

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

147 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 cet 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 tient.

Chloé.

Roxy - 20/11/2017 à 21h29

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

chloe09 - 21/11/2017 à 15h23

Salut Roxy. 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 a 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 a 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 du 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 resserrer, 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 parlé 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 voeux 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 admets 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 sur 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 cuite! 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 sa 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 était 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 a 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.

Zaze21 - 17/01/2018 à 12h30

Bonjour à tous merci pour vos échanges...et aide..hier j ai pas bue, je vais pouvoir profiter de cette journée, pas dans mon lit..héhé! cela m a fait du bien ce premier pas à en parler avec vous, je pense utiliser ce forum comme un carnet de page, également chloé...(sourire)

Effectivement à partir du moment où l'on se pose la question, puis de toute façon on sait que l'on n'a un souci avec ça, et en effet un verre entraîne systématiquement plusieurs autres, jusqu'à l'ivresse..il met arriver en famille ou autre de me restreinte car pas eu le choix, mais finalement je pense que pour nous il ne faut même plus une goutte malheureusement, on ne sait pas gérer on aime trop cet état..en faite.

Jusqu'à aujourd'hui j'ai jamais eu de problème de santé, mais si cela arrive à d'autres, je risque d'y passer aussi donc, je pense que c'est maintenant, et qu'il faut si tenir jusqu'au bout!! enfin disons pour ma part, une semaine 1 mois ectect déjà fait...donc ça va être nette, j'ai l'idée sûrement pour la semaine prochaine (mercredi) d'aller faire un peu de nage...au lieu de dormir et gâcher mes journées...le sport peut aider, il me faut juste la motivation, en même temps j'imagine que je me sentirai déjà un peu mieux après deux semaines d'abstinence...

Oui L'alcool reste de l'alcool, quelques soit son degré ...

Bonne journée à tous
et courage...

Laetitia974 - 17/01/2018 à 13h15

Coucou à tous,

Rapidement car je suis un peu débordée par le travail !

Weekend catastrophique...j'ai pas tenu et j'ai bu samedi 1 verre et dimanche au moins...5 (si ce n'est plus) la discussion avec mon homme n'a pas forcément eu l'effet escompté du coup c'était la déprime et puis je suis remontée sur la balance et la HORREUR +3kg en 2 mois....d'ailleurs avez-vous perdu du poids après l'arrêt ?

Bref je suis aujourd'hui à 3 jours sans aucune goutte d'alcool et j'avoue que je suis heureuse !!

j'ai fais en sorte d'aller courir lundi et hier repas chez la belle maman donc pas à la maison à ruminer et donc pas de tentation ! Effectivement le sport aide (j'ai toujours fais du sport et ça m'a toujours permis de me limiter les jours où je rentrais de la salle)

Par contre un cyclone arrive et du coup on va pas pouvoir sortir pendant les prochaines 48h j'ose espérer que ce cloisonnement chez moi ne me fera pas replonger

J'ai également suivi vos conseils et pris rdv avec l'un des CSAPA de la réunion. RDV dans 10 jours

Bref merci encore car je pense sans arrêt à ce forum quand j'ai une envie et votre motivation devient la mienne 😊

Courage à tous au plaisir de vous lire
Laetitia

Zaze21 - 17/01/2018 à 13h43

Re je voulais écrire carnet de bord , puis un verre entraîne un autre mais pas grave, je sais pas pour vous, mais quand j 'écris les lettres sont toutes petites...je viens de voir pour la piscine j en n ai une d ouvert dans mes tranches d horaires en semaine et le mercredi, il y a plus cas, pour me reprendre en main.
et surtout y tenir.

salmiot1 - 17/01/2018 à 14h50

Bonjour à vous à qui je souhaite tout de bon dans votre rétablissement . Oui, un jour à la fois, tout peut se faire mais surtout si l'on ne reste pas seul avec son GROS problème qu'est l'alcool .

Les premiers jours sont certes un peu difficiles mais après une petite semaine, le manque ne se fait plus ressentir et il m'a suffi de persévérer un jour à la fois en conservant des contacts avec A.A. Pas à dire il faut être assidu, ici sur ce forum , ou dans n'importe quelle association d' anciens buveurs . Je me répète une fois encore ma solution je l'ai trouvée chez A.A. car je n'avais que celle-là dans mon coin mais j'y ai trouvé un programme qui m' a remis en ordre avec ma conscience et qui me permet le soir de m'endormir tranquille . . Le forum " de l'Ombre à la Lumière " est pour moi d'une grande aide car tout comme ici, j'y ai souvent l'occasion de côtoyer nouvelles et nouveaux en quête d'aide et c'est avec ces derniers que je trouve la force et le bonheur de rester abstinent sans la moindre difficulté .

