

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

DEUXIEME TENTATIVE

Par **Profil supprimé** Posté le 09/02/2017 à 22h44

Allez decision prise voila 48 heures sans alcool. Je refais une nouvelle tentative. La premiere a durée des semaines et des semaines. ON m'avait dit qu'il y avait des risques de rechutes. Je pensais etre plus fort. Conneries.

Ce n'est pas trop l'envie de boire, qui est dur. C'est ce mal de tête constant. Mon medecin m'avait prescrit du seresta j'en prend la moitié d'un chaque jour soit 0.25. Je me pose la question si ce n'est pas beaucoup. Mais c'est le seul moyen que ce mal de tête parte.

Quel est votre experience. je suis un peu pêru au fond. Mais je dois tenir.

35 RÉPONSES

Profil supprimé - 10/02/2017 à 12h53

Bonjour Kikou
Même chose pour moi;essai d'arrêter seule
mais mal de tête permanent;j'ai donc consulté un addictologue
premier jour de sevrage aujourd'hui avec sérésta à diminuer chaque jour
et prise d'un médicament qui aide au sevrage
je vais voir comment ça se passe
là je suis k o
au fond de mon lit
bon courage à toi
Au plaisir de vous relire

Profil supprimé - 10/02/2017 à 14h20

Bonjour Kikou27, perso, cela fait 3 jours que j'ai eu le déclic, j'ai décidé sans médocs car on n'enlève pas une addiction sans en créer une autre derrière....
Comme les autres j'évite de mes amis ceux qui boivent et dieu sait qu'il y en a!!!
J'ai un super chien et des qu'il fait beau on va se faire une super balade, pour le moment, mon angoisse était celle de ne pas m'endormir le soir mais visiblement, avec deux bonnes tisanes et un chocolat chaud, Morphée m'ouvre ses bras plus tôt que je ne croyais...
Faut dire que j'ai un taf bien fatiguant et je ne demande pas mon reste quand le mets mes savates...
Tout cela pour dire que j'y pense les soirs à l'heure de l'apéro, quand je prépare le repas, quand j me pose sur mon canapé... Car comme tu le devine je buvais seule aussi!
Il faut prendre d'autres habitudes! maintenant si j'ai l'occasion, je sors, cinéma, cours de danses...
En fait je suis là comme toi pour chercher de l'aide...
Fais juste gaffe aux médocs!!!

Profil supprimé - 10/02/2017 à 14h46

Bonjour à vous,

Merci pour vos messages de soutiens.

4ème jour en cours. Peu de seresta. J'évite.. seulement le soir je ne prends que la moitié d'un médicament (50mg). Le mal de tête persiste. D'après ce que j'ai pu lire celui-ci diminue après 4 ou 5 jours (pic).

Déjà, beaucoup moins de tremblements,...

Enormement de mal à dormir par contre. Les nuits sont longues.

Par contre il est plus facile pour moi, de me concentrer au bureau. Plus actif je dirais...

Tres heureux de partager nos expériences ensemble... Soutenons nous.

A tres vite, pour vous lire. ET COURAGEEEEEEEEE.

Et oui, retour aux activités, le grand air....

Chance de vivre un coin, qui s'y prête,...

Profil supprimé - 11/02/2017 à 09h37

Bonjour! Pour les maux de tête, je ne suis pas médecin mais je suis passé par là, je pense que cela PEUT être dû à un manque de vitamines. En effet, je pense que l'alcool est un anesthésiant et que donc quand on arrête il soit normal que des douleurs puissent revenir. Pour moi, j'utilise de la vitamine C en poudre (du type L-Lévygyre) que je commande à un ami médecin et cela est très efficace (pour moi!). Je dilue dans du jus de fruit et 20 minutes après je vais beaucoup mieux (quand j'ai des maux de tête).

Profil supprimé - 14/02/2017 à 23h36

Bonsoir,
Voilà maintenant 8 jours sans aucune goutte d'alcool et l'arrêt complet du seresta depuis 6 jours. Reprise du sport ce soir, a ma grande joie. Les tremblements n'ont pas complètement disparus mais sont beaucoup moins intense. De même que mes maux de tête. A ma grande joie. Ma peau change aussi. J'aperçois de plus en plus de zones moins rouges.
Difficile de passer à la sortie du sport, devant cette épicerie ouverte tardivement la nuit, sans s'y arrêté, mais quelle joie une fois chez soit, de se dire, oui tu as réussi. Pour combien de temps, nul ne sait.
J'accompagne tout cela d'une purge de mon foie (citron, gingembre, miel), deux fois par jours. en plus d'être bon, soit disant aide à nettoyer le foie. Je pense que cette arrêt a dérégulé ma digestion. Je prends donc du citrate de bétaine 3 fois par jours.
Côté désir d'alcool, ça va ... je n'en ressens pas le désir, juste des flashes, lors des habitudes prises. A l'arrivée chez moi, une fois posé chez moi (je n'ai jamais bu un seul verre dans la journée). Même sensation quand j'avais arrêté de fumer il y a un an.
Pour "fêter" si 8 jours,, et bien je me suis acheté un robot de cuisine, dont je rêvais. Et dont depuis des semaines je me disais "trop cher". C'est fou, on trouve certaines choses chères mais on dépense des fortunes chaque jour pour sa bouteille de whisky... A chaque flash, je me répète "hey, pourquoi tu bois, parce que tu es seul, et tu es seul parce que tu bois", t'as oublié... seul moyen de ne plus être seul, c'est zéro alcool.
Côté sommeil, ça va mieux, c'est pas encore ça, mais j'arrive à dormir. Certes fatigué, mais plus cette tête que nous connaissons tous au matin. Plus besoin de dire au gens qui m'accompagnent durant mon trajet, "non, crevé, non j'ai encore chopé une merde, voir les éviter....

J'espère que vous ça va. Que vous tenez bon... J'attends de vos lire. A très vite.

