FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

LE PREMIER JOUR DU RESTE DE MA VIE

Par [Profil supprimé](#) Posté le 30/08/2017 à 01h22

Bonjour,

Après avoir été gentiment soutenue, Je me lance.

J'ai pris cette décision, depuis longtemps, de tenter d'arrêter.

Mais ce n'était pas cette décision là qu'il me fallait. "Tenter" c'est déjà négatif.

Aujourd'hui, je veux arrêter cette saloperie qui me ruine et ruine ma vie. Hier soir était le dernier soir, et j'ai déjà modérer ma consommation, pour pouvoir être un peu moins dans le brouillard ce matin, et rassembler le reste de courage en moi pour suivre ce conseil, écrire un fil de discussion.

En fait, l'alcool a toujours fait parti de ma vie, père alcoolique, je m'étais pourtant jurée de ne jamais faire comme lui !

Mais bon, les promesses à soi-même, faut se les écrire, et s'envoyer une alerte toutes les heures!

Je suis dans une spirale, je vis avec un alcoolique, il ne boit jamais la journée, mais l'apéro est journalier, et la consommation importante. Je l'ai vu augmenter la sienne au fil du temps.

Je l'accompagnais au début par convivialité, mais c'est devenu tellement un rituel, que j'ai pris peur.

Il a fait une dépression qui a duré 3 ans, et a pris sa retraite anticipée.

Moi la dedans, j'ai encaissé durant ces années, tout cédé, tout supporté.

Il m'a totalement enfermée, éloignée de mes amis.

Ma famille vit très loin de moi (plutôt moi qui vit loin d'eux...), cela a été facile pour lui.

Du coup, je me suis réfugiée auprès de ces autres amies, la bouteille de vin et de bière (ou whisky, ou autres...).

Pathétique, tant c'est commun ce que je raconte. On a beau voir et regarder autour de soi, et croire qu'on vaut mieux, mais je ne vaud pas mieux que quiconque, je n'ai pas su m'arrêter, ni voir cette dégringolade.

Je m'en veux tellement, et plus je m'en veux, et plus je me dis à quoi bon, prends toi un verre, demain sera un autre jour...

Chaque matin est de plus en plus difficile, les maux de tête, la colère de ne pas être à la hauteur, parce qu'on se dit "ok, juste un verre" mais la bouteille y passe... Se sentir si faible, face à cette chose, et cette envie de pleurer parce qu'on n'arrive pas à se sortir de cette farandole infernale.

Je me rends bien compte que la vie avec cet homme n'est plus possible.

Lui n'arrêtera pas l'alcool, et me balance son alcoolisme au visage, de plus en plus souvent.

Nous n'avons pas le même âge, ma retraite est encore loin, et j'ai l'impression de mourir un peu chaque jour.

Je ne veux pas mourir. Pas de ça, en tout cas.

Et je ne peux pas me faire aider, ce n'est pas possible.

J'ai juste besoin de cette immense force que nous avons tous quelque part au fond de nous.

Je sais que ce sera difficile, je vais palier avec d'autres choses.

J'ai arrêté la cigarette il y a un an après 30 ans d'un amour indéfectible entre elle et moi. Je m'imaginai qu'il serait plus facile d'arrêter de boire. Que nenni ! J'ai bu d'avantage, c'est tout ce que j'ai gagné...

Enfin je ne fume plus ! xD

J'essaie de me dire que ce sera une nouvelle étape, un nouveau défi.

Quelque chose de grand que je ferai pour moi, pour une fois...

Je voudrais remercier Flo pour son dernier message. Il m'as rempli le coeur de courage ! Si en 15 jours je peux déjà obtenir un résultat, je pense que c'est jouable. Ca va être sport, mais je peux y arriver.

Alors c'est décidé, aujourd'hui doit devenir une date importante, comme un anniversaire.

* Le premier jour du reste de Ma Vie

(un clin d'oeil à Julien et Flo... merci beaucoup à vous deux. Il suffit parfois d'un mot, une phrase, une main tendue, pour avoir le déclic)

voilà en gros où j'en suis.

