ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

# JE CHERCHE UNE BONNE RAISON POUR NE PLUS BOIR

Par Profil supprimé Posté le 28/01/2017 à 04h19

Bonsoir,
Je m'appelle Isabelle, j'ai 45 ans, bientôt 46 et comme vous, j'aimerais en finir avec toutes mes dépendances, à commencer par l'alcool. Je bois depuis plus de 20 ans et même si j'ai toujours su garder le contrôle en ne buvant que le soir après le travail ou le week-end, je sais pertinemment que petit à petit je me détruis. Je me réveille chaque nuit le coeur serré en me disant que c'était mon dernier verre et ça depuis des années... J'ai beau avoir l'impression de tout contrôler, je sens mon corps fatigué de tous ces d'excès. Je suis pourtant sportive, active et ouverte à tout. J'aime mes enfants plus que tout au monde et c'est pour eux et pour avoir un jour le bonheur de connaitre mes petits enfants que j'aimerais définitivement arrêter de boire et de me détruire. J'ai honte, j'ai peur d'avouer à mon entourage et à ma famille que je suis alcoolique, boulimique et accros à la cigarette. C'est déjà un grand pas pour moi d'oser vous avouez tout ça.Quand Neil Armstrong a posé le premier pied sur la lune il a dit " c'est un petit pas pour l'homme, un bond de géant pour l'humanité " j'espère de tout coeur que ce petit pas me permettra de rebondir vers une vie meilleure.

## 20 RÉPONSES

**Profil supprimé - 30/01/2017 à 10h58**

Bonjour Isabelle,

J'ai lu ton message et ai été touchée par ta tristesse et ton désarroi.

Et si la bonne raison était de pouvoir redevenir libre ? Retrouver notre estime, notre fierté et notre moral ?

Ton état d'esprit fait résonance avec moi, en effet j'ai le même profil que toi, mis à part que je suis célibataire sans enfants.

J'ai 40 ans, et cela fait aussi 20 ans que je bois de trop, que j'en ai conscience, que je pense garder le contrôle, mais tout en sachant que je me détruis .. besoin d'alcool le soir après le boulot pour me réconforter, besoin d'alcool pour me détendre le we, c'est une dépendance psychologique bien présente et dont je ne parviens pas à me défaire, mais dont je suis très, très consciente.

Je souhaite comme beaucoup changer mon rapport à l'alcool, et reprendre de saines habitudes ...
Je viens juste de m'inscrire sur ce forum, car je cherche de l'aide pour m'accompagner. Pouvoir échanger, pouvoir me motiver quand je suis prête à craquer.

Pas d'alcool en semaine pour commencer.
Ca tombe bien nous sommes lundi.

Isabelle, que dirais-tu qu'on s'accompagne mutuellement ne serait-ce que quelques jours ?

Aux autres lecteurs, qui voudrait bien nous accompagner ?

**Profil supprimé - 30/01/2017 à 14h23**

Bonjour vous deux.

J'en suis à cinq mois venant d'une conso quotidienne et uniquement le soit pour décompresser : 4 bières à 9° et quasi une bouteille de vin.

Une (re)prise de poids importante et des stigmates qui apparaissent m'ont décidé à arrêter. Je ne vais pas vous refaire tout le topo, le tableau s'assombrissait de jour en jour. Vous pouvez lire mon post "Trois mois et les fêtes approchent" si le coeur vous en dit

Une bonne raison ? Ta santé et tes proches.

Mon travail m'amène fréquemment à côtoyer des alcooliques et leurs proches. Ca ne donne pas envie de prolonger l'addiction. Les dégâts physiques et psychologiques sont terribles.

Un ami (bien plus âgé que moi) est abstinent depuis plus de 20 ans. Il y a trois ans on lui a diagnostiqué un cancer digestif : oesophage/estomac. Verdict du médecin : ce sont vos années d'alcoolisation que vous payez maintenant. Il est en rémission. Ca fait réfléchir croyez-moi.

Après cinq mois je revis ! Certes c'est le combat du reste de ma vie mais il en vaut la peine !

Je suis disposé à vous accompagner et à partager vos expériences si ça vous dit

---

**Profil supprimé - 31/01/2017 à 15h42**

Bonjour IteMissaEst,

Merci, j'ai lu ton post, bravo, et je vois que tu interviens souvent dans les discussions, c'est chouette de pouvoir avoir ton écoute et ton appui.

