

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

## PAS TOUS LES JOURS...

---

Par [chloe09](#) Posté le 17/11/2017 à 16h23

Bonjour. J'ai 46 ans et la première fois que j'ai pensé avoir un problème avec l'alcool j'en avais 24. Pas d'alcool quotidien, uniquement le soir mais toujours en grosse quantité, en moyenne 2 fois par semaine. Je ne sais pas m'arrêter et je me demande combien d'heures j'ai perdu dans ma vie à "récupérer". Des journées entières à ne rien faire, alors que je suis passionnée par beaucoup de choses parmi lesquelles mon travail. Et puis j'ai peur pour ma santé.

J'en parle depuis plusieurs années à mon médecin de famille qui ne m'est d'aucun recours. Un médecin m'a récemment dit que je ne buvais pas trop, certainement pas, juste en regardant ma tête...

D'autres parmi vous ont-ils réussi à arrêter cette forme invisible d'alcoolisme qui vous fait toujours penser "oh, c'est que de l'alcool du soir, rien de grave", "c'est pas tant que ça" ? Comment avez-vous fait ?

Chloé

## 75 RÉPONSES

---

[patjack230](#) - 19/11/2017 à 05h34

Bonsoir Chloé, je me présente j'ai bu pendant des années et de plus en plus tous les soirs pendant 36 ans.

Il y a un an 1/2 j'en étais arrivé à boire une bouteille de 70cl de Ricard le soir après mon boulot pour être bien à ma prise de boulot le lendemain et une bouteille d'un litre quand je ne bossais pas.

Et un Dimanche matin voulant prendre un café je me suis servi un ricard dans un bol et en faisant couler l'eau chaude l'odeur était une horreur il était 9h00 du matin.

C'est là que j'ai pris conscience de mon état avancé d'alcoolique et ce jour là j'ai décidé de prendre un rendez vous avec un alcoologue qui m'a demandé de lui faire une lettre de motivation pour pouvoir être pris en charge dans son établissement.

Trois jours plus tard je recevais un appel qui me confirmait ma prise en charge dans son établissement, je suis rentré dans ce établissement pour une période de 6 semaines, les trois premières semaines, je n'ai eu que du valium et des vitamines et puis il a décidé de me proposer le Baclofène j'ai refusé ce médicament soit disant miracle et je lui ai demandé de l'ESPERAL médicament que je demandais à mon médecin depuis une dizaine d'années et qu'il a toujours refusé de me prescrire..... L'alcoologue était très réticent de me le prescrire mais il a accepté de me le donner il me restait encore trois semaines de cure.

A ma sortie j'en ai pris encore pendant un an en passant d'un an à un 1/2 et un quart avant de l'arrêter définitivement il y a plus de six mois maintenant... 18 mois sans alcool, pas de rechute ni de manque et je continue d'aller dans les bars mais aucune envie de retoucher à l'alcool.... Rien est gagné je le sais très bien mais j'ai fait un grand pas et j'ai arrêté de voir l'alcoologue depuis 1 an et je n'ai pas consulté de Psy ni fréquenté d'associations....

Ne perds pas courage et parle de l'Espéral à ton médecin, on l'appelle le Gendarme attention pas le droit à l'erreur avec ce médicament car tu peux y rester si tu touches à l'alcool c'est la raison pour laquelle les médecins et alcoologues hésitent à le prescrire.

Je suis sûr que tu arriveras à t'en sortir Chloé.

---

[Roxy](#) - 19/11/2017 à 23h05

Bonsoir Chloé

J'ai bientôt 35 ans et je suis dans le même cas. Que le soir mais plusieurs soirs par semaine. Et tous les matins la même pensée : il faut que j'arrête les bêtises. Mais rebelote le soir venu... il n'y a que ayant été enceinte que j'ai pu arrêter. Ben oui je me devais d'être clean pour mon futur bébé. J'ai tenu quelques mois après la naissance et hop une situation stressante et me voilà tombée dans ce cercle vicieux. Comme toi le médecin traitant me dit que je suis loin d'être alcoolique. Il m'a prescrit des anti-dépresseurs. D'autres spécialistes m'ont dit aussi qu'il valait mieux être accro aux anxiolytiques qu'à l'alcool. Gastroentérologue angiologue cardiologue... suis pas sûre que ce soit mieux. Je n'ai aucun conseil à te donner mais comme j'en ai parlé à mon mari qui a été surpris et ne m'est pas d'une grande aide j'ai décidé de prendre rdv en centre spécialisé il y a plus d'un mois. J'ai rdv fin novembre. J'espère avoir le courage d'y aller. Et surtout si j'y vais j'espère trouver de l'aide car seule j'ai tenté plusieurs fois mais je dois être trop faible. Je trouve toujours le moyen d'acheter une voire deux petites bouteilles pour la semaine en faisant les courses...

Si j'ai des solutions je partagerais avec plaisir

En attendant bon courage à toi je sais ce que tu vis.

Roxy

---

**chloe09 - 20/11/2017 à 10h20**

Merci à tous les deux pour vos messages. C'est très agréable de ne plus se sentir tout à fait seule face à ce problème quasi invisible. Pour l'instant je n'en suis pas à penser "médicaments". Mais je retiens le conseil.

Roxy, merci. Je crois que nous sommes nombreux à acheter 2 bouteilles pour la soirée à 2 plutôt qu'une, pour être sûrs de ne pas manquer, au point de les finir systématiquement...

Vendredi, juste après avoir écrit ce message j'ai pris rdv à deux endroits avec des addictologues. Ça m'a remonté le moral. J'y vais le 28, dans les deux cas, et j'en témoignerai ici. Je n'ai pas peur d'y aller, ce dont j'ai peur c'est qu'ils me disent que mon cas n'est pas le plus grave et que je dois me débrouiller toute seule, ce que je n'arrive pas à faire depuis 25 ans. Je crois que juste un "coach", quelqu'un qui suit avec moi ma (non) consommation, ne serait-ce que par textos ou je ne sais pas, avec des rencontres de temps en temps, serait déjà une grande aide.

Roxy, si c'est le stress qui te fait boire, pourquoi ne pas prendre des anti-dépresseurs ? Personnellement je suis d'accord avec cela. Et tu verras si c'est le stress ou pas... Il n'y a pas d'accoutumance aux anti-dépresseurs, tu peux tester pendant 6 mois sans risque.

À bientôt pour mon retour d'alcoolique invisible. Je suis également curieuse du tien.

Chloé.

---

**Roxy - 20/11/2017 à 21h29**

Bonsoir Chloé  
Encore un soir ou j'ai craqué. Encore...

---

**chloe09 - 21/11/2017 à 15h23**

Salut Roxo. Beaucoup ? Une raison en particulier ? Ou juste l'envie ?  
Chloé.

---

**chloe09 - 21/11/2017 à 16h08**

De mon côté j'y pense. J'ai vraiment envie d'un verre et je me trouve héroïque depuis vendredi et cette bonne résolution. Je compte les jours. 4 soirs. Énorme ! J'ai une grosse semaine de boulot, ça m'aide, mais j'y pense un peu tous les jours. Jeudi et samedi j'ai des soirées, ça va être très dur, je le sais. Je me motive en me scrutant dans le miroir, en me disant que j'ai déjà meilleure mine, ce qui est impossible. Je vais faire du sport, ça motive.

C'est un foutu effort... J'aime l'ivresse, elle me manque vite.

Chloé.

---

**Roxy - 21/11/2017 à 19h05**

Coucou Chloé, mon message n'est même pas passé en entier hier j'avais écrit tant de chose mais mal validé.  
Je te FÉLICITE POUR tes 4 jours

---

**Roxy - 22/11/2017 à 11h19**

Salut Chloé,  
mon message n'est même pas passé en entier hier j'avais écrit tant de chose mais mal validé.  
Je te FÉLICITE pour tes 4 jours !!!

Pour ma part, la journée n'était pas au top et je suis souvent seule le lundi soir car mon conjoint a une activité le soir.  
Une fois mon enfant couché, un verre, deux,... et me voilà couchée également.

La raison ? j'ai plein de choses à faire mais je n'arrive plus à me motiver pour quoi que ce soit. Mon mari rentre souvent tard du travail et gérer la maison et notre enfant est un peu compliqué pour moi en ce moment. Surtout que notre petit ange est une vraie tornade en ce moment avec pleins de caprices.

L'habitude aussi de boire un petit verre qui fait du bien...

J'ai hâte d'être à la semaine prochaine pour mon rdv mais j'ai un peu peur comme toi qu'on me dise que si ce n'est que le soir et pas tous les soirs, on ne puisse rien pour moi.

