FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

# QUI COMMENCE AVEC MOI?

Par Eline Posté le 05/09/2018 à 13h56

Bonjour,

Je suis une Maman seule et j'ai 50 ans.

Je bois seule et je n'en peux plus.

Je me dit tous les jours que le soir même, je ne consommerai pas. Et quand ca marche, je suis contente et je me dit que j'arrive á 'contrôler', du coup je minimise le probléme et le soir je rebois etc....

Je suis á l'etranger et je ne veux pas faire partie d'un groupe de parole.

Par contre je suis determinée á m'arrêter de consommer, pour un temps déterminé, ou pas....

Qui veut se joindre á moi et tous les jours relever le défi?

Bonne journée,

Eline

## 95 RÉPONSES

**Profil supprimé - 05/09/2018 à 14h36**

Bonjour Eline,

Je te suis. J'ai, moi-même, démarré une période d'abstinence depuis... lundi.
Je suis certaine que tu peux y arriver. N'hésite pas à écrire dès que ça ne va pas.

Bonne journée

Cococosto

**Eline - 05/09/2018 à 16h18**

Ok génial Cococosto!

L'envie va commencer vers 6 hres....

D'autres qui veulent suivre aussi??

Eline

**Profil supprimé - 05/09/2018 à 16h36**

Bonjour Eline, bonjour Cococosto,

J'en suis !

Je vis en couple avec un enfant de 6 ans, j'ai une quarantaine d'années.

Mêmes problèmes, tout en étant différents bien sûr.

Je commence avec vous...

Je n'irai pas en acheter ce soir en faisant les courses.

Je me retrouve sur ce forum parce que je suis perdue. Pareil pour les groupes, etc.

Qui sait, ensemble, ça pourrait marcher

Je suis motivée. Très. Ras le bol.

Bien à vous

Anne

---

**Eline - 05/09/2018 à 20h23**

Super Anne !!

Je vais me mettre a manger, et jái pas pris d''apéro!

OUf !

---

**Eline - 06/09/2018 à 09h14**

Coucou Cococosto, Coucou Anne,

Cococosto, as tu reussi a ne rien prendre hier ?

Anne, as tu pu ne pas t'acheter de l'alcool en allant faire tes courses ?

Bonne journee á vous deux

Eline

---

**Profil supprimé - 06/09/2018 à 09h22**

Bonjour les filles,

J'ai tenu bon. J'ai eu un début de soirée sur les nerfs, je dois bien avouer...
Mais je n'ai rien acheté et donc rien bu hier soir.
Ce matin, j'étais très fière de moi et beaucoup moins en vrac que d'habitude pour emmener ma fille à l'école...
Je continue !

Et vous ? COmment était votre soirée d'hier ?

Bonne journée à vous deux aussi.

Ps: dommage que la modération mette autant de temps à passer les messages, du coup on a tout en retard...(ton message d'hier soir Eline, je le vois seulement ce matin alors que j'aurais aimé l'avoir hier en temps réel pour le soutien...Avis aux modérateurs ? ^^)

---

**Profil supprimé - 06/09/2018 à 09h28**

Bonjour Anne, Bonjour Eline,

Pour moi, la soirée a été... bénéfique !
Je suis rentrée et avais ma belle-fille et mon chéri à dîner. On a mangé... sans boire. De toute manière, mon chéri et sa famille ne sont pas des gros buveurs.
Je suis contente de moi. J'attaque le 4ième jour sans alcool
Et vous, les filles ? Comment s'est passée votre soirée.

Bonne journée à vous deux et bon courage

Coco

---

**Moderateur - 06/09/2018 à 09h34**

Bonjour Anne,

La remarque que vous nous faites sur la modération d'autres l'ont aussi faite avant vous. Nous comprenons tout à fait la frustration que cela peut engendrer. Cependant l'expérience montre que cela n'empêche pas le soutien et les fils d'entraide comme celui-ci peuvent vraiment aider à arrêter et s'en sortir.

Je vous redonne les horaires de modération pour que vous puissiez vous caler : 9h-17h30 du mardi au jeudi, jusqu'à 18h30 le lundi et 16h30 le vendredi. Vous allez vite vous habituer. En dehors de ces horaires, si cela va mal et que vous avez besoin d'une aide

immédiate ou d'en parler, vous pouvez basculer sur un soutien individuel de notre part, avec l'un de nos écoutants. Pour ce faire vous avez la ligne d'écoute au 0 980 980 930 tous les jours de 8h à 2h et le chat jusqu'à minuit.

Eline, Cococosto et vous avez eu une très bonne idée de commencer ce fil pour arrêter en même temps. Au plaisir de vous lire.

Cordialement,

le modérateur.

---

**Eline - 06/09/2018 à 09h39**

Bonjour les filles,

Oui, je suis un peu decue aussi que le temps a avoir les messages soit si long. Je pense que cela dépend de l'heure á laquelle on l"envoit ?

C'est important d'avoir du soutien en temps réel en effet.

Rien bu hier soir donc....!

J'ai très mal dormi par contre....je pense que c'est lié.

Super que tu n'ais pas craqué non plus ! Bravo !!

Ce matin, comme toi, j'ai beaucoup plus d'energie, les idées beaucoup plus claires ! Je m'attable pour envoyer des candidatures...(je cherche du boulot...)

Allez, on se renvoit un message ce soir pour les nouvelles, ok ?

Bonne journée a vous deux !

Eline

---

**Profil supprimé - 06/09/2018 à 09h53**

Bonjour au modérateur : merci de votre réponse, je comprends bien, malheureusement c'est le soir que nous avons le plus besoin de soutien...Là où c'est le plus difficile. Ne serait-il pas possible de laisser passer les messages et de les modérer ensuite comme cela se pratique sur beaucoup de forums ?

De plus, on ne peut pas utiliser le chat "tous nos écoutants sont occupés" ou "indisponible". Comme partout, il n'y a certainement pas assez de personnel face à la demande...C'est vraiment dommage parce que ces démarches sont déjà difficiles à faire et si on ne trouve pas d'écoute au moment où c'est nécessaire, le risque est grand de laisser tomber la recherche d'aide.

N'est-il pas possible de revoir le fonctionnement de la modération ?

Merci à vous pour votre écoute.

---

**Profil supprimé - 06/09/2018 à 09h54**

Oui, on se donne des nouvelles ce soir.
Soyez fortes !
Moi aussi, l'énergie revient peu à peu avec ce bonheur de ne plus être vaseuse le matin

---

**Profil supprimé - 06/09/2018 à 09h56**

Bonjour Eline,

Super, bravo ! Et bon courage pour tes candidatures, il faut avoir la GNIAC pour cela, oui ! J'espère que tu trouveras du boulot !

Par contre on ne peut pas s'envoyer de messages ce soir...(voir problème modération)

On fait le point demain matin ?

Bonne journée à vous,

Anne

---

**Profil supprimé - 06/09/2018 à 10h19**

@Eline : je suis de tout cœur avec toi. Et avec ta nouvelle énergie, nul doute que tu pourras trouver un boulot. C'est sûr !

@Anne : merci pour tes encouragements et, oui, on se donnera des nouvelles demain matin.

@modérateur : merci pour votre investissement.

---

**Moderateur - 06/09/2018 à 11h06**

@Anne : les questions sur la modération que vous posez ont déjà été mise sur la table, croyez-moi.

Il n'est pas possible de passer à une modération "a posteriori" pour plusieurs raisons. Tout d'abord et surtout nous tenons à avoir sur les forums des échanges dans le thème et respectueux des uns des autres. Cette modération permet ainsi d'écarter les publicités, les "trolls", les messages qui ne respectent pas l'anonymat, etc. Mais aussi nous sommes un site d'État sur lequel tout ce qui est publié peut avoir une portée différente que pour un site privé.

Et quant aux horaires d'ouverture de la modération vous comprenez je crois l'enjeu humain et financier que cela recouvre. Je ne vous apprendrai rien en rappelant que l'époque est plutôt aux économies. Nous sommes cependant heureux de pouvoir vous offrir ce service. Bien sûr nous aimerions comme vous que cela puisse se faire 24h/24. Mais ce n'est tout simplement pas possible dans notre organisation actuelle et avec les moyens mis à notre disposition.

Cordialement,

le modérateur.

---

**Profil supprimé - 06/09/2018 à 12h41**

@ Modérateur : merci de votre réponse claire. En effet, je comprends tout cela. C'est dans doute mieux ainsi alors...Bonne journée à vous aussi.

---

**Spirit - 06/09/2018 à 12h47**

Bonjour à tous

Je tombe sur vos témoignages, je suis moi même sur un autre forum de ce site, pour les proches de personnes alcooliques. En couple avec un enfant de 8 ans ma vie est au rythme de mon conjoint alcoolique . Je vous félicite pour ce groupe et votre initiative je vous souhaite de tenir bon dans vos démarches. Faites le avant tout pour vous mais aussi pour ceux qui vous entourent. C est très difficile à vivre pour vous nous le savons et c'est très difficile aussi pour les proches et surtout les enfants.
Ça ne sera certainement pas aussi facile qu on l imagine mais seuls vous même pouvez tout changer. Vous avez déjà fait le plus gros du travail : vous ne niez pas vos problèmes d alcool , vous avez conscience que ce n est pas bien et vous avez visiblement la volonté d'arrêter tout ça alors il ne reste " plus qu à " trouver en vous la force nécessaire en espérant que vous soyez bien entourés.
Bonne chance à tous croyez en vous

---

**Profil supprimé - 06/09/2018 à 13h43**

Bonjour Spirit,

Merci beaucoup pour tes encouragements. Ce n'est pas facile mais avoir la volonté de s'en sortir et surtout réaliser qu'on a un problème avec l'alcool est le début de la solution. Cela fait des années que je me bats avec mes démons sans jamais avoir réellement sombré mais sans jamais avoir vraiment su maîtriser.

