FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

BESOIN D'ÉCHANGER

Par Profil supprimé Posté le 17/08/2017 à 12h39

Bonjour à toutes et à tous
Je suis nouvelle sur le site, je souhaiterai pouvoir partager sur la dépendance à l'alcool et sur les moyens d'arrêter; je bois environ 1.5 bouteille de vin blanc 11° tous les soirs après le travail et après m'être occupée des enfants; au début c'était un verre puis deux et finalement je ne sais pas m'arrêter, cela a agit sur mon sommeil, je suis devenue somnambule et je réveille toute la maisonnée sans me rappeler de rien le lendemain matin , c'est très frustrant car je ne contrôle plus grand chose et pour les nuits c'est pas top..bref j'ai décidé d'arrêter de boire et j'ai pris rdv avec un addictologue, j'espère qu'il pourra m'aider à arrêter car cela fait vraiment peur quand on a l'habitude de se détendre en buvant un peu puis beaucoup trop, c'est inquiétant.
Voilà j'éspère pouvoir échanger sur ce site, ce doit être plus facile d'arrêter quand on est pas seule.
Merci pour vos réponses

42 RÉPONSES

Profil supprimé - 18/08/2017 à 11h13

Nouvellevie01,bonjour et bienvenue sur ce forum ;

Si tu t'es reconnue alcoolique et que tu as le désir de ne plus boire du tout mais que seule tu n'y arrives pas malgré les promesses répétées , ta place est bien parmi nous et si tu en as la possibilité de rejoindre également une association d'anciens buveurs telles que A.A., Vie Libre , Croix Bleue ...Il doit y en avoir bien d'autres .
C'est chez AA. que j'ai trouvé ma solution mais je reste ouvert à la possibilité de devenir et de rester abstinent dans d'autres associations . Va voir une fois ne serait-ce que par curiosité .Chez A.A. ton anonymat est respecté car on ne te réclame que ton prénom et pas question de jugements. Sommes toutes et tous dans le même bateau .
Je suis aussi sur un forum A.A. de l'Ombre à la Lumière où l'on essaie ensemble d'appliquer au mieux le programme en 12 Etapes . La première est que nous avons admis que nous étions alcooliques et que nous avions perdu la maîtrise de notre vie . Une Etape qu'il faut absolument franchir si l'on désire stopper tout alcool de notre vie . Alcoolique un jour , alcoolique toujours . Un alcoolique ne sait pas gérer sa consommation et dès qu'il appris le premier verre , les autres suivent inexorablement . Tu dois en savoir quelque chose . Consulte bien ton addictologue mais entoure-toi aussi d'autres alcooliques abstinents ou ayant la même envie de le rester ou de le devenir . l'union fait la force .

Bon courage à toi, sois convaincue que toi aussi tu peux faire partie des non-buveurs d'alcool et avance un jour à la fois .

A bientôt , bonne journée

Profil supprimé - 18/08/2017 à 12h35

Bonjour et merci pour ton message et tes conseils, cela fait plaisir d'échanger. Oui je pense que j'avais admis que j'avais un pb, du coup j'essaie d'arrêter seule pour l'instant je vois un addictologue lundi, je pense que cela dépend beaucoup de la volonté, pour l'instant histoire de ne pas arrêter d'un coup, on me l'a déconseillé, je bois 1/2 cannette de bière le soir et c'est tout je ne vais pas plus loin, j'ai du vin blanc à la maison mais je n'y touche pas, je me limite à ce petit plaisir avant d'arrêter définitivement car j'ai acheté de la bière sans alcool et du cidre; ces moments de détente le soir après les enfants sont importants alors pour ne pas craqué je substituts l'alcool mais je garde ce moment de plaisir; cela fait deux jours que je tiens sans pb majeurs, je suis au contraire moins fatigué et j'ai plus de temps car cela prend du temps de boire finalement; j'ai regardé les AA ce n'est pas tout prêt de chez moi donc je vais voir mais tu as raison une petite visite ne serait pas de trop, après je travaille beaucoup et j'ai deux enfants en bas âge et du coup les journées sont intenses je ne sais pas trop quand je vais pouvoir casé tout cela , du coup je tiens à ce forum qui m'aide bien, j'ai lu les expériences des autres, c'est fort intéressant, bref je m'accroche et je souhaite pouvoir échanger pour être soutenue, je pense que c'est important. Par ailleurs, j'ai un mari qui est au chomage et qui passe ses journées à jouer à des jeux internet, cela n'aide pas, il m'a demandé le divorce mais s'est un peu calmé depuis, le pb c'est qu'il joue toute la journée du matin au soir et finalement c'est moi qui fait tourner une grande partie de la maison et des obligations pour les enfants, dans son cas si je rale il sort la carte divorce et cela fait quatre mois qu'il fait la tête, c'est très dur à vivre. Et toi si je peux me permettre tu t'en es sorti comment? avec les AA, un addictologue?
Encore merci pour nos échanges cela m'aide bien
A bientôt et bonne journée

Profil supprimé - 18/08/2017 à 18h35

Bonjour Nouvelle vie,

Tout d abbord felicitations pour cette decision

Je voulais juste dire que tu pouvais trouver alcoologue, medecin, psys gratuitement dans les centres dont les adresses sont sur ce site. Les associations comme l anpaa proposent egalement ca.

J espere qu ici et avec ces structures, un groupe de paroles, tu pourras trouver des choses qui t aident..