Aussi j'ai vraiment peur de devoir avouer à mon entourage la raison pour laquelle je ne toucherai peut-être bientôt plus une goutte... j'aimerais revenir à un verre plaisir de temps en temps comme une personne "normale" mais est-ce possible ? J'y suis déjà arrivé.

J'espère pour toi que tu vas tenir durant tes soirées.

Et merci aussi à Patjack pour son témoignage, ça donne un peu d'espoir.

Roxy

---

**chloe09 - 22/11/2017 à 17h21**

Un psy dirait sûrement "Le premier pas c'est d'assumer auprès de soi-même et auprès des autres."

Moi, je dirais "assumer vis-à-vis de soi-même c'est déjà un grand pas." Chi va piano va sano.

Vis-à-vis des autres c'est "Je me sens fatiguée, je fais une cure détox", quitte à se balader avec ses sachets de thés et tisanes exotiques, avec son gingembre, avec je ne sais pas trop quoi ! Une chose à la fois, non ?

Les points positifs :

- 1) on ne boit pas tous les jours ni toute la journée,
- 2) on assume notre alcoolisme vis-à-vis de nous-même,
- 3) on est capables de tenir quelques soirs, à l'occasion, entre deux prises.

Moi j'en suis à 5 soirs consécutifs. Et je commence à me dire "bon, samedi, si tu picoles c'est pas grave, tu auras tenu 7 soirs, etc...". C'est toujours la même chose. Une petite réussite, les lauriers et paf, ça recommence et je reprends le rythme. Cette fois j'ai décidé que 0 c'est 0, mais intérieurement je n'y crois pas du tout, je ne me fais aucune confiance sur ce point. J'ai décidé ça 1000 fois dans les derniers 10 ans.

Par contre, quelle sensation de se réveiller avec l'esprit frais !!! Je pense à mon foie qui doit être content 😊 Il faut se concentrer sur ce genre de petit gain quotidien. C'est plus facile, non, de s'occuper d'un petit quand l'alcool ne nous a pas fatiguée la veille au soir ?

Courage, Roxy. On va y arriver (mais je crois qu'il faut oublier le "petit verre plaisir de temps en temps"...) )

Tiens-moi (nous) au courant. Tu n'as pas bu hier soir ? Bravo !

Chloé.

---

**Roxy - 22/11/2017 à 19h52**

Coucou Chloé

Quand je vois ton message je te sens super forte.

Bientôt 7 jours tu vas y arriver je le sens.

Merci pour tes réponses je me sens moins seule.

Hier un petit verre quand même et ce soir aussi en attendant mes 2 petits chéris (mari et enfant).

Je suis d'accord le fait de ne pas avoir bu la veille permet d'être plus au top avec son enfant le lendemain. Je l'aime très fort et c'est grâce à mon petit bout que je tiens tous les jours et c'est aussi pour ça que je m'en veux...

J'attends avec impatience ton ressenti après ton rdv du 28 sachant que c'est ce jour là que je grandi

---

**Roxy - 24/11/2017 à 12h16**

Bonjour Chloé, je fais tous mes message sur mon téléphone du coup je n'arrive pas à tout publier à chaque fois.

Comment s'est passé ta soirée hier ? As-tu réussi à tenir le coup ?

Moi je n'arrive pas trop à m'arrêter. Je fais comme beaucoup je pense, je transvase ma bouteille dans des petites bouteilles en plastiques, plus faciles à cacher (pas fière) du coup j'ai quand même eu l'impression cette semaine d'avoir moins bu que d'habitude puisqu'il faut se déplacer pour aller chercher une autre dans la cachette quand la première est finie et ça m'oblige à passer devant mon mari pour ça. Ça peut paraître enfantin et un peu bête mais c'est le seul moyen que j'ai trouvé pour le moment de réduire ma conso. Et du coup j'ai moins acheté cette semaine aussi.

Serais-je sur la bonne voie ...?

Donnes moi de tes nouvelles quand tu peux.

Courage,

Roxy

---

**chloe09 - 24/11/2017 à 17h09**

Salut Roxy

2 bières, dont une à 8%, un kir, et du rouge à gogo. Pas un seul verre d'eau. Je n'ai même pas résisté, j'en avais envie et j'ai carrément lâché.

Ce matin j'ai dormi jusqu'à 11h et raté les conférences du matin dans le colloque auquel j'assite. Et cet après-midi j'ai mal à la tête.

Raté ! J'ai tenu 7 jours en évitant les situations à risque mais dès la première occasion... Comme le dit mon copain, en référence aux jeux vidéo, je reste au premier plateau. Et samedi ce ne seront pas des collègues mais des amis. Alerte rouge !!

Bon, j'essaie de positiver. J'ai tenu 7 jours. Mais je sais que si je lâche une fois je vais vite reprendre mon rythme de 2/3 jours. Cuite, fatigue, remords, récupération, bonne résolution, satisfaction, cuite, etc... Je sais que je n'ai pas le choix d'arrêter complètement, sinon c'est toujours toujours trop et trop souvent.

Allez, je repars à 0 (c'est le cas de le dire) mais je garde espoir.

Roxy, toi tu ne peux pas en parler avec ton mari ? Tu lui cache ta consommation ? Ça doit être assez douloureux, non ?  
Quant à ta stratégie des petites bouteilles, si ça te permet de diminuer c'est bien. Il nous faut des stratégies. Tu as bu quoi, en quantité ?

Allez, on ne lâche pas.  
Chloé.

---

#### Roxy - 27/11/2017 à 21h07

Coucou Chloé je ne t'ai pas oubliée.  
Plein de courage et de bonnes choses pour demain  
Des que je suis sur pc j'écris plus promis  
Je penserai à toi demain pour ton rdv  
Bye bye  
Roxy

---

#### chloe09 - 29/11/2017 à 13h27

Salut Roxy, et les autres, si d'autres nous lisent et ont ce même souci d'alcoolisme quasi invisible, mondain, sournois.

Bon, samedi j'ai vraiment assuré, chez mes amis : j'ai prétexté un "mode détox" et suis venue avec mon citron-gingembre. Par chance ça n'était pas une soirée déchaînée et ça ne m'a pas manqué. Sur le moment, me connaissant, tout le monde a halluciné de m'entendre dire que je ne boirais pas d'alcool, ma réputation est faite. Mais le sujet est vite passé et tout le monde a voulu goûter ma mixture 😊.

Lundi par contre j'avais rdv avec une copine pas vue depuis longtemps et j'y suis allée comme un chien de chasse heureux de sortir de son chenil, la queue battant à tout va, à l'idée d'un verre de vin, que j'ai commandé sans aucune résistance... Et puis j'ai continué, et quand elle prenait 2 cafés j'ai pris 2 verres de rouge supplémentaires. Et je me disais qu'en rentrant je pourrais sûrement trouver une bouteille sur le chemin. Ce que je n'ai finalement pas fait. Par chance mon amie voulait rentrer tôt, sinon...

Bref, pour la résistance on repassera. J'ai donc tenu 7 jours, puis 3. Pas fameux. En fait il faudrait que je ne voie plus personne, que je ne sorte plus. Difficile.

Cela étant, hier j'ai eu mon rdv en addictologie, avec un infirmier qui évaluait mon souci et je suis très contente car il m'a prise au sérieux. Oui, ne pas contrôler sa consommation, même si c'est uniquement en soirée, même si ça n'est pas tous les jours, est un problème sérieux à traiter. Quel soulagement ! Je vois le médecin addictologue demain. J'ai hâte. Mais déjà je me sens moins seule. Alors bon, j'en suis à 1 soir d'abstinence depuis la dernière fois mais j'ai de l'espoir.

Et toi Roxy, comment ça s'est passé ton rdv ?

---

#### Roxy - 29/11/2017 à 14h52

Salut Chloé,

Alors comment vas-tu ?  
Comment s'est passé ton rdv d'hier ?

@+

Roxy

---

#### Roxy - 30/11/2017 à 16h04

Salut Chloé, et les autres comme tu dis. J'imagine qu'on n'est pas les seules dans cette situation malheureusement.

Bravo pour samedi, je suppose que ça n'a pas dû être simple mais tu as tenu. Chaque petite victoire est un pas en avant. Pour lundi, on va dire que c'est un petit faux pas

---

#### Roxy - 01/12/2017 à 09h56

Salut Chloé, et les autres comme tu dis. J'imagine qu'on n'est pas les seules dans cette situation malheureusement.

Bravo pour samedi, je suppose que ça n'a pas dû être simple mais tu as tenu. Chaque petite victoire est un pas en avant. Pour lundi, on va dire que c'est petit faux pas

J'ai moi aussi eu mercredi mon premier rdv en addictologie avec un travailleur social. Super feeling... elle m'a préconisé de voir un médecin, j'ai rdv dans 3 semaines par contre, et pour deux addictions alors j'ai du boulot.