Je me fais du bien et en même temps, je voudrais que d'autres réussissent à se faire du bien en arrêtant.

On y croit, vraiment et on ne se laisse pas aller.

Je t'envoie plein d'énergie pour le soutien que tu apportes à ton partenaire. C'est très courageux de ta part ! Et tu es un élément de soutien et d'équilibre important pour votre enfant.

Bon après-midi

Coco

---

**Profil supprimé - 06/09/2018 à 17h10**

Bonjour Spirit,

Je pense comme Coco et vous remercie de vos encouragements aussi.
Pour ma part, je le fais surtout pour mon entourage. Seule, je me laisserais sans doute dériver doucement mais sûrement vers la déchéance totale. Nous buvons aussi parce que nous avons une très mauvaise estime de nous et une dépression permanente. Enfin, pas nous, pardon, mais moi en tout cas. Votre partenaire doit beaucoup souffrir. Et vous fait souffrir. Ce cercle est infernal. Bravo d'essayer de l'aider mais protégez vous tout de même. ..Bien à vous.

---

**Eline - 07/09/2018 à 10h45**

Bonjour les Filles,

Bon, ca a donné quoi hier pour vous ??

Moi, j'avoue que ca a été dur, très dur même !

Palpitations, dèja vers 17:00 en me demandant ce que ce serait à 18:00....

Je vous avoue que j'aurais donné dímporte quoi pour me prendre une petite bière, ou finir le vin rouge qui me reste dans une bouteille....

J'ai pensé á vous !!! Et ca m'a aidée....! Un peu peur de vous 'trahir'...donc je n'ai pas avalié une goutte !

Cette nuit, pire que la nuit précédente, endormie vers 2:30....palpits toujours...en me disant, "Bon Dieu, mais quel poison quand même!"

Bon, ce matin, fatiguée, mais avec de l'energie !! Je viens de réparer le vélo de ma fille !

Et là je m'attable à nouveau pour chercher du travail !

Je redoute vraiment ce weekend par contre...Surtout que demain, une amie vient dîner...et dimanche j'ai un anniversaire....

Vous savez combien de temps durent ces palpitations et ces insomnies ?

Bon, et vous alors ? J'espère que vous avez été fortes!!

J'espère que vous me donnerez de bonnes nouvelles

Bonne journée

Eline

---

**Profil supprimé - 07/09/2018 à 11h57**

Bonjour Eline,

Tout comme toi, soirée très difficile. Je pense avoir eu des symptômes de sevrage aussi. ..ce qui me conforte bien dans la certitude de mon problème. J'ai commencé à me sentir mal aussi vers 18h...nervosité, transpiration, douleurs un peu partout, grosse fatigue en même temps. Je me suis montrée très agressive avec ma fille, ne supportant rien. J'en tire de la culpabilité, elle n'y est pour rien la pauvre.

Par contre zéro envie de boire. Mais beaucoup d'anxiété. J'y pense 20 fois par heure et ai beaucoup de mal à bosser.

Je me demande comme toi combien de temps je vais me sentir si mal.

Bonne journée et courage à toi. On va y arriver.

---

**Spirit - 07/09/2018 à 23h42**

Bonsoir à tous

Merci Annsolo et cococosto pour vos messages qui me font chaud au coeur.
Je trouve ça interressant de partager nous ressentis nous qui sommes de chaque côté. Je comprends mieux en vous lisant les difficultés que vous rencontrez, vos craintes et votre mal être. Peut être je cherche une explication au comportement de mon mari qui n est pas toujours excusable. Je sais qu'il souffre mais de mon côté c est dur de me dire mais pourquoi il n arrête pas de boire alors qu il se rend compte du mal qu'il fait et surtout de la dire mais il voit bien dans état il est c est pas plus simple d arrêter ? Il a un comportement à la limite bi polaire. Je dois toujours faire avec ses humeurs c est fatiguant pour moi et pour notre fille de 8 ans .
Est ce que je peux vous demander certaines choses vous me répondez si vous voulez. Est ce que vous aussi vous êtes sujets aux vomissements tous les matins ? Lui tous les matins sans exception . Ça le fatigue beaucoup. Il a perdu l appétit, l envie de travailler, voir ses amis , faire des activités, sortir en famille. Ses idées sont noires et il est toujours de mauvaises humeur .
Si je pouvais trouver les mots pour vous encourager. Montrez aux autres qui vous êtes vraiment, vous n êtes pas qui vous êtes quand vous buvez. Vous valez mieux que ça. Montrez aux gens qui vous aiment que vous les aimez aussi en ayant le courage de dire stop à cette merde. Et peut être à chaque fois que vous avez envie de boire, pensez à une personne qui vous est chère. A chaque fois que vous vous sentez faible ou vous vous sous estimez pensez à cette personne. Et ne considérez pas vos proches comme des ennemis, ils s s'inquiètent probablement mais il est parfois difficile de comprendre et surtout de trouver les mots pour parler à une personne dépendante sans peut être la blesser. Le tact nous manque peut être.
En tout cas j espère que ce soir certains d entre vous on réussit à maîtriser un peu leur consommation. Soyez forts !

---

**Profil supprimé - 08/09/2018 à 09h50**

Bonjour mesdames !

Bon alors le "zéro envie" d'avant hier s'est transformé en une irrépressible envie de boire hier soir. C'était vendredi soir...l'horreur. J'ai failli craquer, j'avoue. Très mauvaise soirée jusqu'à 23h. Puis ça s'est calmé. Et ce matin, je suis heureuse et fière de moi. Je pense à l'avenir...

Et vous ? Comment ça va ?

Bonne journée, je pars à la mer avec ma fille. En pleine forme !! .....

---

**Profil supprimé - 08/09/2018 à 21h28**

Bonjour à vous
Je m appelle Cedric et je suis âgé de 37 ans
Je suis moi même en arrêt de consommation depuis jeudi.
Ce n est pas grand chose mais par rapport à mes habitudes c est déjà un bon début .
Je vais tenter de vous présenter mon parcours avec toute mon objectivité, ce qui, comme vous vous en doutez , n'est pas chose aisée.
J'ai débuté l alcool en 2012 et ce de façon quotidienne .
J'ai diverses raisons qui ont pu être les stimulus de ces consommations quotidiennes .
Je me suis mis à boire une puis deux puis trois bières par jour sans mauvais effet « immédiat » sur ma personne. Cela me convenait et comme tout le monde je me disais à chaque fois que je pouvais arrêter du jour au lendemain sans soucis.
J ai accumulé des soucis , et je tentais de les noyer dans l alcool .
Afin d avoir une récompense bien meilleure que l effet de boisson fermentée a 6,6% , je me suis alors mis à cumulé ces boissons avec des flasques de whisky bon marché.
A partir de 2013, j ai commencé à devenir un adepte de ces mélanges à raison de une ou deux fois par semaine .
Le lendemain j'étais dans le gaz et ne remettais pas cela avant deux trois jours .
Il m est arrivé par la suite des ennuis avec la justice a 3 jours de mon anniversaire , a savoir une convocation devant le juge pour conduite délictuelle sous alcool.
Cela aurait du me faire tilt , mais que ni ni.
Google est ton ami et je cherchai a savoir comment éviter le mauvais taux de CDT ( taux regarder par les médecins de la préfecture pour regagner son permis ) et ainsi pouvoir me laisser une marge de défoncé acceptable.
Je récupère mon permis en 2014 et là je me relâche mais complètement , et biensur pour me dire que je ne suis pas alcoolique dépendant , je ne prends jamais la voiture pour ne pas me refaire piéger .
Depuis 2014 4 ,j'enchaine Les épisodes d alcoolémie outrancièrs à mon organisme .
J en suis même arrivé à faire une tentative de suicide en sautant de 10 m de haut en fin d année 2014. Je ne sais pas pourquoi mais je me suis raté. Je m en suis sorti avec des lésions classiques , trauma crânien ,apophysaire fracturées , crâne ouvert ...
Je n ai jamais consulté car la j avais compris que j avais franchi le pas ! Celui de l alcoolisme chronique et ayant des conséquences sur ma femme et mes deux garçons a l époque âgée de 2 ans et 5 ans
Cependant la honte d être ce que je ne voulais jamais être m empêchait d en parler à mon médecin traitant .
Je vous passe les détails , mais depuis mi 2015, je n ai pas céssé mes épisodes, le déni aidant , je n ai pas tenté de me soigner et ai multiplié les épisodes allant jusqu'à me mettre des coups , à vouloir restaurer de mon balcon ...
Beaucoup de soucis passés et présents m emmènent à me mettre à mal m'emmenant à l état second .
J ai réussi à être sobre 55 jours en 2016 avec du selincro .
Un épisode malheureux m'a fait reprendre .
Mercredi fut pour moi ke jour de trop , j'ai bu plus que de raison ce jour là et me suis retrouvé plus que soûl devant mes enfants
J ai très honte de moi et surtout , je prends maintenant conscience que je suis devenu celui que je ne voulais pas : un mauvais exemple pour mes enfants que j aime tant , qui n'ont pas à subir ça
Un poids plus que lourd pour ma femme que j aime aussi plus que tout
Je suis écœuré de ce que cette substance nocive a fait de moi
C est décidé , j'arrete Et surtout elle ne me reprendra pas
Je n ai aucun manque , aucun symptôme de dépendance du type tremblement , insomnie, sueur , saute d humeur etc .
Je compte bien m en sortir et être un bon père et un HOMME sur qui compter pour celle que j aime plus que tout
Je prends conscience des ravages que cause cette maladie sur son entourage . Cela gangrène l amour familial le bien être des siens et le confort auquel ils ont le droit
C est décidé j arrête ce poison
Merci de m avoir lu.
A bientôt et chaque jour sans alcool est une victoire que nous ne laisserons pas s en aller .
Force paix et amour
CEDRIC

---

**Profil supprimé - 08/09/2018 à 22h25**

J'ai mis un message samedi matin, il n'est toujours pas en ligne ce samedi soir. J'imagine que la modération est absente le week end. Et je le comprends. Par contre, dans notre situation, il nous faut être en lien particulièrement les soirs et les week end. Nos "pics" de difficultés. Non ? C'est incompatible avec le rythme de ce forum.