Tout comme vous, besoin d'être entourée de personnes compatissantes, sans jugement, juste des gens gens comme moi, qui tirent la sonnette d'alarme. On est toujours plus forts à plusieurs.

Au plaisir de vous lire,

Jo

11 RÉPONSES

Bonjour Jo,

Et bravo pour avoir fait le pas d écrire 😊

Félicitations aussi pour cette prise de décision quand a ta relation a l alcool. Je pense que nous aurons l occasion de parler la dessus mais je voulais avant tout reagir a cela :

« Et je ne peux pas me faire aider, ce n'est pas possible. »

Tu sais un medecin generaliste ouvert et a l ecoute peut etre suffisant et surtout necessaire. Pendant des annees l alcool a impregné ton corps et les 3,4 premiers jours de sevrage peuvent etre hards. Les reactions physiques peuvent aller jusqu'aux crises d epilepsies et au delirium. Tu arretes un psychotrope a l effet anxiolytique, tres tres souvent les toubibs prescrivent un anxio pour eviter ces crises qui peuvent etre dangereuses(le sevrage de l alcool est le seul potentiellement mortel ^^).

Et cela permet d adoucir les montees d anxiete qui poussent generalement a reboire.

Le sevrage s accompagne aussi de prise de vitamines bouffees par les prises d alcool repetees. Pour tout ca une visite chez le toubib est vraiment, vraiment conseillée...

Si tu ne peux vraiment pas, bois beaucoup d eau, passe a une pharmacie pour prendre ce que tu peux contre l anxiete, vois les exercices de respiration que tu peux trouver sur le net. Les premiers jours ne sont pas vraiment agreables et ton environnement ne va pas forcément t aider...

Tu peux aussi regarder les docs que met en ligne Salmiot, je ne suis pas tout a fait en accord avec les aa mais tu peux y trouver de tres bonnes idees pour gerer les premieres envies.

Aussi ne t enterres pas si tu galeres a y arriver sans aide, ce ne sera pas parce que tu ne vaux rien, c est juste que se priver de l impregnation de ce produit n ait pas principalement une question de volenté. C est une drogue puissante....

Tu sais Jo cela change vraiment la vie d arreter, il va falloir t accrocher pour les hauts et bas du debut, le retour des emotions sans le filtre alcool, le rapport a ton ami qui risque de voir en ton geste son propre alcoolisme, c est un peu une renaissance a apprivoiser. Seule c est difficile, essaie au moins ce toubib, et viens vider ici ce que tu peux. N hesites pas a dire si tu as des peurs, des doutes, des questions.

Courage, ce chemin est un peu raide au debut mais c est le plus beau et finalement un des seuls pour mieux vivre. Cela en vaut la peine.

Bonne journee et encore bravo! 😊

Profil supprimé - 01/09/2017 à 08h53

Salut JO

Voilà, tu l'as fait. Tu l'as commencé ici CE premier jour du reste de TA vie. Car oui ce 30 août 2017 sera pour toi le jour de ta renaissance

Quel plaisir de te lire, d'avoir oser ouvrir ton fil. BRAVO BRAVO et encore BRAVO. Tu auras mon soutiens, celui de Flo, et surement de beaucoup d'autres.

Tu dis ne pas pouvoir te faire aider ... comme Flo, je te conseil déjà ton médecin traitant. Prends aussi RDV avec un addictologue, y'a des centres et des asso dans tout les départements en addicto. Flo à raison, les premiers jours ça pique, ça tenaille, car le corps réclame ça cam.

En 8/10 jours ça passe TKT, Derrière ce sont les habitudes à changer, toutes les "premières fois sans alcool" qui sont à apprivoiser. Rassures toi, tu va y arriver. Perso ça fais 2 mois et demie que j'ai arrêté. C'est un changement de ouf. Je ne croyais pas être mieux sans alcool. Je te jure que si.