En attendant je tente toujours de réduire mes quantités avec mes « petites » stratégies, mais c'est dur, très dur. J'en arrive quand même de temps en temps à une bouteille dans la soirée. Par contre j'évite d'arrêter d'un coup net sans aide car ça aussi ça peut être nocif pour la santé.

Et pour répondre à ton autre message, j'ai tenté une fois d'en parler à mon mari qui n'a pas du mesurer l'ampleur du problème et de ma détresse à ce sujet. Je ne peux pas vraiment lui en vouloir quand on n'est pas confronté soi-même à ce genre de soucis on ne doit pas savoir comment réagir. Lui il est addict au sport, c'est toujours mieux.

Je tenterai de lui en reparler peut-être après avoir eu ma première consultation avec le médecin et avoir commencé un traitement pour qu'il me soutienne. En espérant qu'il accepte et qu'il ait les épaules suffisamment solides. Et surtout j'ai très peur de son jugement et de celui de mes proches s'ils savaient.

J'espère que ton rdv avec le médecin s'est bien déroulé. J'avoue beaucoup compter de mon côté sur les traitements permettant de réduire la conso d'alcool et de cigarettes. Oui je sais un problème ne suffit pas moi il faut que j'en ai deux.

Roxy

---

**chloe09 - 01/12/2017 à 12h56**

Salut Roxy.

Moi la cigarette je l'ai réduite, jusqu'à ne plus fumer que quand je bois, en reculant la première de la journée d'une demi-heure chaque semaine. Tout petit challenge plus facile à tenir. Et je n'y pense plus du tout tant que je ne prends pas un verre. c'est une suggestion, mais je sais que tout le monde n'arrive pas à faire ça.

Sinon, super, je suis contente pour toi. Ça fait du bien d'être prises au sérieux et d'être accompagnées, non ? Moi en tout cas ça me booste complètement ! J'ai rencontré le médecin hier, c'est allé vite car elle venait d'avoir un désistement. C'était bien. Je la revois dans 2 semaines. C'est clair qu'ils ont l'habitude de gens comme nous, je me sens comprise et j'ai vraiment confiance. On va y arriver.

Sinon je n'ai rien bu depuis lundi soir (tant que je reste seule je ne bois rien), et j'en ai parlé à l'un de mes partenaires de beuveries, un très bon copain (la plupart de mes amis petite assez sec...). Je le vois ce soir et je suis en train de préparer mon citron-gingembre 😊 Je ne suis pas sûre du tout d'y arriver mais bon, j'essaye. On verra. Au moins, comme il est au courant il ne va pas me pousser à boire. Je crois que c'est une aide de prévenir les amis autour de nous autant que possible. Moi je ne peux pas en parler à ma famille, ils me jugeraient, surtout ma mère, castratrice en chef. Il va falloir que je trouve un argument pour les fêtes de Noël... Mais je commence un peu à y croire, je crois que le moment est venu pour moi d'arrêter, je vais y arriver.

Je te souhaite d'avoir bientôt le soutien de ton mari. Il comprendra forcément et il sera fier que tu fasses cet effort, parce que c'est hyper courageux.

Mes petites stratégies à moi : sport (l'autre jour un ami, au téléphone, a évoqué un apéro, ça m'a tellement donné envie que j'ai couru à la salle de sport et en suis ressortie 1h plus tard calmée) et yoga (j'en fais depuis très longtemps). J'espère troquer l'alcool contre la santé. La médecin m'a dit qu'on ferait une échographie de mon foie. Il doit pas être très joli.

Tu me tiens au courant ?

Allez, on est bien parties, on prend le bon chemin.

Bises.

C.

---

**Flo66 - 01/12/2017 à 14h16**

Bonjour Chloe, Roxy,

Je viens me ressourcer 2 minutes a votre energie positive 😊

Soyez fieres de chacun de vos pas, je vous en souhaite des milliers d autres. C est un voyage vers vous memes, ca vaut le detour 😊

Prenez soin de vous et bravo encore !!

---

**chloe09 - 03/12/2017 à 16h51**

Merci Flo, ça aide d'avoir des "supporters", c'est très chouette ! 😊

Cela étant, vendredi j'ai fait un pas en arrière. J'étais dans un pot de boulot, à 17h, où j'ai sagement bu du jus d'orange, motivée par mon yoga qui suivait. Sauf que l'ensemble amis/pot a déclenché l'envie que le yoga n'a pas suffit à atténuer. En sortant, j'ai acheté 2 bouteilles de vin (ça serait dommage de manquer...) et ai rejoins des amis qui en avaient déjà, bien sûr. J'ai bu du vin, mais quand même assez tranquillement, jusqu'à 4h du mat. Alors que j'avais dans mon sac ma mixture citron/gingembre destinée à remplacer le vin. Alors que mon mec alternait, lui, vin et eau.

Ce qui m'impressionne c'est la force de l'envie quand elle naît. Ça me prend toute entière, en 2 secondes. C'est 0 ou 1. Un truc binaire. Pas envie / envie. Tout ou rien. C'est d'une force !!

Allez, courage, hauts les coeurs, aujourd'hui est un autre jour.

Chloé.

---

**chloe09 - 09/12/2017 à 09h54**

Je me sers un peu de ce forum comme un journal de bord. Cela m'aide.

Je n'ai pas bu depuis maintenant 8 jours. Je ne m'en félicite pas car je l'ai fait en restant tout simplement à l'écart des situations où je flanche, les soirées entre amis. Alors ce n'est pas compliqué.

Au bout de 6 jours je me suis dit "youpi, j'ai tenu une semaine demain je m'offre une bonne virée". Comme si j'attendais la quille. Et puis finalement, non, je suis restée seule, la soirée ne s'y prêtait pas.

Par contre ce soir, bouffe à la maison. Hier je me disais "Ah, je vais m'autoriser ce que je veux demain soir", je me délectais à l'avance. Et puis ce matin, en me réveillant fraîche et dispose, je me dis que je vais tenter l'impossible, ne pas boire, ou au moins maîtriser. Ensuite

une de mes premières pensée est "je dois quand même faire honneur au champagne que Anne amène !". Bizarre, non ? Est-ce que je dois "faire honneur" en buvant ce que les autres amènent à boire et que je ne leur ai pas demandé ?

Bon. Je vais préparer ma boisson de substitution, comme dit mon ami Bruno, ancien alcoolique sévère, et je vais tenter de rester déterminée. Je ne suis pas très optimiste.

En tout cas, être enfin engagée dans ce travail de gestion de l'alcool, et accompagnée d'un addictologue, me fait beaucoup de bien. Quel que soit le chemin à parcourir.

Courage à vous tous.

Chloé.

---

**chloe09 - 09/12/2017 à 11h05**

Le truc c'est que quand je bois je suis une fille quand même hyper sympa, rigolote, etc !

Identité...

---

**chloe09 - 11/12/2017 à 11h20**

Bon, vin à gogo de 19h à 3h du mat. Dimanche foutu, mal de crâne, gueule de travers. Est-ce que ça m'a rendue sympa et rigolote ou "fille qui ne lâche pas le crachoir" ? Un peu des deux, je crois, je ne me rappelle pas de tout nettement.

Bizarrement je me sens optimiste. D'abord parce que je lis sur ce forum que personne n'arrive à arrêter d'un coup. Ensuite parce que ce dimanche perdu et ce lundi matin limite me font à nouveau penser que je ne veux plus de ça.

Donc voilà. J'ai bu mais ma résolution est renforcée. À suivre...

C.

---

**Roxy - 12/12/2017 à 21h40**

Coucou Chloé et tout le monde

Pardon pour mon absence mais rien de positif à raconter malheureusement

Suis toujours aussi faible

---

**Roxy - 16/12/2017 à 00h16**

Coucou Chloé et à tous.

Comment vas tu ?

J'espère que tu tiens...

Biz

Roxy

---

**Roxy - 17/12/2017 à 09h36**

Coucou Chloé

Comment vas tu ? Est ce que tu tiens le coup ?

Roxy

---

**chloe09 - 19/12/2017 à 10h02**

Salut Roxy. J'en suis à 9 jours, ou plutôt, soirs, d'abstinence. Je suis hyper contente. Être enfin suivie me donne de la force. Bon, en même temps, j'évite les situations à risque. L'autre soir, à table, j'ai commandé une bière, comme les 3 autres, et puis je l'ai décommandée. Ouf ! Hier j'ai acheté une bouteille, j'avais vraiment envie d'un verre, mais je n'ai rien bu. J'étais seule, c'est pas trop mon mode. Le paté et le fromage y sont passés mais pas un verre !

J'ai l'impression d'avoir la peau plus souple. C'est peut-être une illusion, mais quand même ça motive.