Profil supprimé - 16/02/2017 à 09h57

Coucou Kikou27 et bien je suis exactement dans la même situation que toi sauf que moi je n'ai pas arrêté de fumer...Il est vrai que l'on se sent mieux sans cette merde! perso j'étais au rosé qui coûte bien moins cher que le whisky, donc pour le robot va falloir j'attende un peu lol!
Pour la solitude, c'est exactement ça, on se prive de sorties pour cacher notre vice qui serait mal vu... Mardi je suis sortie avec des amies et un cocktail nous était offert par le resto... j'ai hésité puis j'ai accepté et heureuse de l'avoir fait car la dose de champagne était plutôt homéopathique, elle m'a à peine tournée la tête et en rentrant, retour à la tisane!!
En revanche je n'ai plus d'alcool à la maison sous quelque forme que ce soit, et toi???
J'ai peur de ne pas être assez forte pour résister...

Profil supprimé - 16/02/2017 à 13h24

Bonjour 17Elle

Merci de tes écrits.

Ha lala, bien sur que non, plus d'alcool à la maison.. je (nous) restons trop fragile. Je fais même ma liste de courses dorénavant, afin de ne pas trop trainer dans les magasins et éviter certains rayons.

pour ce qui est cocktail, et invitations, je préfère m'abstenir et en rester à "zéro alcool" complètement. j'appréhende j'avoue. je suis invité début mars, chez un couple d'amis, amateur de bon whisky. Mais pas question, d'annuler. Je serai toujours confronter à ce genre de situation (invitations, magasins, repas entre amis, repas familiaux). Je prendrai comme excuse, "désolé j'ai le volant, je prends des médicaments, etc etc" et si ce n'est pas assez je changerai d'amis.

Tu sais on a tous peur de ne pas être assez forte de ne pas résister. Et pour ma part, pas question, aujourd'hui (et demain, j'espère) de tenter le diable. Je fais même attention, aux chocolats qui me sont offerts ou achetés, certains possèdent de l'alcool. Je suis comme un bombe prête à exploser. Chaque jour est un jour gagné toutefois.

Dur dur cette solitude. mais Me réfugier dans l'alcool, ne m'a permis que d'avoir des illusions. Et une sale spirale. Certes la solitude est encore là, mais heureux, ravi de tenter du "zéro verre".

J'appréhende même, le côté ou tout ira bien. le côté, "allez tu peux te permettre un verre"... Un, puis deux puis trois, retour à la case départ..

Tu as la chance de vivre une région, ensoleillée... côté évasion "nature" tu as quoi faire..

Je n'ai aucun conseil à te donner, si moi même a tiré "homéopathique", je préfère ne pas tenter le diable.

Bon courage. A très vite, dans nos lectures.

Profil supprimé - 16/02/2017 à 21h58

Dis moi si je me trompe, mais je crois que j'ai gagné mon challenge, il faut dire que j'étais tombée très bas (au point de boire le ricard qu'avait laissé les gosses à la maison), le lendemain j'ai offert la bouteille presque pleine à un ami et j'ai tout arrêté.

Je sais aujourd'hui que je n'ai pas besoin de chercher l'ivresse pour trouver le sommeil, ce qui n'était même pas envisageable il y a 2 semaines...

Maintenant est il possible de ne boire qu'un à deux verres de bon vin lors d'une soirée???

j'ose espérer que oui....????

D'un autre côté je me sens tellement mieux ainsi...

Profil supprimé - 17/02/2017 à 21h38

oui 17ELLE, nous pouvons dire que tu as réussi ton challenge. Félicitations

Pour ma part, 11 jours d'abstinence "zero" verre et arrêté le seresta complètement il y 9 jours maintenant. J'ai retrouvé le sommeil également. Ce n'est pas encore, nuit complète mais ça va dans le bon sens.

Ce soir c'est très dur. Seul, la solitude pèse. Je tourne en rond. Limite me réfugier dans le fond d'une bouteille. MAIS je sais que si je craque même pour un flash, c'est retour case départ. Le week-end va être long, très long. espérons qu'il fasse beau pour me vider la tête.

Dieu merci, je n'ai pas d'alcool chez moi....

J'ai pris du panaché zero pour %.... je dois faire avec... il me faut tenir...

Je me demande pour qui ce combat...

Je suis ravi que tu te sens beaucoup mieux...

Pour le côté peut-on ne boire qu'un verre, je ne peux te dire. moi je sais, en ce qui me concerne : 1 verre = appel d'un deuxième puis direction l'épicerie. Donc ZERO pour moi. Et j'aurai l'impression de m'avoir menti, ne pas y être arrivé, etc etc. Mais chacun est différent.

Bon week-end à toi. Je trouve dommage qu'il n'y ait pas possibilité de dialoguer en direct ici.

Tant et si peu de choses à dire à chacun

Bon week-end à tous..

Courage

Profil supprimé - 20/02/2017 à 11h03

Bonjour Kikou?

J'ai plus de facilités que toi car pour tout dire j'habite Royan et à 20h tous les commerces sont fermés... De plus je travaille tous les week-end mes jours de repos sont dans la semaine donc pas de sorties car le soir tout est encore fermé à part l'été.

Tu sembles vivre à la Ville avec un grand V lol! mais peu importe, quand on a décidé un truc, il faut s'y tenir car on n'a pas envie de mourir ! pas maintenant!

Tu n'as pas envie de te mettre à dessiner, à créer, à bricoler? à apprendre à travailler la glaise? enfin des trucs en rapport à l'art ou simplement lire! je te conseille si tu me permets Laurent Gounelle, il te fait voyager dans ton toi, te permet de trouver des réponses... Je regrette aussi qu'on ne puisse pas se parler en direct, je me surprends à attendre tes messages, car au fond, nous ne nous ne sentons plus seuls devant ce combat de tous les jours...

dans mon prochain message, je te laisse mon mail... s'il n'est pas censuré tu le recevras....

A très bientôt,

Nath

Moderateur - 20/02/2017 à 11h10

Bonjour 17elle,

J'interviens tout de suite pour vous confirmer que je ne pourrai pas valider un message contenant vos coordonnées, e-mail compris. Je comprends tout à fait votre désir d'avoir une conversation dynamique avec Kikou. J'espère que cette contrainte ne vous pèsera pas trop à tous les deux.

Bon courage dans votre combat !

