonne soirée à vous

Profil supprimé - 01/02/2017 à 13h41

Tu as raison Extatique de ne pas brusquer ton mari. Le fait de consommer moins voire de ne plus consommer va sans doute, tôt ou tard, produire un déclic chez ton mari. D'autant plus quand tu ne consommeras plus et que tu refuseras de partager un verre.

Au fil de ces mois je me suis rendu compte que mon épouse ne buvait (un verre de Clairette 8°, pas grand chose) que si je consommais. Quand j'ai arrêté je lui ai dit que cela ne me faisait rien si elle prenait un verre le WE. Cela fait 3 semaines qu'une bouteille n'a pas été ouverte. Elle ne se voit pas boire seule et n'en a même pas manifesté l'intention. Certaines personnes consomment par mimétisme, d'autres ont horreur de boire seule

---

Profil supprimé - 01/02/2017 à 13h42

Et tu as raison d'y aller progressivement si ça te réussi. Il n'y a pas UNE méthode, il y a un BUT.

Profil supprimé - 02/02/2017 à 18h17

Désolé je viens juste de voir vos réponses et je vous en remercie sincèrement.
Mon mari est un buveur excessif depuis 2 ans et auparavant 4 ans d'abstinence (plutôt consommation exceptionnel fête mariage).
Je vais essayer de faire un résumé de la situation.
Septembre 2012 on se rencontré et rapidement on décide de faire un bébé. En mai 2013 je fais ma première fausse couche, deux autres suivront la même année jusqu'à ce qu'on me trouve un problème de coagulation. Problème régler je tombe enceinte en mai 2014 dans la foulée nous achetons une maison à rénover. En octobre on récupère les clé de la maison et 1 semaine après je suis en arrêt car risque d'accouchement prématurée, mon mari fait les travaux tout les soirs et tout les week-end pour que l'essentiel soit fini avant l'accouchement.
Le 18 janvier 2015 on emménage et le 31 je donne naissance à notre fille. Et la en rentrant à la maison ça a commencer. Un bière le soir puis 2 (bière à 50cl à 11.6°) on en discute et me dit qu'il a des douleurs à la poitrine et que ça lui fait du bien. (Nicolas est quelqu'un de très anxieux de nature). Il en parle à son médecin qui lui fait des Électrocardiogramme et rien donc lui donne un traitement pour le stress.
Mi mars il boit les journée entière le week-end. Il en parle desuite à son médecin traitant. Il se rend compte desuite de sa rechute et ne veut pas tomber dedans en pleins.
Le 6 avril 2015 Infarctus du myocarde =2 stents et capacité cardiaque réduite de 45% donc plus le droit de continuer les travaux de porter du poids etc. ..
Et à ce moment là chute fatale immédiate il se met à boire toute la journée s'ensuivent deux cures dont il sortira 1 semaine avant et restera 10 jours abstinent et plusieurs cure et sevrage physique en 2016 mais idem il est toujours sorti avant la fin max il est rester 5 jours. Et rechute immédiate à chaque fois.
Août 2016 = sa tete a traverser la vitre de la cheminée lorsqu'il était seul il avait perdu beaucoup de sang et ne s'en était pas rendu compte. Du moins il n'a pas réaliser le danger. Résultat 1 semaine d'hospitalisation transfusion de trois poché de sang et on découvre une hépatite alcoolique . Le médecin le met en garde et lui fait bien comprendre que si il continue ce sera vite une cirhose. Il est rester 3 semaine sans boire.
Nous discutons beaucoup. J'essai d'être le maximum compréhensive mais aujourd'hui ça devient beaucoup plus dur financierement on ne peu plus suivre. On va droit à la perte de notre maison.
Il dit qu'il veut se soigner que si il ne le voulait pas il n'aurait pas fait autant de cure et ne serais pas suivi par une association mais il faut savoir qu'il ment à laddicologue sur ces quantités ou après il me ment à moi sur ce qu'aurait pu dire laddicotologue du genre (les bière de la nuit ne compte pas).
Depuis quelque mois il boit jour et nuit. Il est à 5litre de bière par jour à 11.6°. Et encore si je le laisser faire il boirait du rhum mais la on ne peut vraiment pas financièrement.
Il rentre en cure sur la cote le 14 normalement mais je sais au fond de moi qu'il ne restera pas. Il lui manque le truc, la rage , l'envi de s'investir dans sa guérison. On dirai qu'il attend un miracle des docteurs. Et quand on discute c'est toujours le même discours "on ne comprend rien,c'est une maladie, tu en voudrais a une personne davoir le cancer , c'est pas facile..." mais je pense avoir bien compris si je reste avec lui c'est pas pour rien (et j'ai un père alcoolique aussi) j'ai l'espoir qu'on puisse un jour enfin profiter tout les 3 et surtout qu'il puisse voir sa fille grandir. Je sais que c'est une maladie mais a la différence d'un cancéreux c'est que lui a le choix de sa guerison. Il sait que si il se bat les résultats seront là. Un cancéreux malheureusement il ne sait pas qu'elle sera l'issue avec toute la force qu'il pourra y mettre.
Et quand je lui propose des sortis même d'aller marcher 15 min avec notre fille il dit non je vais être en manque.
Et je n'ai pas honte de mon homme contrairement à mes beaux parents. Je l'emmène avec moi et je me fou du regard des gens.
Enfin désolé pour le roman.... j'espère n'avoir pas été trop désordonnée.
Bonne soirée et encore merci à vous.