Courage et encore une fois bravo

Profil supprimé - 21/08/2017 à 11h33

Bonjour flo
Merci pour ton message, cela fait plaisir d'être encourager. Comment vas tu? cela fait plaisir d'échanger.
J'ai regardé l'association dont tu me parles et ce n'est vraiment pas tout prêt de chez moi, ce n'est pas évident avec un job et deux enfants à gérer; je vais m'orienter vers mon psy, j'ai rdv demain avec lui et je vais prendre rdv avec un médecin addictologue à l'hôpital acr il va falloir gérer tout cela dans l'emploi du temps. Et toi qu'est ce qui t'a aidé? moi j'ai arrêté de boire du vin, je ne prends qu'une canette de bière le soir car j'ai peur d'arrêter brutalement, l'alcool est un puissant anti stress et je suis d'un naturel à stresser pas mal surtout pour les enfants, monmari est au chomage et m'a demandé le divorce voilà 4 moi, depuis il se calme un peu mais ce n'est pas évident tous les jours il ne participe pas beaucoup à la maison il est rivé sur son ordinateur et joue à des jeux en lignes, je pense qu'un bon addictologue lui ferait aussi du bien mais je me tais j'ai trop peur de ces réactions, pas plus tard qu'hier il m'a dit que malgré tous mes efforts, ah il faut dire que j'ai arrêter la cigarette aussi, ce n'était pas sur qu'on soit ensemble te qu'on reste ensemble, cela m'a fichu un de ces coups, après tous les efforts que je fais...enfin voilà en quelque sorte ma situation, les enfants renrent de colo demain et la course va recommencer, cela m'angoisse pas mal...je vais aussi essayer de voir une psychologue pour qu'elle m'aide à y voir plus clair
Encore merci à toi et au plaisir de te lire

Profil supprimé - 22/08/2017 à 13h49

Bonjour Nouvellevie,

J espere que tu auras un bon contact avec le psy car tu as bien remarqué ce qui cree tes envies de conso, et je pense qu il ou elle pourra t aider a recommuniquer avec ton mari.
En attendant dis toi que c est toi qui bosse, qui fait tout a la maison alors pas sur que ca soit toi qui ais le plus a perdre en cas de separation ^^ Oui l ordi peut etre une fuite de sa part alors te voir arreter tes dependances peut le mettre mal a l aise, sans que cela forcement conscient. Et cela peut lui faire avoir un comportement blessant, rabaissant. Vois avec ton psy comment tu peux te proteger de ca au mieux et peut etre le faire reagir positivement.

Ne te culpabilise pas de trop des bieres d hier, c est fait, et si les addictions ou dependances etaient faciles a regler tout le monde le ferait en un claquement de doigts. L important c est aujourd hui.
Cela a juste permis que tu cible encore mieux la montee de stress, d anxiete et son lien avec l alcool. Ce sont des infos importantes pour toi, le psy, l alcoologue.

Courage et encore bravo pour toutes ces decisions et actions!

Profil supprimé - 22/08/2017 à 15h06

Bonjour flo,

Merci pour ton message, oui je me culpabilise bien pour les bières mais tu as raison c'est une journée et puis j'ai encore du chemin à parcourir. J'ai mon psy tout à l'heure après tout ce que j'ai à lui dire, il va tomber de haut mais j'espère qu'il pourra m'aider. J'ai passé deux heures à me trouver un hopital qui a un centre d'addictologie pas trop loin de chez moi, une vrai galère mais j'appelle demain, j'ai trouvé deux hopitaux et je vais bien y arriver, je pense que cela pourra m'aider. Je ne te cache pas que j'angoisse à l'idée d'arrêter completement, l'alcool c'est une sacré béquille mais là je me suis fait un peu trop peur, en fait je ne sais effectivement pas m'arrêter, je commence une bière puis une deuxième et hop ..pourtant je me suis acheté de la bière sans alcool donc je devrait pouvoir faire quelque chose; ce dont je me suis aperçue c'est que chez moi l'alcool n'est pas forcément un plaisir, je n'aimais pas le vin ni la bière avant, c'est devenu une réponse au stress et ça calme super bien c'est ça le pb, je n'ai pas mal à la tête le lendemain et je peux travailler alors je considérer cela comme mon plaisir le soir en rentrant du travail mais le plaisir est devenu un antistress que je ne gère plus; j'ai de plus franchi un autre pas j'ai enfin reconnu que j'avais un pb, ce que j'avais du mal à accepter avant et maintenant je m'en veut quand j'ai bu ce qui ne m'arrivait pas avant. J'espère que je vais finir par m'en sortir et nos échanges me font du bien, c'est sincère car je me sens moins seul. Concernant mon mari, ce n'est vraiment pas évident, il a été encore très dur avec moi hier soir ddu coup une bière, il faut dire qu'il ne boit pas et qu'il ne fume pas mais cela fait 5 fois qu'il se fait licencier et à chaque fois c'est moi qui assure tout ou beaucoup, il n'a jamais fait grand chose à la maison et c'est bien ce qui aura pourri notre couple car à l'arrivée de notre deuxième enfant, je n'arrivais plus à tout faire; depuis 2012 il n'a travaillé qu'une année et il s'est fait viré, depuis plus d'allocation, plus rien, il dit qu'il cherche du travail mais...il joue beaucoup trop et nous ne parlons plus...ce qui est sur c'est qu'il me fait du mal, je ne supporte pas de rentrer dans une maison où tout est laissé aller et lorsque je lui dit c'est menace de divorce et maintenant 4 mois de gueule, c'est très dur à gérer et de toute façon si il trouve un travail il ne fera définitivement plus rien à la maison et moi je n'arrive pas à tout faire c'est une grosse angoisse car je me sens seule face à tout . Voilà où j'en suis, merci pour ton écoute, tes conseils et tes encouragements, cela me fait chaud au coeur, j'spère ne pas t'avoir trop ennuyer avec mes histoires; je crois que c'est ce que je vais dire à mon psy ce soir☺ A bientôt j'espère