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 20/02/2017 à 11h32

Bonjour 17ELLE,

Merci pour ton message...

Par ou vais commencer ??

Royan, je connais très bien cette ville, pour y avoir vécu (et oui).... Non, je ne vis pas dans une grande ville, mais une ville moyenne coté grandeur et habitations. Pourtant de nombreuses boutiques sont ouvertes très très tardivement.

Pour ce qui est Laurent Gounelle, j'aime ce qui fait, pour ne pas dire "j'adore" : J'ai lu de lui : l'homme qui voulait être heureux, les dieux voyagent toujours incognito...

Pour ma part, je trouve "refuge", dans la cuisine (véritable passion)... et le sport. (cours collectifs ou individuel).

Coté sensations, et bien ce fut très dur Vendredi soir... Courses supermarchés, fin de semaine de labeur (ce coté détente du premier verre, le coté encore un week end à passer seul), mais je n'ai pas craqué. J'en suis très heureux. Je peux dire que je me sens beaucoup mieux. 14ème jours sans un seul verre, ça fait plus que du bien.

Rest à continuer, je refuse de me dire, que c'est gagné, car nous le savons tous, ce n'est en aucun cas gagné.

Oui, effectivement, dommage pour la conversation dynamique, c'est dommage. Mais ne dit-on pas que seules les montagnes ne se rencontrent pas...

Voilà, tout ça pour te dire, ravi de te lire aussi. J'espère que tu vas bien. Et "yes", tenu ce week end.

Au plaisir de te lire aussi très vite.

Kikou27

Profil supprimé - 20/02/2017 à 11h53

Merci Mo, je comprends, cela est toutefois bien dommage de ne pas discuter en direct...

Profil supprimé - 20/02/2017 à 22h10

Bonsoir Kikou mais dis-moi l'arrêt de l'alcool implique-t-il l'arrêt de la solitude non? pourquoi ne sors-tu pas voir des amis le week end? je suis sûre que tu en as qui ne boivent pas! je suis sûre aussi que ces mêmes gens seraient heureux de te voir et de partager de bons moments avec toi!

Ou bien profite-en pour inviter du monde et partager tes succulents petits plats?

Voilà ma journée a été chargée je file me caler sur mon canapé devant une bonne connerie qui servira d'excellent soporifique....

Dis-moi tu bosses dans quoi toi?

Bonne soirée

Profil supprimé - 21/02/2017 à 11h08

Bonjour vous,

Je ne pense pas que l'arrêt de l'alcool implique l'arrêt de la solitude. Bien contraire. L'alcool permetant de ne plus ressentir cette solitude. On se réfugie pour cela dedans.

Pour ce qui est mes amis, bien sûr, j'en compte de nombreux. Notamment dans ta région (royan, saintes, la rochelle). je te rappelle y avoir vécu. par chance, j'en ai aussi quelques uns ici. Et également, par chance, le plus grand nombre, ne boivent pas.

Lorsque je parle de solitude, c'est plus du coté de mon célibat. Avoir une chaleur chaque soir, chaque jour de repos, a ses cotés Aimer et se sentir aimé.. Voir la vie, a deux...Les amis n'apportent pas cela même si ils apportent beaucoup.

Hey, 2 semaines jour pour jour aujourd'hui.

Je suis très content. Aucun dérapage...

Allez zou, nouveau challenge, tenir 3 semaines, maintenant. Quel combat, nous faisons à nous même.

Ha, j'ai eu une petite pensée pour toi, j'ai acheté et commencé à lire, " L Gounelle - le jour où j'ai appris à vivre".. Ca semble très sympa. Mais je ne suis pas étonné. J'adore cet auteur.

Idem je regrette vraiment que nous puissions pas discuter en direct. Mais question de temps, nous trouverons une solution. j'ai ma petite idée la dessus. trop tott pour développer.

Pour ma part, je ne peux te dire, ici sur ce site, ma profession. Secteur où tout le monde se connaît. J'espère que tu comprendras. Disons dans un, des secteurs financiers. Emploi avec des horaires de bureaux classiques. Donc libre le soir et le week end. Et toi? tu sembles bosser uniquement les week ends? Cela te laisse du temps la semaine si j'ai bien compris.

Je ne sais pas pourquoi, cela me fait penser à Talmont s/G. Connais-tu ? J'adorai m'y rendre. Je devrais y retourner un week end au printemps. Passer un après-midi, sur un banc, un livre à la main. Notes bien cela.

Pour encourager les autres, voilà, ou j'en suis après 15 jours.

Plus de mal de crâne, plus de suees ou vraiment très peu. beaucoup moins de mal en position debout.

Peau beaucoup, beaucoup, moins marquée, sommeil retrouvé. C'est très dur par passage. L'envie est présente par flash, le soir, à l

heure ou j avais l'habitude de consommer (je n ai jamais consommé durant la journée°.

Je me rends compte combien c est agréable de se lever, avec tous ses esprits. D ouvrir les yeux, sans voir ses verres, bouteilles vident, etc ..

Je n ai qu'une envie, que cela continue... je me battrais jusqu'au bout de mes forces. c est clair.

A toi, a tous, a toutes.... Bon combat... Vous avez mon soutien.

(Au plaisir de te lire rapidement, c est vrai, impatient, de mon coté également)

kikou27

Profil supprimé - 21/02/2017 à 12h47

BRAVOOOOO!!!

Pour moi ça fera 2 semaines demain! cela semble énorme et en même temps ridicule ce temps passé à lutter quand on voit les nombreuses rechutes...

Pourquoi rechuter? par fragilité?

Le célibat est un prétexte, je pense, où là encore une dépendance affective submerge...Ne vaut il pas mieux commencer par s'aimer soi même avant de se jeter à cœur perdu dans une relation??

Et bien sur, je pense que ça n'est pas possible lorsqu'on est emprunt à une dépendance destructrice.

Perso j'ai réglé le manque affectif, j'ai adopté non pas un mec mais un chien!!

En voilà un qui est toujours content de me voir arriver, qui déborde d'amour et qui me pousse à bouger mes fesses ne serait ce que pour lui faire renifler d'autres parfums que ceux de son jardin.