J'ai retrouver de l'énergie, des envies, de la motivation. Bref je suis enfin LIBRE. Oui LIBRE de faire ce que je veux, quand je veux, tjs en conscience des mes paroles et mes actes ...

Oui ça pique un peu, mais la libération (car c'est est une) est juste magique.

Alors viens ici vomir tes maux, tes moments de doutes de joie de peur de peine de colère etc ...

Perso je vais en réunion AA. Ca m'aide aussi. J'ai recommencer un suivi psy et sophro bref prends TOUT ce qui sera bon pour TOI.

Prends soins de TOI. Concernant ton compagnon ... c'est toi qui voit si tu peux continuer à vivre avec lui. Si lui aussi est alcoolique et qu'il ne décide pas pour lui de changer tu ne pourras rien faire pour lui.

Courage Jo nous sommes avec toi.

Big biz

PS pour FLo : oui flo, en effet tu avais raison ... mon parcours de vie sert à d'autre 😊😊

Profil supprimé - 03/09/2017 à 10h27

bravo Jo
comment te sens tu après ces 4 premiers jours ?

Profil supprimé - 05/09/2017 à 11h59

Salut Jo
Comment vas tu ? Je viens aux nouvelles ... Comment te sens tu ?

Si tu as consommée c'est pas grave, ça arrive. Arrêter l'alcool est difficile mais accroche toi, ça va aller

Biz

Profil supprimé - 08/11/2017 à 07h11

Bonjour,
J'avais pourtant écrit un long message ce matin mais je crois qu'il y a eu un bugg...
Je teste à nouveau...

Bizz

Profil supprimé - 08/11/2017 à 12h58

Bonjour,
Je reprends donc...
Je voulais vous remercier pour vos messages empreints de gentillesse.
Je n'ai pas osé posté de messages, j'ai tenu 4 pauvres petits jours.
La descente fut rapide... Plus facile de tomber dans les ténèbres, que monter au paradis !

J'ai vraiment eu honte, plus j'ai eu honte, plus je me suis servie de verres, plus isolée que jamais.
Je me débats depuis plusieurs jours, pour sortir de cercle infernale...
L'envie est forte, je veux vraiment arrêter tout ça. Mais plus facile à dire, je me sens parfois forte et parfois si faible quand la petite voix te dit "à quoi bon? vas y, juste un verre, demain tu arrêteras..."
J'ai relu vos posts, et vous remercie du fond du cœur.
Cela m'a redonnée un coup de boost, vous avez traversé ce genre de choses... vous comprenez de quoi je parle, même si les parcours sont différents, le résultat est le même...

Je ne bois pas avant 18h, ce qui me permet de tenter toute la journée de trouver des esquives à cette heure fatidique. Ma consommation ces dernières semaines a dépassé l'entendement, du grand n'importe quoi.

J'ai enfilé les baskets ce soir, pour marcher, j'ai pu faire 6kms en marche rapide. Ça fatigue bien, et ça donne soif d'eau !

Je vais avoir du mal à dormir, c'est clair...

Je ne peux pas me regarder dans un miroir, et mes yeux ces dernières semaines si cernés, ma fatigue décuplée, cette bataille dans ma tête entre la raison et l'alcool... Ma concentration au taf est au top, je n'avance pas...

J'ai trouvé un challenge, pour pallier cet apéro journalier et sans fin, le sport, que je ne pratique pas franchement, d'où le choix de commencer par de la marche rapide, pour remuscler tout ça, xD
Très féminin, peut être, mais je me dis que tant que je me soucis encore de mon apparence, tout n'est pas perdu...

J'ai l'impression que lorsque l'on s'arrête et que l'on retombe dedans, c'est encore pire... Je me trompe?
En tout cas, j'ai jamais tant consommé que ces dernières semaines, mon budget a explosé... Une autre raison à stopper cette mort lente, à moins d'inviter mon banquier à mes apéros du soir...