Et toi, as-tu vu cet addictologue finalement ? Où en es-tu ?

Chloé.

---

**chloe09 - 21/12/2017 à 09h52**

J'en suis à 11 jours.

...

---

**Roxy - 23/12/2017 à 23h10**

Coucou Chloé

Bravo tu tiens et je te souhaite beaucoup de courage pour les fêtes qui arrivent.

J'ai vu addictologue en effet. Mais pour le moment ce n'est que pour la cigarette car je ne bois plus depuis 10 jours. J'ai une bonne raison faut dire. J'attends un petit frère ou petite soeur pour ma tite puce. J'espère que mes mauvaises habitudes ne vont pas jouées sur cette grossesse. Je croise les doigts pour avoir arrêté a temps.

Bises et joyeux NOËL à toi et à tous ceux qui nous lisent.

---

**salmiot1 - 26/12/2017 à 14h34**

Bravo Chloé et Roxy, c'est pour moi un plaisir de vous lire .

Roxy , c'est très important d'arrêter ce poison d'alcool vu que tu es enceinte ; fais-toi bien aider par tout ce que tu veux . Chloé et toi pouvez vous entraider comme vous le faites depuis quelques jours . Plus vous serez à vous entraider , mieux ce sera .

Chloé , fais bien ton abstinence pour toi car , à mon avis, c'est toi qui souffres le plus de cette maladie . Tout ton entourage en bénéficiera par la même occasion .

Continuez surtout à compter les jours et n'oubliez pas votre dernière cuite .

Bon courage et à bientôt

---

**Anette - 26/12/2017 à 20h45**

Bonsoir, je me prénomme Valérie, c'est la première fois que je discute de l'alcool avec des inconnues. J'ai 33 ans, je reconnais avoir un problème avec l'alcool depuis une quinzaine d'années, mais cela prend des proportions qui m'inquiète, je m'explique : ça a commencé par 1 ou 2 bières le soir dans ma chambre ( 18 ans ), puis par des bouteilles de martini (20 ans), puis retour a la bière avec introduction de cannabis à outrance (pendant environ 10 ans), ce qui m'a inévitablement menée a un burn out et crise de parano, je ne fume plus depuis 5 ans et j'ai même arrêté le tabac sans aucun autre substitut que le chewing-gum depuis 6 mois. En revanche celà fait environ 2 ans que je bois en moyenne 1 fois/semaine d'une manière effrayante, en effet je bois seule et ça peut aller jusque 4 bouteilles de vin coupé a la liqueur de pêche, je ne bois que pour l'ivresse car je n'ai aucun véritable soucis et quand je bois j'embête ma mère voir ma soeur par téléphone a rabacher des choses dont il me semble avoir fait le deuil ... il m'arrive aussi de ne pas vouloir boire, de boire un verre et ne pas y prendre de plaisir donc pas me resservir, et la bouteille reste 4-5-6 jours sous mes yeux sans aucune forme de desir ou besoin que ce soit .. je ne comprends pas bien ma conso qui détruit et effraie bcp ma famille et moi même.

---

**chloe09 - 27/12/2017 à 13h51**

Bonjour à toutes.

Félicitations Roxy, pour ce bébé ! Je pense que les stades précoces de la grossesse ne sont pas impactés par une consommation comme la tienne. Ne t'inquiètes pas. Ton médecin te le dira de toute façon. En tout cas bravo pour avoir arrêté d'un seul coup, c'est déjà très fort.

Et merci Salmiot1 pour ton soutien. J'avoue que depuis que je suis sur ce forum et que j'ai vu cet addictologue j'ai beaucoup plus de force pour avancer dans cette guérison. Donc sincèrement merci à toutes.

Et, Valérie, bienvenue ! Moi non plus, je n'avais jamais parlé de ça à des inconnus avant ces deux derniers mois. Et en fait c'est chouette et ça aide. Pas de jugement, pas de passif.

Ton histoire est intéressante car en tout cas elle montre que tu vas vers le mieux. Et puis il faut dire que les mère et les soeurs... !! Non, je blague. Si j'en crois mon expérience très récente je te dirais de trouver un addictologue, moi ça me motive grave. J'ai tenu 14 jours dernièrement, ce qui ne m'était pas arrivé depuis des lustres. Ceci avant le soir de Noël où je n'ai pas été trop excessive. Et depuis, retour à l'eau, alors que le 25 était tout aussi festif. J'ai prétexté mon début de grippe. Et plus intéressant encore, je commence à m'identifier à cette fille qui ne boit plus, qui pourrait même gérer sa vie et son boulot, surtout son temps, de meilleure manière ! Sans temps de récupération de cuites...

Je sais que je vais boire dimanche, le 31. Mais j'ai l'impression d'avoir passé un cap.

Tiens-nous au courant, Valérie. Tenons-nous toute au courant. On va y arriver.

Chloé.

---

**Anette - 27/12/2017 à 14h34**

Salut les filles j'ai pas vraiment pense à voir un médecin, puisque j'ai du mal à me sentir malade, je crois que Je m'en suis convaincue à la vue de mes relations qui se dégradent avec mes proches.

Bravo roxy tiens bon, tu le fais pour 2 et même pour 3 car J'ai cru lire que tu avais déjà un premier enfant.

Merci Chloé pour ta réponse, J'ai souvent entendu parler d'addiction psychologique peut être est-ce ce qui explique qu'un tuteur à qui tu rends compte t'aide bcp, un peu comme les dietheticiennes.

Courage à nous, pour ma part je ne fete pas nouvel an mais je suis en repos le 31 midi jusque mercredi je vous dirais si J'ai bu ou non ..

---

**chloe09 - 02/01/2018 à 09h08**



Bonjour à tou(te)s

Jour 1.

La soirée du 31 a été l'occasion pour moi d'apprendre qu'au moins deux de mes amis sont l'un alcoolique, selon ses propres mots, l'autre addict au joint et/ou à l'alcool selon disponibilité. À mon avis nous n'étions pas les seuls dans ce cas dans cette assemblée où il y avait deux fois plus de bouteilles que d'humains !

Aidée sûrement par les verres ingurgités je leur ai parlé de ma démarche avec l'addictologue, ce que je pensais vraiment garder pour moi. Finalement j'ai l'impression que c'est une bonne chose. Je crois que ça peut m'aider de ne pas cacher ça comme un truc honteux.

Donc voilà, jour 1 mais optimiste.

Valérie, quand j'avais 24 ans un médecin m'a dit "l'alcoolisme c'est facile à diagnostiquer, c'est quand l'alcool a un impact sur votre vie, quel qu'il soit, petit ou grand : difficulté à se lever alors qu'il le faut, relations rendues plus compliquées à cause de votre consommation, simple difficulté à maîtriser votre consommation lors d'une soirée alors que vous l'auriez décidé, etc."

Donc oui, tu es malade, tu es addict, au vu de ce que tu décris. Certainement addict psychologiquement, comme moi : aucun symptômes physiques de manque quand j'arrête, mais "devant" boire régulièrement et de préférence trop.

C'est difficile à maîtriser. D'où l'addictologue. Je te le recommande vraiment. Moi j'ai l'impression d'être déjà bien plus forte, même si ça n'est pas gagné...

Bref, bonne année à vous tou(te)s ! Pleine de jus de citron, tisanes et autres Badoit... 😊

Chloé.

---

### **Roxy - 08/01/2018 à 21h50**

Coucou tout le monde, pardon pour ma longue absence.

Je commence par vous souhaiter une très bonne année. Qu'elle soit porteuse d'espérance dans votre combat.

Merci pour vos messages Chloé et Salmiot suite à mon annonce bébé. Je sais que du coup j'ai un petit coup de pouce supplémentaire par rapport à vous.

Et à Valérie je te rassure j'ai mis très longtemps à me dire que j'avais un réel problème avec l'alcool avant de pousser la porte d'un centre de soin pour voir un addictologue. Pour être honnête je pense que je boirai toujours autant si je n'avais pas appris ma grossesse. Je sais que ce n'est pas bien mais comme quoi on peut toutes et tous y arriver en se prenant en main.

Si moi j'y arrive il n'y a pas de raison que vous non.

Alors certes je ne bois plus une goutte depuis le 15/12 mais je continue à suivre quand même le fil de cet échange entre nous.

Je vous de grosses bises en vous souhaitant encore mes meilleurs voeux de bonheur et surtout de santé. Vous verrez même s'il manque se fait sentir parfois il est trop bien de se lever le matin sans avoir mal au crâne.

Roxy

---

### **salmiot1 - 09/01/2018 à 09h24**

Excellente année à toi Roxy et excellente grossesse sans alcool .