Quant à Gounelle, je viens de m'acheter le dernier " Et tu trouveras le trésor qui dort en toi"...

On pourra en parler à l'occasion sur un banc public de meschers mdr!

Tu sais il en est un plus balèze c'est Eckhart Tolle "le pouvoir du moment présent"

Allez, sur cette discussion de partage littéraire je file bosser...

Finalement les relations épistolaires sont très intéressantes aussi... Faute de mieux... mdr!

Profil supprimé - 21/02/2017 à 15h45

Bravo, pour les deux semaines. Nous ne pouvons que nous féliciter. C est vrai cela parait si peu mais en même temps je pense que nous pouvons que nous féliciter et bien sur nous encourager...

Pourquoi les rechutes ?

Ceci est ma deuxième tentative. Premier tentative = reussi plusieurs mois... J étais persuadé qu'après ces plusieurs mois passés, que je saurai contrôler ma consommation. Puis un soir 1 verre, puis au fil du temps, 2 puis 3, et tu connais la suite.

Fragilité ?

Non sentiment que l'on peut se permettre, qu'on arrivera a se contenter que d un verre. Apres a chacun son histoire, sa sensibilité, ses problèmes rencontrés, etc ... je ne juge pas, je n ai en aucun cas a le faire;

Célibat :

désolé, pas la chance de vivre en pavillon, le chien serait doublement malheureux. Très souvent en ballade. Pas facile de s organiser en mon absence. Quant a l indépendance destructive. je n irai pas jusqu'à la, me concernant.

Donc effectivement manque affectif de mon coté. Mais c est peut être le déclencheur, de ma deuxième tentative. Je ne trouverai pas la solution dans l'alcool. Bien au contraire. "je bois parce que je suis seul, je suis seul parce que je bois"... Fallait bien crever l'abcès.

Pour Gounelle et Eckhart Tolle, merci Mdamame, j 'ai noté. prochain achat en fin dès que j' ai fini "le jour ou j ai appris à vivre".. excellent idée, très bonne chose. merci Mdamame.

Oui nous pourrons quant bon te semble (encore faut il que tu sois dispo, un jour de week end, en discuter, sur un banc a Meschers. Excellente idée.. Avec grand plaisir.

Allez je te laisse partir bosser. Je sais que tout comme moi, une des premières choses que tu feras, c est de nous lire.

Courage.. N'oublies pas : "Chaque jourpassé sans, est un jour gagné"..

Nouveau challenge en commun : Tenir, 1 semaine complémentaire.. Alors courage...On y croit, .. pas le choix. On est fort. Soutien mutuel.

Files bosser. encore quelques heures et direction la salle de sport.

Profil supprimé - 21/02/2017 à 16h13

Bonjour a vous,

Je passe juste une tete pour reagir a 2,3 choses

Pourquoi rechuter? par fragilité?

J ai pu remarquer chez deux types d envies differentes. Celle que Kikou decrit tres bien, les flashs lies a la vue du produit par exemple. Ceux la s affaiblissent avec le temps pour finir par disparaitre. Je pense qu ils sont propres a la drogue que l on arrete. Puis il y a une envie plus profonde, qui se revele violente, "ventrale", elle peut arriver lorsque nous sommes confronter a quelque chose de fort ou qui touche pile poil nos failles. Failles que l alcool etaient venu combler...

C est extra le chien 😊 Le mien m a souvent porté dans les moments hards, c est un lien tres fort sans jugement. Et les ballades en connaissant Tollé ben ca peut offrir beaucoup plus qu un verre de n importe quel pif 😊

Sur le forum pour l entourage deux personnes ont eu comme vous l envie d echanger differemment, il suffit de vous inscrire sur un forum lambda avec des mp, de vous y retrouver et la vous pourrez echanger vos mails..

Bonne journee et bonne continuation dans l apprentissage de votre liberte 😊

Profil supprimé - 21/02/2017 à 21h41

Bonsoir FLO66,

incrire sur un forum lambda???

que veux tu dire ?

Profil supprimé - 21/02/2017 à 22h36

Merci Flo66 pour ton intervention, je t'en prie ne fais pas que passer la tête!!

Si je comprends bien ce que tu dis, tu différencies la dépendance crée par des rituels qui créent eux même l'habitude donc la dépendance.

Puis les failles mais qui dit faille dit fragilité non? enfin je l'entendais comme cela...Le nectar doit venir anéantir les angoisses, la solitude,la nuit, l'ennui, la mort, l'amour... tout ce qui a toujours existé et existera après nous alors au lieu de les affronter, de régler le(s) problème(s) en y trouvant nos réponses au plus profond de soi, il m'a été tellement plus simple de m'abreuver de cette potion magique... Je dois me situer dans le deuxième type "d'envie" 😊

Tu connais tollé!! super! j'ai décroché au quart du bouquin mais je dois m'y remettre je pense que je serai plus concentrée à présent

Bonne idée le forum!! reste à trouver lequel Kikou27...Perso je n'en connais pas...

Profil supprimé - 22/02/2017 à 11h58

cc. Madame 17ELLE

Désolé, idem je n en connais pas. Peut être que FLO66, peux nous éclairer la dessus.

Dis moi 2 semaines aujourd'hui pour toi aussi.. Bravo, félicitations.

Comment te sens tu ?

Tu sembles aller bien, donc pas trop inquiet. De mon coté ca va.. Je suis même étonné de cela. Reste une chose, que ca dur.

Te refugierais tu pas, dans la lecture, et l'enfermement avec ton seul compagnon ton chien?? simple question.

Dis moi, tu semblé bien connaitre Meschers, resides tu Royan même ou village tout proche ??

Je file déjeuner, au plaisir de te lire.

A très vite.

Profil supprimé - 22/02/2017 à 12h42

Coucou Kikou non je connais très peu meschers! j'y vais on va dire une fois dans l'année, j'aime bien voir les petits artisans qui exposent l'été, je n'aime pas trop l'estuaire, je préfère de loin le coté sauvage et naturel de La Palmyre.

Je me sens très bien aussi!! j'appréhende les sorties j'ai beau les repousser il va bien falloir que je me lance...

