

BESOIN D'ÉCHANGER

Par **Profil supprimé** Posté le 23/10/2018 à 14h59

Bonjour à tous

Je souhaiterais pouvoir échanger avec ceux ou celles qui essaient d'arrêter de boire: j'avais totalement arrêté depuis février dernier, sans trop de difficultés et puis le stress, des difficultés à communiquer avec mon mari, des difficultés à éduquer mes enfants, m'ont conduit gentiment à reprendre un verre de vin, pas grave je maîtrise, puis deux verres, puis tout doucement au fil des mois, et maintenant c'est une bouteille de vin blanc le soir: bref je ne maîtrise plus rien. Et chaque soir c'est l'angoisse de se dire, je ne dois pas boire et puis un verre ce n'est pas si grave après la journée de travail, et puis c'est l'escalade, je m'arrête quand même à la fin de la bouteille: le lendemain après des nuits agitées, j'angoisse: "j'ai encore bu"! et puis sur la balance plus 5kg, ça plombe le moral, et j'ai l'impression d'être prise dans un engrenage dont il faut que je me sorte. Voilà un peu la situation, au plaisir de vous lire

21 RÉPONSES

patricem - 23/10/2018 à 15h49

Bonjour,

C'est malheureusement le cas de beaucoup d'alcooliques : absence totale de contrôle. Si ce n'est déjà fait, allez en parler dans un groupe type AA. Mais la réponse sera invariablement l'abstinence 😞

Courage,

Patrice

Lethibe - 24/10/2018 à 11h53

Bonjour,

Mon mari est alcoolique et comme vous il buvait un verre de temps en temps et il a replongé.

Il fait arriver à trouver un moyen de passer vos angoisses.

Le dessin, le coloriage, le sport, aller marcher !

Le but étant d'arriver à vous détendre.

Alors je sais c'est facile à dire mais vous devez vous faire violence, vous ne pouvez compter que sur vous-même. Votre entourage est là pour vous soutenir et ne peuvent rien faire d'autre.

Mais l'abstinence totale est la solution malheureusement pour vous.

L'alcool est un poison, pour vous et pour votre entourage.

Consultez si il le faut ! Parlez-en ce n'est pas une honte !

Videz votre sac ici !!

Mais sauvez-vous de ce fléau ...

Profil supprimé - 24/10/2018 à 12h23

Bonjour à tous,

Je vous rejoins sur beaucoup de points, mais en quoi est-ce un malheur d'arrêter une drogue qui vous tue? 😊

L'abstinence c'est pour les curés pour moi, une privation volontaire de plaisir naturel. On ne va jamais dire à un heroinomane, à un cocainomane qu'il est abstinant... Et à part le fait que l'alcool soit légal je ne vois aucune différence entre cette drogue et une autre. Ce n'est pas parce que tout le monde la consomme inconsciemment que ce n'est pas un psychotrope..

Oui c'est pas évident au début, ça tire vraiment, ça fait mal mais sois heureuse que la vie te propose de te retrouver enfin sans ça 😊

Courage et si ça te semble insurmontable tu peux voir des addictologues, certains cachets, certaines situations peuvent éviter le 0 alcool

d un coup. Perso je ne le regrette pas mais bon nous avons tous des failles et des forces différentes. L important dans l immédiat est que cela arrête de détruire ta vie.

Belle journée et bravo pour être venu mettre tout ça à plat ici, ce n est pas rien.

Lethibe - 24/10/2018 à 12h40

Bonjour Flo,

Je dis malheureusement parce que certaines personnes dont je fais partie prennent plaisir à boire, mais je ne suis pas dépendante. Je peux boire un verre ou deux ou trois et ça se s'arrête là !

Donc pour le cas de nouvelle vie, elle ne pourra pas garder ce plaisir là malheureusement. Car ça l'a fera replonger automatiquement.

Écrire ici peut être une sorte d'exutoire ou de thérapie !

Alors continuez

Profil supprimé - 24/10/2018 à 18h25

Bonjour Lethibe,

Je comprend ton point de vue et je provoque aussi un peu pour enlever des poids. Ça serait malheureux pour toi, comme pour tous ceux qui consomment des psychotropes occasionnellement s ils devaient arrêter oui, mais quand tu ne gères pas, que ça te bouffe la vie ce n est plus un malheur 😊 Boire ne représente plus un plaisir, juste une prison.