Laetitia, j'ai eu le bonheur de faire une réunion A.A. à St Denis et j'en conserve un excellent souvenir . Je sais qu'il existe d'autres groupes qui, en plus d'un CSAPA, peuvent t'être d'une grande aide . Laisse-toi porter et bientôt c'est toi qui en aideras d'autres . Je trouve qu'ici l'aide est importante et sympathique .

Bonne route à toutes et à tous

salmiot1 - 17/01/2018 à 14h58

Petit questionnaire qui permet de se situer par rapport à l'alcool

Un problème d'alcool ?

1. Achetez-vous de l'alcool dans plusieurs établissements différents pour qu'on ne sache pas quelle quantité vous achetez ?
2. Cachez-vous les bouteilles vides et en disposez-vous en secret ?
3. Planifiez-vous à l'avance de vous récompenser avec de l'alcool après une grosse journée de travail ?
4. Etes-vous souvent permissive envers vos enfants parce que vous vous sentez coupable de votre comportement quand vous buvez ?
5. Avez-vous des moments de perte de conscience dont vous sortez sans vous souvenir de quoi que ce soit ?
6. Téléphonnez-vous à l'hôtesse le lendemain d'une réception pour vous enquêter si vous avez blessé quelqu'un ou si vous vous êtes conduit d'une façon ridicule ?
7. Prenez-vous une ou deux consommations avant une réception alors que vous savez qu'on y servira de l'alcool ?
8. Trouvez-vous que vous avez plus d'esprit ou de charme lorsque vous buvez ?
9. Ressentez-vous de la panique quand vous devez passer une journée sans alcool, par exemple lors d'une visite chez des parents ?
10. Inventez-vous des occasions sociales pour boire, comme inviter des amies à un déjeuner, à un cocktail ou à un dîner ?
11. Évitez-vous de lire des articles, de regarder des films ou des émissions de télévision traitant des femmes alcooliques en présence d'autres personnes alors que vous le faites quand vous êtes seule ?
12. Transportez-vous parfois de l'alcool dans votre sac à main ?
13. Etes-vous sur la défensive lorsque quelqu'un parle de votre consommation d'alcool ?
14. Buvez-vous quand vous êtes tendue ou après une dispute ?
15. Vous arrive-t-il de conduire après avoir bu, tout en étant certaine d'avoir le plein contrôle de vos facultés ?

Tiré de la chronique de Ann Landers dans le
Newsday ; reproduit avec la permission de Field
Newspaper Syndicate

lteMissaEst - 17/01/2018 à 17h40

@ Laeti

J'ai perdu 20 kg suite à une opération pour soigner mon RGO.

J'avais alors du arrêter l'alcool 3 mois.

J'ai repris lors d'un tête à tête avec mon épouse. Un verre. Il m'a semblé indigeste... Si seulement...

Puis les occasions ont fait que et la pression quotidienne à fait le reste jusqu'à consommer toujours plus et plus vite...

Résultat : + 15 kg en 2 ans. Je ne m'en faisais pas trop : Mon entourage me trouvait mieux (moins maigre).

Depuis mon arrêt j'ai reperdu chacun de ces 15 kg !!! En +/- 10 mois. Je suis stable depuis 6 mois. Ça varie en fonction de mon activité ou pas, d'un peu d'abus (de bouffe) ou pas...

Donc OUI l'abstinence (alcoolique) fait perdre du poids MAIS doublé d'une surveillance alimentaire car si tu compensés ton alcool par des tonnes de sucreries :-p

Caroline23 - 18/01/2018 à 09h02

Bonjour à tous!

Me voici enfin à ma première semaine d'abstinence totale!

Pour répondre à Laetitia, oui on perd du poids! -1kg en une semaine ! et puis surtout la sensation d'être légère! Se réveiller fraîche pour aller bosser, quelle bonheur! J'ai l'impression de me redécouvrir.

J'ai fait 3 réunions avec les AA, la dernière hier soir, et à chaque fois, je prend beaucoup de plaisir à faire de nouvelles rencontres, à partager mon expérience et à apprendre de celles des autres.