Tu fais effectivement preuve d'une sacré force de caractère.
D'où tiens tu cette force ?

Je me pose la question, car j'ai l'impression que de mon côté, mon penchant pour l'alcool révèle une faiblesse qui ne transparaît pas à l'extérieur. Je donne en effet l'impression d'avoir de l'assurance, et concrètement j'ai réussi à réussir quelques défis dans ma vie dont je suis fière. Mais s'agissant de l'alcool je me surprends à me "laisser diriger", alors que je sais que je pourrais être plus forte.

As-tu travaillé sur toi-même pour réussir à te dépasser sur ton addiction ? Ou as-tu pu découvrir une origine possible ?

Moi, je sens que j'ai quelque chose à guérir, je ne sais pas encore quoi.

Dans l'attente de te lire,

Bonne journée

---

**Profil supprimé - 31/01/2017 à 17h45**

Bonjour Shakti.

Merci pour ton message.

En fait je suis un faux dur. L'alcool me servait, comme toi, à lutter contre mes angoisses mais ne faisait que les accentuer. cercle vicieux s'il en est.

Tout comme toi je dégage une impression d'assurance alors qu'en fait je suis un grand timide et comme je dis "un stressé de la vie"...

En fait je crois que la clef doit être que je suis quelqu'un d'exigeant et perfectionniste : dans mon boulot je ne délègue que très rarement car je veux que ce soit fait à ma manière, avec mes proches je peux être dur si quelque chose ne me convient pas. Pas par méchanceté mais pour leur inculquer le goût de l'effort et de la qualité. Je tiens ça de mon éducation. Mon père a déteint sur moi.

Je ne comprends d'ailleurs pas qu'il m'ait fallu autant de temps avant de me rendre compte que je sombrais. Parce que je ne pouvais pas rajouter ça au reste ?

Car à force de tirer sur l'élastique il casse. Et quelque chose s'est cassé en moi. Je pense que c'est dû à la pression des années de galère financière (suite à de mauvais investissement j'ai mis l'économie du ménage en péril) dont j'ai eu du mal à sortir (ouf ça va nettement mieux) et de la pression que je me mettais au travail. J'arrive maintenant à relativiser ça aussi.

Une fois débarrassé de mes deux boulets j'ai pu me lancer corps et âme dans ma désintoxication.

J'ai la chance aussi d'évoluer dans un milieu familial stable même si c'est pas le joie hors du cercle familial restreint (épouse et enfants). J'ai été trop bon, trop con et l'alcool a facilité mes règlements de compte. Je ne les regrette pas mais mes coups de gueule auraient certainement été moindres sans.

Je pense être sur la bonne voie mais je reste attentifs aux signes de surmenage et me ménage désormais des instants rien qu'à moi : sport, lecture et apporter mon aide ici si possible (c'est mon jardin secret, personne ne sait que je viens ici).

C'est une bonne démarche d'essayer de savoir comment on en est arrivé là car ça permet d'éliminer certains facteurs favorisant.

Courage. Le chemin est semé d'embûches mais en fixant l'horizon on aperçoit peu à peu les bienfaits de l'abstinence.

---

**Profil supprimé - 31/01/2017 à 18h07**

Et tu viens de me faire percuter : mes faiblesses sont mes forces ou inversèment...

---

**Profil supprimé - 31/01/2017 à 20h14**

Bonjour à tous les deux.
Un grand merci pour votre soutien et votre témoignage. Je te suis avec plaisir, Shakti, pour la semaine sans alcool.
Ce matin j'étais faire les cours et je n'ai pas acheté de bouteille. J'espère tenir bon !!!! car le frigo est la cave sont vides. C'est pour moi le seul moyen de ne pas être tentée . Je vous dirai ça demain et tous les autres jours qui suivront si je peux me connecter en toute

discrétion. IteMissa, tout comme Shakti, j'aimerais savoir ce qui t'a aidé à ne plus boire. Je pense parfois à suivre une thérapie, mais pour ça, il faudrait révéler au grand jour ma dépendance et je ne me sens pas vraiment prête.
Je vous dis à bientôt et encore merci pour votre écoute.