Et à 7,8 ans personne a besoin d alcool pour rire, danser, chanter, jouer, c est en nous ça. Voilà ce qu il y a à retrouver pour nous et alors l alcool ne représente plus grand chose, ni bonheur, ni malheur...

Belle journée à toi, et courage pour reprendre soin de toi, sans être bouffé toi aussi par la conso de ton conjoint.

Profil supprimé - 26/10/2018 à 09h06

Bonjour Nouvelle Vie,

S'il y a bien une chose à retenir, c'est que les alcooliques (ou les personnes qui ne parviennent pas à contrôler leur consommation) n'ont pas d'autre choix que de s'arrêter définitivement. Comme toi, je me suis fait piéger et je connais le mécanisme par cœur, malheureusement. Après avoir fait une cure, j'ai réussi sans problème à maintenir une abstinence d'une année. Je peux te dire que je me sentais bien mieux dans ma peau à tous les points de vue. Ya pas photo ! Et justement, je me sentais tellement bien dans ma peau, qu'un jour, je bouquais dans un parc près de chez moi et tout d'un coup... L'appel d'un Rosé bien frais en terrasse (j'habite à Nice et autant te dire que les lieux de tentations ne manquent pas)... Heureuse de m'autoriser ce petit plaisir, j'y suis allée et là, j'ai savouré mon verre de Rosé en une heure, en regardant les gens passer, en écoutant les tables voisines, en profitant du soleil. Je me sentais divinement bien. Puis, le lendemain : exactement le même scénario, sauf que là... Ce fut, au même endroit, non pas un mais deux verres de Rosé... Et là, le mal était fait... Dès le surlendemain, je me suis achetée une bouteille... Et c'était reparti pour l'enfer ! Une chose est sûre : il faut te faire aider. Et n'oublie pas que les problèmes savent très bien surnager pendant que tu te noies.

Lethibe - 26/10/2018 à 15h17

Bonjour à toutes,

Mon mari a été abstinente pendant un an et demi environ tout en arrivant à se contrôler un certain temps en buvant un verre par là !

Et l'alcool et revenu dans sa vie et dans la mienne par la même occasion !

Je suis restée toujours en état de surveillance pour éviter cette rechute et pourtant ce n'est pas sans l'avoir prévenu.

Nous avons tous les deux touchés le fond, c'est pour cela que cette fois ci et ça dernière chance ! Je le soutiens dans son combat mais je n'ai plus envie de chercher le bâton pour me faire battre.

Peut être qu'à l'issue de cette cure nous n'aurons plus rien à faire ensemble mais au moins j'aurais tout essayé et ce jusqu'au bout.

Alors, pour celle et ceux qui veulent s'en sortir vous ne devez plus boire du tout ! Un verre en appelle un autre, encore un autre et fini par se transformer en bouteille.

Soyez forts et courageux ! Prenez votre destin et votre vie en mains pour votre bonheur et celui des autres ! Parce que les autres souffrent par votre faute et souffrent de vous voir ainsi.

Merci de tout ces témoignages qui m'aide à comprendre et qui me font du bien !

Courage et bonne continuation

Profil supprimé - 27/10/2018 à 22h45

Bonsoir, maman décédée d'un cancer, une séparation en 2011, des problèmes financiers ont fait que j'ai sombré dans l'alcool au point de devoir aller aux urgences il y a 2 ans! C'est très dur plusieurs rechutes dues à des stress et surtout que je n'ai pas fait mon deuil de ma maman ni de ma séparation au point que j'ai peur de retrouver quelqu'un maintenant! Je pense que certains pourront reboire normalement mais il faut bien se soigner avant et résoudre les causes de ce qui a fait que de un verre on est passé à 1 ou 2 bouteilles par jour! Courage on peut y arriver

Profil supprimé - 28/10/2018 à 11h59

Bonjour
La situation la plus douloureuse est sans nul doute la honte...le lendemain de "cuite"....Je suis vidé par ce combat et au bord de me désociabilisé..... une véritable dérive mais cet ancien sportifc'est un constat vraiment pénible à vivre....help.

patricem - 29/10/2018 à 10h54

@Obiwan,

ne restez pas seul, trouvez un groupe de parole dans votre coin : AA ou similaire selon la région. Pas de jugement.