Je suis très proche de mon frère qui vient de se séparer de son épouse et qui a un gros besoin de sortir...

Heureusement, il n'a pas besoin de moi!!

Mais il me harcèle et puis les beaux jours vont arriver, va bien falloir que je sorte de mon hibernation...

Tu as raison je suis bien chez moi avec mon chien, mais tu sais, mon travail d'aide soignante me prend beaucoup, d'autant plus que je construis mon dossier afin de passer mon diplôme en VAE.

Je me disais que si tu avais un compte Face Book, on pourrait s'en créer un avec non pseudos et par là même se contacter en direct live 😊

Qu'en penses tu??

Impatiente de te lire!!

Nath

Profil supprimé - 22/02/2017 à 12h52

dis moi, 17 ELLE 06/64/...

Pourquoi ce choix d'arrêt, il y a aujourd'hui 2 semaines?

Qu'est ce qui t'a, de ton côté, poussé à dire Stop...

Curieux de savoir ... Au fond nous avons tous nos raisons, aussi différentes, les unes des autres...

Profil supprimé - 22/02/2017 à 14h42

héhé je te l'ai dit vite fait le 16 à 21h58 ... Il m'a fallu attaquer une bouteille de Ricard (je déteste l'alcool fort) un soir ou j'avais déjà décidé d'arrêter en n'achetant plus de vin ... Mais le Mal me tendait trop la main... Mes garçons avaient laissé cette bouteille là jusqu'à leur retour (dans quelques mois)...

Bien m'en a pris! j'ai obtenu l'ivresse dont j'avais besoin tout en me disant que j'étais tombée bien bas...Car pour moi je leur volais leur bouteille, et je suis sûre qu'ils ne m'en voudront pas de l'avoir offerte à un ami qui adore le Ricard...

Je pense que j'aurai pu continuer, finir cette bouteille puis en acheter une autre mais je voyais bien cette descente aux enfers m'envelopper doucement dans un tourbillon dont je ne serai sans doute pas si bien sortie.

Alors je ne sais pas de quel forme d'alcoolisme je souffrais depuis 20 ans, mais je sais que depuis que j'ai commencé, il n'y a eu que quelques jours d'hospitalisation où j'ai pu être sobre...

Maintenant je ne veux plus compter en jour Kikou, mais en mois, et si je me permets un écart de temps à autre je sais qu'il n'y aura plus jamais d'attachement entre une bouteille et moi...

Comme tu vois je ne bosse pas aujourd'hui j'ai 3 jours de repos, ça arrive parfois...Si je bosse le week end, c'est que mon boss me l'a proposé et vu que mon chien se fiche royalement que je sois avec lui le dimanche, j'ai saisi l'occasion.

J'attends la suite 😊

Profil supprimé - 22/02/2017 à 15h49

17ELLE

Tu ne devrais pas appréhender les sorties, simplement, car "oui", un jour, tu y seras confronter.

Pour ma part, j'ai une invitation, au début mois prochain, chez un couple d'amis, amateur de grand whisky... Je ne sais pas comment faire. Ne pas m'y rendre, c'est refuser toutes invitations, celle-ci et par la suite. Je crois, que je vais jouer la carte "je conduis, et je prends des médicaments actuellement, surtout pas d'alcool"...

Je suis allé à une soirée ces jours-ci, mais plus simple à l'extérieur, j'ai joué la carte "non non, un Perrier, je ne sais pas, la fatigue sans doute, j'ai préféré un Perrier, pas à un apéro, en plus je conduis, donc là, je tombe raide par terre".. et c'est passé.. J'ai cette chance, entouré, de personnes qui ne prennent pas forcément de l'alcool.. En même temps, c'est assez facile, pour moi. N'ayant jamais pris d'alcool, dans la journée, les gens, ne savent pas, ou savent mais n'ont jamais rien dit.

Je ne sais pas combien ce jeu va durer... En même temps, leur avouer, qui devrait être la chose la plus simple, au fond, je n'ai pas très envie. oui, j'ai peur de leur réaction. Puis je ne suis pas sûr qu'ils comprennent. Je ne l'envisage même pas.

Pour l'instant, j'essaie d'accepter ou d'avoir que des invitations ou visites, dans l'après-midi le week-end. À l'heure du thé. Ainsi, naturellement pas au moment de l'apéro ou dîner... Ainsi, la question de l'alcool (vin, apéro, digestif) ne se pose pas. Après sois à l'extérieur, je jouerai la carte (je consuis) sinon, "médic" ou "régime".. pas sûr que ça passe pour le régime.

Félicitations pour ton Vae... raison de plus de tenir. Tu n'as pas oublié notre nouveau challenge "3 semaines"... hey, hey, il faut tenir.. Au fond tu m'encourages, vraiment.

Mais étrangement ça va aussi.. Quelques flashes, le soir en rentrant mais ça va. Si ça pouvait durer.. il le faut..

Pour Fcbk, = kikou kikou

Voilà ce qui est fait
À très vite en lecture...

Profil supprimé - 22/02/2017 à 16h33

pléée de rire!! des kikou kikou c'est pas ce qui manque!!! quelle est ton image de profil???

Profil supprimé - 22/02/2017 à 17h57

Meschers lol et toi?

Pseudo et profil?

Profil supprimé - 22/02/2017 à 18h19

Un cheval, une moto...Et moi 😊

Profil supprimé - 22/02/2017 à 19h34

Bonjour,
Bon je pense que vous avez trouvé comment vous retrouver, sinon les autres étaient allés sur doctissimo je crois, enfin ça ne doit pas manquer les forums avec des messages privés 😊

"comprends bien ce que tu dis, tu différencies la dépendance créée par des rituels qui créent eux-mêmes l'habitude donc la dépendance. Puis les failles

Où il y a une forme de dépendance liée aux rituels je pense, on ouvre une canette pour faire à manger, sortir le chien, l'apéro, le contact aux autres. Mais en fait là je parlais du manque du produit en lui-même. Quand l'arrêt est frais, peu de chose peut réveiller une envie. Un rayon de supermarché, une terrasse de café au soleil, une pub à la radio ou la canette s'ouvre. Ou un de ces moments rituels. Et dans ces cas-là l'envie est vive mais c'est juste les connexions du cerveau, ça prend pas profondément le ventre. Une fois après quelques mois d'arrêt je me retrouve au moment du dessert à une table. On me tend un gâteau, je prend une grosse bouchée, c'était au rhum. Ce fut très vif, violent, toutes mes cellules attendaient la suite, toutes en éveil tournées vers l'alcool. Mais tu vois c'était juste lié au produit, il n'y avait rien de touché en moi. La vue, l'odeur, les moments de rituel peuvent éveiller ce type d'envie.