---

**Profil supprimé - 01/02/2017 à 13h57**

Bonjour Zaza,

A part mon cercle familial proche personne n'est au courant de ce que je considère comme mon alcoolisme. Même eux relativisent. A mes parents j'ai prétexté un régime alimentaire et une reprise de mes douleurs gastriques. Il n'est pas évident de faire son coming out.

Je commence tout doucement à le faire au travail : je dois faire attention à mon alimentation car j'ai des douleurs abdominales. Je n'évoque pas ma consommation problématique.

Ce qui m'a aidé à ne plus boire ?

Comme je l'écrivais plus haut (mais nos posts se sont peut-être croisés) premièrement le fait que c'était le bon moment : retour au calme dans mes émotions et ma situation matérielle. Deuxièmement le fait que les stigmates physiques apparaissent (rougeurs, visage bouffi. Je rencontre beaucoup de monde au travail et quand je me levais le matin j'espérais que personne ne me fasse de remarque) et les dégâts invisibles (black-out, brumes matinales, anxiété majeure que je soignais à l'alcool !!!) et tertio, le fait de rencontrer de part ma profession des gens que l'alcool a presque fini de tuer ou a tué (je suis policier, c'est la première fois que je l'écris... ça fait drôle) : ça fait réfléchir.

J'avais bien tenté des arrêts : seulement boire le week-end. Le mercredi je devenais fou.

Pourquoi est-ce que ça marche cette fois ? Mystère, mystère. Sans doute parce que pour la première fois depuis des années voir près de deux décennies, je m'occupe enfin de MOI, je M'accorde du temps, je fais ce dont J'AI envie. Il faut savoir être un peu égoïste je pense. Dans mon cas ça a été salutaire je pense.

---

**Profil supprimé - 02/02/2017 à 11h28**

Bonjour,

IteMissaEst, j'aime ta façon de dire qu'il faut prendre soin de soi. Trouver un équilibre physique (la marche, le sport), émotionnel (la lecture, zenitude) et psychologique (tu t'es débarrassé de tes boulets)

Ca me parle, c'est ce que j'essaie de faire. Relaxation, et j'ai même tenté un massage shiatsu cette semaine.

Mais qu'entends-tu par "mes faiblesses sont mes forces, et inversement" ? Ca m'intéresse !

Zazza, nous sommes jeudi, et tu tiens ! tu n'as pas acheté d'alcool
Tu dis que tu ne peux pas te connecter facilement, par rapport à ta famille ?

Sinon, as-tu des effets particuliers hormis l'angoisse ?

Personnellement, j'ai un problème, j'avais des difficultés de sommeil depuis plusieurs semaines (la cause ... ? plutôt des insomnies de fin de nuit, la consommation régulière d'alcool pourrait l'expliquer d'après mes recherches), mais là, 0 alcool depuis lundi, et je plonge littéralement dans l'insomnie
Cette nuit, impossible de dormir avant 4h, et dormi par a-coups jusqu'à 7h. Plus de gros sueurs.
Alors j'ai pris RV avec mon médecin généraliste ce soir, et je vais tout lui déballer sur la table, ce que je n'avais jamais osé faire (ou à demi-mots)
Cependant je n'ai pas envie de devoir prendre des somnifères
Je ne sais pas si c l'arrêt d'alcool qui fait ça, j'en suis à me demander si j'ai eu raison stopper ma consommation d'un coup, alors que j'étais déjà très fatiguée avec mon mauvais sommeil ...

J'en étais à 2-3 verres le soir en semaine, et bien sûr bien plus en soirée le we ... j'ai toujours pensé que ça n'était pas critique ... mais depuis de nombreuses années .. dans mon cas, je ne sais pas quelle incidence cela avait sur mon sommeil, et quelle incidence l'arrêt d'alcool a réellement ??

Bon ben voilà, en tous les cas ce forum est vraiment précieux, c'est là qu'on se rend compte que garder tout ça pour soi ça n'arrange forcément pas les choses.