C'est ça, 4 petits jours sans alcool, et j'ai attaqué les derniers jours de ma vie tout court. Du moins, j'ai ressenti cela il y a quelques jours, lors d'une nouvelle prise de conscience, et cette nouvelle envie d'arrêter.
Je me suis demandée pourquoi je buvais, pourquoi je voulais me suicider de cette façon.
Le mot a été pensé ! me suicider... Ben non ! pas du tout ! je n'en ai pas l'envie, j'aime la vie!
Alors, cela a poussé d'avantage ma réflexion.
Je me dis que si rien ne tourne rond dans ma vie, l'alcool doit y être pour quelque chose, non?
Cercle vicieux... faiblesse, facilité, je ne sais pas.
J'essaie de comprendre pour mieux avancer dans ma démarche.

Je suis admirative face à votre volonté, et à votre force. Le parcours est long mais vous y arrivez, et je me dis pourquoi pas moi?

J'ai beaucoup pleuré, je m'en suis voulue et m'en veux encore de ne pas arriver à gérer.
C'est si difficile...

Après cette période de plusieurs semaines d'alcool avalé en quantité (grosse quantité...), je veux repartir du premier jour du reste de ma vie.

J'attaque le second aujourd'hui, je n'ai rien bu depuis hier soir, il est 23h, et 2 litres d'eau dans le ventre.

Voilà, je voulais que vous sachiez que vous m'avez bien aidée, et vais peut être pouvoir attaquer une nouvelle phase, je veux y croire.

Merci beaucoup à Julien et FLo et "défit" aussi....

Biz

Profil supprimé - 08/11/2017 à 18h53

Salut Jo 😊

Tu sais il n'y a pas de honte à avoir ici, beaucoup ont connu les reprises d'alcoolisation, la plupart de ceux qui arrêtent vivent ce moment.

Et oui ce sont des passages durs car l'image de soi est vraiment dégradée, l'ambiance est à la déprime, à l'autodestruction, les doses augmentent, les comportements peuvent être encore plus extrêmes.

Mais tu vois je crois qu'elles ne sont pas là pour rien. Elles aident à trouver la force nécessaire pour à nouveau tenter, elles font aller plus profond. C'était pas suffisant avant? On avait pas encore compris? Ben allez on repart pour des sessions de tête sous l'eau, comme pour être sûr de vouloir respirer, de vouloir vivre.

Et puis la façon dont tu rebois le premier verre, les raisons, ce que tu ressentais à ce moment peuvent t'apprendre pas mal sur toi. Venait-il apaiser juste une envie du produit ou venait-il répondre à un mal-être plus profond? Ce sont des choses qui peuvent te montrer ce que tu dois protéger pour la prochaine fois.

"Je me dis que si rien ne tourne rond dans ma vie, l'alcool doit y être pour quelque chose, non?"

Oui c'est le facteur multiplicateur de tout ce qui ne va pas. Il accentue tout, embrouille tout.

L'enlever ne veut pas dire que tout ira super bien, mais tu y verras plus clair et tu pourras agir.

Essaies de les encadrer un peu tes arrêts, une visite à un toubib ça peut vraiment aider quand c'est trop difficile. Ce sont des années que l'on a vécu sous prod, sans vraiment ressentir la vie en étant net, c'est pas rien ...

Et sinon c'est parfait la marche, embarque de l'eau, bois, bois, bois 😊

« Je suis admirative face à votre volonté, et à votre force. Le parcours est long mais vous y arrivez, et je me dis pourquoi pas moi? »

Je crois que c'est plus de la motivation que de la volonté, et la force c'est un peu l'énergie de l'envie de vivre. Alors bien sûr que toi aussi tu peux trouver ça en toi.

Et puis si tu rebois pas de honte pour ici, viens en parler le plus tôt possible...

Bon courage et bravo pour ton envie de réagir à nouveau.

À bientôt...

Profil supprimé - 08/11/2017 à 20h56

Bonsoir Laorana,

Tu as conscience de ton problème et c'est déjà un grand pas de franchi.

Tu as trébuché... Tu en as le droit. Tu es un être humain, faillible...