---

Profil supprimé - 22/08/2017 à 15h07

Bonjour Nouvellevie et Flo

J'en reviens encore et toujours sur les associations d'anciens buveurs qui s'entraident à longueur de journée et en plus de ce forum qui fait preuve , de par la qualité et l'ouverture d'esprit de son ou ses modérateurs, et des quelques membres tels que Flo qui l'animent du

mieux qu'ils peuvent , il existe un forum où de nombreux " jeunes" membres deviennent et restent abstinent(e)s: le forum de l'Ombre à la Lumière . Ce n'est pas que je veuille faire de la retape pour ce forum mais mon plus grand bonheur est de voir d'autres alcooliques tels que moi , se rétablir . Pour moi cela n'a pas de prix .
Merci aux modérateurs de laisser passer ce message mais dans le cas contraire , je comprendrai .
Fais bien ton abstinence pour toi-même Nouvellevie et ne te trouve plus la moindre excuse pour reprendre le premier verre. Je suppose que ton mari ne sait plus quelle carte jouer pour que tu arrêtes de te détruire dans l'alcool .
Aime-toi,

salmiot

Profil supprimé - 24/08/2017 à 13h08

Bonjour salmio et flo
Merci pour vos messages d'encouragment; pour ma part la partie n'est pas encore gagné, hier j'ai bu de la bière 3 cannettes mais quand même pas de quoi se rendre malade mais c'est vrai que le premier verre en entraine un second et on se dit la bière après tout cela n'est pas très fort mais quand même. Bref j'ai vu mon psy qui m'a demandé de diminuer au fur et à mesure pour ne pas avoir trop de choc mais c'est dur dur et il faut que je m'accroche; je me suis aussi renseignée sur un medecin addictologue à l'hopital, il fauje saute le pas mais comme on ne s'entend pas bien avec mon mari, il est au chomage et passe ses journées à jouer à un jeu sur internet, j'ai nos deux enfants à gérer et souvent plus le travail c'est lourd pour moi, je sais ce n'est pas une excuse mais je confirme l'alcool est un excellent anxiogène, voilà je vais continuer à faire des efforts et communiquer sur ce forum m'aide bien alors merci pour vos messages.
A bienôt au plaisir de vous lire

Profil supprimé - 24/08/2017 à 16h50

Bonjour Nouvelle vie,
Tu verras avec l addicto mais un arret s accompagne un peu. Tu ne devrais pas te retrouver sans rien pour gerer ton anxiete. C est une vraie galere le un peu quand on est dans l addiction.
La gestion du manque, de la frustration est difficile quand on prend un peu de notre "came", dans ces cas je trouve que c est presque plus facile de se dire 0 alcool. C est plus hard au tout debut mais a terme tu te liberes vraiment!
La peur de ce pas est normale, mais tu ne seras pas seule pour le faire...

Essaie de voir ton psy regulierement si ca passe bien avec lui ou elle et n hesites pas a aborder le sujet de ton mari. Il va te falloir trouver des equilibres nouveaux pour vivre tout ca au mieux et il pourra peut etre t aider.

Et puis tant que tu peux ecris ici, sur d autres forums, va voir des groupes de paroles, cela peut t aider a ne pas te sentir trop seule face a tout ca, a depasser des peurs ou des moments difficiles.

Encore une fois bravo pour tout ca, accroche toi et prends ce rendez vous

---

Profil supprimé - 25/08/2017 à 14h07

Bonjour flo,
Merci pour ton message, ce forum me fait vraiment du bien, je me sens moins seule. Tu as peut être raison de dire 0 alcool, je l'ai déjà fait mais c'est sacrément dur dur à gérer car j'étais toute seule et bonjour les crises d'angoisse. J'ai regardé également les alcooliques anonymes, ce sera la deuxième étape, il y en a pas trop loin de chez moi donc pour un groupe de paroles ce sera pas mal aussi; mes crises d'angoisse concernent en ce moment la gestion des enfants et la mésentante avec mon mari, on est toujours prêt du divorce qu'il m'a demandé il y a 4 mois maintenant, j'avoue j'ai plongé, c'était à cause d'une dispute car il est au chomage et je voulais qu'il m'aide plus à la maison et qu'il se bouge pour trouver du travail, j'avais pris un apéro et je lui ai dit ce que je pensais depuis demande répétée de divorce et il ne me parle pas et me délègue bien la gestion des enfants, le soir en rentrant du travail pas une minute, il faut s'occuper des enfants jusqu'au coucher alors dans ce contexte et ce n'est pas une excuse, un verre de vin une fois que les enfants étaient couchés, et avant à nouveau de préparer le ^dîner, puis un 2ème et très vite on chute. Il n'y a pas si longtemps de rage j'ai attrapé les bouteilles de vin qu'il y avait à la maison et j'ai tout vidé dans l'évier mais je suis allée me chercher de la bière me disant que c'était moins grave et depuis j'essaie d'arrrêter. Voilà où j'en suis , prête à prendre rdv à mon retour de congés début septembre, la porte va être dur à pousser et puis je revois mon psy dans un mois, nous verrons bien.
Encore merci pour votre écoute et vos encouragements car on est bien seul face à cette addiction et puis je me dit que je fais des efforts et mon mari que fait il lui, j'ai l'impression de devoir être parfaite beaucoup de courage à vous

---

Profil supprimé - 25/08/2017 à 14h16

coucou fla,
Fort de ton message, ça y est j'ai sauté le pas, j'ai rdv avec une addictologue le 27/09, j'espère que tout ira bien
merci encore

Profil supprimé - 25/08/2017 à 21h53

bonsoir et bon courage à toi

Profil supprimé - 28/08/2017 à 11h03

Bonjour Nouvellevie,

Tu as fait le premier pas, super , rends-toi bien à ce rendez-vous et je te suggère très fort de faire un second pas : te rendre à une réunion A.A. Je peux t'assurer que tu y seras très bien accueillie, sans jugement aucun, comme ici quoi , car chez A.A. il n'y a que des

alcooliques qui n'ont qu'un seul désir : devenir abstinents et aider d'autres à se rétablir .

Tout cela dans le plus grand anonymat possible .