Si même un jour le manque se fait sentir , dis-toi que ce jour-là tu ne boiras pas une seule goutte du premier verre et que tu reporteras cela au lendemain . Et le lendemain, même processus . Vis bien ton abstinence un jour à la fois et ne reprends pas le premier verre .

En plus de ce forum , je t'invite à rejoindre celui " de l'Ombre à la Lumière" où tu auras plus de soutien encore car beaucoup plus nombreux et ouvert jour et nuit tous les jours de l'année .

Nous avons déjà suivi une amie toute sa grossesse et aujourd'hui le bébé vient d'avoir un an .

Reste bien ici aussi et fais ton possible pour y venir au moins une fois par jour , ce n'est rien de trop ;

Belle journée à toi et bisous

salmiot1

---

### **Anette - 09/01/2018 à 10h33**

Bonjour, je vous adresse à toutes et tous mes meilleurs voeux.

roxy tu as en toi la meilleure des motivations je suis certaine que tu vas y arriver et j'espère que tu n'y retournera jamais.

Ma dernière cuite remonte à dimanche et J'ai pas fait semblant (( grosse déprime le lundi et aujourd'hui déjà presque oublié ...

heureusement que J'ai pas du tout le temps en semaine.

Je suis déjà allée voir un addictologue quand je fumais , il ne m'a pas prise au sérieux, peut être que si j'avais consommé des drogues plus dures il m'aurait porté de l'attention, donc mauvaise expérience.

grosses bises et plein de courage.

---

### **lavie - 09/01/2018 à 11h33**

Bonjour

Oui ,il en faut du courage ,je suis à mon premier jour d'abstinence ..l'alcool m'a tellement fait perdre de choses et de personnes

---

### **Caroline23 - 09/01/2018 à 11h59**

Bonjour à toutes et à tous,

Je vous adresse mes meilleurs vœux pour cette nouvelle année, laquelle j'espère sera synonyme de bonnes résolutions tenues!



Je me suis beaucoup retrouvée dans vos témoignages...même complètement. Je me suis sentie moins seule.  
J'ai 40 ans, et je pense que j'ai un problème depuis 10 ou 15 ans.

Hier soir encore, je me suis retrouvée à boire, sans trop savoir pourquoi, par ennui, rien à faire, une bonne journée à fêter...je me rends compte du temps perdu, alors que je pourrais faire tant de choses à la place.

Dimanche j'en ai parlé à mon compagnon, nous sommes depuis 5 ans ensemble mais nous ne vivons pas ensemble.  
Sur le moment, il m'a dit qu'il allait m'aider et me soutenir. Mais hier soir, j'ai reçu un petit message qui disait qu'il avait besoin de faire le point. Je peux comprendre.  
J'ai très envie d'y arriver, je suis sûre que je peux le faire...arrêter de boire.

Vous m'avez donné du courage! Merci beaucoup! Et merci d'avoir eu le courage de vous confier, de partager cette expérience.  
A bientôt!  
Caro

---

**Anette - 09/01/2018 à 19h22**

salut Caro, j'espere que ton chéri saura te soutenir dans ta démarche.  
salut lavie tu arrêtes seul(e) ? quel à été ton déclic ?  
Je me demande si J'ai réellement envie de me passer de ce faux "refuge" ou si j'y pense pour soulager mes proches ...

---

**Caroline23 - 10/01/2018 à 09h16**

Bonjour tout le monde!

C'est mon jour 1!  
Ce soir je vais à ma première réunion, c'est décidé!

Anette, je comprends ton questionnement, j'ai eu le même bien souvent.  
Parce que au fond de moi, je me disait que je continuerais bien comme ça après tout, moi je suis bien, ce sont les autres le problème...Alors je pensais à arrêter pour leur faire plaisir, m'en débarrasser surtout...

Mais non c'est bien moi le problème. J'ai le sentiment que c'est maintenant que je dois me ressaisir, changer les choses.  
Mon déclic, c'est ma peur de perdre mon compagnon, le gâchis du temps passé à laisser filer ma vie, tous ces moments où ma consommation a transformé une belle soirée en chaos.  
Je rejoins Lavie sur le sentiment de gâchis et de perte.

Bon courage! et une belle journée!

---

**salmiot1 - 10/01/2018 à 11h19**

Bonjour Caroline,

Oui probablement as-tu mille fois raison, c'est le grand jour , celui où tu vas franchir la porte d'un local d'une association d'anciens buveurs . Mais quelle association as-tu choisie .?  
Quelle qu'elle soit je serai en pensée avec toi et je suis certain que tu seras très bien accueillie .  
Tu réagis me semble-t-il au bon moment , avant d'avoir tout perdu . Tu admetts que tu as un problème avec l'alcool et que tu es entrain de perdre la maîtrise de ta vie . c'était le premier pas à franchir avant la délivrance .

Bonne réunion ce soir et viens nous raconter quelles seront tes impressions

Bien amicalement

salmiot1

---

**chloe09 - 10/01/2018 à 11h55**

Bonjour à tou(te)s

Ça fait plaisir de vous lire, on se sent moins seul !

"le gâchis du temps passé à laisser filer ma vie" : je partage cette sensation. Tout ce temps perdu à récupérer d'une cuite, à avoir des neurones incompetents pour ce que l'on aime vraiment...

De mon côté, entre l'addictologue (dont j'avais peur qu'il ne me prenne pas au sérieux, Annette, mais au contraire) et ce fil de discussion, j'ai déjà beaucoup avancé. Déjà je n'ai plus cet appel impérieux de l'alcool tous les 2 jours. Je ne compte même plus les jours... même si je devrais. Parce que le risque, maintenant, c'est de me dire "c'est gagné" (la maîtrise) alors que ça n'est que le début. Je doute que hors abstinence complète j'arrive au final à vraiment maîtriser !

En tout cas courage à toutes, il me semble qu'on peut vraiment y arriver.

Caroline, pourras-tu nous raconter cette première réunion ?

Bonne journée.  
Chloé.

---

#### **salmiot1 - 10/01/2018 à 13h37**

Salut Chloé,

Et pour toi comment ça se passe ? Toujours la même détermination à ne plus prendre le premier verre ? Conserve toujours l'espoir car l'espoir fait vivre et bien vivre et le désespoir fait mourir .

Sommes déjà deux à attendre patiemment le compte-rendu de Caroline !

salmiot1

---

#### **Liliaddict - 10/01/2018 à 15h15**

Bonjour les Filles !

Je viens de vous lire avec attention et en effet je me retrouve aussi dans une grande partie de vos témoignages.

Je me présente : Lili, 41 ans. Il y a encore 8 ans je ne consommait quasiment jamais d'alcool : 1 apéritif par ici, 1 coupe de champagne par là. Et puis, j'ai déménagé, j'ai rencontré de nouvelles personnes qui sont devenues des amies. J'ai commencé les repas arrosés, les apéritifs prolongés... et insidieusement la consommation s'est installée. J'ai commencé à prendre conscience de ma consommation durant l'été 2016, où lors d'un we "convivial" je me suis fracturé le nez à 3h du matin. Je suis allé me coucher, le pif en sang, sans réagir jusqu'à 6h du matin où le mal de tête m'a réveillée. J'ai fini à l'hôpital car en plus de la fracture j'avais une jolie coupure qui m'a valu 4 points de suture. Je suis restée environ 1 mois sans boire car j'avais des maux de tête terribles. Et puis... rebelotte.

Suite à un soucis de santé, j'ai fait une prise de sang la semaine dernière qui a révélé un Volume Globulaire Moyen élevé. L'une des causes possibles est l'alcoolisme. En regardant ma précédente analyse, le VGM était déjà élevé.

Cela m'a fait réagir. Depuis samedi 6 janvier je n'ai rien bu. J'espère arriver à tenir avec votre aide et ce site.

Bonne journée à toutes

Lili

---

#### **Mozel - 10/01/2018 à 18h32**

Salut à vous. Alors voilà, je suis aussi une alcoolique invisible. 1a2 cuite dans la semaine mais le plus gros du problème c'est que quand je commence je m'arrête plus...

Cette après midi j'ai décidé d'en parler à mon médecin traitant. Il m'a dit que pour ma santé ce n'était si grave mais ma quand même donner un traitement. Pas pour un sevrage radical mais pour avoir de moins en moins envie.

---

#### **Laetitia974 - 11/01/2018 à 08h23**

Bonjour à toutes,

C'est avec beaucoup d'émotion que je prends enfin mon courage pour écrire sur un forum et expliquer mon soucis.

Je vous trouve toutes très courageuses, j'espère arriver à avoir autant de force...

Petite présentation : j'ai 28 ans, maman de 2 enfants de 7 et 4 ans et en couple depuis 11 ans. L'alcool a toujours été "culturel" je dirais dans ma famille : le petit apéro du soir quoi ! mon père est alcoolique je l'ai toujours su, j'ai également plusieurs oncles qui l'ont été par le passé mais qui ont réussi à s'en sortir par le biais de cures.