Comme toi j'en ai fait des tentatives. Avortées, et ma culpabilité noyée dans des doses de plus avant qu'un 31 août 2016 je ne dise STOP.

Comme toi, j'ai mis en place un rituel pour palier à l'apéro : une heure de marche rapide et un apéritif "soft" en l'occurrence un jus de tomate...

Les débuts ont été délicats : sommeil agité, irritabilité... Quelques benzoate d'appoint ont aidé à passer le cap

Les échanges ici m'ont bien soutenu également.

Enfin se dire que c'est une lutte journalière : un jour après l'autre.

Quatorze mois plus tard : pas une goutte ingurgitée et pas question de remettre le compteur à zéro sous aucun prétexte.

Courage et surtout passe ici si le besoin s'en fait sentir ; -)

Profil supprimé - 27/11/2017 à 23h36

Bonjour Flo, Bonjour IteMissaEst,

Je reprends le courage, j'ai à nouveau flanché, mais cela reste un cercle vicieux...

Je pense être allée trop loin, je pense qu'il faudrait tout foutre en l'air, pour que je m'en sorte pour de bon.

Comme tu dis, ItaMissEst, les doses encore plus fortes, peut-être pour arriver à un écoeurement, des douleurs toute la nuit, le foie tire la sonnette d'alarme, je l'entends bien.

La nuit dernière, cette douleur m'a réveillée, je pensais "mais qu'est ce que tu fous? c'est du suicide! pourquoi en arriver là?"

Oui Flo, je pense aller voir un psy, je crois que cela relève d'un mal être général, et je veux imaginer que le déclic se fera.. mais tu as raison, seule, je vais droit dans le mur...

C'est une autodestruction, une torture, et c'est vrai. La première chose à faire pour remettre mes idées en place et reprendre confiance, arrêter ces boissons sans intérêts.

Oui, Flo, je cadre de plus en plus mes reprises, je n'ai pas l'envie de boire, j'ai plutôt l'envie d'oublier que je suis incapable de prendre des décisions. Et plus je bois, moins j'en suis capable, enfin ça tourne en rond et je m'enfoncé jour après jour, c'est infernal.

En tout les cas, je vous félicite, soyez fiers de vous !

J'ai hâte de pouvoir dire que cela fait fait des mois que je n touche plus à rien... On est tous capable, c'est sur. Juste une volonté, qu'il faut retrouver, l'espoir, aussi... se ré apprivoiser, se réapproprier son corps, son esprit.

Long chemin et dur combat, mais j'y crois, vous lire m'aide énormément.

Merci beaucoup,

Jo

Profil supprimé - 28/11/2017 à 09h32

Bonjour Jo,

Oui d une certaine maniere tu cherches ta facon de pouvoir arreter, et comme tu es mal la seule"chose qui te semble possible est que cela vienne par l intermediaire de la santé. J ai eu le meme parcours, la depression se mele a tout ca, et au final je cherchais l hopital, l examen, pour pouvoir reagir.

Oublies cette volonté. Tu crois qu au bout d annees on est encore sur de la volonte, du combat? Non Jo, lis nous tous, ce qui nous a fait tenir c est un lacher prise, une acceptation de soi.

Essaies de chercher une sensation d abandon de la lutte, il y a juste a capituler devant un truc que tu ne peux controler. Appelle un centre, prends un rendez vous, ressens ce lacher prise que ca procure.

Ca va vchanger ta vie, faire bouger tes trucs avec ton compagnon, oui peut etre. Tu vas avoir mal? Oui un peu.

Mais Jo qu est ce qui se passe si tu n arretes pas, si tu ne vas pas chercher de l aide pour ca?

Ca va changer ta vie? Oui il y a des chances, je ne prends pas la peine de preciser dans quel sens. Tu vas avoir mal? Oui, des douleurs bien plus grandes que celles que represente un arret.

Jo tu n y arrives pas seule, dans ton environnement, il y a des solutions qui existent quand se couper du premier verre seule est trop hard.