Bonne route

Profil supprimé - 28/08/2017 à 15h34

Bonjour Nouvelle vie,
Tu peux etre fiere de ce pas!

T entourer va te faire du bien, tu vas pouvoir avoir de l aide pour mieux te comprendre, faire evoluer un peu les situations qui te sont trop douloureuses. Ca va pas etre toujours tres facile mais ca vaut le coup de faire cet effort.

Dans l addiction je crois vraiment qu il est plus difficile de boire un peu chaque jour plutot que de s arreter. Avec l arret on galere une bonne fois pour toute et basta, un peu chaque jour c est chaque jour resubir le meme manque, la meme frustration. Pour le moment c est le mieux pour toi, pais c est hard alors ne t en veux pas trop quand tu fais des ecarts car tu ne controles pas vraiment ta conso, c est physique, chimique comme tu veux mais c est plus fort que notre volonte.

Et tu peux chercher sur le net tous les moyens autres que les droques pour prevenir ton anxiete, respiration, homeopathie, plantes.. Ca semble moins puissant que l alcool mais ca aide

Courage et encore bravo Nouvelle vie

Profil supprimé - 28/08/2017 à 20h10

Bonjour à tous , cest la 1 ère fois que je m'exprime sur un forum et je me reconnais dans chacun de vos messages. Je sor du rdv avec un addictologue . Ca fait deux fois que j'entreprends cette démarche et aujourd'hui pour la 3 eme fois j y suis retourner en esperant continuer et trouver des solutions . Maman d'une petite fille de 3 ans j'ai toujours aimer l'alcool et en soire puis c'est devenu trop en soire et maintenant cest mon quotidien 1 bouteille de vin par jour . Je me di de fois que cest comme ça ca me détend puis je m en rend compte que maintenan voir des ami ou simplement vivre sans alcool mais insupportable . Jai pri du poids et je suis fatigué énerver . On m'a proposé de commencer un seuvrage a la maison ca me paraît difficile . La motivation est la mais lalcol est plus fort pour le moment .. je vous souhaite à tous bon courage .

Profil supprimé - 29/08/2017 à 10h29

Bonjour Hals,

ce que je dis à d'autres , je te le répète à toi . Ne reste pas seule avec ton problème ; il est bien d'avoir fait le premier pas en consultant un addictologue et en ne te contentant pas d'un seul rendez-vous mais il serait bien aussi que tu fasses partie d'une association d'anciens buveurs si tu en as l'opportunité .
Le sevrage à domicile est possible en y allant un jour à la fois , en ne te disant pas que tu ne boiras jamais plus car c'est alors que la mission est très compliquée . Rester un jour abstinent est possible pour tout le monde et si tu remets le couvert tous les jours matin en te disant " aujourd'hui, quoi qu'il arrive, je ne prendrai pas le premier verre, tu pourras toi aussi accumuler les heures d'abstinence et avoir de plus en plus facile de dire non à l'alcool .
Ce qui m'a beaucoup aidé est de capituler, de jeter le gant , de ne plus me battre contre ce redoutable ennemi qu'est l'alcool . Il a toujours été le plus fort et le sera toujours . L'alcool n'est plus pour moi, j'ai bu ma part .
Entrevois aussi ton abstinence comme une libération et non comme une privation . Fais bien ton abstinence pour toi-même prioritairement .

Au plaisir de te relire et bonne route .

salmiot

Profil supprimé - 29/08/2017 à 21h24

Bonsoir Nouvelle vie
Je viens de lire vos messages et je suis tellement admirative de votre demarche votre envie de vous en sortir.
Je m explique : j ai 30 ans je suis une jeune maman comblee par 2 sublimes petites nanas. Mais je suis aussi la fille d une alcoolique depuis plus de 10 ans et je suis a bout. Elle a detruit notre famille, nous a detruit tous individuellement (mon pere adoptif, ma soeur et mon frere). Elle nous fait probleme sur probleme, nous harcele, nous insulte, frappe, humile et j en passe et des meilleurs.
Qu est ce qui a ete declic pour vous?qu est ce qui vous a donnez envie de vous battre? Si vous deviez donnez un conseil a ma propre mere ou la guider pour que tout ca cesse, que lui diriez vous?
Merci pour votre reponse

Profil supprimé - 30/08/2017 à 11h10

Bonjour Natacha,

Le déclic au plus tot il est la , au mieux on y arrive. ton message me touche beaucoup et me boost car je ne veux pas que ma fille écrive un jour son mal être me concernant sur ce forum.
Le plus important pour toi et de protéger les tiens tes filles de ta mère . C'est tres important qu'elle ne soient pas violente verbalement ou physiquement avec tes filles.

L'alcool c'est un pansement très facile a se procurer et qui ensuite envenime nos blessures et les manques .
Il est plus facile de se livrer à la bouteille que de parler de notre mal être à un être humain.

L'alcool anesthésie notre cœur , notre esprit et après change toute notre vie. L'alcool réconforte nos erreurs nos regrets notre honte.. la première étape est de te protéger (je le dis encore une fois , mais c'est très important car tu n'es pas responsable des choix et des blessures de ta mère) .

Au vu de ce que tu écris , ta mère est dangereuse pour les siens et elle même.

Si a des moments , tu sens qu'elle est capable de discuter , peut être la diriger vers un prof a qui elle peut se confier , peut être doit elle aller en cure pour se soigner ?

Je te souhaite bon courage et j'espère pouvoir t'apporter un petit soutien ..

Profil supprimé - 31/08/2017 à 08h28

Bonjour nouvellevie et merci de tout coeur pour votre reponse.
Elle me fait comprendre qu il y a des gens avec une force de caractere, des battants qui ont envie de s en sortir. Et puis il y a ma mere, l egoiste qui nous fait subir tous les maux de la terre (et je n exagere pas).