Bref j'ai toujours été baignée dans l'alcool. Pour ma part, je bois depuis mes 15 ans avant c'était en soirée avec les amis pour faire la fête. Depuis maintenant 8 ans je dirais c'est chaque soir, au début c'était un verre comme ça en rentrant du travail avec mon conjoint puis au fil des années, 2 puis 3...etc aujourd'hui je peux très bien boire de 3 à 6 verres chaque soir. Dans le cadre de soirée je bois jusqu'à m'écrouler (je ne me souviens même plus de ma soirée du nouvel an...)

Hier soir après mes "quelques" verres j'ai eu un sentiment étrange...je me suis revu petite voyant mon père boire, ma mère cachant désespérément les bouteilles. Je me suis dit que je ne voulais pas que mes enfants grandissent avec cette image de leur maman qui boit tous les jours. J'en ai marre de me réveiller et trouver mon visage de plus en plus marqué par l'alcool...

Mais j'ai peur de ne pas y arriver....je suis dépendante j'en suis sûr mais comment faire pour résister quand on conjoint lui boit volontiers son petit apéro devant moi...

J'espère trouver de l'aide auprès de vous et vous remercie par avance pour votre lecture et réponse !

---

#### **Caroline23 - 11/01/2018 à 08h46**

Bonjour les amis,

Alors voilà ça y est , je suis allée à ma première réunion chez les AA. Accueil très chaleureux, on se sent tout de suite entouré.

Le principe est qu'à chaque réunion, on prend une thématique parmi les 12 étapes et on témoigne chacun son tour sur cette thématique. Les témoignages étaient poignants, émouvants, parfois drôles.

Je n'ai pas pris la parole au cours de la réunion, mais à la fin le modérateur m'a proposé de dire quelques mots et il m'a été difficile de ne pas me laisser submerger par l'émotion.

Je suis vraiment heureuse de l'avoir fait. J'ai beaucoup pensé à vous tous en y allant, pour me donner de la force, ne pas me dégonfler. Aujourd'hui, je me sens apaisée, soulagée...libérée de 15 ans de mensonges, de tromperie. Je suis aussi épuisée, comme si j'avais mené un combat pendant toutes ces années...à prévoir , organiser, planifier ma prochaine cuitel! Je suis vraiment pleine d'espoir ce matin! J'espère qu'il sera contagieux 😊

Bon courage et bonne journée!

---

**salmiot1 - 11/01/2018 à 09h59**

Bonjour !

Un bonheur de vous lire .  
Bienvenue Mozel et laetitia !

Merci de ton partage Caroline ! Quel grand pas en avant tu as fait hier .  
Il existe aussi des forums A.A. dont celui de l'Ombre à la Lumière qui peut être un excellent complément vu qu'il est ouvert jour et nuit et qu'il accueille des alcooliques d'un peu partout .

laetitia ! Quel beau prénom, celui de ma fille unique qui ne m'a jamais abandonné et qui toujours était à mes côtés lorsque je rentrais bourré et qui insistait pour que je retourne en réunion car elle voyait que je ne m'en sortais pas seul . J'y suis aussi allé pour elle mais ensuite pour moi et j'ai résisté à toutes les tentations car je n'étais plus seul .

Bonne route à toi et bonne route à toi Mozel . Tu devrais voir un addictologue qui connaît bien les alcooliques je crois .

Belle journée à vous , moi je pars pour toute la journée à la campagne chez ma sœur .

---

**Mozel - 11/01/2018 à 10h05**

Bravo Caroline pour ta première réunion. Laetitia les premiers pas pour guérir sont souvent les plus durs on le sait tous que le combat sera dur avec ce que la vie nous réserve on peut souvent se replonger mais le premier pas le plus douloureux et de reconnaître ce problème. Ayant et vivant ce que tu vis je sais que ce n'est pas facile, avoir un entourage qui consomme régulièrement ou pire que nous on allège notre soucis. Mais comme toi j'ai un enfant de 7 ans et je veux pas lui faire vivre ce que j'ai vécu étant enfant. Bon courage à tous et bonne journée

---

**Laetitia974 - 11/01/2018 à 10h33**

Merci beaucoup pour vos encouragements cela me touche beaucoup

Effectivement c'est assez dure d'avoir une vie sociale quand on veut combattre l'alcool...encore ce midi je déjeuner chez ma belle mère et en arrivant c'était "tu bois quelque chose ? Une bière non ?" Heureusement la journée j'arrive à me contrôler étant donné que je travail mais la tentation est forte

---

**chloe09 - 11/01/2018 à 11h11**

Bonjour à tous.

Ça m'impressionne de voir que nous sommes si nombreux et nombreuses avec ce problème d'alcoolisme invisible. Et si seuls. Mais là nous ne sommes plus seul(e)s. On va y arriver.  
Essayez autant que possible de rencontrer un addictologue. Moi j'en ai trouvé un gratuit par le biais des liens donnés sur ce site. Et il m'a vraiment pris au sérieux, cela aide beaucoup. Allez-y ! Toutes les aides sont bonnes à prendre.

Imaginez-vous en filles en forme, avec une belle peau souple et fraîche 😊 et des neurones bien vaillants. C'est pas mal aussi !

À bientôt.  
Chloé.

---

**lteMissaEst - 11/01/2018 à 17h12**

Laetitia,

Je me retrouve il y a 16 mois de cela lorsque le 1er septembre 2016 je me suis une nouvelle fois regardé dans le miroir, le cerveau dans les brumes. Je me suis dit : "Mon gars à ce rythme dans 5 ans t'es foutu". Il faut dire que l'alcool (l'approvisionnement quotidien) devenait une obsession, j'adoptais des comportements de dissimulation (je cachais mes vidanges, je me débarrassais de mes canettes dans les poubelles de rue). J'ai fait un rapide état des lieux et je me suis dit "Nous sommes le 1er septembre, je rentre en classe "abstinence".

Certes j'ai dû faire face à l'incompréhension de mes proches qui ne voyaient qu'une partie de l'iceberg : mon endormissement au canapé le soir. Pour le reste j'arrivais à bien cacher ma conso. Je trinquais en silence, au propre comme au figuré. Seul à table dans la cuisine quand les autres regardaient les émissions de début de soirée pour ce qui est du propre... Pour ce qui est du figuré : black-out, stigmates sur le visage, prise de poids, insomnies, douleurs abdominales...

J'ai mis en place des rituels : apéro soft au cours desquels j'accompagnais mon épouse qui buvait UN mousseux, une heure de marche (si possible à l'extérieur sinon sur tapis). Tout cela m'a permis de combler l'apéro time.

J'ai mis un nom sur mon alcoolisme : anxiolytique. Tu parles, anxiogène oui... car si cela me permettait d'enlever la pression de la journée ça me faisait replonger encore plus bas le lendemain.

Je n'ai pas fait mon coming out. Je n'en ai pas le courage. Pourtant j'exerce un métier d'autorité où je dois prendre des responsabilités et imposer mes idées... Je prétexte un problème (réel mais pas à ce point) de santé pour justifier mon abstinence auprès des gens qui s'étonnent du fait que je ne boive que de l'eau...

Les premiers moments sont délicats mais ça vaut la peine.

Courage

---

#### **Abstinence - 11/01/2018 à 23h51**

Coucou 😊

Cela faisait 12 ans que buvez beaucoup tout les 2-3 jours et je ne m'arrête que lorsque je m'écroule sur le canapé 😞

J'ai arrêté le 1 janvier 2018 cela fait donc 11 jour 😊 ma bonne résolution pour cette année avec celle de perdre mes 30 kilos en trop ^\_^

Mon souci c'est que je ne supporte pas ma tête toute gonflée et mes yeux rouges 😞 je me préfère quand je bois au moins je savais pourquoi j'étais dans cet état alors que là je ne comprend pas je pense vraiment que j'allais m'affiner mais non et j'ai peur de replonger à cause de ça :(

Bon courage à vous et bravo à ce qui on a arrêté de boire 😊

---

#### **salmiot1 - 12/01/2018 à 09h10**

Bonjour Abstinence,

si tu veux voir ta tête dégonfler comme tu dis, l'abstinence est absolument nécessaire. En quelques jours tu constateras déjà une belle différence. Sois patiente, il a fallu du temps pour que tu prennes du poids et il t'en faudra aussi pour perdre tes kgs superflus. PERSEVERE donc dans l'abstinence, Abstinence et fais-toi suivre par un addictologue si tu le peux.

