ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

IL FAUT QUE ÇA CESSE

Par Profil supprimé Posté le 19/11/2017 à 06h52

Bonjour,
Je suis ici car je suis alcoolique. Cela fait maintenant pas loin de 4 ans que je consomme régulièrement de l alcool et ces derniers temps ça s accélère. La situation devient critique...

J ai pris ce matin mon courage à deux mains et mis ma femme au courant de la situation.
On pense que l entourage ne le voit pas, qu on sait être discret... Mais on se trompe. Ell se doutait que quelque chose n allait pas.

J espère avec son aide pouvoir vaincre cette addiction.

13 RÉPONSES

Profil supprimé - 20/11/2017 à 18h02

Bonjour,

Je suis aussi alcoolique. Ma consommation avait également énormément accélérée en deux mois, après des années de consommation. Je me suis retrouvé dans la même situation que toi. Sauf que mon entourage s'en était rendu compte à force d'être saoul ça finit par se voir.
Je suis maintenant à 11 jours sans alcool (non sans mal, j'ai fait quelques rechutes entre ces onze jours libérés et la prise de conscience . C'est très récent. C'est pas facile tous les jours mais ça vaut le coup.(pour l'instant). Voilà, si jamais tu as besoin de conseil ou de soutien (vu que je suis passé par là très recemment). Beaucoup de personnes sur ce forum sont d'une grande aide par leur petit conseil ou leur soutien au quotidien. Je te conseille de revenir ici pour partager tes sensations, tes problèmes face à l'arrêt...

A bientôt et bon courage.

La rpise de conscience est le plus grans pas vers la solution.

J-F

Profil supprimé - 21/11/2017 à 04h30

Merci pour ce petit message de soutien.
La je vais attaquer le 3 eme jour sans alcool.
Il sra d autant plus dur que sur mon lieu de travail je peux avoir acces sans trop de contrainte a differentes boissons.
A la maison ca pause beaucoup moins de soucis car nous avons tout enlevé.
Existe t ul des petites choses qui peuvent aider style homeopathie ou autre?

Je vous tiens au courant de cette journee...

Merci pour votre soutien

Profil supprimé - 21/11/2017 à 09h21

Bonjour Arno

Bravo, félicitation pour ta démarche.
C'est encourageant. Tiens bon. Prends les étapes petit bout par petit bout, une demi journée, une autre demi journée et puis ça va aller.
C'est positif tout ça

Continue

Profil supprimé - 21/11/2017 à 10h42

Merci rodrigo.
C est en effet petit bout par petit bout que j avance.
Ce matin j etais au boulot avec la boule au ventre.

L anxiete est revenue.
J ai envoyé une message a mon epouse qui me soutien a fond dans cette demarche.
Du coup j ai tenu bon et je suis content de moi. Ca me rebooste.

Profil supprimé - 21/11/2017 à 12h26

Bonjour
Moi aussi je suis dans cette spirale infernale ou alcool et convivialité font bon ménage. Depuis trois ans je souffre de paresthésies discales et la semaine dernière mon neurologue en a déduit que je consommais trop d'alcool. J'ai décidé de me prendre en main avant que je ne puisses plus marcher. J'entame ma première journée en espérant qu'il y en ai d'autres à venir.

Profil supprimé - 21/11/2017 à 12h59

Courage lolote.
Il n y a pas de raison que tu n y arrive pas.
Tiens nous au courant.

La mpi je suis au bouoot et pour le moment tout va bien. Il n y a eu que ce passage a vide ce matin. Mais la ca va pas mal.

Le manque est la biensur mais je suis etonnement assez serein...

Profil supprimé - 21/11/2017 à 14h18

Merci Arno. Tes encouragements me vont droit au coeur. Faisons un bout de chemin ensemble pour partager et s'entraider pour que nous puissions gagner à tout jamais.

Profil supprimé - 21/11/2017 à 16h21

Re Arno

C'est bien d'avoir passé la demi-journée de ce matin pas sympa. Mais regarde, tu as réussi, pense plutôt à la fierté de l'avoir fait d'avoir tenu. Quand on craque on est dégouté, on se dit "et m..." j'ai recommencé à quoi bon!
Et bien là NON, c'est ça qu'il faut garder.

Cet après midi ça à l'air d'être OK. Il y a ensuite ce soir. Là faut être costaud dans sa tête. s'occuper l'esprit.
Moi ce qui m'a sauvé c'est la cuisine, je passe beaucoup de temps à cuisiner, le soir en rentrant au lieu de prendre l'apéro et toutes ces betises. Je me concentre sur mes recettes, je goutte et hop vient le repas. Là je prends le temps de manger, savourer et ensuite, tisane, bouquins ou reportages.

TIENS BON, TIENS BON
et demain matin on sera super content

Profil supprimé - 21/11/2017 à 17h47

Oui lolote pas de soucis a faire un bout de chemin ensemble.
Ca a donné quoi aujourd hui?

Merci rodrigo.
Je suis en effet tres heureux d avoir passé cette matinee un peu stressante. J en ai eprouvé une certaine fierté en rentrant ce midi.
Cet aprem ca a été. J ai bossé tranquil au bureau avec un peu de musique relaxante. Ca a pas mal marché du coup j etais assez zen.
Je me suis trouvé une boisson paliative on va dire. Eau et sirop de gingembre. C est bien fort en gout du coup ca calme cette envie.

Voila pour cette 3eme journee sans alcool et surtout la premiere journee de boulot...

Profil supprimé - 22/11/2017 à 10h15

Arno
J'attaque cette deuxieme journée avec optimisme et détermination d'autant plus que la balance me rappelle ce matin tous les excès que j'ai pu faire ces derniers temps. Je suis arrivé au seuil tampon ou à chaque fois, comme un déclic, mon corps me rappelle qu'il faut faire machine arrière.
Donc une motivation de plus pour avancer. Mais cela fait 30 ans que ça dure !!!!
Bonne journée

Profil supprimé - 22/11/2017 à 11h05

C est une bonne nouvelle ca lolote.
Courage.
C est vrai que 30 ans ca doit laisser des traces. Moi ca n en fait que 4 mais je sens deja les degats que ca peu faire.
Comment c est passé ta journee d hier?

Ce matin moi je me suis mis a fond dans un projet de bricolage histoire de ne pas trop penser.
Ca a bien marché du coup d une part j ai tenu bon et d autre part j ai bien avancé mon projet... là ou il m aurait fallu 3 a 4 fois plus de

temps il y a quelque s jours encore.

Gardons le courage et soutenons nous mutuellement... et ca ira

---

Profil supprimé - 25/11/2017 à 16h19

Arno ça va ?
Moi c'est le 5ème jour et tout va bien !!!

Profil supprimé - 27/11/2017 à 09h07

Salut lolote.
Et bien ecoute moi ca fait maintenant une semaine et pas une goutte.
Donc je suis assez content.
C est pas l envie qui m en manque par moment mais je tiens bon.
Je suis content que ca se passe bien egalement pour toi.
Es tu sous traitement ou complement quelconque?