Dans l'attente de vous lire,

PS : pour Flo66, le kéfir, c'est une boisson fermentée faite maison qui apporte des priobiotiques

http://www.cfaitmaison.com/kefir_fruits/kefirfr_intro.html

---

**Profil supprimé - 02/02/2017 à 13h42**

Bonjour,
Merci Shakti pour l info, je n aurai pas l occasion de tester au vu de la fermentation et de la legere presence d alcool, mais par contre ca peut etre effectivement pas mal pour remplacer les premiers verres de vins ou autres.
Oui l arret de l alcool perturbe le soomeil, je pense qu il y a des raisons physiques mais aussi psyco, pendant des annees les moments ou remontaient des stress, des interrogations, des peurs l alcool est venu cacher tout ca. En arretant il y a comme un reveil de conscience, parfois un peu violent, ca regle des choses.
Comme toi j ai toujours envisagé les somniferes en dernier recours, trop peur d etre tente a nouveau par une fuite facile. Il y a des alternatives, mais elles demandent un peu de temps pour faire effet, l homeophatie, de la depense physique en journee, des techniques de respiration, il faut tester tout ce qui peut apaiser et trouver ce qui te correspond. Mais le manque de sommeil est handicapant alors si il devient trop genant un starter de sommeil une nuit peut aider. J ai essayer une fois, j ai pas aime le lendemain matin, c etait en centre de post cure donc je n avais pas la boite a dispo pour le lendemain, mais j ai dormi. Et c etait necessaire...
Tu sais cela s encadre un peu un sevrage, ne serait ce que pour les risques depilepsie et de delirium. C est un boulversement pour le corps, pour la tete alors choisir le moment est aussi important je crois. Je n aurai pas pu subir ces effets et bosser correctement en meme temps par exemple...
C est super que tu sois decidee a en parler a ton toubib, meme s il n est pas a l ecoute, toi tu auras inscrit tout ca dans le reel. C est particulier ce moment ou l on fait ca, c est une forme de lacher prise, de reconnaissance officielle de notre difficulté, ca enleve un poids.

Et bravo a toutes les deux

---

**Profil supprimé - 02/02/2017 à 13h55**

J'espère ne pas répondre en double, pas certain que mon message précédent est parti

Pour ce qui est des insomnies je connaissais également des nuits perturbées lors de ma conso : endormissement facile (et pour cause...) et réveil vers 3-4 heures avec montée des angoisses, pensées diverses, sueurs...

Lors de mon arrêt : difficultés d'endormissement, nuits peuplées de rêves bizarres mais plus ou moins complètes.

J'ai pris un léger benzo (Unitranxène, prescrit par mon médecin quelques mois auparavant lors de mes nuits incomplètes. J'en prenais avec l'alcool ainsi je m'endormais facilement et mes nuits n'étaient pas coupées mais je ne vous dit pas ma tête le matin...) Cet appoint d'une semaine (max) m'a permis de passer de bonnes nuit et d'établir une dynamique positive : reposé au réveil --) journée avec de l'entrain, bonne humeur, moins d'angoisses et envie de bouger. Attention à diminuer progressivement pour éviter l'effet manque.

"Mes forces sont mes faiblesses et inversément" : il faut le voir comme le sigle du recyclage : étant exigeant je me mettais énormément de pression ce qui me procurait des angoisses que je traitais avec de l'alcool lequel alcool m'enfonçait dans mes angoisses. Donc ma force était une faiblesse.

J'ai utilisé cette faiblesse (la mise sous pression) pour exiger de moi de sortir de cette spirale infernale qui commençait à se voir de plus en plus (stigmates physiques) et à empiéter sur mon mode de fonctionnement quotidien (black-out, angoisses, laisser-aller...)

---

**Profil supprimé - 02/02/2017 à 15h43**

@ IteMissaEst
C est con peut etre ce que je vais dire, mais en revelant ton metier tu viens de m en faire changer un peu la vision. Non pas que j etais traumatisé hein, mais tu me permets d en voir l autre cote du miroir. Et du coup cela rend ta demarche encore plus forte je trouve. Je ne sais pas comment ca se passe de partout mais j ai eu l occasion une ou deux fois de voir la place que pouvait avoir l alcool dans ce corps de metier. Il y a beaucoup de pression oui et peut etre une certaine culture parfois, et les fois ou j ai vu alcool et uniformes se melanger j ai ete derangé par ca, vraiment. Pareil pour un juge, un prof... Je sais pas ce sont des metiers pour moi qui demandent une certaine exemplarité dans le rapport au citoyen. Une fois temoin d un accident de parapente, j ai eu en face de moi un gendarme, gradé, qui sentait le pastis a plus d un metre. Je m en souviens encore 20 ans apres.. La et un peu grace a toi je vois les hommes derriere, et la fuite, le piege que peut representait l alcool dans des boulots comme le tien.C est un taf difficile je pense...
Et tu sais ne pas avoir les stigmates de l alcool peut etre une grande motivation pour toi. Je veux dire un vigneron qui a le nez rouge c est bon signe, pour vous ca la fout plus mal