Du coup, je ne vais pas continuer ici désolée. Ça me stresse d'attendre des réponses qui ne peuvent pas venir même si vous les postez.

Si vous avez une idée pour basculer sur un autre forum ou sur un groupe de discussion privé?

J'espère que vous allez bien ce soir. Moi je tiens toujours.

---

**Eline - 10/09/2018 à 09h43**

Coucou Anne,

Je suis d'accord avec toi, j'ai été très mal vendredi et samedi, j'aurais vraiment aimé avoir une réponse de votre part, mais pas de modérateur....alors j'ai tenu bon en espérant que vous aviez tenu bon aussi...

Je comprends aussi le Modérateur....Je pense que c'est du bénévolat et il a besoin et le droit a son weekend aussi.

Je ne sais pas comment faire du coup....ou alors on s'échange nos contacts perso, mais je ne sais pas non plus comment faire ca en "privé"...? As-tu une autre idée ?

Mr le Modérateur: Vous avez une option pour nous ? Pouvez-vous nous envoyer á chacune, l'adresse email de l'autre ?

Bon je résume mon weekend :

Enfin, donc vendredi, très dur!!
Samedi un peu moins. J'avais une amie á dîner et étonnamment, j'arrive á mieux contrôler quand je ne suis pas seule. Donc rpas une goutte de poison non plus samedi, ni dimanche pendant une fête d"anniversaire...

Bref, un sans-faute...!! Je suis très contente de moi! De bonne humeur, et optimiste !

J'éspère que ca va continuer !

Cococosto,

Comment vas-tu ? As-tu pu tenir ? Ce serait bien qu'on puisse relever le défi! Dis nous comment tu as passé le weekend stp. Anne et moi, on est á 5 jours d'abstinence....je me dis que c'est pas grand chose, et que tu nous as rejoins alors que tu étais d`ja à 4 jours.....

Bonne journée mesdames!

Eline

---

**Eline - 10/09/2018 à 09h59**

Bonjour Spirit,

Merci pour ton message. Tu as beaucoup de courage je trouve et tu cherches vraiment à aider ton mari, c'est beau....

Je veux bien répondre à tes questions.

Je ne vomis que rarement, parfois dáilleurs je pense que ce serait mieux! Pouvoir expulser ce poison après des soirées beaucoup trop arrosées.....

Aprés, je pense que le corps de ton mari doit avoir du mal á digérer ce qu"il boit, c'est sans doute qu'il a aussi dépassé les limites...

Je ne sais pas quoi te donner comme "truc" pour convaincre ton mari de s'arrêter...Moi-même quand quelqu"un de proche me dit que je bois trop, ca a le don de m'enerver...Par contre si cela vient d'une personne extèrieure, il me semble que ca m'embêterai moins....As-tu des amis de ton mari qui pourraient lui parler ? Ca pourrait peut-être marcher, non ?

Enfin, encore bravo pour ta démarche.....

Bonne journée

Eline

---

**Eline - 10/09/2018 à 10h02**

Hello Cédric,

Tu as réussi à tenir 55 jours?? Mais c'est dèja génial !! Ca veut quand même dire que tu es capable de passer les horribles premiers jours où tu donnerais n'importe quoi pour prendre un ptit verre.....

Tu n'as rien consommé jeudi.....super..

Comment s'est passé ce weekend ?

Te souhaite, ce que je me souhaite : Arrêter....

Bon courage!!

Eline

---

**Profil supprimé - 10/09/2018 à 10h05**

Bonjour Cédric,

Je te lis seulement ce matin (pas de modération le week end, donc pas de messages qui passent).

En te lisant, je me rappelle à quel point ce truc est une vraie saloperie sous couvert de nous "détendre", de nous aider à être plus à l'aise en soirée, être "amusant", anxiolytique...

Bravo pour ta décision. Moi, ça va faire une semaine et j'ai le sentiment que mon esprit devient plus clair et connecte ce problème à tout un tas d'autres problèmes qui me pèsent.

C'est LE cercle vicieux par excellence: on se met à boire trop parce qu'on se sent mal en ayant l'impression que ça nous fait du bien mais boire trop nous fait nous sentir encore plus mal. C'est le remède qui contient le poison.

Bon courage à toi. C'est la meilleure décision de notre vie.

---

**Profil supprimé - 10/09/2018 à 10h52**

Bonjour Annsolo
En effet c est une saloperie sans nom
Hier j ai eu une envie et j ai de suite pensé aux conséquences : étaient elles plus importantes que celles de ne pas céder à mon addiction ?
Oui
J ai respiré bu beaucoup d eau et j ai fait un doigt d honneur à cette traîtrise qu est la boisson
Sans elle la vie est bien plus belle
Grâce à elle on perd tous ceux que l'on aime et ça n en vaut pas le coup!
Courage à toi également

---

**Moderateur - 10/09/2018 à 11h11**

Bonjour Anne, bonjour Eline,

Anne compte tenu des explications que je vous ai données l'autre jour vous deviez vous attendre à ce que votre message posté samedi matin n'apparaisse pas avant lundi matin. Je comprends que ce rythme de modération de vous convienne pas et que vous voudriez pouvoir dialoguer en continu avec les participantes à ce fil. Eline a connu la même frustration que vous ce weekend.

Cependant pour relativiser et positiver les choses vous avez toutes les deux tenu le coup même si vous ne pouviez pas dialoguer en direct. Il est probable que vous étiez fières ce matin de pouvoir dire aux autres que vous n'aviez pas bu. Vous avez tenu deux jours et demi sans pouvoir dialoguer mais sans doute que, pendant ces deux jours, un petit bout de vous a intériorisé le dialogue que vous pourriez avoir ensuite dès le lundi avec vos interlocutrices. Peut-être n'avez vous, quelque part, pas voulu devoir dire le lundi que vous aviez rechuté. Le fait de ne pas pouvoir tout le temps dialoguer en direct et qu'il y ait un différé, couplé avec le fait de ne pas vouloir décevoir les membres du groupe, peut aussi être un facteur qui aide à tenir le coup. Je l'ai constaté en tout cas sur un autre forum que nous modérons sur une autre thématique et où un fil d'entraide similaire existe.

Enfin pour répondre à vos demandes de contact direct sachez que je ne suis pas autorisé à vous communiquer vos emails respectifs. Le principe d'anonymat des échanges que nous suivons m'imposent aussi de refuser les messages contenant des emails ou coordonnées personnelles au cas où vous seriez tentées de le faire. Mais nous entendons tout à fait que cela ne puisse pas vous convenir. Aussi sachez qu'il existe effectivement d'autres forums sur le thème de l'alcool qui sont modérés différemment et ouverts même le weekend.

Cordialement,

le modérateur.

---

**Profil supprimé - 10/09/2018 à 11h26**

Bonjour ,

Je souhaite également me joindre à vous.
Je suis maman de deux enfants en garde alternée de 7 et 10 ans.
Je suis divorcé depuis 6 ans et mon ex me fait vivre un véritable enfer.

Pour palier à ça, à l'angoisse qui me ronge et à la mauvaise image que j'ai de moi, je me suis mise à consommer.

Je bois des bières fortes en générale, si j'en achète 3 j'en bois 3, 4 j'en bois 4 et ainsi de suite.
Il y a bien des soirs ou j'essaie d'arrêter mais l'envie et plus forte.

Je bois le soir, devant mes enfants, je ne suis jamais bourrée mais juste bien.
Je mélange avec des anxyolitiques et des somnifères et cela m'aide à supporter un peu ma vie.....

Mais aujourd'hui j'en peux plus.
Qu'elle image mes enfants vont ils avoir de moi ? Je m'inquiète aussi pour ma santé, j'ai pris du poids avec cette saleté de bières.
Hier soir je n'ai pas bu et je compte bien tenir encore .....

Je me joins à vous .....

---

**Profil supprimé - 10/09/2018 à 11h32**

@Modérateur : vous apportez toujours des réponses d'une attention et d'une clarté remarquables. Merci pour cela. Merci aussi de vos encouragements et indications d'alternatives. Peut-on citer ici d'autres noms de forums du coup ? Puisqu'on a aucun moyen de se contacter autrement avec Eline et Coco ?