Profil supprimé - 03/02/2017 à 19h41

Bonjour Julie.

C'est un bien sombre tableau que tu nous dépeints là.

Malgré des blessures et une maladie le déclic ne s'est pas encore fait.

Qui décide des cures. C'est le médecin ou c'est sur base volontaire ?

Je ne pense pas que l'alcoolisme soit reconnu comme pathologie psychiatrique et qu'en conséquence le malade ne peut pas être interné contre son gré. Pourtant Dieu sait que certains représentent un danger pour eux-même ou autrui.

T'es tu déjà entretenue seule avec le médecin ? Je présume vu que tu dis que ton mari ment à l'addictologue. Que pense-t-il ? Des échecs surtout, quelles solutions envisage-t-il ?

Je suis bien démuni pour te donner des conseils mais comme il m'arrive fréquemment de rencontrer des gens souffrant du même mal dans mon travail je vais au moins te dire ce que je leur demande : pense aussi à te protéger et votre fillette. J'ai connu un grand-père alcoolique profond, mon beau-père (que je ne vois plus) boit également beaucoup. Ca laisse inévitablement des traumas meme arrivé à

l'âge adulte.

Profil supprimé - 03/02/2017 à 21h29

Bonsoir
Plus de téléphone ni internet depuis deux jours...bref. Pour ma part, je pense tenir le cap toujours deux ou trois verres maximum. Par contre j'ai discuté comme souvent avec mon mari à propos de la boisson et là je ne peux plus tenir d'entendre les excuses qu'ils me dit et je me suis emportée au point de dire de tout arrêter ou on arrête tout l'alcool ou on arrête notre couple. Je pense que cela a été un électrochoc . Je n'en pouvais plus de me demander en rentrant du boulot comment vais-je retrouver mon mari aura-il bu ou pas (une fois un certain nombre de verres il devient vulgaire ou méchant) donc stop. Il m'a dit qu'il avait enfin compris
On verra bien. Depuis jeudi il a rien bu et tout va pour le mieux. Prochain test le week-end...
Julie, ton histoire est assez compliquée. Il faut une aide extérieure je pense que tu ne peux pas aider ton mari toute seule, une cure et un suivi stricte me parait nécessaire. Qu'il fasse attention à sa santé, lors de vos discussion demande à ton mari de faire un effort non pas pour lui mais pour toi et votre fille, sois forte et patiente. Bon courage

---

Profil supprimé - 03/02/2017 à 21h40

Bonsoir,
Si je bois plus de deux verres par jour ce week-end j'irai à Thionville pour me faire aider par un spécialiste. Mon mari viendra avec moi. Nous voulons en finir. Ce forum m'a fait le plus grand bien. Me voila rebootée. Merci à tous vos témoignages.

Profil supprimé - 06/02/2017 à 16h49

Bonjour Extatique,

Bonne décision que de consulter tous les deux. De quoi créer une émulation positive et vous soutenir mutuellement s'il venait qu'un flanche un peu. Ne dit-on pas "L'Union fait la force" ?