D'ailleurs merci Salmiot1 pour tes conseils! C'est vrai que les AA, ça change la vie! Ne plus être seule, être comprise, soutenue, encouragée, c'est essentiel.

Moi aussi j'ai pleuré à ma première réunion, d'émotion, de soulagement. Parce que pour la première fois, j'assumais, je formalisais mon alcoolisme.

Je sens que le chemin sera long pour guérir mais je m'y prépare sereinement, un jour à la fois.

J'avais un peu peur du week-end qui arrive parce que j'ai 3 jours de repos...mais je me suis dit " ne te projette pas si loin, un jour à la fois".

Je sais que le pas à franchir est compliqué...parce que boire c'est facile. Mais la vérité, si on y réfléchit, c'est que l'alcool nous complique bien la vie... toujours se cacher, mentir, planifier, faire semblant...

Finalement s'abstenir c'est plus simple!

J'espère garder bien à l'esprit tout cela pour mon long week-end!

Bon courage à tous et une belle journée!

Caroline23 - 18/01/2018 à 09h10

Ah oui j'ai une question : voilà mon compagnon est au courant de ma démarche, et il en est très heureux. Mais je ne sais pas si je dois en parler à d'autres proches (mes parents, mon frère, des amies très proches) ? ... est ce qu'il est trop tôt? Est ce qu'au contraire le fait de leur en parler et d'avoir leur soutien peut m'aider ? ou est ce que je dois attendre d'avoir " consolidé" de quelques semaines ou mois supplémentaires mon abstinence, ma démarche?

Je suis preneuse de tous conseils!
merci!!

salmiot1 - 18/01/2018 à 09h31

Bonjour tout le monde !

Super Caroline, un bonheur de te lire ! 3 réunions et de plus en plus accroc à ton abstinence et à A.A. Il est vrai que nous formons une bonne bande d'alcooliques en rétablissement , différents par notre couleur de peau, par notre statut professionnel, par notre sexe,. Tous unis dans un même but : aidez l'autre en s'aidant soi-même .

Pour répondre à ta question, je te dirai que lors de ma première abstinence , j'en ai parlé ouvertement à tout qui voulait m'entendre, mais beaucoup se sont bien moqués de moi lorsqu'ils ont constaté que je rebusais .

Ma conjointe , à l'époque , était au courant bien sûr , elle avait tellement prié, crié , menacé ,pleuré pour que j'arrête de boire . Après 4 mois de "fiançailles", elle m'avait épousé croyant qu'en m'offrant son amour , j'allais arrêter l'alcool . Mais que nenni, il lui a fallu attendre 15 ans avant que je ne pose le verre définitivement; enfin jusqu'aujourd'hui . Restons bien dans nos 24 heures .

Voilà, tu fais comme bon te semble mais pour ne pas subir les éventuelles railleries, il te faudra tenir la distance. En restant fidèle à A.A. et à son mode de vie, tu mets toutes les chances de ton côté . Moi je m'en étais éloigné après 3 mois, me croyant guéri différent même;

Belle journée à toi, à vous , sans alcool, c'est tellement mieux ;

salmiot1 - 18/01/2018 à 09h38

Oui s'abstenir est bien plus simple.

J'aime le mot " capitulation " car c'est en capitulant devant l'alcool que j'ai connu ma plus belle victoire . L'alcool aurait toujours été le plus fort, donc je m'abstiens et ça marche .

Je suppose que tu t'es procurée le " Vivre sans alcool" ; sinon, voici le lien :

http://www.ama.lu/docs/AA_Vivre_sobre.pdf

chloe09 - 18/01/2018 à 12h10

Salut à tous.

Bon, hier j'ai bu une bouteille de blanc à moi toute seule. J'avais furieusement envie de boire. Retour à la case 0. La bonne nouvelle, si je puis dire, c'est qu'à un moment je suis carrément tombée (au sens figuré), j'ai failli être malade, j'étais malade en fait. C'est une bonne nouvelle car d'habitude je peux tenir bien plus que ça. Là mon corps a dit stop. On dirait que depuis que j'ai entrepris d'arrêter, avec des moments d'abstinence de 7 à 15 jours mon foie s'est un peu déshabitué. La pauvre n'a pas été gâté hier soir.