Ne reste surtout pas seule avec ton problème, partage-le

Bon courage et une fois encore, patience, le temps arrange les choses pour autant que tu ne reprennes pas le premier verre ;

salmiot1

---

#### **Laetitia974 - 12/01/2018 à 10h31**

Bonjour,

Et bien du coup le combat n'aura pas commencé hier...rentrée du travail mon homme m'attendait avec un gentil verre d'apéritif...j'en ai bu 3...je buvais en ne pensant qu'à vos mots et je n'ai pris aucun plaisir...quelle déception...

J'ai voulu en parler avec mon conjoint, ses mots ont été "mais tu n'es pas alcoolique, il y a plusieurs degrés d'alcoolisme...etc" je me sentais tellement incomprise

Je lui ai demandé qu'on se retrouve un moment seul sans les enfants ce weekend pour en discuter et voire s'il peut m'épauler dans la bataille et ne plus boire lui aussi...j'ose espérer qu'il sera prêt à me soutenir car seule je ne suis pas sur d'y arriver surtout depuis notre déménagement à la Réunion je n'ai plus d'amies pour m'écouter et me soutenir.

Bref retour à la case zéro...

Courage à vous tous,

Laeti

---

#### **Mozel - 12/01/2018 à 12h43**

Bonjour.

Abstinence oui ce n'est pas en 11 jours que tu verras la différence mais tu finiras par la voir, ne la rien.

DSL pour toi laetitia, mais au moins tu n'as pas pris plaisir. Imagine si tu aurais pris plaisir ça aurait été 6 verres. J'espère pour toi qu'il t'écouteras et te soutiendra ce week end.

Moi hier à 18h j'ai eu envie d'une verre d'appeler une copine qui serait venue avec plaisir. Je. Me suis retenue et au matin en me levant j'en étais bien contente.

Bon courage à tous avec ce vendredi soir et ce week end qui arrive.

---

#### **IteMissaEst - 12/01/2018 à 13h19**

Bonjour Laeti,

Les mots de ton conjoint ont été ceux de mon épouse.

Elle trouvait ma décision trop radicale mais je me suis fié à MON ressenti, mon retour d'expérience, mon historique de consommation.

Je me suis embarqué seul dans cette aventure mais je reconnais qu'il faut avoir un caractère bien trempé pour faire face aux tentations. Je n'ai pas non plus voulu imposer mon abstinence à mes proches : mes enfants reçoivent des amis lors de leurs anniversaires et consommation de l'alcool dans la maison. Je n'ai aucun problème à m'asseoir avec eux devant un soft. Si ma femme veut prendre un verre (ce qui est rare surtout en hiver) libre à elle mais je lui demande de ne pas m'en imposer un. Je devrais parler à l'imparfait car il est désormais clair que la question ne se pose plus.

Essaye peut-être de te limiter dans un premier temps. Ce serait une manière de lui montrer ta détermination sans trop le brusquer et briser la convivialité du moment... jusqu'à arriver à l'accompagner avec qq chose de non alcoolisé.

---

**Laetitia974 - 12/01/2018 à 14h35**

Merci encore une fois pour vos retours

Je vais tenter de discuter avec lui, je vous avoue que pour le moment en tout je ne me sens pas la force d'entamer ce sevrage seule même si je en veux en aucun cas lui imposer. J'aimerais simplement qu'on brise cette habitude de l'apéro du soir !

Courage à vous tous pour ce weekend j'espère arriver lundi avec de très bonnes nouvelles !

Merci encore  
Laetitia

---

**chloe09 - 12/01/2018 à 14h49**

Bonjour à tous.

Oui, il faut une boisson de substitution qui permet de garder la convivialité (moi je n'arrive pas à me limiter, c'est tout ou rien...). Pour moi c'est jus de citron et gingembre frais. Et il faut l'amener avec soi dans les soirées, chez les potes, etc. Même si ça m'est déjà arrivé de l'amener pour ne pas la sortir et tomber dans le vin, mais bon, c'est un processus, il faut avoir confiance...

Quant au conjoint, oui, c'est notre ressenti qui compte, qu'on sait que l'on ne sait pas s'arrêter, que ça crève, que notre peau, que...

Et, Abstinence, courage, il va falloir bien plus de temps pour que tu voies les effets sur ta peau. Mais tu vas les voir, on va les voir.

Merci à tous d'être là. Demain soir je vais essayer de ne pas craquer, chez des amis. À suivre.  
Chloé.

---

**Laetitia974 - 12/01/2018 à 17h38**

Et genre les boissons sans alcool type bière, boisson gazeuse goût mojito...etc vous avez déjà essayé ?

---

**IteMissaEst - 12/01/2018 à 18h00**

Perso c'est jus de tomate ou Perrier citron

---

**Bdr - 12/01/2018 à 18h03**

Bonsoir

J'ai 40 ans et je pense aussi avoir un problème avec l'alcool mais je n'arrive pas à me décider à arrêter ... je vous trouve tous très courageux... vraiment vous êtes au top ! Je n'en suis pas là ... encore !

Je me retrouve bcp dans vos témoignages mais je n'arrive pas à avoir votre déclic J'ai réussi à arrêter la cigarette en 2000 sans me faire aider car j'étais décider mais pas là pas pour l'alcool et pour moi c'est un problème... j'aime vraiment cet état d'ivresse je ne vais pas jusqu'à me rendre malade ni à l'état de m'endormir... je bois aussi de l'eau des tisanes et du gingembre /citron ... j'alterne avec tous ça ! Mais je pense bien être accro... à ce plaisir si vicieux... mais tellement agréable....

Bravo à tous !!!! J'espère trouver ce courage... un jour !!!

---

**patricem - 13/01/2018 à 09h22**

La plupart des bières sans alcool en contiennent quand même un peu (genre jusque 2.5 %). Il faut bien lire les indications.

Le risque avec ces boissons est que cela vous rappelle trop l'original et vous y ramène. A vous de voir...

---

**nanette26 - 14/01/2018 à 23h26**

Bonjour à toutes et à tous,

Tout d'abord, très bonne année à vous tous et bravo pour votre détermination, que vous ayez arrêté de boire ou non. La première étape est toujours la prise de conscience. Ce n'est pas la première fois que je lis des témoignages sur des forums dédiés à l'alcoolisme, mais c'est la première fois que je me retrouve dans ce qui est dit, notamment avec la notion d'alcoolisme invisible. J'ai bataillé pendant des années pour parler de mon problème que ce soit avec mon conjoint ou avec des professionnels et il a fallu que ce problème devienne de plus en plus important pour qu'on me prenne au sérieux. Aujourd'hui j'ai 48 ans. Je vois depuis peu un alcoologue et ai assisté à ma première réunion. Je suis preneuse de la recette citron gingembre qui a l'air très sympa. Merci Chloé, Laetitia, Roxy, Mozel ... et vous tous dans ce forum. Je me sens moins seule, grâce à vos témoignages. Nanette

---

**Caroline23 - 15/01/2018 à 09h07**

Bonjour à tous!

Laetitia, c'est pas évident pour le conjoint de comprendre. On dit que seul un alcoolique peut comprendre un autre alcoolique. C'est difficile d'admettre, mais pour mon compagnon cela a été libérateur autant que pour moi. C'est très récent mais nous avons pu en parler librement, à cœur ouvert. C'est le premier pas qui est difficile, Mais c'est salvateur.

J'ai fait ma deuxième réunion ce week-end, et cela m'a fait beaucoup de bien. Je vous encourage à franchir le pas. C'est difficile, mais ça vaut la peine! On y trouve beaucoup d'émotion, de force, et de rires aussi!

Comme boisson de substitution, je me suis mise au champomy! Je sens qu'il ne faut plus jamais que j'ai le gout d'alcool dans la bouche. Je te rejoins complètement Chloé, c'est tout ou rien! Je ne saurais pas me limiter non plus.

Bon courage à tous! Et un beau lundi plein de force!!  
Caroline

---

**salmiot1 - 15/01/2018 à 16h54**

Bonjour,

J'ai pleuré chez A.A. mais c'était sur mon triste sort et sur mon impuissance à m'en sortir ; j'en ai par la suite vu beaucoup qui pleuraient à leur première réunion mais qui sortaient du local le sourire aux lèvres. Continuez surtout vos réunions car là aussi nous avons rapidement le plaisir d'en aider d'autres, sachant que c'est la meilleure façon de s'aider soi-même.

Je vous rejoins Nanette, chloé, Caroline..., c'est tout ou rien et en ce qui nous concerne, c'est plus la première goutte de la première gorgée. Méfions-nous des boissons dites sans alcool car comme le dit Patrice, bien rares sont celles qui n'en comportent pas un peu. Et puis, tout y est dans ces boissons c-à-d sans alcool, la forme de la bouteille, l'apparence du liquide, les bulles, et si peu que l'on en boivent dans les verres ad hoc, c'est hyper dangereux. Jamais je n'ai voulu en tester mais j'en ai vu beaucoup qui repassaient de l'une à l'autre avec les conséquences que vous vous imaginez.