@Eline = bravo, t'as assuré !
Je trouve aussi plus difficile de tenir seule paradoxalement, plutôt que dans une fête...Sans doute parce que notre alcoolisme est plus solo que mondain...En tout cas maintenant. Car avant, j'étais plutôt du type alcoolique fêtarde et ne buvais pas seule. C'est ce qui m'a fait basculer (de commencer à boire seule)...
Je t'avouerais que je nourris le désir coupable d'envisager un jour de réussir à revenir à une consommation sociale. Mais en version modérée, comme tout le monde quoi. La chose dont je suis certaine est que PLUS JAMAIS je ne boirai seule. C'est le truc désormais absolument interdit et pour toute la vie. Je ne sais pas encore si je pourrai un jour boire modérément. Ou si je dois devenir totalement abstinente....
Et toi comment vois-tu l'avenir ? Peut-être est-ce trop tôt pour l'envisager remarque. Chaque chose en son temps...Jour après jour pour le moment ?

@Coco = où es tu ? J'espère que tu vas bien...Donne des nouvelles

@Spirit = avec plaisir pour répondre à tes questions, bien sûr, cela peut être très utile pour toi puisque nous sommes malades comme ton époux.
Pour les vomissements = je ne vomissais (j'aime mettre ça
au passé dis-donc ^^) que lorsque j'avais vraiment dépassé la dose critique ou fait trop de mélanges d'alcool. C'est donc plutôt mauvais signe sur le niveau de conso de ton époux.
Ou alors aussi, son corps "parle" et lui signifie qu'il n'en veut plus. Là, ce serait plutôt positif...
Pour ce qui est de la communication avec lui sur le sujet = sache qu'il a certainement très honte de lui et s'il est dans le déni c'est que la honte l'empêche même de reconnaître son problème à lui-même. Je ne te conseille donc pas de le "confronter" à son problème de manière frontale...L'idée d'Eline est pas mal : de mettre qqun d'extérieur sur le coup pour lui parler...Un ami, un médecin ? En revanche, je pense que tu peux lui écrire une lettre : sans le culpabiliser, lui dire que tu es très inquiète pour lui mais aussi pour la famille, que tu ne sais pas quoi faire de sa souffrance mais que tu es prête à l'aider et qu'il peut te répondre par écrit...Je pense que cela aurait bien marché avec moi...

Sache aussi que derrière l'alcoolisme, il y a beaucoup de souffrances, quelque chose de très profond en lui qui est forcément à "soigner", psychologiquement. A t-il déjà fait une psychothérapie ? Moi oui. Cela n'a pas solutionné mon problème d'alcool mais j'ai compris que j'avais beaucoup de blessures et une dépression permanente que je n'identifiais pas comme telle. J'ai aussi beaucoup travaillé sur ces "blessures" et c'est certainement parce que j'ai fait ce travail que j'en suis arrivée à cette prise de conscience et de décision. Car tout est lié.
Il peut y avoir aussi un terrain héréditaire...A t-il des parents alcooliques ?

Bon courage à vous et bonne journée.

---

**Profil supprimé - 10/09/2018 à 11h37**

@Cédric = je viens de voir ton message ! Bravo à toi aussi. C'est marrant ça fait des années que j'essaie d'arrêter de fumer en regardant la clope comme mon pire ennemi. Je ne voyais pas que mon véritable ennemi était juste à côté, dans mon verre. La cigarette me tue certainement mais elle ne me rend pas la vie impossible, ne me conduit pas à la dépression, aux conduites à risque, aux comportements inadaptés, à me couper des autres, à leur faire du mal...Je fume avec plaisir depuis ma décision d'arrêter l'alcool. Et je crois que je pourrai vraiment arrêter de fumer, tranquillement, quand le sevrage sera effectif. Vers la liberté. TOTALE.

Bien à toi, ne lâche rien.

---

**Moderateur - 10/09/2018 à 11h41**

Re-bonjour Anne,

Merci pour votre réponse. Pour vous répondre sur l'existence d'autres forums sachez qu'un Internaute est longtemps intervenu ici en parlant du forum "de l'ombre à la lumière". Ce forum est ouvert en continu et a un mode de fonctionnement qui s'inspire je crois des 12 étapes des Alcooliques Anonymes. Je n'en sais pas plus sur ce forum mais c'est une piste pour vous.

Bonne journée.

---

**Profil supprimé - 10/09/2018 à 11h44**

Bonjour Mynypouss,

Bienvenue à toi ! On va finir par former un grand groupe de valeureux.ses conquérants.es ! Super !

Nous avons tous des enfants ici apparemment et on voit bien que c'est pour nous un vrai moteur et un vrai déclencheur sur nos prises de conscience. Oui, parce que c'est sacrément glauque de picoler comme ça avec, pas loin, de nos enfants. Un soir que je couchais ma fille, elle devait avoir 4 ans, je l'ai prise dans mes bras pour faire le câlin du soir. Elle m'a dit : "tu sens la bière". A 4 ans...J'ai vraiment eu honte. Mais j'ai continué quand même. Elle a 6 ans maintenant. Il était vraiment temps...

Je propose qu'on se mette un compteur à chaque jour de message pour s'encourager.

COMPTEUR POUR MOI : 5 JOURS ! YIHHHHAAA

---

**Profil supprimé - 10/09/2018 à 11h45**

@modérateur = merci vous êtes super ! Etes-vous un homme ou une femme ? (histoire de vous donner vie aussi ^^)

---

**Moderateur - 10/09/2018 à 11h56**

Je suis du genre "alternatif" bien que principalement masculin il se peut parfois que derrière le modérateur se cache une modératrice.

---

**Profil supprimé - 10/09/2018 à 11h59**

Anne en effet la cigarette est nocive médicalement parlant
Je ferais comme toi
J arrêterai cette addiction dès que possible mais je combats la plus difficile en premier lieu
Je ne suis qu un homme lol
Bises

---

**Profil supprimé - 10/09/2018 à 12h03**

@modérateur-trice = hahah ok, je vois ^^

@Cédric = haha bah tu vois, les femmes aussi peuvent être monotâches ^^

= vous êtes drôles ce matin !

---

**Moderateur - 10/09/2018 à 12h12**

Bonjour Spirit,

Je réagis un peu en décalé par rapport à votre question sur les vomissements de votre mari.

C'est inquiétant. Les troubles gastriques (multiples possibilités quant à la nature du trouble en question) sont l'un des dégâts causés par la consommation régulière d'alcool. Les services hospitaliers de gastro-entérologie sont souvent la porte d'entrée des personnes alcoolo-dépendantes dans le système hospitalier.

Je vous conseille de suggérer fortement à votre mari d'aller consulter un spécialiste pour ses vomissements et ses pertes d'appétit. Le plus tôt un diagnostic sera posé le mieux cela sera. L'alcool a manifestement abîmé quelque chose chez lui. Je vous conseille, lorsque vous lui en parlerez, de concentrer votre inquiétude sur ses symptômes plutôt que sur l'alcool afin de ne pas susciter trop vite de résistance chez lui. N'hésitez pas éventuellement à en parler à son médecin traitant.

Cordialement,

le modérateur.

---

**Profil supprimé - 10/09/2018 à 12h26**

@Modérateur et à Spirit = oui, le (ou la) modérateur.trice a raison !! J'ai pris un peu à la légère cette histoire de vomissement mais à vous relire, si c'est quotidien, c'est peut-être grave...Et c'est effectivement une porte d'entrée vers le soin du coup...mine de rien.

---

**Profil supprimé - 10/09/2018 à 14h20**

ANNSOLO

Merci pour ta réponse, ça me fait bizarre de me dire que je ne suis pas seule et que d'autres mamans sont dans mon cas.
J'ai mes enfants en garde alternée et je dois dire que leur absence une semaine sur deux me pèse énormément

Je ne supporte pas d'être maman à mi-temps, je ne le tolère pas et ne sais pas comment palier à ça
Au manque de mes petits

Ce week-end ma fille de ans me dit :"Maman c'est bizarre quand tu bois tu me parles toujours de toi quand t'étais petite, alors que si tu bois pas tu m'en parle jamais ....." Pas faux

---

**Profil supprimé - 10/09/2018 à 15h47**

Lol Anne
Oui ça peut arriver d être mono tâche pour une femme
Plus sérieusement il est 15 h43 et je suis allé au bar ....

Le taulier me dit : salut cédric je te mets comme d hab ? J ai dit non merci un Perrier citron stp
J ai acheté mes clopes
Alors je sais que c est peut être inconscient mais en fait je pense que j ai besoin de me prouver à moi meme que je ne suis pas vaincu par rapport à cette dépendance .
Cela me rend fier de ne pas avoir céder encore aujourd'hui mais je vous avouerai que je ne recommencerai pas demain .
En tout cas ce qui est sur , voir les gens boire leur bières ou autres alcools ne m a fait ni chaud ni froid , du moins juste une légère envie passé après la consommation de mon excitant qui est le café et mon Perrier citron
J ai encore pensé à un point positif :
Je pourrais lire une histoire à mes fils ce soir avant qu'ils ne rejoignent les bras de Morphée et ça , ça n a pas de prix
CEDRIC

---

**Profil supprimé - 10/09/2018 à 15h56**

@Mynypouss = ah non tu n'es pas seule, ça c'est certain ! Je comprends ta souffrance de n'avoir tes enfants qu'à mi-temps...En même temps, c'est aussi une "chance" de prendre soin de toi vraiment ! De mon côté, je souffre d'avoir tout le temps ma fille et de ne jamais pouvoir être seule pour m'occuper de moi...En fait, je rêverais d'une garde alternée hahah. Désolée, ce n'est pas drôle...