Allez, jour 1. Et je continue de ma faire confiance. Hier était peut-être la dernière ?

Merci à tous d'être témoins et encourageants.

Chloé.

Caroline23 - 18/01/2018 à 13h17

Salmiot1 merci pour ton expérience!

J'ai très envie d'en parler par fierté, mais la sagesse me dit d'attendre un peu! De commencer tranquillement mon chemin... je serai encore plus heureuse de partager plus tard avec mes proches.

Et merci pour le lien! Je ne connais pas , mais j'en ai entendu des extraits en réunion.

Les thématiques m'ont tout de suite parlé! Voilà une chose de plus à faire ce week-end 😊

A bientôt !

Caroline

salmiot1 - 18/01/2018 à 14h35

Toujours sur le métier , il faut remettre son ouvrage Chloé dit le dicton. il s'applique très bien à nous malades alcooliques qui peinons à devenir et surtout à rester abstinents quoi qu'il puisse nous arriver dans l' vie .

Caroline, en plus de ce forum , je t'invite à venir nous rejoindre sur celui de l'Ombre à la Lumière et cette invitation est valable pour celles et ceux qui croient en A.A. ; ce forum est ouvert jour et nuit , tous les jours de l'année car même les week-ends l'alcool peut être plus pressant et l'aide est nécessaire pour le repousser.

Voici une partie de la Première Etape parlant de la maladie :

Nous avons admis que nous étions impuissants devant l'alcool, que nos vies étaient devenues incontrôlables.

I - L'objectif principal de la première étape consiste en la description de l'aspect physique de l'alcoolisme ; toutefois, l'on y trouvera également des considérations générales sur l'alcoolisme.

II - Qu'est-ce que l'alcoolisme ? Une maladie.

1 - que contractent des hommes et des femmes qui présentent une sensibilité physique à l'alcool (sorte d'allergie) due à une absorption répétée et une obsession mentale (sorte d'envie irrésistible) qui pousse à boire sans prendre garde aux conséquences.

2 - qui revêt un caractère unique du fait qu'elle affecte le physique, le mental et le moral.

3 - dont le développement est progressif, c'est-à-dire qui va en s'aggravant. Au début, l'alcool est consommé comme un remède à l'angoisse mais celui-ci est progressivement remplacé par un besoin obsessionnel de boire.

4 - qui est incurable. En d'autres termes, il s'agit d'une maladie que l'on ne guérit pas dans le sens où guérir voudrait dire que l'on pourrait reboire un jour normalement.

5 - qui peut être stabilisée dans la mesure où l'abstinence complète est observée.

6 - qui est reconnue par l'Organisation Mondiale de la Santé (O.M.S.). L'alcoolique ne doit plus être considéré comme un individu sans volonté, mais comme un malade qui peut acquérir une stabilisation heureuse.

Zaze21 - 18/01/2018 à 23h09

Bonsoir, à tous et toute

chloe, je pense que cela doit être aussi psychologique tant mieux, que ton corps n'as pas supporter..(heureusement qu'il réagit)comme aussi exemple pour mon petit surpoids je me dis que c'est un mal pour un bien, finalement....puis parfois c'est au moment où que le se sent le mieux que l'on replonge en se disant c'est rien....(bref)!

Ce soir j'ai discuté avec une femme ancienne alcoolique, que j'ai connue sur un site de discussions,conviviale, j'ai pensé à elle, car je connais un peu son histoire, sans qu'elle ne sache rien de la mienne, on a échangé nos num, et lui ai tout raconté...elle a pu m'aiguiller sur pas mal de choses, entre autre qu'il peut arriver que l'on arrête tout et des maladies surgissent, je vais donc aller consulter un médecin pour d'éventuelle analyse de sang!...et pourquoi pas suivre un programme, pour l'instant je n'ai aucun manque...8jours, je vais bien voir la semaine prochaine.

Merci salmot, pour le lien je l'ai enregistré et le lirai en profondeur, à tête reposer, par contre tu parles souvent du forum l'ombre et la lumière ou peut-on le trouver, j'ai cherché par tout??merci

Zaze21 - 18/01/2018 à 23h28

Ah oui je voulais ajouter que c'est cette femme qui m'a fait prendre conscience, (elle en parlait sur un forum) problème cardiaque, du foie ectect...elle est sous traitement, car n'as plus d'anticorps....l'alcool détruit nos vies, c'est tous se qu'il apporte en faite!
Si je peux arrêter définitivement, de tous façons quel petit plaisir que je vais prendre,de plus, je pense les avoir assez pris, même dépasser largement.....