Puis oui, les failles...

mais qui dit faille dit fragilité non? enfin je l'entendais comme cela...

Oui bien sûr, une fragilité ressentie depuis longtemps, pas forcément identifiée.
Mais parfois au fond de ces failles on trouve des richesses 😊

Le nectar doit venir anéantir les angoisses, la solitude, la nuit, l'ennui, la mort, l'amour... tout ce qui a toujours existé et existera après nous alors au lieu de les affronter, de régler le(s) problème(s) en y trouvant nos réponses au plus profond de soi, il m'a été tellement plus simple de m'abreuver de cette potion magique...
Je dois me situer dans le deuxième type "d'envie" blunk

Bienvenue au club 😊 Mais tu verras qu'en sortant un peu, en cotoyant l'alcool le premier type d'envie peut se présenter. Si c'est le cas faut juste zapper un instant, partir aux toilettes, respirer, faire des pompes, autre chose que laisser l'idée et la sensation se répandre. Pour les autres, le travail est différent, plus profond.. Mais très riche.

Tu connais tollé!! super! j'ai décroché au quart du bouquin mais je dois m'y remettre je pense que je serai plus concentrée à présent

Je crois que c'est un livre à lire clair, justement quand on n'endort plus nos peurs dans les vapeurs ou les fumées. Plus qu'une question de concentration c'est une question de connexion 😊 En s'amusant comme il dit, dans pleins de moments de la journée, à être le témoin de ses pensées on trouve vraiment quelque chose qui libère. J'ai trouvé très intéressant avec un ou deux psys de verbaliser des choses qui me pesaient, de trouver les sources éducatives, "historiques" de cette addiction, mais les choses qui m'en ont le plus libéré ont été autres. Pour moi une des causes principales est une forme d'hyper-sensibilité, je l'ai comprise et en ai découvert les bons côtés. Ça ce fut important, puis pour la gestion de la pensée, des émotions ce bouquin et d'autres qu'il a écrit m'ont vraiment guidé et d'une certaine manière "éveillé".

Pour ce qui est du regard des autres... En fait les personnes qui comptent comprennent et en sont contentes pour vous, les autres... Ben on s'en fout 😊 Généralement avec les gens que l'on ne connaît pas trop un non merci et un sourire ça passe, et après même s'ils insistent et que vous êtes amenés à dire "c'est plus pour moi merci" elle est ou la honte en fait? Vous n'en êtes pas pour autant une affreuse personne, bien au contraire... 😊

En fait j'ai eu la "chance" d'être confronté à un bon souci de santé donc en balance il y avait la mort à court terme et de l'autre côté le regard des autres. J'en ai vite rien eu à faire. Ceux que ça gêne le plus sont ceux qui boivent beaucoup, donc qui sont bien prisonniers de la drogue dont vous vous libérez, leurs regards ne pesent pas.

Tu as raison Kikou, l'alcool est partout, se terrer ne sert à rien... Par contre il y a des lieux dédiés à l'alcool qu'on fréquente moins quand même 😊

Bon courage encore à vous, ça fait du bien, vraiment du bien de lâcher ça...

Profil supprimé - 23/02/2017 à 11h52

Bonjour Flo

Tes passages sont rares mais très enrichissants aussi...

Pour ma part Gounelle m'a éveillée mais Antoine Filissiadis "Surtout n'y allez pas" a été le précurseur de cet éveil, de ce désir de me tourner vers moi.

Dis-moi si je me trompe, mais je crois sincèrement que l'alcoolisme comme le tabagisme comme la dépendance affective naît du déni de soi et par là-même d'un syndrome suicidaire vu que l'être ne connaît pas ce qu'est Exister avec tout ce que cela implique.. Il est plus facile de s'auto-détruire sans même en avoir forcément conscience ...

Je trouve curieux de pouvoir en parler aujourd'hui sans réserve, sans doute car j'ai pris la distance nécessaire, que j'apprends à me connaître... à m'aimer...

Profil supprimé - 23/02/2017 à 18h36

bonsoir à tous,

pour ma part comme beaucoup, j'étais dans un déni absolu de mon état. Pourtant, je le savais, tout était évident pour moi. Le simple fait de penser à mon premier verre, dès le pied posé à terre au réveil, le fait de me cacher pour consommer mon élixir de détente absolu... ne plus pouvoir m'arrêter une fois commencé...

Tout était là, mais être honnête avec moi-même aura mis du temps. Pouvoir s'avouer à soi-même que l'on est alcoolique et plonger un peu plus dans la honte de soi, de son état.

Entendre les reproches de son état d'ébriété plus qu'avancé de la part de son conjoint et ne pas être capable de dire stop.

Tout ça jusqu'à il y a 7 jours, où j'ai enfin pu en parler, anéantie, plus honteuse que jamais, mais je l'ai fait. Après d'un ami qui avait été mis au courant de mon alcoolisme par mon conjoint, derrière mon dos car il avait besoin de soutien. Cet ami a pu faire comprendre la situation qu'est l'alcoolisme à mon conjoint, qui ne comprenait pas que je puisse me réfugier dans l'alcool.

Nous étions 4 ce soir-là, et j'ai tout dit, toute cette haine et ce dégoût que je ressentais à mon égard mais ce besoin irrésistible de boire. Ce bien-être que je ressentais dès la première gorgée puis les larmes pour chaque verre que je me servais.

Ils ont été soufflés que j'en parle, m'ont félicité de mon courage d'avoir pris conscience que j'étais alcoolique, d'avoir pu passer le cap de la honte pour en parler, d'avoir su demander l'aide.