Tu es vraiment sur la bonne voie, restes attentif a tes up and downs, pour moi ils ont dure un moment, et peuvent etre source de realcoolisation si ils se melangent a un moment ou tu ressentiras plus de pression, ou il y aura un peu moins d equilibre dans ta vie. La aussi une partie peut etre du a l arret de l alcool et une autre a ce qu il revele de nous. Et s ils deviennent trop genants ou dangereux, tu as suffisemment de recul sur les medocs pour pouvoir envisager cette bequille un temps. J ai pas retrouve dans les anti depresseurs la meme accroche que pour les benzo, ca repond moins a l anxiete. C est difficile a expliquer mais les downs pour moi etaient comme decides par le cerveau, tu vois c etait pas une situation, une pensee particuliere qui les creeait, ils m arrivaient dans la gueule un peu comme ca. Je crois qu ils etaient vraiment lies a l arret de l alcool. Ce sont les reequilibrages du cerveau qui en imposent certains, c est difficile de lutter contre au debut parfois.

Bonne journee et encore bravo

---

**Profil supprimé - 02/02/2017 à 19h36**

Flo,

C'est vrai que derrière l'uniforme il y a l'homme avec son vécu, ses joies, ses peines et la pression inhérente à la fonction.

N'empêche que ça nexcuse pas certains comportements. Je vois régulièrement des collègues quitter le travail ronds comme des queues

de pelle. Ces mêmes personnes qui quelques heures plus tôt ont retiré le permis de conduire d'autres pour un très léger dépassement du taux autorisé. Charité bien ordonnée commence par soi-même non ?

Si je n'ai pas à la ramener sur ma conso elle s'est toutefois limitée à ma vie privée et à domicile sinon, à l'extérieur mon épouse reprenait le volant.

C'est sûr que .la peur davoir une tête de pochtron a joué également.

Comme toi les downs me tombent dessus sans crier gare tandis que la déprime s'installe. J'ai dû prendre des AD quelques semaines il y a des années et je te rejoins entièrement quand tu dis que ce n'est pas la même accroche. Les AD c'est un traitement de fond tandis que les anxiolytiques c'est immédiat mais plus costaud et à manier avec précaution. Si mes souvenirs sont bons il ne faudrait pas dépasser quatre-cinq semaines d'affiliée.

Merci pour tes avis éclairés

---

**Profil supprimé - 05/02/2017 à 12h24**

Bonjour tout le monde,

Juste un petit message, J7 sans alcool, j'ai vu mon médecin qui m'a orientée vers un addictologue. En parallèle j'ai consulté un magnétiseur, ou plutôt un énergéticien, car la déprime commençait à s'installer dur ce week-end et j'étais complètement vidée. Lui m'oriente vers l'hypnose pour travailler sur mes "auto-sabottages" dans le domaine affectif qui me mènent entre autre à compenser avec l'alcool ..

Je suis reposée aujourd'hui, même si j'appréhende la prochaine nuit de sommeil à la veille de la reprise du travail.
Je me sens beaucoup mieux dans mon corps en tous les cas, et je trouve que ma peau a pris un petit coup de jeune.

Zazza, où en es-tu toi ? Comment va le moral ?

IteMissaEst, Flo, et tous, je vous souhaite un excellent dimanche

---

**Profil supprimé - 06/02/2017 à 12h49**

Bonjour Shakti,
Comme je t'admire !!! , pour ma part je n'ai pas tenu. Je sais pas pourquoi, mais je sens que je m'enlise et que je suis prête à toucher le fond. Mon moral est au plus bas, je n'ai rien mangé depuis hier midi, j'ai le coeur trop serré, par contre je n'ai rien bu hier soir, je suis allez me coucher et je n'ai pas fermé l'oeil de la nuit. J'ai l'impression d'être deux dans ma tête. Il y a moi et mes pensées qui ne cessent de me harceler. Je me sens déconnectée du monde réel ou plutôt je me déconnecte du monde réel pour ne pas voir cette déchéance. Allez!!! aujourd'hui c'est fini, j'arrête tout.... foutaises !!! ce soir je replongerai parce que je suis lâche, incapable d'aller au bout des choses, sans volonté ni combativité. L'image que je donne est loin de refléter celle que je suis...je crois qu'au fond, j'ai plus envie d' "être"...