La vie c'est pas ça, et Nos vies mérites mieux!!!

J'ai trouvé l'adresse de mon ANPAA le plus proche, grâce à ce site, en un clique, c'est génial, je vais également prendre rendez-vous.

Bises à tous et courage Zaze

salmiot1 - 19/01/2018 à 10h13

Bonjour Zaza,

Tout d'abord pour trouver le forum dont je parle régulièrement, il te suffit de taper sur Google : forum A.A. de l'ombre à la lumière, ou aller sur le lien <http://aa-ombrealalumiere.1fr1.net>.

Tu mets pas mal de choses en place et je t'en félicite. Perso, je m'intéresse toujours à tout ce qui traite de cette maladie qu'est l'alcoolisme. Il y a toujours du bon à prendre partout.

Je voudrais tout de même te rassurer. J'ai rarement vu quelqu'un tomber malade suite à l'arrêt de l'alcool mais j'en ai connu beaucoup qui étaient morts pour ne pas avoir arrêté.

Quand le cas est vraiment grave, et si l'arrêt total est décidé, il est impératif d'être suivi par un addictologue ou un médecin qui s'y connaît en cette matière. Mais dans mon cas, j'étais moins atteint physiquement que moralement et mentalement; je ne me supportais plus vu les comportements hors norme dans lesquels l'alcool me mettait. Et je crois que nous sommes nombreux à être dans ce cas. Ne plus s'aimer lorsqu'on est confronté à un problème d'alcool est souvent un facteur déclenchant. Il n'est pas nécessaire de se retrouver dans la plus grande déchéance pour capituler.

Prends bien contact avec l'ANPAA, ce sera aussi un plus.

Ne crois-tu pas que tu as bu ta part ?

Bon courage à toi et bonne journée à toutes et à tous

Abstinence - 22/01/2018 à 23h03

Kikou à tous 😊

J'ai fait une rechute le week-end du vendredi 12 janvier j'en suis pas fière 😞
Mais je tiens le coup rien depuis 8 jours et pour le moment je ne suis pas en manque ^^ en plus ma balance affiche - 3 kilos hihi je suis trop contente 😊

Et vous ou en êtes vous??

Saly - 24/01/2018 à 09h57

Bonjour à toutes et à tous!

Aller! Je me lance...

Je ne sais pas par quoi commencer et en même temps, je crois que tout a été dit au sujet de cet alcoolisme "invisible".

J'ai lu tout le fil de la discussion hier et cela m'a véritablement encouragé dans ma démarche d'arrêter de boire.

J'en suis en effet à une bouteille au moins 4 fois par semaine le soir.

Comme vous, je ne bois que très rarement la journée (repas du dimanche midi en famille).

Je n'ai pas arrêté de penser aux échanges très enrichissant que j'ai lu sur ce fil de discussion mais voilà, hier soir, après m'être tenue tranquille pendant 3 jours, je n'ai pas pu m'empêcher de boire...2 spritz et 1 bouteille de vin rouge...

Je n'avais pas mangé alors imaginez dans quel état je pouvais être?

Le réveil a bien sûr et comme toujours été compliqué et ma journée va consister à lutter contre le sommeil.

Encore une journée gâchée!!!

Du coup, je me joins à votre discussion car c'est une réel source d'inspiration pour moi.

Tenez nous donc toutes et tous au courant de l'évolution de vos situations.

Pour ma part, j'ai localisé près de chez moi des réunions de AA en entrée libre le samedi soir et même si cela me paraît insurmontable d'y aller, seule qui plus est, je vais tout faire pour surmonter ma peur...

Bon courage!!!!

chloe09 - 24/01/2018 à 11h36

Carnet de route : À propos de rechute...

Semaine pourrie. Je me suis donc volontairement murgée mercredi dernier, je l'ai déjà dit sur ce forum. Samedi soir je n'ai pas résisté, chez des amis, au combo bons plats-bons vins (même si je dois dire que mon citron-gingembre m'a permis de passer l'apéro et de ne pas réclamer plus une fois les bouteilles finies. Ouf ! Je n'ai donc pas "trop" bu mais quand même.) Et hier la douceur de l'air m'a délicatement poussée vers une terrasse de bistrot où j'ai bu 3 verres de blanc (quand mon ami n'en prenait que 2), avant de poursuivre avec 2/3 verres de rouge à la maison. Nuit passée à avoir soif. Réveil pâteux, peau sèche.