Mais pour palier au manque de tes petits : oui, t'occuper de toi les semaines où ils sont absents. Voir un psy, faire des activités pour soi...? Tu ne le tolères pas mais tu dois faire avec, un psy pourrait t'aider à affronter cela et à t'apaiser sur cette question.

Pour la réflexion de ta fille (dont l'âge a sauté dans ta phrase c'est fou comme ils observent...Et si tu parles de toi petite quand tu as bu, c'est qu'il y a sûrement des choses à aller chercher qui datent de ton enfance pardon de cette psycho de comptoir

---

**Profil supprimé - 10/09/2018 à 16h11**

Bonjour,

Je fais le pas ce jour de taper à votre porte, de chercher de l'aide et des solutions à mon problème.

Je suis maman , j'ai 36 ans j'ai deux enfants de 7 et 10 ans.Je me suis séparé du papa en 2012, suite à une mésentente persistante.
Mon fils n'ayant que quelque mois à l'époque, j'ai due faire face et les élever seule une semaine sur deux vu que nous avons une garde alternée.

Dés lors, l'enfer à commencé.
Mon ex mari m'a violenté plusieurs fois, m'a menacé avec un cutter, m'a frapper.
Puis il me rabaissait tout le temps, me disant que j'étais une trainée, la pire des mère.

Que je perturbais mes enfants car chez moi c'est un hôtel de passe.Il faisait appeler ma fille de 3 ans sur mon répondeur et lui faisait répéter "adieu maman, adieu on s'en va maman" me faisait croire qu'il déménageait en Bretagne.

Si bien qu'en 2015, n'en pouvant plus, j'ai fais une tentative de suicide par médicament.
J'ai été hospitalisée un mois en HP.
Cela fut du pain béni pour mon ex mari, prouvant à tout le monde que j'étais folle et incapable de gérer nos enfants.
Il m'a reproché ma fragilité aux yeux de tous: à l'école des enfants, il est allé vois la maîtresse.....

Quand je suis sortie d'hospitalisation, je suis allée comme d'habitude chercher mes enfants à l'école un vendredi et je m'entends dire par les professeurs qu'ils sont absents???

Imaginez ma peine et mon désarroi, ma détresse .....Pendant une semaine ils ne les à pas scolarisés, exprès pour ne pas que je les voient.
J'ai portée plainte pour non présentation d'enfants...classé sans suite !!!!!!

Puis les choses ont repris leur cours, jusqu'à ce que j'apprenne qu'une enquête sociale à été demandé par mon ex-mari me concernant.
Je suis au travail et un travailleur social me contacte, je suis glacée, mortifiée.....j'ai honte !!!!
Une enquête sociale , MOI !!!! j'ai peur et je suis abasourdie .....
L'enquête se passe en 2016.Rien à signaler, mes enfants vont très bien.
Classé sans suite encore une fois.

Décembre 2017, je suis à mon travail quand je reçois un appel de la gendarmerie, je suis convoqué ???????
Je n'imagine pas encore ce qui m'attend, mon ex-mari porte plainte contre moi pour délaissement de mineurs, je dois être entendue par la police.
Enquête classée sans suite après un test de drogue et une prise de sang pour les gamma-GT.
Il à auditionner ma fille de 9 ans , elle à dit que chez moi c'était remplie de bouteille et de cocaïne.
Comment on peut manipuler autant un enfant....

Quelques semaines plus tard je reçois une convocation devant le juge aux affaires familiales, il réclame la garde exclusive de mes enfants et une pension, je m'effondre, je m'écroule.....on veut me prendre mes bébés, mes amours.
Rien qu'en écrivant ses lignes j'ai les larmes aux yeux.....
Je dois payer un avocat, me présenter devant le juge, le tribunal, je suis choquée.....je suis assise seule sur un banc glacé dans l'immense hall du palais à attendre qu'on me juge.

Résultat, l'audience est repoussée en décembre 2018 le temps qu'une enquête sociale ai lieu....une autre, encore et encore et encore.....
L'intérêt de mon histoire ???? ou plutôt le désintérêt est que depuis le moi de juin , je me suis mise à boire, des bières fortes chaque soir....parfois quand je suis seule à midi je me pète une bière que je mélange aux somnifères pour fuir.
J'ai pris cette habitude et je n'arrive plus à m'arrêter. Chaque soir avec mon compagnon nous partageons 3 ou 4 bières forte.

Je bois aussi maintenant devant mes enfants le week-end, je me dis après tout beaucoup de parents boit l'apéro devant leurs enfants. Mais le lendemain je regrette, je me dis que je suis une mère nulle et que finalement mon ex-mari à raison.

Je me détruit à petit feu, mélangeant les anxiolytique, somnifères , alcool et parfois cannabis...

Je me dis aujourd'hui que j'ai besoin d'aide car je n'arrive pas à arrêter.....je n'arrive plus à voir la vie sans mon filtre d'alcool.
Je me sens mal dans ma peau, je me sens mal avec mes enfants car je ne sais plus quelles activités faire avec eux.Je ne suis plus spontanée ni naturelle car j'ai toujours peur de mal faire.

Je me dis que leur papa à réussie à me detruire , 6 ans d'acharnement pour me nuire...6 ans à me chercher des poux...pourquoi ?????
Et moi je me noie, je me perds, j'ai mal au fond de moi et je me détruis comme lui me détruis...

S'il vous plait aidée moi, je ne veux plus boire, je veux retrouver ma force d'avant .....

Merci de m'avoir lu...

---

**Eline - 10/09/2018 à 16h25**

Bonjour 'Tout le monde''

Le cercle s'agrandit! Tant mieux !

@ Anne, j'ai jeté un oeil sur le site donné par le Modérato-Alternativo': ca a l''air pas mal, mais du coup, c''est plus vraiment anonyme....je t''avoue que ca m'embête un peu plus...ou alors il faut trouver une solution pour se trouver sur messenger de FB, sans donner trop de détails ici puisque c''est pas possible et ''ouvert''. On pourrait de part et d'autre se bloquer les entrées, si jamais je/tu ne te/me reconnaiisais pas....Je sais pas, je réflechis encore..

Pour répondre á ta questionJe souhaite pour le moment arêter de boire tout simplement, sans forcément un ''deadline'', mais comme toi, je ne concois pas de ne plus jamais prendre un verre...Les habitudes et le 'mises-de-tête-solos'' par contre.... je veux plus....

Bravo aussi pour ta tenue de route ! Happy !! 5 JOURS sans !! On se met une récompense á combien de jours ?
10, 20 ? 30 ?

@ Coco: Donne nous de tes news !! Tu es celle qui tient depuis le plus longtemps...il faut que tu reviennes!!

@ Spriit: Suite aux conseils de Modérateur, tu devrais vraiment pousser ton mari en effet à prendre rendez-vous pour un contrôle médical....

@Cédric: Clope et alcool, je pense que tu associes les deux, non ? Pour arrêter de fumer, j'ai évité un bon moment, les apéros et soirées, parceque je ne buvais pas sans fumer....J'ai arrëté de fumer il y a longtemps déja...Je t'avoue que la clope m''a posée moins de soucis que l'alcool..Peut-être parceque je suis plus agée...?

@Mynypouss: Moi ma fille de 9 ans,, quand elle me voit un peu ''bizarre'', elle me dit que j''ai été ''trop sur mon téléphone''...elle n''a pas fait le lien apparemment entre les verres et mon état'....Lâchement, je ne la contredis pas....

Bon courage á tous ! On ne lache pas !

Eline

---

**Profil supprimé - 10/09/2018 à 16h30**

MYNYPOUSS,

Ton témoignage me fout la rage et les larmes aux yeux. Tu dois agir immédiatement et être surtout aidée ! Tu ne peux pas restée seule dans une situation pareille. Je n'ai pas connaissance des bons endroits mais je suis certaine que de nombreuses associations pourraient t'aider. Autrement, tu vas réaliser le voeu de ton ex : ta destruction et le retrait de tes enfants. C'est ignoble ce qu'il fait. Et seule, je ne vois pas comment tu peux...C'est impossible. Il faut que tu te relèves et que tu t'armes pour te défendre de force et de solutions concrètes sur le petit, moyen et long terme.

Ici il y a des contacts de l'association Vie Libre, il parait qu'ils sont bien et pourront t'aider pour l'alcool. Clique sur ta région et téléphone à la structure la plus proche http://www.vielibre.org/joomla3/index.php/adresses

Pour le reste, il faudrait une association de femmes avec des soutiens juridiques, etc. Je n'en connais pas. Si quelqu'un ici a des idées ?

Je t'en supplie, va chercher de l'aide concrète, des gens qui savent quoi faire dans une situation pareille.

Normal que tu te sois mis à boire. Mais il faut que tu arrêtes pour ne pas nourrir cet enfer encore plus.

ACTION VITE

---

**Profil supprimé - 10/09/2018 à 16h30**

Ma fille à 10 ans, comme toi j'imagine, il m'est arrivé de les mettre au lit, après une journée de travail bien remplie, le repas, le brossage de dents et l'histoire du soir, hop, je m'ouvrais une bouteille de vin.

