FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

STOP

Par Profil supprimé Posté le 20/06/2017 à 03h36

Bonjour,
Voilà 2 ou 3 jours que je cherche à mettre fin définitivement à ma consommation.
Pour plusieurs raison : financière, moral, social, etc etc
En bref, ras le bole de passer mes journée à chercher des excuse pour picoler ou pour rester au lit et dilapider mon argent tout en passent à coter d'un avenir possible.

Il y a quelque année j'ai suivis une cure enfermé volontaire. Pour mettre fin à mes 7L de bière par jour. Avec la volonté d'être abstient.

Demi victoire car j'ai rechuté mais dans cette cure j'ai tellement vécus un enfer que je me refuse d'y revenir. Je fais donc attention de ne pas dépasser ce que j'appelle le raisonnable CAD ne plus avoir besoin de valium et pour avoir la possibilité faire des auto-cures. Chose que je fais régulièrement.

Là j'en ai ras le bol je veux mettre un terme définitif à ma consommation.

9 RÉPONSES

Profil supprimé - 20/06/2017 à 13h28

Bonjour Zable,

je suis à peu de chose près dans la même situation, sauf que perso je suis clean depuis 10 jours.
Ce qui m'a permis d'arrêter mes 2 litres de vodka par jour se résume aux "deux V" : Volonté Valium.
j'ai fait cette cure chez moi, mais j'en avais déjà fait une cure dans un centre y a longtemps. Effectivement rester enfermer n'est pas forcement nécessaire.
En quoi ça a tellement été un enfer pour toi cet "enfermement volontaire"?
Que tu t'exprime et que tu souhaite t'en sortir c'est déjà un super bon début, perso je te conseille d'aller voir un médecin (mais j'imagine que tu l'a déjà fait) Tu verra qu'au fil des jours, on se sent de plus en plus libre.
Pour le Valium, j'ai peur que ça soit indispensable, inévitable et nécessaire, mais ça c'est à toi de voir.
Même si je ne te connais pas, je te souhaite sincèrement bon courage, l'alcool est une drogue extrêmement dure non-négligeable...

Bonne chance à toi (même si la chance n'a rien à voir dans cette saloperie d'addiction)

Profil supprimé - 20/06/2017 à 17h50

Bonjour à vous deux

Salut Zable, bravo pour ta décision. Je suis comme toi malade alcoolique, oui nous le sommes tous malades ....

On ne la pas fait exprès mais c'est comme ça. Je suis abstinent depuis 9 jours, j'ai vu mon doc, rdv avec un adicto et j'ai commencer à aller au réunion alcoolique anonyme ....

Ca fait un bien fou, tu peux parler de ton alcool, de ton malaise sans jugement car tous le monde est malade alcoolique.

Tu as déjà fais une cure c'est super, mais tu as besoins peut être d'un peut d'aide extérieur ...

tu es sur le bon chemin bravo.

totoriina , un grand bravo aussi à toi. Bonne décision et oui je suis d'accord avec toi, sans alcool je me sens mieux
Bon courage à vous deux

Belle soirée en sobriété

Profil supprimé - 21/06/2017 à 03h15

J'étais en psy enfermer.

Même si une majorité était comme moi en cure (alcool ou autre).
Je suis aussi tomber sur des expériences social. Ou j'étais obliger de compter mes sous vêtement parce que l'on avait à faire a un

fétichiste. Je suis aussi tombé sur une parano qui n'hésite pas à t'agresser dans un couloir (elle a fini en capitonner et en A2 (enfermer a vie)).

J'étais en psy enfermer.
Plus jamais

j'ai pas besoin d'un toubib ni de Valium. j'ai donner
je sais très bien ce que le docteur vas me dire.
le Valium c'est pour gérais l'effet de manque physique et justement je me démerde pour pas y être.

un psy pourquoi pas.

mon vrais problème c'est que je suis pris par de volante pulsion qui me pousse a picoler sans vrais raison et je fini a 3g

---

Profil supprimé - 21/06/2017 à 03h18

2l de vodka ? O_O

Profil supprimé - 21/06/2017 à 03h29

pour la volonté , je suis pas d'accord
alors oui on en a besoin car si tu veu pas tu peu pas.

mais si j'ai envie de d'éclater david douillet. peu importe ma volonté je vais prendre une rouste

---

Profil supprimé - 21/06/2017 à 11h13

Zable, toi seul(e) décide de poser ton verre. Si tu en à vraiment marre de picoler, de te mettre dans des états pas possible, alors c'est que tu es sur le bon chemin.