Si vous saviez le nombre de traitements, cures, soins, prises en charge diverses qu on lui a proposé... vous n y croiriez pas. Et pourtant si. En 10 ans on tout tenté mais elle refuse tout en bloc. Elle nie le fait qu elle est alcoolique c est nous qui sommes fous selon elle. Alors moi j ai coupé les ponts. Moi et mes enfants ne l avons pas vu depuis 6 mois. Mais elle me harcele au telephone (des fois 30 appels dans la journee..) j ai du changer les numeros hier. Elle telephone a mon patron completement ivre depuis 1 semaine. Et elle creer encore plein d autres problemes.
Je suis a bout, j en arrive a la detester et a souhaiter le pire pour que je puisse etre tranquille.

Merci en tout cas pour votre reponse et je vous souhaite plein de bonnes choses.

Profil supprimé - 07/09/2017 à 10h41

Bonjour natacha
Ravie que nos échanges te fassent du bien; je pense qu'il faut vraiment que tu te protèges, c'est très dur ce que tu vis et j'en suis désolée pour toi; je pense qu'il faut fuir ce type de situation même si c'est difficile car c'est ta mère. De mon coté, je me limité à 3 bières le soir et mon objectif c'est de diminuer à 2 puis à 1 et puis plus rien mais ce n'est pas facile cela demande un peu de courage et déjà en parler sur ce forum fait beaucoup de bien car on se sent moins seul face à l'addiction, autre étape le rdv chez l'addictologue puis les AA mais là il faut que je fasse la demarche d'y aller je crois que je vais déjà les appeler pour prendre des informations. Je vais essayer de tenir mon objectif pour ce soir 2 bières max c'est le deal avec mon psy car je lui en ai parlé. De ton coté, n'hésite pas à échanger sur ce qui t'arrive, on est à l'écoute et cela peut soulager en tout cas moi cela marche bien et on est plutôt bien acceuilli sur ce forum.
Au plaisir de te lire et bon courage à toi

Profil supprimé - 07/09/2017 à 11h13

Bonjour à vous,

Nouvelle Vie, si tu franchis le pas d'appeler la permanence A.A., pourquoi ne pas aussi déjà t'inscrire , ne serait-ce que par curiosité, sur un forum A.A. Celui de l'Ombre à la Lumière pourrait t'être d'un précieux secours en plus ce forum Alcool Info service .
Pour un alcoolique , essayer de limiter sa consommation ne réussit pratiquement jamais ; tu dois avoir essayé maintes et maintes fois .
Pour un alcoolique et c'est ce qui est suggéré chez A.A., c'est de ne plus prendre le premier verre , un jour à la fois . Je peux t'assurer que ça marche ;

Bonne route à toi quoi que tu décides

salmiot1

Profil supprimé - 07/09/2017 à 12h56

Bonjour salmiot

Merci pour ton message. J'ai trouvé un site Vie libre avec un forum qui me emble pas mal mais je ne veux pas trop me disperser, je vais sans doute pousser la porte des AA histoire de voir, car en fait j'ai du mal avec l'idée du plus jamais un verre, j'aimerai tant pouvoir être capable de prendre un verre et puis stop, l'idée de plus jamais un verre d'alcool me fait peur et j'ai l'impression de me punir tout simplement car je ne sais pas m'arrêter , j'ai lu beaucoup de message et visiblement c'est l'abstinence totale qu'il faut faire mais cela me semble sacrément dur. Au plaisir de te lire

---

Profil supprimé - 07/09/2017 à 14h29

J'ai eu bien plus facile d'arrêter complètement que d'essayer de me limiter à un ou deux verres . Alors là, c'était raté chaque fois . Pourtant je me promettais de n'en boire qu'une !!! pour un alcoolique, une c'est trop, dix pas assez . Mais une fois encore , il n'st pas toujours question de quantité . Si même tu ne bois pas à outrance, si tu te sens mal dans ta peau quand tu as consommé, que tu en arrives à ne plus t'accepter, à ne plus t'aimer, à faire ou dire des bêtises , c'est suffisant pour dire non définitivement à l'alcool .

Mais si tu sens mal à l'idée de ne plus jamais prendre un verre , peut-être l'alcool ne t'a-t-il pas encore fait perdre beaucoup de choses dans ta vie .
Je ne dis jamais que je ne boirai jamais plus, si même j'ai très envie de vivre abstinent jusque la fin de ma vie, je dis tout simplement, comme préconisé chez A.A., " aujourd'hui , je ne bois pas quoi qu'il arrive ".
Je ne connais pas Vie Libre mais je sais que l'entraide y est excellente là aussi .
Le plus chez A.A. est un programme de rétablissement en douze Etape que les autres associations n'ont pas . Mais chez Vie Libre , des alcooliques deviennent et restent abstinents aussi.

Bon courage à toi .