Ca c'était avant, maintenant que ma fille à 10 ans ce n'est plus la même chanson, elle voit les bouteilles dans la poubelle, elle sens cette odeur particulière de bière, elle me dit :"Ca pue maman"

Quels souvenirs je suis en train de lui construire ??
Que va t-elle penser plus tard ?

La garde alternée je l'ai fais pour ne pas les priver de leur père, lui en retour me pourrie la vie.

Prendre du temps pour moi ok, mais l'envie n'y est plus.
A m'enfiler deux ou trois litres de bière par soir j'ai beaucoup grossie.
Je me trouve moche, je ne vais plus chez le coiffeur, je ne fais plus rien.
Je m'apprête juste pour aller au travail, sinon je ne me douche même pas le weekend.....je n'ai plus d'envie alors que j'ai toujours été super coquète...

---

**Profil supprimé - 10/09/2018 à 17h05**

Bonjour Mymypouss
J ai lu ton histoire avec intérêt et je te garantis qu'elle m'a fait froid dans le dos
Non pas de part ta pathologie, car oui tu es malade et non folle , mais plus par la volonté de ton ex mari à te nuire à te faire du mal .
Je me suis séparée de ma conjointe en 2012 et c est là que j ai débuté l alcool tout comme toi , une le midi et plus si affinités.
Je n ai jamais mélangé avec anxiolytiques.
Cependant de ce que je lis , il est impératif que tu ailles consulter un psychologue ou psychiatre car eux sont remboursés par la SS.
L intérêt ? Ne pas sombrer dans les chemins sinueux de l alcoolisme voire plus .
Un psychiatre t écoute , te conseille et est tenu au secret médical .
Si il y a enquête de la part du juge il devra se soumettre à la justice mais la justice ne le questionnera que si les consommations d alcool ou de drogue sont avérés ( enquête de police , de voisinage , de l assistance sociale etc )
Donc , un grand conseil , consulte rapidement , parle lui de ton mal être de es envies et de tout ce qui te ramène à l alcool et au cannabis .
Non seulement tu t en sentiras grandis et non seulement tu te sentiras mieux .
De plus tes enfants seront fiers de retrouver leur maman d amour comme au premier jour .
Je sais que ce n est pas un combat facile bien au contraire .
Il y a cinq jours je m étais mis minable et me suis pissé dessus
Quel triste spectacle pour les enfants et pour ma compagne
En effet , l'alcool ne fait pas que te détruire mais il détruit ton entourage .
De ce fait , rétablis toi vite avant de sombrer et qu une enquête ne donne raison à ton ex mari
Aussi , évite de fréquenter les gens qui boivent car cela est néfaste pour toi et tes enfants
En effet, on ne sait jamais tout de quelqu'un et fréquenter qqn ayant un casier , par esemple , ne te sera pas bénéfique
Je ne porte aucun jugement , je veux juste te dire qu il te fait 100% des moyens nécessaires pour réussir ton combat car oui cela en est un
Le cannabis est un faux ami également et reste bien plus longtemps dans le sang que l alcool et est tout aussi destructeur
Ne minimise pas la « seule » bière que tu pourrais prendre car je te rassure ses petites sœurs suivront .
Je te souhaite tout le courage , et il te fait toute la volonté permanente pour reussir
Ne donnes pas raison à cet ex que je perçois comme démoniaque car aucun père ne monterait ses enfants contre leur mère. Cela est insensé
Grosses bises et tiens nous au courant

---

**Profil supprimé - 10/09/2018 à 17h10**

Coucou Eline
Je n associe pas forcément alcool et clopes et cela heureusement
Mais est ce que l arrêt du tabac t as permis de faire une pause justement ?

---

**Profil supprimé - 10/09/2018 à 17h24**

@Eline, oui bonne idée le messenger de Fb ! Et comme toi je suis allée voir le forum qui est tout public...non merci ! On pourrait se créer un compte fb juste pour ça. On se file notre faux nom et hop ? Genre je m'inscris sous "Ann Solo" et toi "Eline quelque chose" ? Ce serait top !

Ouais trop bien les récompenses ! Moi je dis qu'on peut crier victoire le 5 octobre ! 1 mois ! Cadeau ! Grave !

Sinon, suis inquiète pour Coco du coup...J'espère qu'elle va répondre bientôt.

---

**Profil supprimé - 10/09/2018 à 17h26**

@Mynypouss

Normal que tu aies zéro envie de quoique ce soit dans ta situation. C'est pour ça que je te conseille d'aller voir des professionnels qui pourront te redonner espoir et énergie par leur présence et conseils concrets...

NE RESTE PAS SEULE. Passe juste un coup de fil ou deux à des assos...Tiens-nous au courant ensuite ! Promis ?

**Profil supprimé - 10/09/2018 à 17h40**

Je viens de lire le message de Cédric pour toi Mynypouss : il a raison en tous points. Tu dois réagir. Et je te le dis sans jugement ni autoritarisme mais avec tout mon coeur inquiet pour toi.

**Profil supprimé - 10/09/2018 à 17h45**

Déjà je vous ai vous, mescompatriotes.
Le fait de mettre des mots sur ce que je vie me fait un bien fou....
Je n'ai réalisé que trés tardivement que mes problèmes et ma conso d'alcool était liés...

Il est vrai que tout ça à commencée lors de ma séparation en 2012 et perdure encore à l'heure actuelle.

ANN je te remercie sincèrement pour ton soutien,tu m'as ouvert les yeux sur ce que je subissais et j'en avais peut-être minimisé les conséquences.
Cedric, je te soutiens de tout coeur et je sais que le fait d'écrire sur ce forum est déja un énorme pas.

Ce soir tu pourras lire l'histoire à tes enfants oui, et tu seras fière de toi, et je penserais à toi et à tous qui lieront l'histoire à nos petits sans toucher à la bouteille.

Pour ma part, j'ai juste arreter hier soir, mais je compte bien entamer mon deuxième soir soft...j'y crois.

**Eline - 10/09/2018 à 21h59**

Coucou Tout le monde,

@Mynypouss: Ann et Cedric ont raison, faut vraiment que tu te fasses aider. Ne gaches pas tes forces á boire, c"est une fausse bonne solution. IL faut que tu gardes ton energie pour te défendre. Ton ex a l'air plutot malsain...

@Cedric: quand j'ai arrêté de fumer, je me suis juste arrêtée quelques temps de sortir. Mais á l'époque je ne buvais pas seule le soir. Maintenant, c'est ca mon gros problème...

@Anne, tu as vu, le profil de Coco est supprimé.....☹☹ Elle est partie....zut!!☹☹
J"ai crée un compte FB, "Eline Zouzou", retrouves moi si tu peux...

Bon, rien touché ce soir non plus !

Je vous souhaite á tous une soirée Zennnnn.....

Au rapport demain! ☺

Bise

Eline

**Profil supprimé - 11/09/2018 à 09h07**

Coucou à tous,

Pas touché une goutte hier....même si mon chéri me lache "tu veux une bière ?" je me suis ofusqué, je lui dit "ça va pas la tête ??!!!"
Il n'à pas compris , mais n'a pas bu et moi non plus.

Ni bière , ni joint, j'ai dormie comme un bébé....enfin toujours avec mes somnifères .....mais je vous remercie à tous , j'ai compris beaucoup de choses en vous parlant...

Merci, merci, merci !!!!!!! ☺

**Profil supprimé - 11/09/2018 à 09h36**

@Eline : super, je te rejoins et trop bien pour notre jour 6 !!!

@Mynypouss : bravo bravo bravo ! Tiens bon, et vraiment super fort d'avoir dit non à cette bière et au pétard. Garde l'esprit clair, tu en as besoin. Relève la tête pour tes enfants et pour montrer à ton ex que c'est lui le déchet. Ce qu'il a fait, tout en étant à jeun hahah, est ignoble. Tu es la force. Tu es la bienveillance pour tes enfants. Courage ! Et dis à ton mec de t'aider au lieu de tenter ! Grrrr !!

**Profil supprimé - 11/09/2018 à 09h38**

@Eline : ça craint pour Coco. Elle a dû craquer et ne pas oser partager ici. Dommage, argl. J'espère qu'elle va bien et qu'elle reviendra. ..Coco, si tu nous lis : on est là.

---

**Profil supprimé - 11/09/2018 à 09h53**

Annso Merci , je suis fière de moi mais c'est seulement le jour 2 ....ce qui m'inquiète c'est ce week-end car je n'aurais plus mes enfants et mon chéri sera au travail.....aie aie aie ....je vais me retrouver seule face à moi même , ce que je déteste.

Bravo à tous pour votre jour 6.

Et Cedric, tu as tenu bon ? Tu as profité de tes enfants ?

---

**Profil supprimé - 11/09/2018 à 10h35**

Coucou et oui j ai tenu bon ! J ai pu profiter des regards et des sourires d'amour de mes enfants !
De plus , dormi comme un bébé et fini de se lever a 3 h du matin la bouche pâteuse et en prime avec l impossibilité de se rendormir !
J'attaque le 6 eme jour
J ai hâte de pouvoir me féliciter encore ce soir
Cool votre groupe les filles c est une bonne idée !
Mymypouss : demande à ton chéri de ne pas te tenter ! C est dur ce que je vais dire mais sois égoïste : ne pense qu à ton objectif car il englobe tes filles d amour et la possibilité de dire à ton ex fuck You !
Bisous

---

**Profil supprimé - 11/09/2018 à 10h55**

Cedric, trop fière de toi !!!
Les enfants c'est le plus important c'est ce qui nous tient debout .
Ta compagne doit être fière de toi aussi , non ?