---

**Profil supprimé - 06/02/2017 à 16h36**

Bonjour à tous,

Comme aurait dit Jacques Brel "Non Zaza t'es pas toute seule..." J'arrête là car le grand Jacques était plutôt rude avec son ami Jef. Et rude tu l'es suffisamment avec toi. Trop même.

Tu as trébuché, tu as mis un genou à terre. Reprends tes esprits et relève-toi. Tu as peut-être besoin de plus de temps, d'une méthode qui implique une décrue plutôt qu'une cessation pure et dure.

Le flou dans lequel tu évolues es normal. Je l'ai vécu. Il m'arrive encore, par suite de fatigue souvent, d'avoir l'impression d'être à côté de mes pompes. Normal après une nuit sans sommeil à ruminer.

Même s'il est dur de s'en ouvrir aux autres, tu le fais pourtant avec nous mais derrière un écran, tu devrais (si ce nes déjà) fait t'en ouvrir à un professionnel de santé car je suis persuadé qu'une aide médicamenteuse ponctuelle peut être utile mais, si je l'assume pour moi (avec un certain succès), je ne recommande pas l'automédication.

Allez Zaza, courage. "Non Zaza t'es pas toute seule"

---

**Profil supprimé - 06/02/2017 à 20h11**

Zazza,

IteMissaEst a tout à fait raison, tu as trébuché, mais tu es sur la route et tu vas te relever. Trouve une aide extérieure en commençant par exemple avec ton médecin généraliste qui t'orientera.

Tu n'es pas lâche et tu as pris conscience des choses. Essaie de déculpabiliser et de te regarder avec plus de compassion. On est tous ici comme toi. A des étapes différentes. Moi, j'ai failli craquer ce we. Et puis il y a eu ce praticien qui m'a fait comprendre que je comblais avec l'alcool un gros manque affectif, qui vient de loin, très loin (de mon enfance) ... que je ne compense pas uniquement avec l'alcool d'ailleurs vu que je m'attire de mauvaises histoires sentimentales qui se répètent depuis des années.

Et j'ai en plus j'ai un "boulet" générationnel qui doit être guéri ... des grands parents, des vieux cousins, mon père, mes frères qui se sont ou qui se noient dans l'alcool...
Je me rends compte que l'alcool cache mon désarroi émotionnel et là, tout de suite, j'en viens à accepter davantage la situation. Si je craque demain, je culpabiliserai moins, et je recommencerai .. à arrêter. Et à travailler pour combler ce vide d'affection par autre chose que l'alcool.

Si tu te déculpabilises et si tu te regardes avec plus d'amour, tu seras alors plus encline à être patiente avec toi même et à continuer tes efforts, et tu arrêteras de nouveau.

Mais encore une fois, fais-toi aider. Moi j'ai pris RV avec un addictologue dans les prochains jours.
Je veux me "border" pour pouvoir continuer à avancer.

Je reprends les mots d'IteMissaEst "NON ZAZA T'ES PAS TOUTE SEULE"

Je t'embrasse

---

**Profil supprimé - 07/02/2017 à 13h03**

Merci à tous les deux pour votre soutien, je vais tâcher de me relever !!!

---

**Profil supprimé - 07/02/2017 à 14h33**

Bonjour Zaza,
Tu vois c est un peu pour ca que je ne parle pas vraiment de volonté... Aux conseils precieux d IteMissaEst et Shaty je voudrais rajouter ceci:
Tu te confrontes actuellement aux effets d une conso repetee sur du long terme. Cette deprime, cette image degradee de toi, ce rapport faussé aux plaisirs, a la vie, tout ca c est l action de l alcool sur le cerveau. Ca implique des reactions chimiques tres difficiles a controler, et surtout qui ne mettent pas en jeu la volonté.
Ce qui joue pour que tu passes ce cap c est plus de la motivation. Ne plus avoir une sale gueule, mal a la tete, ne plus se sentir mal, retrouver de l envie.... toutes ces choses qui ne sont accessibles que par un arret ou un changement profond de consommation. C est tout ca qui doit te porter, tout ce qui peut motiver un arret.
Tu luttes contre une came puissante, ne te dis pas que tu ne vaux rien car tu penses echouer.
Car ce n est pas un echec. C est un essai qui te permet de te rendre compte a quel point l alcool impacte ta vie, qui te permettra peut etre de te dire que seule c est encore plus dur. Un essai qui, meme si tu as l impression qu il t enfonce, fera grandir ta motivation a ne plus vivre ca.C est un essai qui t amenera peut etre a un lacher prise qui te permettra enfin de mettre tout en place pour reussir...
C est pas toi, ton etre, qui echoue, c est un produit qui a destructure nombre de fonctionnement de ton cerveau.
Et ce produit a haute dose est proche de certains opiaces. Alors vraiment ne te culpabilise pas de galerer a arreter.