Profil supprimé - 08/09/2017 à 14h05

Bonjour salmiot
Merci pour ton message, c'est agréable d'échanger. Pour répondre: lorsque je bois, je m'en veux un peu le lendemain, uniquement lorsque j'ai abusé, sinon comme hier 2,5 bières je suis consciente que ce n'est pas génial mais je me dis que je diminue un peu chaque jour même si c'est difficile, j'aimerai tellement avoir cette capacité à ne prendre qu'un verre, d'un autre coté j'aime bien cette sensation de bien être lorsque j'ai bu un peu, ce n'est pas l'alcool qui va me manquait c'est cette sensation de détente, d'abandon et de relache par rapport aux pbs du quotidien, je crois que si il y vait des petites pilules qui me procurait la même impression, je pourrait arrêter l'alcool simplement; après tu me demandes si l'alcool m'a fait perdre beaucoop de choses dans ma vie: j'ai actuellement des pbs de couples, mon mari a voulu divorcer, il est au chomage, ce car auyant bu un peu trop je me sis permise de lui dire ce que je pensais réellement, en fait l'alcool m'a déshinibé et j'ai balançais tout, du coup demande de divorce, le pb c'est que le lendemain, je ne me rappelai pas ce que je lui avait dit, difficlie à gérer; et la 2ème chose c'était chez ma meilleure amie, son mari boit pas mal et ce soir là j'ai abusé d'alcool fort ce que je ne fais jamais d'habitude et du coup j'ai fait une crise de somnebulisme et j'ai fait des bétises, il faut dire que trop stresssée par mes pbs de couples je faisais souvent des crises de somenbulisme, depis nous ne nous parlons plus trop avec ma meilleure amie...voilà en gros ce que m'a couté l'alcool dans ma vie, jamais rien au bureau car je ne bois pas suffisament pour être mal dans la journée, je ne bois que le soir quand les enfants sont quasiment au lit, c'était ma petite détente avec une cigarette, depis je suis passée à la cigarette électronique, c'étaot déjà un premier pas mais mon mari qui ne fume pas et ne boit pas m'a dit que c'était une connerie (je le cite) alors que pour moi c'était déjà un effort; j'ai parfois l'impression que je dois être parfaite pour tout et c'est dur à vivre. Je vais appeler les AA et je vais voir mais ce qui est sur c'est que ne plus boire un verre est un sacré défi. Je te dis à très bientôt et encore merci pour ton soutien j'en ai bien besoin

---

Profil supprimé - 08/09/2017 à 21h47

Bonsoir NouvelleVie

Surtout arrête pour toi et pas pour ton mari . laisse-le à ses commentaires désobligeants ; il n'est pas dans ta peau, il ne sait donc pas ce que tu ressens . Chez A.A., nous avons un slogan que je me rappelle souvent c'est VIVRE ET LAISSER VIVRE".

Je ne parlerai que de moi et je te dirai que maintes fois lorsque j'étais ivre je perdais la maîtrise de ma vie et j'avais des comportements de fou . Peut-être n'en es-tu pas arrivée là ? Mais si tu ressens l'envie d'arrêter de boire ou de limiter ta consommation, c'est qu'il y a un problème .

Tu pourrais trouver de l'aide en A.A., j'y reviens encore sur le forum et sur le forum dont je t'ai parlé et où la grande majorité des membres sont des femmes .
A une certaine époque , j'ai eu besoin du soutien des A.A. et je les ai trouvés . Je leur en suis reconnaissant . Je suis abstinent et heureux de l'être . Voir d'autres alcooliques se rétablie fait partie de mes bonheurs .

Bonne continuation

salmiot1

Profil supprimé - 09/09/2017 à 09h38

J'oubliais de te dire que j'allais être absent une dizaine de jours et que j'ignorais si j'aurais la wifi là où je me rends avec mon épouse .
Accroche-toi bien à toutes les mains qui saisiront les tiennes . Le forum A.A. est ouvert jour et nuit .

Bon week-end à toutes et à tous.

Profil supprimé - 11/09/2017 à 10h11

Bonjour salmiot

Merci pour ton message, je vais m'accrocher et appeler les AA, j'ai du mal à avoir accès à leur forum de mon pc, j'attends aussi de voir l'addictologue, on verra ce que cela donne.
Je te souhaite de bonnes vacances et je te dis à très bientôt car tes messages de soutien font vraiment du bien.

Profil supprimé - 12/09/2017 à 21h47

Quelles bonnes nouvelles Nouvelle vie ?
As-tu consulté ton médecin et qu'as-tu décidé ? Tu peux consulter les meilleurs medecins du monde, c'est tok qui sera toujoues la maîtresse de ton abstinence. Personne ne pourra rien faire à ta place mais tu pourras recevoir beaucoup de soutien cependant.
Dd l'ombrd à la lumière est facilement joignable mais peut être nd cliques-tu pas sur "Accepter" après avoir lu les co ditions sur la première page ?

Réessaye et mets bien toutes les chances de ton côté pour être toi aussi libérée de l'alcool.

Bon courage et même en étant en vacances j'ai reussi à me connecter.
Salmot1

Profil supprimé - 14/09/2017 à 11h13

Bonjour salmiot,
Super que tu aies pu te connecter en vacances, c'est vraiment formidable ce que tu fais sur ce site, donc un grand merci.
Je n'ai pas encore vu l'addictologue, j'ai rdv dans 15j, je sais qu'il n'y a que moi qui peut décider d'arrêter l'alcool, je me demande parfois si je suis vraiment prête car j'ai du mal à lacher mes 2 ou 3 bières le soir, j'ai acheté de la bière sans alccol mais c'est vraiment pas pareil; en ce moment c'est la rentrée avec mes deux enfantss je cours partout entre les inscriptions, les réunions parents et les devoirs le soir...bref je n'ai pas encore tapé du poing sur la table et il reste des bières à la maison, donc je conosmme mais j'essaie de me limiter...je me dis que dès que tout sera en ordre coté enfants et que tout roulera correctement je m'occupe de moi sérieusement, pour l'instant la rentrée est stressante. Cet aprèm j'appelle les AA pour voir avec eux mais je crois qu'il faut que je sois réellement décidé, j'ai jetté tous les autres alcool de la maison, reste les bières. A voir c'est une journée sans aujourd'hui où ma volontée pour arreter baisse. Je vais reprendre le sport entre midi et deux cela va me faire du bien enfin j'éspère. Je suis tombé par hasard sur le forum sur un message que tu avais écrit sur ce qui t'es arrivé sur ton histoire avec l'alcool, je suis donc d'autant plus touché par tes messages. Je te souhaite d'excellentes vacances et je te dis à très bientôt