C'est fou comme on dort mieux sans alcool alors qu'à la base on le prend pour se détendre ....
Mon chéri malheureusement est un peu comme moi, des jours je craque , des jours il craque, on essaie de se soutenir chacun notre tour ....c'est pas simple mais on s'accroche au branche.
Pour mon ex c'est clair que j'ai la rage mais je me sens tellement impuissante, il connait mon talon d'Achille c'est les enfants.....

---

**Eline - 11/09/2018 à 12h09**

Coucou á tous !

Alors bravo à tous les trois ! Personne n'a pris une goutte, c'est vraiment génial!!

Donc Mynypouss est à deux jours? Cedric, Anne et moi à 6 jours, c''est bien ca ?

@Anne: Oui je pense que Coco a rebu et s'en veut....quel dommage. Coco, tu peux revenir et re-essayer ??
Sur mon compte FB quelquún est venu avec un compte qui commence, par M....c''est pas toi ?

@Mynypouss: c''est super que t''ai pas craqué quand ton copain t''as demandée si tu voulais une bière! Il en a pris une lui du coup ?

@Cédric: Oui, enfin une nuit normale, sans réveil avec la bouche pateuse....mdr....T'as sûrement mieux profité de tes enfants aussi!

Bon, ce soir j'ai une copine qui vient dîner, encore....Mais celle-là picole vraiment beaucoup, et elle aime pas boire toute seule...Est ce que vous savez si je peux me prendre un fond, juste un ptit fond histoire de l'accompagner, ou ca craint ? Sinon je ne sais pas trop quoi lui raconter....que je fais un régime ?

Donnez-moi votre avis...

Bonne aprem'

Eline

---

**Profil supprimé - 11/09/2018 à 12h19**

C'est moi qui suis venue Eline avec mon compte facebook.

Moi je dis qu'un fond appelle un verre et qu'un verre appelle une bouteille....éviter les repas avec des gens qui picole dans un premier temps...enfin c'est mon avis...c'est ce que je vais faire pour le moment.

Mais ce n'est que mon avis.

Mon copain n'en à pas pris non plus du coup mais il à été choqué de la manière dont je lui ai répondu , j'avais passée la journée sur le site et lui me demande :"tu veux une bière ???" non mais ....

**Profil supprimé - 11/09/2018 à 12h33**

Coucou Eline
Non moi je suis à 5 jours de sobriété et j entame le 6 eme

**Profil supprimé - 11/09/2018 à 13h02**

@Eline : non ce n'est pas moi, je n'ai pas encore eu le temps de créer le compte mais je fais aujourd'hui !
Pour ta soirée : arf je comprends le problème ! Tu sais comment j'ai résolu ça avec ma grande amie grosse buveuse ? Je lui ai dit...tout. C'est la seule personne de mon entourage à qui je l'ai dit. Du coup, soutien total. Mais évidemment il faut être très proches...Sincèrement je pense que c'est trop tôt pour risquer d'y toucher mais c'est toi qui vois L'alibi régime ou "je prends des médocs je ne peux pas boire" marche nickel sinon Tu me diras ?

**Profil supprimé - 11/09/2018 à 13h13**

@MYnypouss : oui tu peux être fière de toi ^^ Le week-end c'est clairement le vrai premier palier de difficulté...Moi, j'ai eu du mal parce que je pense que j'ai bu tous les week-end de ma vie en fait....Week-end = apéro, fiesta, picole, etc. Alors si tu tiens ce week-end, tu pourras te dire : bordel de merde, je suis trop forte. Huhu.

C'est ton gros challenge ! Vas-y fièrement et courageusement. Mais pour l'instant n'y pense pas, chaque jour est un défi. Pas à pas oui...

On sera là Et moi, je passerai mon 2ème week end sans boire, dans la joie. Oui.

Ps: et pour ton ex, laisse-le en P.S, il n'est rien, un détail dans tout ça. La seule chose qui compte c'est ta force, tes enfants, ton avenir Et tu vas voir qu'au bout de tout cela, il fermera bien sa grande gueule et sera intimidé devant ce toi puissant. Ces pervers sadiques n'attaquent que les faibles. C'est tellement facile...Ne sois plus faible. Plus jamais

@Cédric : Bravo !! Quelle équipe de choc Je suis super contente pour toi et ta petite famille....

**Profil supprimé - 11/09/2018 à 14h00**

@à vous tous, la team : vous pouvez me retrouver sur fb à Ann Solo ! Bonne journée ! Eline, je t'ai envoyé une invitation !

**Profil supprimé - 11/09/2018 à 14h19**

Coucou il y a plein d Ann solo
Quelle est ta photo de profil

**Profil supprimé - 11/09/2018 à 14h26**

Oui le week-end va être dur mais si je réussie je serais super fière, j'y crois pas trop mais on verra.

J'ai prévue d'aller chez le coiffeur , ça va me faire plaisir déja

J'ai créer moi aussi ma page "myny pouss"

Vous pouvez me demander ...

**Profil supprimé - 16/09/2018 à 01h57**

Bonjour, moi aussi gros soucis avec l'alcool je ne sais plus comment m en sortir ?

**Eline - 17/09/2018 à 11h03**

Salut Kezia,

C''est super dur, mais depuis le 5 Septembre, je n''ai rien touché...

Tu veux commencer aussi ?

Si tu veux on communique ?

Eline

**Profil supprimé - 17/09/2018 à 11h12**

Bonjour Kezia,

Si tu es arrivée jusqu'ici c'est que tu as opéré une prise de conscience de ton problème, comme nous. C'est super. C'est le premier pas !

Avec les personnes présentes dans ce fil de discussion, nous avons démarré l'arrêt de notre consommation.

Si tu le veux, tu peux en faire autant. On te soutiendra du mieux que nous le pourrons.

Ps: et on est très contents/fiers de nous depuis qu'on a pris cette décision.

---

**Profil supprimé - 17/09/2018 à 14h57**

Je suis avec vous, je commence aujourd'hui.
Bravo à vous tous.

---

**Eline - 17/09/2018 à 15h23**

Coucou Celio,

Super que tu te joignes à nous !

On te souhaite bon courage et on est là pour se soutenir !

Bonne journée

Eline

---

**Profil supprimé - 17/09/2018 à 16h03**

C est super
Kezia et celio on va y arriver
Moi je suis à 11 jours et 16h03 minutes
Chaque jour sans alcool est un jour de renouveau pour nous tous

---

**Profil supprimé - 18/09/2018 à 09h17**

Félicitations, à plusieurs, on se sent plus fort...j'ai commencé à compter depuis hier!
Une belle journée à tous.

---

**Eline - 19/09/2018 à 12h00**

Alors Celio ? T''as tenu bon ??

---

**Profil supprimé - 24/09/2018 à 14h59**

Bienvenue Kezia et Célio, vous pouvez nous en dire plus sur vous ?

---

**Profil supprimé - 25/09/2018 à 12h36**

Bonjour à toutes et tous

Cela fait un petit moment que je vous lis, que j'apprends de vous, que j'entends vos histoires de vie. J'adorerai vous écrire, ben moi, je suis différente, je me contrôle, je n'ai pas de problème avec l'alcool, et je vous mentirai.
Pour moi tout a commencé en 2016, bien entendu progressivement, une bière par ci par là, rien ne grave, si ce n'est la quantité, je pouvais boire une bière ou un pack et sans modération en une journée…. parfois durant toute une semaine ou rien du tout durant plusieurs jours. Evidemment le déni aidant, je me disais "tu vois tout va bien , tu t'es abstenue durant 10 jours" ou alors des phrases du style : tu vois il n'y a pas d'alcool que tu n'aimes, tu n'as pas bu … tu te contrôles….et j'en passe…ha oui j'oubliais celle là, je ne bois pas de bières fortes….

Aujourd'hui ce n'est plus le cas…..la semaine dernière, j'ai bu plus que de raison…..et tous les jours….
Cet état je le cache à mes amis, à mon conjoint, et mes enfants sont trop petits pour voir qu'il se passe quelque chose.

J'ai décidé d'arrêter de boire dimanche, en effet me retrouvant seule, je suis partie m'acheter un pack de bière, que j'ai bu….rien d'anormal en somme(pour quelqu'un comme moi) , sauf que j'ai caché ma consommation à mon conjoint en jetant les bières dans une poubelle éloignée de ma rue…Et c'est la seconde fois que j'agis ainsi.

Pourquoi je bois? Les soucis, le quotidien, ma timidité naturelle…. L'alcool m'aidait à dépasser tout cela, à alléger mes peines, mon quotidien, à discuter avec les gens, à être plus ouverte et tout et tout.
Enfin bref vous l'avez lu, vous le vivez, j'ai un problème! J'ai décidé de cesser de boire et avec une grande honte, j'avoue que cela est compliqué, et oui 18h est une heure mortelle pour l'abstinente que je suis.
Pour m'encourager, j'ai inscrit sur la paume de ma main, le nombre de jours ou je n'ai pas bu… pour le moment ce n'est pas

grand-chose.
Je suis avec vous

---

**Eline - 26/09/2018 à 12h07**

Coucou Althea,

Merci pour ton message!

Alors, où en es-tu ? Tu tiens bon ? Rien reconsommé depuis ton message ?