Chez A.A., j'ai retrouvé l'espoir d'une vie heureuse même si ma vie n'a pas toujours été un long fleuve tranquille... Je ne veux plus noyer mes problèmes dans l'alcool, ils savent nager.

Chez A.A., j'ai compris que l'on pouvait rire et être cool sans alcool.

Bonne route à vous, bonne route ensemble et notre abstinence, faisons-la bien pour nous.

salmiot1

---

**Flo66 - 15/01/2018 à 17h35**

Bonjour à tous et toutes,

Je vous rejoins sur les boissons sans alcool, les bières en contiennent!! Et puis on garde un contact mental, c'est peut-être rassurant au début mais à la longue je suis pas sûr que ça aide à se couper de ces rituels.

Avec les infusions on peut trouver des choses qui ont du goût par exemple. Ou un truc chouette c'est un extracteur de jus (merci Oliv 😊): légumes et fruits permettent de se composer des jus sympas, avec des vertus alimentaires suivant les ingrédients qu'on prend. Et puis se les préparer prend un peu de temps, au début ça permet de se concentrer sur autre chose que l'envie d'une bière 😊

Bravo à tous pour l'énergie et l'activité de ce fil, c'est agréable à lire un peu de positif!! 😊

---

**chloe09 - 15/01/2018 à 17h48**

"Je ne veux plus noyer mes problèmes dans l'alcool, ils savent nager."

Joli!



Chloé.

### Zaze21 - 15/01/2018 à 21h23

Bonsoir à tous

Houla par ou commencer? et bien déjà je me retrouve dans tout vos témoignages, enfin ceux que j'ai lus, car j'ai parcourue évidemment, il a pas mal de pages.

J'ai 44 ans, alcoolique invisible depuis l'âge de 15 ans, disons que plus jeune je buvais beaucoup en soirée donc les week-ends, à cet âge on ne pense pas l'être, on fait la fête avec les copines, copains sauf que pour moi, ça toujours était à l'extrême...vue que je tenais bien, selon les dires et moi-même je le savais, malgré mais excès du genre 2 bouteilles de whisky dans une soirée j'arrivais à garder la tête sur les épaules, (la bonne affaire) !! avant le temps j'ai arrêté les sorties, mais boit chez moi, une fois par semaine le mardi car je bosses pas le lendemain, près de 4 litres de rosé et quelques bières pour adoucir disons que je me persuade que c'est de l'alcool mais fort avant d'aller dormir... jusqu'à aujourd'hui j'ai toujours réussi à garder mon secret, auprès de ma famille, et quelques ami(e)s... toujours très discrète et physiquement cela ne se voit pas.... à part un petit surpoids c'est deux dernières années... ça me fait bizarre d'en parler, car en même temps je sais que j'ai un problème avec l'alcool et d'un autre, je me dis c'est pas si grave c'est ainsi...(mais jusqu'à quand) peut-on vivre sans ce besoin? même de ne pas y penser... là j'ai rien acheter, et j'espère pouvoir le faire demain après le boulot, je me dis que je vais m'ennuyer c'est dingue!!! .... suis allée voir un médecin généraliste il y a 3 ans il m'a prescrit, juste des médicaments que je n'ai jamais pris biensur... pas envie d'éliminer une addiction contre une autre, disons si je peux faire autrement!.... En parler est déjà un grand pas... merci pour ceux qui me l'ont dit,

---

### Zaze21 - 15/01/2018 à 21h36

Ah oui j'ai oublié j'ai un petit garçon de 9 ans qui est en internat la semaine, je n'ai pas bu pendant toute ma grossesse et bien évidemment repris aussitôt! j'ai eu également quelques périodes d'abstinence au cours de ma vie, tout dépend avec qui je suis, je peux rester très discrète pour ne pas faire fuir, comme exemple cette été en vacances avec une amie donc je tiens, à ne pas perdre je suis resté près de deux mois, sans une goutte! j'ai eu des périodes plus longues... mais ça revient toujours ...

---

### salmiot1 - 16/01/2018 à 10h02

Bonjour Zaze et bonjour tout le monde ,

Tu as en effet fait un grand pas en te confiant ici sur ce forum . J'ai comme l'impression que tu aimerais ne plus boire d'alcool , que tu résistes durant des périodes assez longues mais que tu ne parviens pas à te libérer complètement de ce poison . Et pourtant , je me doute que tu aimerais bien ! J'ai aussi désiré rester abstinent durant une vingtaine d'années sans jamais y parvenir plus que de quelques jours . Je reprenais toujours le premier qui entraînait les autres . Mais un beau jour , je me suis fait aider par une association connue de toutes et de tous aujourd'hui : les A.A.

J'y ai appris , pas tout de suite bien sûr car je ne les ai pas crus instantanément, et j'ai encore voulu faire mes propres expériences, mais à ma seconde tentative, j'ai déposé les armes et ai capitulé devant l'alcool qui aurait toujours été le plus fort . Je te souhaite la même délivrance .

Faut savoir qu'il y a autant d'alcool dans :

- un verre de vin de 10 cl à 12°
- une bière de 25 cl à 5°
- un whisky de 3 cl à 40° + soda
- un pâstis de 2,5 cl à 45° + eau
- un cognac de 2 cl à 40°

Mais pas un pouce d'alcool dans les eaux , les jus de fruits , café , thé ...

Bonne route à toi et ne reste plus seule .

---

### nanette26 - 16/01/2018 à 16h15

Bonjour à tous et bonjour Salmiot,

quand tu parles de faire tes propres expériences, j'ai l'impression d'en être à ce stade là. Je n'ai pas arrêté de boire et dans l'idéal, j'aimerais être capable de maîtriser ma consommation.

J'ai vécu pendant des années dans un milieu très festif et on peut parler plutôt d'alcoolisme mondain en ce qui me concernait au départ. Mais avec le temps c'est devenu un alcoolisme perso aussi. Le problème, c'est que j'aime le vin, et que même si je ne bois quasiment rien d'autre, j'ai du mal à envisager ma vie sans ce plaisir là. Je suis aussi entourée de gens qui boivent beaucoup , pour certains alcooliques mais dans le déni.

J'ai arrêté de fumer sans aide et du jour au lendemain il y a quelques années. mais la cigarette n'était pas ou plus un plaisir. Ça ne m'a pas paru difficile.

Le vin est et reste un plaisir pour moi. Même s'il comble aussi, j'en suis consciente, des manques divers dans ma vie professionnelle et personnelle. Je n'arrive pas à me défaire de cette dimension plaisir, et j'ai l'impression que c'est ce qui bloque. Je bois entre une et deux bouteilles de vin par jour.

J'aimerais avoir votre avis par rapport à cette dimension plaisir. Est-ce que certains d'entre vous ont réussi à diminuer leur consommation et à ne boire qu'à certaines occasions? Merci à tous de vos témoignages. Bon courage à tous.

Nanette

---

### chloe09 - 16/01/2018 à 16h35



Bonjour Zaze

Si tu es sur ce forum c'est que tu sais que tu as un problème avec l'alcool. Ne cherche plus, la réponse tu l'as, elle vient de toi. Tes stratégies d'évitement disent tout.

Bravo, pour en être arrivée là et maintenant "il n'y a plus qu'à" !... On sait tous ici à quel point c'est dur. Nous, alcooliques invisibles du "pas tous les jours", ne sommes pas dépendants physiquement mais seulement psychologiquement. Pas évident à changer... C'est tellement facile de se dire "dans le fond c'est pas si grave". C'est ce que je me disais hier, "allez, un petit verre ce soir, c'est rien". Mais en fait on sait que ça veut dire qu'on va continuer sur le même rythme à se démonter la gu...

Je pense que tu triperas quand tu auras passé ta première semaine ordinaire sans cette soirée de misère et que le lendemain tu te sentiras fraîche.

Bienvenue et tiens-nous au courant.

Moi j'ai passé mon dimanche à récupérer de mon samedi soir. Je ne m'en veux pas trop. Déjà je ne pense plus tous les 2 jours à boire un verre dès que 19h sonne. Je tiens facile une semaine. C'est une première victoire ! Un pas à la fois...

Mais autant que possible fais toi aider : addictologue, groupe de parole. Ça aide vraiment.

Courage à tous.

Chloé.

---

**chloe09 - 16/01/2018 à 16h41**

je dis que je tiens une semaine "facile" mais en fait c'est pas si facile. Des fois je vais courir pour faire passer l'envie, j'évite d'être trop entre amis, etc.

Pas si facile.

---