---

Profil supprimé - 14/09/2017 à 12h28

Salmiot1 Bonjour j'ai un souci avec l alcool je peux rester abstinent 3 4 5 jours mais quand je bois ou que je commence je n arrive pas à m'arrêter je me mets ivre trou de mémoire culpabilité honte plusieurs fois je me suis dis je vais en parler à mon médecin mais je ny arrive pas j'ai honte je me dis toujours plus jamais mais parfois j'ai envie c'est plus fort que moi on dirait en plus je bois vite je l'ai remarquer et on me l'a fait remarquer.Nouvellevie désolé d utiliser ton fil de discussion mais Salmiot1 a l'air d'être de bon conseil .Moi je sais qu'il faut même pas que je touche un verre parce que après je me contrôle pas ou avec beaucoup de mal on croirait que ca déclenche un truc dans mon cerveau et moi c'est mas deux bières mais dix voir plus que je bois car je pense que ton corps sadapte a lalcool et ses effets.je vais essayer d'aller voir sur l'autre forum que parlais Salmiot1 bon courage à toi

---

Profil supprimé - 14/09/2017 à 18h15

Bonsoir Nouvelle Vie et Sacomi,

En te lisant, je me revois avec toutes mes tentatives de ne plus jamais boire. Qu'est-ce que j'en ai fait des promesses que je ne tenais jamais qu'un jour ou deux, parfois un peu plus. Avant de rentrer dans la cafeteriat où je consommais régulièrement, je me disais que j'allais y boire un café mais une fois devant le comptoir, je demandais une bière et c'etait parti. Plus moyen d'arrêter. Chez moi, c'est le premier qui me mettait dedans; mais je crois qu'il en est de même pour toi.A mon avis, tu serais encore bien alcoolique !!! A toi de savoir mais si tu te declares alcoolique, c'est le premier verre que tu ne devras plus boire. Un jour à la fois, c'est possible, sois-le aussi convaincu que moi.
Viens jeter un coup d'oeil si tu desires passer de l'ombre à la lumière.

Nouvelle Vie, c'est un bonheur pour moi de saisir les mains qui se tendent. J'ai aussi tendu les miennes et quelqu'un les a saisies. Je me dois être reconnaissant. En aidant les autres, c'est bien egoïstement que je m'aide le plus moi-même. Je n'ai plus aucune difficulté à refuser l'alcool qui m'est parfois proposé.
Tu conserves de la bière mais sache qu'il y a le même degré d'alcool dans un verre de bière que dans un verre de vin ou un verre de whisky.. Peut-être n'as-tu pas encore le désir d'arrêter complètement ? Mais ça viendra, rassure-toi.
Je tape sur ma tablete, pas facile.

Bon courage à tous les deux et au plaisir de vous lire ici et là.
Ce qui fait notre force en A.A., c'est que nous sommes ensemble. Et sur l'autre, il y a pas mal dd nouvelles et de nouveaux.

A bientôt

Salmiot1

Profil supprimé - 15/09/2017 à 12h36

Salmiot Bonjour je flippe d être alcoolique mais je pense que je le suis. Hier pas bu aujourd'hui non plus c'est plus dans le temps qu'on verra si je tiens le coup.as tu eu une aide medicamenteuse.Je suis motivé plus que jamais un jour après l'autre comme tu dis. Moi faut même pas que je prenne le 1er je le sais merci de ton aide mais c'est ton expérience qui va m etre utile a bientot j'espère

---

Profil supprimé - 15/09/2017 à 18h36

Sacomi, si tu es alcoolique, accepte-le car l'alcoolisme n'est ni une tare ni un vice mais bien une maladie grave, incurable, progressive et mortelle dans beaucoup de cas. La seule façon de stopper sa progression en s'abstenant de prendre le premier verre un jour à la fois ou une demi journée si necessaire ou moins encore.
Je n'ai pas eu besoin de faire une cure ni de prendre des médicaments car j'etais tout simplement dégoûté de moi que j'ai refait appel aux A.A. Cela m'a suffi pour que je retrouve ma liberté et l'estime de moi-même.

C'est bien ce que je te souhaite,

A plus tard, lundi vu qu'ici les messages ne sont pas modérés le w-e ni les jours fériés.

Persévére

Amicalement

Salmiot1

Profil supprimé - 16/09/2017 à 04h35

Bonjour il est tôt jeudi et vendredi sans boire aujourd'hui on est samedi la motivation est là bon week end a vous salmiot et nouvellevie.

Profil supprimé - 18/09/2017 à 10h54

Bonjour salmiot
Ravie de te lire et encore merci pour tes messages.. Et bien moi j'attends mon rdv chez l'addictologue mais je crois qu'arrêter mes bières le soir va être sacrément dur, hier 2 bières et demi, j'essaie de diminuer chaque jour un peu et je me dit que le rdv chez l'addictologue me fera du bien, en fait je ne suis pas saoûle juste bien et j'ai très peur d'arrêter d'un coup même si c'est sans doute ce que je devrais faire mais c'est une vraie peur panique qui m'envahit, c'est vraiment une drogue l'alcool, je me suis sortie de la cigarette sans pb mais l'alcool c'est vraiment autre chose..je vais appeler les aa aujourd'hui.
Au plaisir de te lire
Bien à toi

Profil supprimé - 18/09/2017 à 21h17

Hello Nouvelle Vie, tu me tiens au courant du résultat de ton premier contact téléphonique avec les A.A.?

Bon courage et vas-y donc un jour à la fois et ne reste pas seule.

Moi aussi j'ai eu bien plus facile me libérer de la cigarette et pour l'alcool, tant que j'ai lutté seul, ça n'a jamais rien donné. Avec l'aide des A.A., j'ai capitulé mais ça, je crois te l'avoir dit et redit.