Bonne journée

Eline

---

**Profil supprimé - 26/09/2018 à 12h19**

Coucou Althea
Tiens bon !
L heure fatidique ne représente qu une heure sur y'a journée
Occupe toi l esprit durant ce moment de peine
Bises

---

**Profil supprimé - 26/09/2018 à 13h30**

Merci pour vos messages,

Je vous répondrai : Pour l'instant ça roule !

J'ai arrêté de fumer il y a 6 ans, deux paquets par jour tout de même.....et là j'ai des envies de nicotine ! et je mange à

l'excès des piments rouges, mon organisme l'exige....

Je dois avoir une tendances aux addictions (lol)

Je tiens, me raisonne....et marche, marche, marche .....

Merci à vous

---

**Profil supprimé - 26/09/2018 à 19h41**

Bravo Athlea
Nous avons avec Ann eline et mynypouss créer un groupe Messenger sur fb
Si cela te dit joins toi à nous
Cela nous aide car quand l un de nous peut craquer les autres l écoutent
Ce n est pas grand chose mais pour ma part , cela m aide beaucoup
Cela nous permet aussi de relativiser...
Tu es la bienvenue ,
Bon courage
Bizzz
Cédric

---

**Profil supprimé - 28/09/2018 à 12h00**

Bonjour,

C'est avec un grand plaisir que je me joins à votre groupe

Il faudrait simplement m'indiquer la marche à suivre....informatiquement je ne suis pas aidée ....

j'espère que tout va bien pour vous, et que vous tenez.

En ce qui me concerne, ça va.....

Bonne journée à tous et toutes

---

**link - 28/09/2018 à 21h08**

bonjour mes amies amis
comme ça faisait longtemps que je voulais ere sur ce forum
comme vous j'ai décidé de déclarer la guerre à notre plus fidèle ami l'alcool...

pas facile après 20 vingt de vie commune...
ce sera pas facile mais grâce a vous on réussira
marre de faire semblant
donc plan de bataille pas faclile fourbir ses armes lutter au maximum contre notre enemi
La gerre sera gagner ensemble pas facile mais ensemble on sera plusfort
Demain fini mes bouit4eilles de vin je déclare la guerre a notre enemi commun
demain j"entame mes40 jours sans alcoll avec le diable en bouteille sauf que j'ai besoin de vous
on doit ensemble combattre ce fléau et si on gagne on devrait tous se rencontrer je ne sais pas quand
mais cela serai biien
vive les drogiues qui font du bien mort au drogue de mort

---

**Profil supprimé - 01/10/2018 à 09h26**

Félicitation, Link

En effet cela est plus facile à plusieurs,

Je t'invite à lire les histoires de vie …..de ces personne qui nous ressemblent tant. Nous nous sentons moins seuls, cela nous encourage également, nous pousse à réussir.
Ne reste pas seule, car durant le sevrage, ton corps et ton cerveau vont te jouer des tours,
Tiens bon

---

**link - 01/10/2018 à 20h28**

Bonsoir Altea

Et d"abord merci pour ton soutien, cela fait du bien de ne pas se sentir face à notre mauvaise drogue...
Tu as raison j'essaie de n'être pas seul car je connais trop bien notre ennemi, je sais de quoi il est capable et
surtout à quelle heure il surgit .
Moi c'était comme toi ; 18h00, apéro, puis prépa diner élaboré excuse pour liquider 1 bouteille de vin 1/2 et
ensuite m'installer en altitude de croisière devant la téloche avec mon épouse qui, elle,sait boire son verre de
mousseux tranquille sans addict, en attendant un bon repas...
Sauf que moi c'était l'excuse pour reboire une bouteille de rosé sans compter celle que j'avais planquée dans le garage...
La suite je la connais par cœur
; mon épouse ayant dinée de puis belle lurette je dors avachi dans le canapé...
Réveil vers minuit, je picore et je vais me coucher comme je peux...
Lendemain complétement oublié ce que j'ai fait....
Dispute, mauvaises paroles,etc
C"est mon fils qui m'a donner le déclic: marre de voir son père,avachi dans le canapé puant la vinasse, l'alcool mauvais cherchant
dispute à propos de tout et de rien et mon épouse bien sur je les ai entendu conversé à mon
propos il y a quelques jours..
c'est pour ça que je dois mener mon combat contre ma pire enemi..
Aujourd'hui 3troisième jours d'abstinence: 1premier jour ,pas dormi mais pas bu d'eau la nuit, deuxième jour
j'ai mieux dormi je me sens moins fatigué 3ème jours fasch envie d'alcool: j'ai cette méthode pour lutter;
je sature mon estomac de bouffe, je bois jus de raisin cela marche bien pour le trop de sucre je verrai plus tard
Mais je me suis aperçu que je ne dois pas laisser estomac vide , sinon appel apéro etc.
Je te tiens je vous tiens au courant de mais progrès , bon courage à tous bises à tous link

---

**Profil supprimé - 02/10/2018 à 10h42**

Bonjour Link,

Je te félicite de tenir, ce n'est pas facile, pour moi 18h est aussi une heure compliquée!
Mon conjoint comme ton épouse boit un verre de temps à autre….moi bah beaucoup plus, regarde mes messages sur le forum. Et question ruses de sioux…..je n'étais pas la dernière ….
Pour éviter l'alcool, j'ai deux astuces :
La première est que j'ai inscrit le nombre de jour sans alcool au creux de la paume de ma main, et lorsque j'ai envie de boire je la regarde, en me disant un jour de plus….
La seconde est que j'ai calculé le nombre de bière que j'ai bu, en quantité et bien entendu en coût….C'est hallucinant!
Certes, c'est dur, personne ne te dira le contraire, il faut arrêter pour toi, ta santé et ta famille….Ton corps va vouloir compenser, sucre, nourriture, cigarettes, fatigue… dans mon cas c'est le piment qui est un antidépresseur naturel….et "comme dirait l'autre la tête dans le gaz"
Essaie, si tu peux, de faire du sport, en effet cela déclenche l'ocytocine et l'endorphine dont tu manques, cela te calmera.
Pour évacuer l'alcool plus rapidement, tu peux boire du jus de bouleau, et cela n'a vraiment pas le goût du rosé…
Trois jours c'est bien, vraiment bien.
N'abandonne pas, tu vas en avoir peut-être envie, tout le monde ressent ce manque, ce vide ?néanmoins le fait d'écrire ça suffit est une victoire, trois jours est une victoire….vouloir arrêter est une victoire.
Belle journée à toi

---

**Profil supprimé - 03/10/2018 à 07h03**

Bonjour
Je vous suis
Je commence aujourd’hui
Bonne journée

---

**Profil supprimé - 03/10/2018 à 09h40**

Bonjour Saralise,

C'est super! courage

Je ne sais pas si cela peut vous aider mais moi cela m'a inspiré, je vous invite Link et toi à lire le témoignage

d Eve66 , le fil de la discussion est "c'est décidé"

Je trouve ce fil superbe, si si....Eve66 est passée par toutes les étapes, questionnement, protocole, envie....et dénouement heureux,

Les personnes qui sont intervenus ont donné des conseils judicieux (je ne dis pas que les autres, ne l'ont pas fait, hein)

Lisez-le, cela peut vous "inspirer"

Bonne journée

Aujourd'hui, c'est un peu dur pour moi

---

**Profil supprimé - 03/10/2018 à 10h44**

Ok’merci je Vais lire ce post
Courage à vous

---

**Profil supprimé - 06/10/2018 à 00h03**

Bonjour,

pour ceux qui ont réussi à rester abstinent plusieurs jours, quels sont les bénéfices ou améliorations que vous avez ressenti au niveau de la santé, du physique et de vie de tous les jours?

Merci.

Yggdrasil

---

**Profil supprimé - 08/10/2018 à 14h07**

Coucou Yggrasil,

Cela dépendant de chacun (réponse de normand), en ce qui me concerne, petite insomnie et légère irascibilité…..et une folle envie de fumer, je suis un ancien grand fumeur, je suppose que mon cerveau éprouve le besoin de compenser.
J'ai un regain d'énergie, l'esprit clair et une forme d'optimisme, j'ai rebu jeudi, rien de grave trois bières….et mon corps a été malade, je n'ai eu aucune culpabilité, j'aurais bu boire 20 fois plus, bien au contraire….cela me montre que notre corps se guérit rapidement, beaucoup plus facilement que notre esprit et nos reflexes…

---

**Eline - 09/10/2018 à 08h25**

Coucou Yggrasil,

Ca y est, j"ai dépassé le mois d"abstinence, j"avais ouvert ce fil de discussion le 5 Septembre...

Alors pour les effets....c'est vraiment génial...

Plus de bouche pateuse le matin, j"ose regarder les gens en face parceque mes yeux sont ouverts et pas bouffis et rouges. Ma peau est moins sèche et moins rouge, mon ventre a diminué. J"ai perdu du poids...J"arrive à faire du sport.

Ca ce sont les phénomènes physiques...

En ce qui concerne les phénomènes psychologiques et mentales...

Je suis claire le matin, j"arrive à réfléchir beaucoup mieux, je suis super active, je ne perds plus de temps "à récupérer". Je suis de meilleure humeur, je me sens beaucoup plus forte, plus optimiste, je sens ma confiance en moi, remonter un peu....

Bref, il y a pas photo, on est mieux SANS qu''AVEC !!

Je te souhaite la même chose...

Bonne journée

Eline

---

**Profil supprimé - 16/11/2018 à 00h02**

15/11 je vise rien je voudrais juste perdre ce sentiment de culpabilité .

---