ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

UN AN APRÈS LA PRISE DE CONSCIENCE TOUJOURS PAS D'ARRÊT

Par Profil supprimé Posté le 03/12/2017 à 20h42

Coucou,
Un an après mon premier post, beaucoup de choses ont changées mais rien en fait.
Je bois toujours au moins une bouteille de vin par jour (juste le soir) mais j'ai de plus en plus de black out et cela m'inquiète fortement.
Ma vie est meilleure car j'ai rencontré un homme formidable que j'ai mais qui aime faire la fête autant que moi. c'est donc très difficile de limiter nos consommations d'alcool.
Bref après 2 ans à ce rythme, je pense qu'il est vraiment temps de calmer le jeu et je ne sais plus bien si je dois apprendre a contrôler ma consommation ou si je dois arrêter net. L'hypocondriaque que je suis commence également à craindre la cirrhose. Bref que du bon!

3 RÉPONSES

Profil supprimé - 04/12/2017 à 11h57

Bonjour Hiver2016,

Nous voici presque en hiver 2017 et à première vue tu en es toujours au même point . Mais ici je ne te juge pas car j'ai chipoté de la sorte durant 20 ans avant de capituler devant l'alcool ;

Je ne te connais pas mais je peux te suggérer de ne pas rester seule et si tu as envie de devenir abstinente , de lier celle-ci à rien ni à personne; pas même à ton compagnon qui, s'il t'aime d'un amour profond, respectera ta décision .

Peut-être devrais-t choisir d'entrer dans une association d'anciens buveurs . C'est parfois nécessaire pour vraiment se libérer de l'alcool quand seul nous n'y arrivons pas . il n'y a pas de honte à avoir, sommes entre nous, entre alcooliques qui désirons devenir abstinents .

bon courage à toi

salmiot1

Profil supprimé - 14/12/2017 à 21h31

Bonjour Hiver2016,

il n'y a pas besoin d'etre hypocondriaque pour craindre une cirrhose, cela peut arriver très rapidement et sans préavis. De mon expérience, il n'y a pas possiblilité de couper la poire en deux. Il existe beacoup de méthode imaginative pour réduire sa consommation d'alcool, ne boire que le week end, que un jour sur deux, que les soirs de pleine lunes.... j'en ai essayé pas mal, elle réconforte au début, pendant une semaine voir deux, mais devienne vite une torture. Et une vrai torture psychologique a telle point que l'ont ne peut pas ne pas reprendre un verre meme si c'est une demi lune au lieu d'une pleine lune, puis un quart de lune... et finalement tout les soirs.

Quand j'ai arreté l'alcool, je cherchais un message clair : "peut-on arreter et vivre sans ?" Aujourd'hui j'ai ma réponse : oui. Peut-on diminuer : non. Je pense que tu ne dois pas te torturer a essayer de diminuer, si tu ne te sent pas prête ou si les bons cotés de l'alcool ne contrebalance pas encore assez le negatif, prend encore du temps pour réfléchir. Et si tu es prête, tu le sais surement, tu va affronter des moments horrible parce que la société tourne autour de l'alcool, et ne pas en boire te fait passer pour la personne la plus... bizzare de la soirée.

Je ne peut pas connaitre le futur, mais voici ce qu'il risque de se passer : Tu va franchir le pas, tu va arreter. La premiere semaine va bien se passer, en tout cas mieux que tu l'imaginais et c'est a ce moment la ou on tombe dans une espece de nostalgie de l'alcool, et que le cerveau ne contrebalance plus, et que finalament on y retourne. Impossible d'imaginer une vie sans.

Personnelement, au bout de 21 jours de calvaire, je m'en suis sorti. au bout de 35 jours j'ai passer ma premiere journée sans penser a boire. Je m'en suis étonné. Et maintenant, j'ai l'idée lointaine de boire une fois par mois. et ça dure en moyene 30s pour s'arreter apres. Je ne suis pas specialaement plus heureux, en fait si je devais me décrire actuellement, je dirais que je suis plus alerte, que je me donne maintenant les possibilité d'aller la ou je veux. J'ai du changer beaucoup d'habitude, réapprendre a faire les meme geste mais sans que mon cerveau reclame sa drogue.

il va falloir que tu sois assez catégorique : est ce que je veux arreter ? Est ce que j'aimerais mon compagnon comme maintenant sans l'alcool ? Balance bien tes choix, mais ne te torture pas a essayer de diminuer, a mon gout ça n'apporte rien de mieux, ça rajoute juste de la douleur a la plaie