A bientôt

Profil supprimé - 19/09/2017 à 04h28

salmiot bonjour week end sans alcool et lundi aussi merci pour tes réponses c'est sympa.Par contre le sommeil c'est pas terrible réveillé de bonheur et impossible de me rendormir mais je pense que c'est normal au début.nouvellevie bonjour j'espere que ca te dérange pas que j'utiliuse ton fil de discussion.DEUX bieres et demi me semble peu à mes yeux c'est des 25CL OU 50CL;l'alcool est vicieux et je pense qu'on fil du temps ton corps s'habituera et pour ressentir cette sensation qui te fais du bien tu devras augmenter les doses alors continue a te motivé à arreter ok.BONNE JOURNEE A TOUS LES DEUX je vais essayer de me rendormir un peu mais je pense que c'est foutu.AU FAITES salmiot avais tu vu un medecin pour savoir si l'alcool avait occasionné des dégats sur ton corps.allez salut

---

Profil supprimé - 19/09/2017 à 11h55

Hello Sacomi, bravo à toi . Persévère bien un jour à la fois.

Oui, deux verres et demi c'est peu mais c'est pas toujours la fréquence ni la quantité qui comptent.

Si Nouvelle vie est ici sur le forum, c'est pas parce que elle a le rhume des foins.

Si elle se sent mal avec ses deux bières et demi et qu'elle desire ne plus boire du tout, sa place est bien ici et pourquoi pas chez A.A. vu qu'elle en a envie. Un forum A.A. peut être un premier pas que je lui souhaite de franchir.

Il y a aussi les alcooliques cycliques qui ne bouvent que tous les 6 mois mais une fois qu'ils ont pris le premier, c'est la cuite avec toutes ses funestes conséquences.
Exemple : une dame appelle un samedi après midi pour me dire que son mari a bu et a voulu l'étrangler. Heureusement , elle a échappé à la mort et a téléphoné aux A.A. pour avoir de l'aide.
Alcoolique moi même bien qu'abstinent , je ne pouvais que l'écouter. Je demandai si son mari serait d'accord de me parler. Il vint au téléphone et je lui fixai rendez-vous quelques heures plus tard devant un local A.A.
Je n'y croyais pas beaucoup mais sa femme l'y amena .
Depuis ce jour, ce monsieur n'a plus jamais pris le premier verre. Il assista régulièrement aux réunions et y prit du service.

Par contre hier j'ai appris le décès d'une cyrrhose du foie d'un ami qui n'a jamais voulu entendre parler de A.A.
C'etait un avocat qui s'est détruit lentement , en perdant son job et finalement la vie.

Bonne continuation à toi et au plaisir de relire Nouvelle vie

---

Profil supprimé - 19/09/2017 à 17h27

Bonjour je n'ai pas dit du tout que ca place n'était pas ici loin de moi de juger qui que ce soit.

Profil supprimé - 19/09/2017 à 19h42

Bonjour Nouvelle vie,
Juste un petit mot de soutien pour t accompagner jusqu a ce rendez vous. Et ne t inquietes pas trop, cette peur panique est vraiment une illusion. Surtout que tu n es pas dans des doses phenomenales, le manque sera surtout psychologique. Et tu vas pouvoir avoir des aides pour gerer differemment les moments ou tu bois.
L alcool ne sera juste plus ta solution pour etre bien a ce moment de la journee.

C est super que tu reagisses maintenant, bravo encore!
Et oui c est une drogue...

Profil supprimé - 21/09/2017 à 13h33

Bonjour à tous
Merci pour ces messages de soutien, je diminue mes conso en ce moment, je m'amuse à boire de la bière dans une coupe à champagne; du coup je m'aperçois vite du nombre de bière et la canette dure plus longtemps, c'est pas génial mais ça marche car je me dis encore un verre, cela me permets de mieux me rendre compte de ma consommation, par contre je ne finis jamais saoûle, je m'arrête tout simplement, une impression de assez et je vais regarder la télé et dodo...c'est un peu un rituel une fois que j'ai géré mes deux enfants et la maison. C'est un peu mon moment de détente. Cet aprem j'appelle les AA, j'en ai trouvé près de chez moi on va voir ce que cela va donner sinon la semaine prochaine l'addictologue et on verra pour la suite, je suis bien arriver à passer du jour au lendemain sans sevrage de la cigarette à la vapoteuse et à diminuer au max les dosages de nicotine; il faut simplement que je trouve autre chose pour me détendre le soir, bref un substitut qui m'aille et je pense que je pourrai m'en sortir.
Encore merci pour vos encouragements et au plaisir de vous lire

---

Profil supprimé - 24/10/2017 à 11h47

Bonjour ,

Je rejoints ce forum pour arreter ma consommation comme nouvellevie01 qui, je souhaite, nous répondra pour savoir ou il en est. Pour ma part Je bois tous les jours et je peux dire avoir raté ma carrière à cause de mon addiction qui remonte à l'age de 18 ans.
Diplomé d'une grande école, Cadre dirigeant en banque j'ai pris la tangente il y a 10 ans pour me mettre à mon compte et pourvoir profiter des occasions de boire et de gérer aux pires mes gueules de bois ou en tout cas mon "ralentissement cérébral".
en 2013 j'ai été nommé président d'une PME , cette activité m'a été à ralentir un temps ma consommation mais au bout de 2 ans j'organisais des déjeuners et des pots en fin de journée que je justifiais pour décompresser avec mes équipes.
en tant qu indépendant je paye cash mon alcoolisme et dégrade fortement mes performances.
je me dis que je vais arreter tous les matins au réveil et puis vers 10h comme je travaille beaucoup chez moi il me faut un verre pour avancer dans mon travail. A midi j'en ai déja bu 3 , 4 voire 5 et je suis souvent incapable de me concentrer alors je passe des coups de fil pour souvent décaler les dossiers ou blablater avec mes clients... aujourd'hui j'ai sorti une bouteille de rhum que je verse parfois dans le café dès le matin mais je n'y ai pas toucher... alors pour résister je vais essayer d échanger sur ce forum . Je ne peux pas parler de mon alcoolisme à ma femme et mes quatre enfants . ma femme voit bien que je suis alcoolisé et ça dégrade considérablement notre relation mais je ne souhaite pas lui demander son soutien , elle a elle aussi ses problèmes.
Merci de m'avoir lu et au plaisir de se soutenir mutuellement...