Trouve la petite fille en toi qui venait se nicher dans une chaleur rassurante, c est ca que ca procure quand enfin tu as quelqu un qui peut t aider en face de toi. Lache toutes ces pensees qui te font te juger, qui te font avoir peur de ce que tu es, abandonne toi juste a quelqu un.

Ce sera pas forcément la bonne personne, tu trouveras peut etre des difficultes, de l attente mais on s en fout, tu aurais fait ce geste, ressenti cette sensation. Et cela te donnera des sources de motivation pour plus tard.

Oublies cette histoire de volonte, il en faut un peu quand l envie est la, ca dure 5 min, au final la motivation et le lacher prise sont beaucoup plus porteur.

Et cela ne se juge pas la motivation. On peut trouver des leviers pour la faire bouger et si tu manques de motivation ca n a pas le meme impact que si tu t imagines sans volonté...

Prends soin de toi Jo.

Profil supprimé - 28/11/2017 à 11h20

Salut Jo,

Il faut effectivement un élément déclencheur. Mais je te conseille de ne pas attendre l'inéluctable...

Il y en a eu quelques uns avant le dernier déclic. Des engueulades en famille pour des brouilles, des réactions inappropriées, des prises de risques inconsidérés, des alcoolisations même avant d'aller bosser la nuit que je masquais avec des bonbons forts.

Mon premier "grand" arrêt a duré deux mois : j'avais eu un comportement déplorable (dénigrement, agression verbale) envers ma fille aînée. Elle s'en souvient encore. Elle me le rappelle de temps à autre en riant : "Tu te souviens quand..." Oh que oui, quelle honte le lendemain, lorsque j'ai juré que je ne boirais plus... Et comme mon épouse mettait ça sur le compte d'un accident de parcours j'ai repris peu à peu et de plus en plus jusqu'à ce que mon corps se manifeste.

Car il a été là l'élément déclencheur : pire que les black-out du lendemain et les difficultés de concentration.

Les pertes de mémoire et les douleurs qui s'installaient lentement mais sûrement, abdominales surtout. C'est là que je me suis dit que

mon pancréas et mon foie allaient trinquer et que ça risquait d'être grave. Les stigmates visibles de l'alcoolisation aussi. Etant de nature hypocondriaque ça a vachement aidé...

J'étais tellement conscient de mon problème que je faisais des mini abstinence avant de faire mes prises de sang semestrielles (dans le cadre d'un suivi thyroïdien) pour que mon médecin ne tire pas la sonnette d'alarme...

Paradoxal quand je me rappelle que j'aurais tant voulu que quelqu'un prenne la décision d'arrêter pour moi, que mon bon vieux doc me dise "Monsieur il est semblait que vous avez un problème avec l'alcool, votre prise de sang le montre..." Que mon épouse me dise "Il serait temps que tu te limites, tu deviens alcoolique"... Je ne le devenais pas, je le suis. Et le resterai jusqu'à mon dernier souffle. Un condamné en sursis probatoire, ma probation étant l'abstinence.

Si je n'avais pas tenu le coup cette fois je m'étais promis de ne plus faire de mini-cure dans l'espoir que mon médecin m'interpelle suite à une analyse. Si je n'avais pas trouvé la volonté de stopper seul cette descente aux enfers je serais allé à coup sûr vers mon médecin car je m'étais rendu à l'évidence qu'il fallait arrêter cette auto-destruction. Pire, cette destruction tout court qui aller mener à la perte de ce que j'avais réussi à construire durant plus de vingt ans.

Tout ça pour te dire que si tu penses avoir fait le tour des tentatives sans aide n'hésite pas à franchir le pas du SOS, du "Mayday" avant que l'irréparable (ou du moins le difficilement rattrapable) ne survienne ! Il n'y a pas de honte à admettre un échec. Ne serait-ce d'ailleurs pas une première réussite que d'aller demander de l'aide, lâcher prise comme l'écrit fort justement Flo.

Courage Jo ! Et n'hésite pas à nous écrire,

Oli