Donc oui je ne suis qu'à 7 jours sans une goutte de poison dans mon organisme, et chaque jour est un combat... j'y pense tout le temps, j'en ai envie... mais NON!!!! je veux me battre pour moi mais aussi pour l'homme qui partage qui partage ma vie et que j'aime plus que tout.

Alors pour me motiver, chaque jour, j'indique sur mon agenda à combien de jours d'abstinence je suis... aujourd'hui à 17h00 j'ai pu noter J7... je me suis fixée 17h00, car je ne suis pas à l'abri d'une rechute ou crise, et attendre ce moment glorieux où écrire ma victoire me booste toute la journée.

Comme beaucoup, je veux m'en sortir et je vais tout mettre en œuvre pour, mais le soutien et l'écoute de personne meurtrie comme moi me permettront de combattre

Merci à vous qui aurez pris le temps de me lire et....

Aidez moi

Profil supprimé - 23/02/2017 à 20h20

Bonjour Karilear je ne sais pas si je vais pouvoir t'aider car pour moi arrêter a été relativement facile, je n'ai pas eu de céphalées de tremblements... +
comme je l'ai expliqué pus haut j'ai eu ce déclic! celui qui te fait prendre conscience de ton état et t'oblige à bouger...

Je ne l'ai pas fait pour qui que ce soit mais seulement pour moi...Bien sur comme Kikou j'ai eu des flashs, de ceux qui te rappellent l'heure de l'apéro ou encore passer devant le rayon vins...

Cela faisait 15 jours hier et je suis sortie avec mon frère et j'ai bu,pour voir...sans abuser, 4 coupes de champagnes! mais ce matin au réveil, j'ai profondément regretté cet écart!!

Comme tu le dis, chaque jour est un combat mais surtout une victoire!! tiens le coup surtout car de la honte, tu vas passer à une grande fierté!! tu as vaincu la première semaine! c'était la plus dure je crois, maintenant réapprends à vivre!! je te jure que ça vaut le coup!!

Profil supprimé - 23/02/2017 à 23h22

Bonsoir Karielaar.

Malheureusement tu ne liras que demain matin, ma réponse, a tes écrits ci-dessus. Désolé, mais malheureusement, (ou heureusement, je ne sais pas), il faut un certain temps, pour que nos messages soient diffusés.

Tout d'abord, saches, que j'ai été très touché, par ton histoire. Nos propres histoires sont toutes différentes les unes des autres. Avec a chacun, sa consommation, ses quantités de consommation, ses raisons de consommation.

Ce que je retiens de tes écrits (en autre), est que tu t'ais d'abord avoué la vérité. Comme nous tous, tu t'ais avoué avoir un problème avec l'alcool. Bravo !! premier grand pas, de fait. Je te trouve très courageuse, d'en avoir parlé a tes proches (conjoint, ami, ..). Te voila, avec un gros poids en moins. Tu as fait, une des plus dure chose, meme si ne nous mentons pas le chemin va etre tres long et souvent tres douloureux. Mais mille fois bravo.

Doublement bravo, pour tes 7 jours. c est superbe. Excellent début. Je ne doute pas que tu tiendras ses prochains jours et jours suivants. Saches une chose tout de même, les rechutes sont fréquentes. Mais comme tu le liras souvent sur ce site, chaque jour sans alcool est un jour gagné, et t'aidera si rechute il y a.

Si cela peut t'aider, saches que je suis à ma 17 eme journée ce soir, sans alcool. Les dix premiers jours, ont été très très durs. d'autant plus que je vis seul. J'ai donc trouvé soutien (merci a eux tous). Ils s'accompagnaient de tremblements, grosses suées, mal de tete terrible, insomnie, etc puis au fil du temps, je me suis senti, beaucoup beaucoup mieux. (fin de tremblements, absence de suées, j ai retrouvé le sommeil, plus de taches rougeâtres sur le visage, etc) Pour ma part, j'ai mis fin des le début, aux médicaments (seresta), oui il existe des médicaments pour t'aider pendant cette période d'arrêt. Après de longues discussions avec 17ELLE, j en ai déduis, effectivement prendre des médoc, c était remplacer une "merde" pour une autre. ce fut dur, mais voilà. J'en suis, le plus heureux... Je dirais j'en suis soulagé. Je sais très bien, que je reste très très fragile, c est une évidence même. De mon coté, j ai énormément passé de temps a réfléchir, à comprendre, pourquoi me ruer chaque soir, sur l'alcool. Je pense que ceci est à a mes yeux, plus que nécessaire a chacun. Sans cela, il me parait difficile de réussir, son combat.

Je te rejoins pour ce qui est de noter chaque jour, le nombre de jours, d'abstinence. Cela m'a et m aide énormément. J ai le sentiment, que c est vraiment un combat à soit même que nous faisons.

Par chance j ai croisé 17ELLE (et d autres) sur ce site, qui a commencé également son combat, le même jour que moi. Nous avons énormément échangé ensemble (nous confinions toujours, mais en privé) cela m a, nous a énormément aidé. même désir (mettre fin a ce fléau), même symptômes, sans porter jugement sur l'autre.

Tu trouveras soutien, parmi tout les membres de ce sites, et n'oublies pas que tu trouveras également soutien, auprès des membres de ce site, que ce soit par tél, chat... Ils sont vraiment à l'écoute des gens. Cela fait un grand bien, si besoin tu as d'en parler.

Pour ma part, je ne peux, te conseiller que de te faire aider par un médecin. Je sais combien il est dur, de s'y rendre mais tellement important. Je ne sais pas si tu as pris le temps, de lire, mon histoire, mais j en suis a ma deuxième tentative. A ma première tentative qui a duré plusieurs mois, je m'étais fait suivre par un médecin. Celui saura t écouter, te guider, et crois moi par expérience, te soulagera. Si tu as peur de te rendre chez ton propre médecin, les personnes du site, sauront te donner les coordonnées de médecins ou aides médicales, selon ton lieu de résidence.

N'oublies pas que nuls est médecin ici, ou à la tête d une cellule médicale, ne l'oublies surtout pas. Bien sur, nous t'aiderons, selon nos possibilités, en t apportant notre soutien, nos encouragements. N'hésites pas.... Cela fait énormément de bien, d'écrire chaque jour.