L'alcoolisme est une maladie dont on ne guérris jamais. Seul l'abstinence est la solution.

Je comprend tes problèmes, tes angoisses, tes peurs ... mais si tu décides d'arrêter, il y a plein de gens prêt à t'aider.

Je te souhaites bon courage

amicalement

Profil supprimé - 21/06/2017 à 12h05

Effectivement, parfois même une volonté de fer ne suffi pas, je l'ai appris à mes dépends... pour ta métaphore avec David Douillet (qui est plutot pas mal !) Je peux te dire qu'avec ma volonté + une bonne aide médicale c'est à Teddy Riner que j'ai pété la gueule !
Pour ton HP, t'es tt de suite allé dans les extrêmes, y a des centres bcp + adaptés : là ou j'étais y avait des alcoolos comme moi, des ados suicidaires, des toxicos en fin de traitement et des gens tout à fait normaux dont je m'interrogeais sur l'utilité de leurs présences. au bout de qqs jours j'avais même un droit de sortie, pouvoir aller boire un café en ville, etc... ça s'est très bien passé.

Choligths--> Bravo à toi aussi, t'es sur la bonne voie, même si je ne te connais pas, je suis sincèrement content pour toi.

Un bon conseil : faites vous mega plaisir sur les boissons sans alcool ! Coca, limonade, Fanta, etc... et toujours garder une boisson qu'on ne boit que dans les bars ; pour moi c'est la menthe, je n'en ais pas chez moi pour pouvoir la savourer quand je vais boire un coup avec des amis. Surtout voir le coté positif : qd je vois les potes enchainer les pintes de bières, je les vois parler bizarrement, lentement, se répéter, etc... à ce moment on est content d'être clean

Amicalement à vous

Profil supprimé - 21/06/2017 à 13h34

Bonjour a tous,
Je fais court (si, si c est possible j entame un travail profond sur moi!).

Tu sais Zable parfois une mauvaise experience peut nous faire faire des generalites trompeuses. Je ne glorifie pas les medocs, en post cure j ai vu des gens accros a ca et je les ai deja pris par defonce. Mais...
L alcool est un anxyolitique puissant, et a l arret on se retrouve sans. C est pour ca que l evalium aide, il permet de gerer un peu mieux les stress que l on peut ressentir de l arret. Et aussi, souvent, quand on boit par pulsion, de facon addictive, il vient calmer quelque chose. Si pour toi le danger numero un c est l alcool cela peut etre pas mal d avoir un autre echappatoire quand l envie se fait trop forte. C est pas une solution a long terme mais le temps que l alcool ne soit plus une reponse pour ces moments c est pas mal...
En meme temps tu peux "travailler" sur la gestion de tes emotions, trouver ce qui pourrait apaiser ce que tu ressens au moment des prises, juste avant ces prises en fait. Si tu trouves des clefs pour ameliorer ca, que tu casses le cycle je ressens ca et je ne peux pas alors je bois, tu auras moins le besoin irrepressible de l alcool je crois.
Cela peut devenir" je ressens ca, je ne peux pas, je trouve de l aide a l instant t"
Puis" je ressens ca et je comprend mieux le chemin des ces sensations en moi, j ai trouve comment agir dessus"

Je te le souhaite car dans ces cas l alcool est vraiment juste un revelateur de tensions trop fortes en nous.

Pour la volonte tu as a 100% raison La motivation est beaucoup plus porteuse. Et puis quoi si on rechute c est que l on a pas de volonté? Arf c est deja assez difficile comme ca pas besoin de s auto flageller

Bon c est pas court, court mais ca fait pas 3 pages, je progresse ..

Bonne journee a vous, et felicitations a tous les trois!!

Profil supprimé - 22/06/2017 à 02h34

j'ai stopper le chite ce qui ma pousser dans l'alcool.
si j' arrête l'alcool ce n'es pas pour tomber dans les medocs.
c'est pour ça que je ne veu pas d'aide pharmaceutique

après oui j'ai surement besoin d'un suivis, mais je n'est toujours pas trouver la personne avec qui je pourrais me livré. j'ai déjà consulter quelle psy et même des prêtre (les prêtre est le psy font le même bouleau l'avantage c'est qu'il y en a un qui est gratis).