Et contactez un CSAPA ou un addicto s'il y a un service d'addicto à l'hôpital le plus proche...

Courage,

Patrice

Profil supprimé - 29/10/2018 à 12h00

Merci Patricem

Le CSAPA me semble être une bonne solution.

Je vais m'y atteler...

Bien à vous

Lethibe - 29/10/2018 à 13h56

Bonjour,

je pense que comme Patrice que si vous êtes conscient de votre état et que vous voulez vous en sortir vous devez être bien entouré !

Franchir le pas sans avoir honte pour être fier après d'y être arrivé !

Soyez forts et courageux !!

Profil supprimé - 01/11/2018 à 08h22

Bonjour
Je me retrouve dans votre message.
Qu'est ce que le CSAPA ?
Y faut il prendre un rdv ?
J'ai décidé de ma date d'arrêt il y a quelques semaines et c'est aujourd'hui.
Je commence à atteindre le litre de vin chaque soir.
Sachant que le soir commence quand je rentre à la maison qu'il soit 17h ou 19h...
Et le week end le midi je commence à boire de plus en plus tôt..
Je veux arrêter tout cela car je dois régler sobrement tous ces pressions (au boulot et à la maison) qui me gâchent la vie.

Profil supprimé - 04/01/2019 à 13h04

Bonjour à tous,

Avant tout je vous souhaite une très bonne année 2019, me voilà de retour, toujours pas abstinente, mais je n'ai pas augmenté ma conso, je vais faire des démarches pour trouver un CSAPA près de mon travail, pour pouvoir y aller entre midi et deux. Je ne sais pas si je vais y arriver mais il faut que j'essaie. J'ai toujours des pbs avec mon mari, qui me traite de pochtrone, ne m'adresse quasiment pas la parole et ne m'aide pas beaucoup pour les enfants (7 ans et 10 ans), du coup il est vrai que le verre de vin le soir (qui malheureusement se termine en bouteille) était un exutoire à l'angoisse de tout gérer, le pb c'est que l'alcool cela fatigue beaucoup, et j'avoue que le lendemain on n'est pas très clair au bureau, cela ne se voit pas du moins je le pense mais le matin, j'ai honte d'avoir bu, je ne me rappelle pas de l'heure à laquelle je me suis couchée, bref je suis mal. Il faut dire que mon mari est un passionné de jeux en ligne et dès qu'il rentre, il dit à peine bonsoir et va jouer sur son ordi, me laissant les enfants à gérer. Nous nous sommes beaucoup disputé à ce sujet, maintenant je me tais car cela ne sert à rien, sinon à faire du mal aux enfants, qui me reproche les disputes avec leur papa. Il faut que j'essaie de me sauver mais seul c'est très dur. Bon courage à vous tous et au plaisir de vous lire.

Lethibe - 04/01/2019 à 14h33

Bonjour nouvelle vie,

Merci pour les vœux que je vous retourne également en espérant une nouvelle vie pour vous.

Vous devez savoir Qu'il ne faut compter que sur vous même pour vous en sortir. Personne ne peut le faire à votre place. Vous ne devez rien attendre de personne, ils sont juste là pour vous soutenir et ne pourra compléter les choses.

Vous me direz sûrement que c'est fragile à dire et vous avez raison !
Mais vous n'avez pas le choix.

Vous devez vous trouver un autre exutoire que l'alcool.

Diminuer progressivement les doses et rien que ça si vous y arrivez sera une victoire. Si minime soit elle, elle vous redonnera confiance en vous.

Réfléchissez y avant de tout perdre.

Parlez en, parlez de vos problèmes ici ou ailleurs ça vous aidera.

Soyez forte et nous serons faire de vous !!!