Et l'envie, qui m'avait bien quittée ces 2 derniers mois, revient en force soir après soir.

Avec quelle facilité on se laisse aller !...

Bon, j'ai dû m'endormir sur mes lauriers. Allez, on se ressaisit !

Bon courage à tous.

salmiot1 - 24/01/2018 à 11h37

Salut Saly, bienvenue et bon courage pour ton saut dans l'abstinence ...continue . Tu verras , si tu ne restes pas seule avec ton problème et si tu fréquentes une association d'anciens buveurs telle que A.A., tu ne pourras qu'avoir plus facile de décrocher de l'alcool . La seule condition pour faire partie des A.A. est d'avoir le désir d'arrêter de boire . Le désir suffit et ce désir tu l'as . Donc ne t'en fais pas , en poussant la porte d'un local A.A., tu te feras une bonne action et tu seras super bien accueillie . Je te rappelle qu'il existe aussi des forums A.A. et un dont je parle régulièrement et qui trouve en son sein de nombreux " jeunes " alcooliques de tous âges .

J'ai franchi seul la porte d'un local mais si tu téléphone à la permanence peut-être trouveras-tu quelqu'un pour t'accompagner .Celles et ceux que tu rencontreras là ont exactement le même problème que toi , donc ne crains pas le jugement car il n'y en aura pas .

Bonne journée à toi sans alcool .

salmiot1

salmiot1 - 24/01/2018 à 12h17

Heureux de te relire Chloé mais triste pour toi que tu reviennes après une rechute

Ne culpabilise pas , que cette rechute soit pour toi une leçon . Il est important d'être assidû sur un forum où l'on parle d'abstinence d'alcool car en s'éloignant , l'alcool reprends la place qu'il a occupée parfois bien longtemps . Et l'alcool est insidieux à un point tel que l'on s'imagin e qu'un verre ne pourrait pas faire d etort . Et une fois ce verre pris , les autres suivent allégrement.

Allez Chloé, tu es plus riche d'une expérience . C'est un sérieux rappel que tu es alcoolique, non ? Je ne me souviens pas si tu étais allée en réunion A.A. ???

Bonne route à toi!

chloe09 - 25/01/2018 à 00h31

Bravo, Abstinence !

Bravo à tous. On avance, doucement mais sûrement.
Bonne nuit.
Chloé.

Saly - 25/01/2018 à 11h15

Humeur du jour...

Hier soir, rebelote, apéro spritz + une bouteille de vin rouge...
Ce qui me fait peur, c'est la rapidité à laquelle je bois...
et pourtant, j'étais d'humeur joyeuse hier suite à la lecture de vos messages de soutien!

du coup, encore fatiguée auj...

Je ne lâche pas prise.
Je suis décidée à aller mieux!

Courage!

chloe09 - 26/01/2018 à 08h28

Hello Saly,

"amusant" ton message ! "je bois... et pourtant, j'étais d'humeur joyeuse hier suite à la lecture de vos messages de soutien !

Bon et bien tu es en jour 2. Bravo ! Moi en jour 3. C'est pas énorme, d'accord mais c'est bien quand même.
1 journée à la fois. On se retrouve en jour 3 et 4. Ok ?

Les autres, vous êtes en jour combien ?

Bonne journée;
Chloé.

Liliaddict - 26/01/2018 à 10h24

Bonjour à tous,

J'avais posté un message, mais je crois qu'il est passé inaperçu 😊

Après 13 jours clean, rechute le we dernier pour moi : vendredi invitation à un apéro dinatoire chez ma meilleure copine = 6 verres de vin entre 18h30 et minuit 30, zut 6 verres à l'heure ça va ? NON, CA NE VA PAS !

Samedi et Dimanche rien de spécial et pourtant, apéritif avec mon mari = 4 verres de rhum orange bien tassés.

Bilan du week-end dernier : gueule de bois, fatigue terrible, et ne rien faire à part "comater" auprès du feu.

Depuis, je me tiens, pas d'envie, du sport lundi, mardi et hier. Je ne devrais pas avoir de soucis ce week-end car pas d'invitation en vue et ma fille (15 ans) reçoit une amie à la maison : excellente raison pour être sobre !