Dans tous les cas, BRAVO !!!!

Tu viens de prendre une excellente décision...

Bravo ! d avoir avoué a tes proches. C es très très courageux de ta part.

7 ème jour. que dire, c'est superbe... C'est énorme... Impressionnant.

Bravo, bravo, bravo.

Je pense que ton homme doit être très fier de toi. Mais avant tout, TOI.

C'est avant tout un combat contre soit même que nous faisons. Si tu es bien, ton homme le sera.

Très heureux que tu entres et nous t'ouvrons "grand la porte", de nos discussions. Te voila plus seule maintenant. N'hésites pas.

Reste a te dire, A Plus tard. je pense que tu seras à J8 dans quelques heures quand tu liras ce message. On auras tous, une petite pensée pour toi, a 17 H. Tu nous raconteras, si tu le souhaites.

Vois tu demain Vendredi, j appréhende, ce jour. Fin de semaine. veille de week end. Jour de courses (tentations), etc etc ... Mais pas question, de rester enfermé chez moi, ... pas question. Je t envie d'avoir un soutien proche de toi.

Excellente journée et encore "BRAVO" ...

Kikou27

Profil supprimé - 24/02/2017 à 19h54

Bonjour a tous,

Et bien ce fil est actif et avec une belle energie, c est agreable. 😊

Dis moi si je me trompe, mais je crois sincèrement que l'alcoolisme comme le tabagisme comme la dépendance affective naît du déni de soi et par la même d'un syndrome suicidaire vu que l'être ne connaît pas ce qu'est Exister avec tout ce que cela implique.. Il est plus facile de s'auto détruire sans même en avoir forcément conscience ...

Je fais, pour ma part, une distinction entre la dependance et l addiction. Je te laisse regarder ca si cela t interesse dans le fil sur les choses qui nous ont aides. Pour nous je parle d addiction et les causes semblent quand meme multiples. Heredite, environnement familial, stress, hypersensibilite ect... Un peu de tout ca a differents dosages suivant les personnes peut etre. Mais il y a quelque chose de tres interessant dans ce que tu dis et ce n est pas souvent qu il y a l occasion de l aborder ici.

Dans les moments de grosses alcoolisations, quand on sent que c est de l autodestruction, et apres l arret aussi, quand on s identifie a une forme de souffrance(c etait mieux avant quand je buvais, je ne pourrais plus jamais boire, je voudrais faire ca mais j ai ca ou ca), je ne crois pas que cela soit un deni de soi. Bien au contraire en fait. Dans ces moments il n y a que soi qui existe, nous sommes autocentrés.

Et si on y regarde bien est ce vraiment une envie de suicide? Je sais pas, moi quand on m a dit il te reste 3 ans j ai cherche a arreter. Si j etais vraiment suicidaire ben j aurai bu 2 fois plus. Je crois que c est plus ressentir la souffrance qui nous guide, et ce qui ressort demesuré de cette recherche de souffrance, c est l ego.

Et si tu es attentive a tes pensees tu peux observer ceci:

Le plus souvent elles s imposent a toi, sans que tu n ais rien demander, rien chercher. Elles t amenant soit dans le passé, soit dans le futur, jamais dans l instant present. Quand c est vers le passe, c est tres souvent sur quelque chose que l on t a fait, ou que tu aurais pu faire, faisant naitre du ressentiment, de la colere. Quand c est vers le futur c est soit pour enjoliver un moment qui sera peut etre horrible, ou pour creer un stress d une situation existant pour l heure juste dans ton esprit.

C est interessant de remarquer le lien entre pensees et emotions ressenties..

Dans ces deux cas ce qui se manifeste par ces pensees non choisies c est l ego. Il prend une place que l on croit naturelle, guide vraiment notre vie. Alors bien sur il est interessant de chercher a l equilibrer, ca peut largement apaiser, mais le faire taire de temps en temps (c est pas facile 😊), amene autre chose, une paix plus profonde.

Ce bouquin m a montre ca je crois.

En fait si je me regarde buveur vers la fin, je vois un peu un petit garcon dans une souffrance d enfant, lui paraissant incommensurable.Souffrance guidee par une grande sensibilité, par un ego trop grand, trop petit, trop tout court. Souffrance existante mais faussee, d un monde incomplet, incomprise, souffrance de chagrin de mome.. Et cette souffrance je crois qu il n y a que l amour qui puisse vraiment l apaiser. Mais pas un amour affectif, uniquement d humains et d ego, quelque chose de plus universel. Quelque chose sans jugement, sans bien ou mal, sans mental, sans ego...Mais cela reste tres personnel 😊

Ces quelques verres de champagne peuvent te servir a eviter les autres, ils te montrent l éventail de solutions que va trouver ton cerveau pour reproduire ces connexions au plaisir.. Ne lache pas l affaire.

Kikou il y a beaucoup de soutien dans ton message, il est porteur d espoir et il y en a besoin ici ! 😊

Profil supprimé - 26/02/2017 à 15h09

Bonjour à tous,

Lire vos messages, vos anecdotes, vos analyses, et vos conseils de lecture (fluo 😊 fait extrêmement de bien.

J en suis à mon 7eme jours, et c est dure, j ai un mal de crâne de compétition qui ne s arrête pas.

Et pourtant, je me sent tellement mieux.

J ai envie de boire mais je sais que je dois me sevré, éliminer cette toxine.

J ai peur de craquer c est sur mais je suis aller trop loin dans ma consommation. N ayant pas de limite :/

Je suis arrivé à 1 bouteilles de bourbon, 1 bouteilles de vin et quelques bières

J aime tellement tout ça mais je suis tellement gourmand que j en suis devenu alcoolique.

Mon désir serait de pouvoir ne boire qu un verre une fois de temps en temps, est ce possible?

Je ne pense pas en tout ça pas pour l instant.

J essaye de beaucoup lire, de me focaliser sur mes pRojets enfin avec un mal de tête qui ne s arrête pas.

Quelqu un aurait un remède? 😊

Bon après midi à vous.

Nico