Au plaisir de vous lire

Profil supprimé - 04/01/2019 à 15h01

Bonjour Lethibe

Merci pour votre réponse, c'est agréable de vous lire. Je vais prendre l'option de diminuer progressivement les doses car j'ai un peu peur des conséquences de l'arrêt brutal. Je ne souhaite pas tout perdre mais il est vrai que face à une relation de couple qui part en vrigne, l'alcool était un sacré exutoire, avant je faisais du sport mais plus le temps avec les enfants et j'ai du mal à me faire obéir, et puis quand je vois mon mari qui joue à son ordi le soir au lieu de m'aider, je suis très en colère, alors il est vrai qu'il m'est arrivé après quelques verres de vin de lui dire ces 4 vérités, du coup on ne se parle plus; mais lui il est carrément addict au jeux en ligne, à 20h il doit absolument jouer donc pas de repas avec les enfants, quand j'essaie de lui parler calmement il ne me regarde même pas et continue à jouer, bref je suis vraiment malheureuse et cela fait des années, il a été au chômage pendant 6 ans, s'est fait viré 5 fois de suite, du coup déprime et il ne faisait rien à la maison, je gérais beaucoup et payais tout, j'avais organisé des vacances dans un club deux ans de suite pour toute la famille, il a refusé de venir deux fois de suite en me le disant 48h avant; j'ai du tout gérer toute seule. J'ai tellement de raison de lui en vouloir que je me pose beaucoup de question sur l'avenir de notre mariage, nous n'avons plus de relation depuis 2.5 ans et cela fait 2 ans que nous parlons divorce au moment des disputes. J'avoue que lorsqu'il me prend dans les bras cela ne me fait plus rien, ni même quand il m'embrasse, j'ai trop de ressentiment par rapport à lui. Je me dis que cela passera mais chaque dispute creuse un peu plus le fossé et maintenant j'ai opté pour le silence mais il est clair que je ne suis pas heureuse, alors effectivement l'alcool était une solution pour supporter un couple qui va mal et des enfants qu'on a du mal à éduquer. Quand je lui ai demandé de l'aide par rapport aux enfants, il m'a répondu, tu n'as qu'à affirmer ton autorité; lui pas besoin, les enfants ne vont pas le déranger lorsqu'il joue (et cela du matin au soir),.

J'ai trouvé l'adresse d'un CSAPA à côté de mon travail, je vais les appeler, mais je crains que dans mon cas l'alcool soit un cache misère par rapport aux souffrances que je ressents. J'espère que dans ce centre ils ont de bons psychologues. Merci de m'avoir répondu et au plaisir de vous lire

Profil supprimé - 08/02/2019 à 14h21

Bonjour à toutes et à tous,

Avouer à sa femme, c'est pénible, même si c'est une gageure puisque elle même s'en est aperçu...bien sur !! Comme un nez rouge au bout de la figureIl y a déjà quelque temps....

J'ai donc pris la décision d'aller voir un alcoologue. Rendez vous lundi prochain. Je compte évidemment beaucoup sur cet "événement" car oui, ça l'est !!

Aparté : dans le genre confidence, j'ai encore pris sur moi (beaucoup) pour me confier à mon vieille ami d'enfance....fin de non recevoir !! quel ne fut pas ma déception et surtout aussi quelle gêne.....
Il semblerait que cela fasse peur....

Je continues donc sur mes pas....mais je faire tout ce qui est en mon pouvoir !!

Prenez soin de vous les amis(es)....beaucoup....

Steff

Profil supprimé - 12/02/2019 à 10h58

Bonjour à toutes et à tous

Ravie d'avoir pu lire les nouvelles, de mon côté ça y est : je suis allée dans un centre d'addictologie: je vois une psychologue une fois par semaine, cela me fait le plus grand bien et j'ai rdv avec le médecin addictologue ce vendredi: rien n'est encore gagné, je n'ai pas encore totalement arrêté mais j'ai diminué ma conso. Et quel plaisir de pouvoir en discuter sans jugement et faire le point sur le chemin

Profil supprimé - 13/02/2019 à 15h09

Bonjour hier j'ai eu 28 ma femme m'avait fait la surprise de me prendre un gâteau et un petit cadeau et moi j'ai rien trouver de mieux que de passer la soirée dans un bar en face de chez moi elle savait qui j'y étais elle est donc venue me récupérer ma passer un savon devant tous le monde mes j'en et fait qu'à ma tête et j'ai passé la nuit à boire un verre après l'autre quand je commence à boire j'arrive pas à m'arrêter et aujourd'hui elle m'a quitter et nous avons une petite de 6mois je culpabilise un truc de fous c'est pas la première fois que je lui fais des coup comme sa mes la j'ai était le plus gros des c et je pense que cette fois je les vraiment perdu à cose de l'alcool la povre elle me le disait que j'avais un problème avec l'alcool et moi je lui diser mes non tkt elle m'a même trouvé une psy mais je les jamais appelé et aujourd'hui je pleure toutes les larmes

Profil supprimé - 17/02/2019 à 22h48

Bonsoir à tous,

Je prends la discussion en cours de route. Je ne sais plus lequel ou laquelle d'entre vous, a évoqué le bien que cela pouvait faire de ne pas sentir jugé en exposant librement son mal.