Profil supprimé - 15/12/2017 à 21h55

Bonjour Hiver 2016 et Edes74,

J'ai envie de réagir notamment à ta réponse, Edes74, qui me trouble beaucoup. Comme Hiver2016, j'ai une consommation excessive et à peu près équivalente à elle (environ 5/jours, avec en moyenne un jour de pause/semaine). Et cela depuis plusieurs années. Et en ce moment, je suis en sevrage, dans le but de rééquilibrer ma consommation et pour rompre avec cette vieille habitude. Je n'ai pas de dépendance physique, mais une forte dépendance psychologique. L'alcool me calme. Me booste. M'accompagne. C'est une sorte d'équilibrant qui me permet de m'apaiser quand j'en ai besoin, de me redonner de l'énergie quand j'en ai besoin. Ce avec quoi je veux maintenant en finir, c'est avec ce compagnonnage quasi quotidien, et le fait qu'il soit devenu naturel de boire seule chez moi, en travaillant, en lisant. Et en fait, ce sevrage, 3 malheureux jours, est très dur. Ce n'est pas tant l'alcool qui me manque - peu de craving - mais ce sevrage qui, comme tel, m'obsède. Je ne cesse d'y penser, passe beaucoup de temps sur des sites, forums, qui ont trait à l'alcoolo-dépendance. Et je suis parfois très agitée, me sens dispersée. Et mon programme consiste, suite à un sevrage de quelques jours, à m'interdire de boire seule chez moi, en m'autorisant à boire lors de sorties, sachant qu'en général, je ne bois pas plus dehors que je ne buvais chez moi, donc toujours cette moyenne de 5 verres.
Et en te lisant, je me demande si l'obsession douloureuse que j'éprouve actuellement ne vient pas de cette demi-mesure, à savoir cesser de boire sachant que l'alcool n'est pas pour autant devenu tabou pour moi - puisque je ne vise pas l'abstinence. Mais je dois également reconnaître que, à présent du moins, je ne me sens pas prête à renoncer définitivement à l'alcool. Par ailleurs, je pense qu'il ne faut jamais être dogmatique, et que ce qui est bon pour l'un, l'est moins pour l'autre, et réciproquement - il y a des dépendants à l'alcool qui arrivent à se libérer de leur dépendance sans renoncer à l'alcool. Mais je me demandais seulement si un servage fait dans mon état d'esprit - à savoir m'interdire quelque chose à quoi en même temps je ne renonce pas - n'est pas en tant que tel une torture. Si ce n'est pas indiscret, j'aimerais savoir si tu étais également dans une dépendance physique. Tu parles de tes 3 premières semaines de sevrage comme étant horribles. De quelle nature était cette souffrance? Pour ma part, je ne peux même pas dire que je souffre vraiment, mais je suis très frustrée du fait que, sans ma dose, il y a des choses que je fais moins facilement, ou que je n'arrive plus à faire (travail, essentiellement). Bref, je suis dans un cas compliqué dans la mesure où l'alcool m'apporte plus qu'il ne m'ôte (je ne parle pas, évidemment, des dégâts insidieux pour ma santé).
Bref, je n'avais pas prévu ça, mais je suis paumée, ne sais plus quoi faire. Je suis bien décidée à mener cette épreuve - les quelques tentatives faites jusqu'ici consistait à intégrer plus de jours de pauses dans mes semaines, et à diminuer les doses habituelles, mais je ne tenais jamais longtemps). Cet été, j'ai tenu par je ne sais quel miracle 4 jours sans boire. Je n'ai pas souvenir d'avoir été perturbée comme je le suis maintenant, mais c'est vrai qu'alors je n'étais pas dans une perspective de sevrage, et que cet état d'esprit, comme je le disais, me perturbe en tant que tel.
Si je cesse maintenant, ou dans quelques jours, ce sevrage, en étant encore dans ce sentiment de diminution et de fébrilité, j'aurais juste l'impression d'avoir perdu du temps - à part la petite détox, quand même - et garderai un mauvais souvenir de cette expérience.
Edes74, je serais contente d'avoir ton retour, en particulier sur ton expérience de sevrage et comment tu as géré des changements d'habitudes, comment tu consommais et comment tu as réappris les mêmes temps, les mêmes actes, sans boire. Eté2016, je ne sais pas si tu te retrouves dans mes perplexités. D'ailleurs je rajoute à ton intention que mon ami ne boit pas une goutte, et que ça ne m'aide en rien pour arrêter ou diminuer. C'est une banalité, mais la décision vient de soi.