Pour ces pensees incessantes... Tu sais nous vivons tous ca insconsciemment, des pensees qui viennent s imposer, naissant apparemment de nulle part. Elles nous amenent soit dans le passe pour nous faire ressentir de la colere envers nous memes ou les autres, soit dans le futur faisant naitre des joies fictives et souvent decues, ou de l anxieté. Pour toi en ce moment c est violent car les enjeux de ce que tu vis sont importants, car des peurs ressortent amplifiees, et l alcool multiplie tout ca...Et en fait s en rendre compte est une chance car il existe des moyens pour les controler un peu nos pensees, de comprendre leur source, de ne plus en etre un prisonnier.

Shakty trace un chemin qui est aussi disponible pour toi, meme si tu ne le suis que de loin, vous pouvez vous apporter ce partage d experience, elle pourra t enlever certaines aprehensions...
Ben non Zaza t es pas toute seule..
Dis toi que c est de paraitre dont tu n as plus envie, l"etre" reste a venir...

---

**Profil supprimé - 16/04/2017 à 05h06**

Bonjour à tous,
Voilà plusieurs mois que je ne me suis pas connectée . J'ai préféré la bouteille pour supporter les mauvais événements de la vie qui me sont tombés dessus. Mais voilà , je suis de retour et sobre depuis une semaine, j'ai même fais un restaurant aujourd'hui sans me laisser tenter par l'alcool. Oui, oui, je n'ai bu que de l'eau !!! Et si aujourd'hui je me sens plus forte que jamais, je vous avoue que j'ai vraiment peur de rechuter. Je crois que plus que jamais, je vais avoir besoin de votre aide pour pouvoir enfin me confier et faire tomber ma carapace . Pour une fois dans ma vie, je veux aller au bout de mes résolutions, ne rien lâcher et surtout ne plus laisser les évènements de la vie me briser. Je suis déterminer à me battre, à changer, à redémarrer une nouvelle vie . Je ne laisserais plus rien n'y personne me chagriner ...Vous savez quoi ? J'ai hâte de changer !!! Un peu comme ces femmes que l'on voit dans les films, qui un jour se réveillent et réalisent qu'elles seules peuvent changer leur destin et qui se métamorphosent ... Il y avait Isabelle avant...il va y avoir une Isabelle après, plus déterminée que jamais....

---

**Profil supprimé - 18/04/2017 à 19h50**

Hello Zaza.

Bon retour parmi nous.

J'ai moi aussi quelque peu déserté mais à cause d'un emploi du temps un peu chargé.

7 mois et demi sans rien. Si, beaucoup de pression ces derniers temps. Si je ne repensais pas aux pires moments et à la descente aux enfers qui s'amorcait je crois que je me serais bien laissé aller.

Six semaines que c'est encore plus dur. Multiplication d'événements négatifs dont le dernier il y a 5 jours : chute de ma femme, fracture du poignet, opération... Surcroît de travail et de pression... Et j'accumule mais je sens que je perds doucement pied. Mais pas question de replonger dans l'alcool. Ça non. Je pense que je vais aller rendre une visite à mon toubib afin qu'il me prescrive un relaxant temporaire

Chaque jour qui passe "sans" nous éloigne du gouffre. Pas question de m'en rapprocher à nouveau.

Je te souhaite des jours meilleurs qui t'aideront à garder le cap.

Plus le temps passe plus je me rends compte que je suis entouré de gens dont la consommation pose question. Ce que je ne percevais pas avant.

Faisons en sorte de ne plus en faire partie même si ça restera un défi quotidien !