Je me retrouve un peu dans toutes vos histoires (séparations, sentiment d'impuissance face à son addiction, réprimandes, honte... Mais également, ce qui n'est pas négligeable, la conscience de faire souffrir ceux qui nous aiment -encore- après l'avoir découvert).

Que dire... J'ai bu, beaucoup, sans jamais m'écrouler-ce qui n'empêche absolument pas le produit de s'insinuer méchamment dans mes organes-je n'en ai que trop conscience.

Pour un verre, à une époque, j'aurais pu commettre les pires actes et au matin, je me dégoûtais moi-même.

Quand il n'y en a plus, quand tous les magasins sont fermés, on en cherche, encore et encore, au point parfois d'aller s'en procurer dans la réserve d'un autre, bien qu'il fasse partie de notre proche entourage-ce qui n'est pas moins qu'un vol.

Je n'ai pas de conseil à donner, estimant n'être pas la mieux placée pour le faire. Je sais juste que je n'ai pas bu une goutte aujourd'hui. Ces derniers jours j'ai tenté de me limiter à de la bière, d'éviter le vin -"Mon" poison, faute de vin, parfois j'ai pu soutirer ici ou là, quelque chose de plus fort -ce qui n'a pas de sens, puisque je ne tolère absolument pas les alcools forts. Je n'ai pas bu aujourd'hui mais j'ai bu hier matin, soir et après-midi (une bouteille pour la journée, ce qui ne représente rien pour moi, si l'on considère les quantités que j'ai pues ingérer jadis.

Merci pour vos témoignages, lesquels me confortent dans l'idée que si cette chose nous fait tous du mal, elle n'a pas toujours le dernier mot, puisque certains s'en sortent. Certes en se faisant violence, mais rien est perdu.

Je vais m'endormir ce soir avec un verre d'eau (l'alcool était devenu mon eau). Je me suis mise à l'eau pétillante et quand il n'y en a plus je prends un verre d'eau plate sans ce sentiment de frustration que je connaissais au coucher auparavant.

Bien à vous tous,

S.

Profil supprimé - 07/03/2019 à 12h37

Bonjour à toutes et à tous,

Je viens faire un tour voir comment vous allez ?

Avez-vous pu/su trouver quelques apaisements à votre addiction, douleur, souffrance?

Pour ma part j'ai enfin fais le pas et je suis allé voir un alcoologue. Une longue discussion d'une heure en est ressortie et une ordonnance.

Je suis donc resté 8 Jrs sans boire fort de cette rencontre, médicament en main, sorte de garde fou en ayant l'intention de ne les prendre que si je rechutai...

Je les ai donc pris.... mais les effets secondaires ce sont montrés désastreux je ne sais pour quelle raison, aussi, je reprends rdv avec lui car je n'ai peut-être pas suivi le protocole comme il l'aurait fallu (ces médicament sont puissants...)

Bref, ma rechute ne fut plus que brutale avec ces médicaments miracles en main...ayant comme le droit de boire, le fait d'avoir fait le pas m'a ouvert en quelque sorte "un droit" à....au trop !

C'est un aspect pervers que je n'ai pas vu venir....Je devrais m'en vouloir terriblement mais j'ai décidé que je devais être tolérant...alors je le suis....

Pour autant, le médecin m'a expliqué qu'une part d'hérédité existait chez le patient alcoolique et....faisant des recherches auprès de mes parent, pour un génétique et de qui je ne connais rien (...) de l'autre, par ma maman, mon grand-père l'était !!...alors un lègue bien surnois mais ce n'est pas la seule explication....qu'il va falloir que je traque.

Autre sujet donc je voulais partager avec vous, le rapport à la spiritualité, à ma seule expérience (mais il semblerait que je ne sois pas seulement concerné) la spiritualité ne comble pas cette addiction, attention à bien faire la part des choses bien que celle-ci "aide" à aller mieux voir bien (encore un paradoxe)

Je ne veux pas vous accabler par mes dires et attends de lire vos échanges avec impatience.

Prenez soin de vous les amis(es)

Bien à vous

Stéphane