Donc à aujourd'hui : Jour 5 !

Bon courage à tous

Lili

chloe09 - 27/01/2018 à 19h25

Salut à tous.

Non, Lili, tes messages ne passent pas inaperçu. Mais je crois que pour tout le monde c'est ici un peu comme un carnet de bord. T'inquiète, on te lit, ça nous aide, ou pas, on ne répond pas forcément mais on se sent aussi moins seuls en te lisant. Nous sommes là, quoi.

Bravo en tout cas, pour ton jour 5, 6 aujourd'hui ? Moi aujourd'hui c'est 5. Je ne prévois pas de souci pour ce soir, ni demain. Si j'arrive à 7 ou 8 je serai contente, même si je vise bien plus, voire l'infini, en fait. Mais bon, à chaque jour suffit...

Je rhum arrangé... autant dire "le diable" ! 😊 Tu n'as pas choisi une boisson de substitution ? En cas d'attaque de rhum...

Courage. À tous.
Chloé.

chloe09 - 28/01/2018 à 12h15

Bizarre, je ne vois pas mon message d'hier. Bon.

En tout cas ce matin, début du jour 5. je me réveille toute fraîche, la peau souple. Viva !
Je voulais partager cette agréable sensation.
Tenez bon.

Chloé.

Liliaddict - 29/01/2018 à 10h10

Bonjour à tous, bonjour Chloé,

Bravo à toi ! Comme tu dis, quelle douce sensation que de se reveiller le matin en pleine forme et le visage reposé 😊

Bon malheureusement, le jour 6 n'est pas arrivé chez moi. Vendredi soir mon mari m'a proposé un verre et au lieu de dire non... bref, 6 verres de "diable" 😊 résultat samedi matin difficile, mais je me suis vite reprise : "ma cocotte, tu as bu, il faut assumer !"

Samedi et dimanche soft, j'ai su dire non et j'ai trouvé en substitution le Perrier-citron ! J'ai modifié également mes motivations... Je ne veux pas avoir la tête violette et le visage marqué par l'alcool.

Juste pour la petite histoire, j'ai arrêté la cigarette il y a 17 ans lorsqu'en sortant d'un magasin, j'ai vu une femme d'environ 70 ans (peut-être moins finalement), le visage décharné, le teint gris allumer une cigarette en tremblant sous la pluie. J'avais eu alors un électrochoc : il ne fallait pas que je devienne comme ça !

Aujourd'hui c'est la même chose, il ne faut pas que je devienne comme !

Bonne journée à tous et bon courage !

Lili

chloe09 - 29/01/2018 à 10h55

Grrrrrr....., moi non plus je n'ai pas atteint le jour 5. Enfin, je l'ai atteint mais pas validé. Comment résister à du rouge en accompagnement d'un merveilleux coq au vin en famille ?

Bref, 6 verres. Je suis rentrée avec un ardent désir de continuer, ce que heureusement je n'ai pas fait.
Bon sang que c'est dur.

État des lieux ce matin : le visage pas trop défait, mais bon, moins bien qu'hier. Je suis d'accord avec toi Lili, ne pas ressembler à une vieille poivrotte est une bonne motivation. À 46 ans, c'est sensible. C'est un âge où tout se voit, en mieux comme en pire.

Grrrrrrrrrrrr.....

Jour 1 (je vais mettre une photo de femme abîmée par l'alcool dans mon portefeuille !)

IteMissaEst - 29/01/2018 à 19h54

Hello tout le monde,

Ben moi malgré les dégâts que je constate au quotidien (via mon boulot) ça ne suffisait pas. C'est plutôt la liste des choses qui commençaient à se déglinguer et de ce qui allait suivre qui a été l'élément déclencheur... Ma tendance hypocondriaque m'a "sauvé"

17 mois le 31... Je souhaite de tout coeur que "la force soit avec vous"... Pas évident tous les jours, surtout lors de grands stress, mais ça vaut la peine de faire face autrement.

Me reste à me désintoxiquer du sucre 😊

Courage

Zaze21 - 29/01/2018 à 23h50

Bonsoir à tous oui aucun message passe inaperçu, je passe lire dés que je me sens..et tout est bon à prendre, (sourire) salmiot, Merci de m avoir rassurer, du faite que ces très rare que des problème de santé surgissent lors d une abstinence totale, suis pas encore aller voir de médecin, ni appeler le ANPAA, je garde ceci sous la main...pour l instant pas de rechute, mais hier et aujourd hui, j ai eu dans l idée de me faire ma petite soirée pour demain en me disant rooo, jvais m amuser un peu,, vu que je bosse pas le mercredi, pfff... toujours cette alcool dans ma tete, j avoue que mercredi dernier il me manquait un truc, jme suis ennuyée à mourir, c était plat dans mon esprit..vide..mais je pense qu il faut passer par là!

Demain j irai juste prendre dans ma liste de course en boisson, du nestea...car je sais que je ne m arrêterais pas à un ou deux verre...c est sûr même, et pas envie de regretter....ah oui parce que il met arriver plusieurs fois d appeler mon épicerie de nuit pour me faire livrer...ou alors alcoolismosmique à 50e la bouteille,de vin la plus petite, la bonne affaire pour eux!!! Terminer je veux plus de ça....j arrive à ma 3 semaines....je me suis fixer jusqu en été! déjà pour ma ligne hahaha....si je suis pas indisposer, j irai faire des longueurs mercredi, j ai pensé aussi à prendre des cours de natation pourquoi pas, mais bizarre j ai plus de mal à payer c est cours, que quand j achète mes bouteilles,c est dingue bref....!!tout est psychologique, mais je lâcherai pas, dés que j y pense j imagine déjà à ma tête...le lendemain de ma cuite ..ça me dégoute, déçoit et me motive.... surtout!

Bon courage à tous, et ne lâchons rien; la prise de conscience à été le plus difficile, mais quelques part libérateur, en mon sens.....

Zaze21 - 30/01/2018 à 10h39

Bonjour
ah oui j ai oublié de préciser, pour jusqu a cette été, et que ces cours que je vais prendre son en faite pour me fixer un objectifs, car je suis une très bonne nageuse, je fais de la plonger sous marine, depuis toute jeune...mais pourquoi pas améliorer et surtout me dire qu une personne m attend et que j ai payé...pour...!éh oui le liquide et moi une grande histoire d'amour..mais bien sur à choisir, je préfère boire la tasse, moins nocifs jplaisante, (sourire)....

Venir ici et en parler régulièrement fait aussi parti de mes objectifs. But..(suivre mon évolution) et ne pas être seule dans mon combat....merci à vous tous d'être là.

Et ne lâchons rien
bises.

Liliaddict - 30/01/2018 à 11h33

Bonjour à tous,

IteMissaEst 17 mois !! Bravo !!! Tu as fait un sacré bout de chemin, mais c'est un combat qui n'est jamais gagné. En tout cas félicitations !

Zaze21 je pense que c'est une bonne idée de prendre des cours de natation. 3 semaines c'est très bien également ! Et comme tu dis, la prise de conscience est difficile mais c'est le premier pas et c'est libérateur.

Faire le calcul de ce que nous coûte tout cet alcool et ce que l'on pourrait faire de mieux avec cet argent et un bon exercice. 50€ la bouteille, je crois que c'est le prix qui m'empêcherait de dormir 😊

Je me suis rendue compte que ma ligne rouge est juste avant de manger, ce petit moment de flottement qui te laisse le temps de boire un verre en attendant que ce soit prêt. Du coup, je me suis préparé une semaine complète de menu, comme cela, je suis occupée pendant ce laps de temps fatidique. Pour le moment ça fonctionne.

En tout cas, ca fait vraiment du bien de vous lire et de ne plus se sentir seule.

C'est dingue, quand on dit à notre entourage qu'on arrête de fumer tout le monde nous encourage. Quand on dit qu'on veut arrêter boire, on nous dit que ce n'est rien qu'on ne boit pas tant que ça.... s'ils savaient...

Bonne journée à tous !

Lili

nanette26 - 30/01/2018 à 11h51

Bonjour à tous,

J'espère me sentir soutenue par vous tous, mais moi aussi j'ai eu le sentiment de passer inaperçue et suis rassurée de lire que tous les messages sont lus. Je ne suis pas encore abstinente mais je suis suivie et je devrais tester une "cure" en ambulatoire d'ici quelques semaines. J'ai commencé à réduire ma consommation autant que possible, et du coup, mes lendemains sont normaux. Mais c'est surtout l'ascendance psychologique qu'a le vin sur moi qui me fait peur. La dimension plaisir est tellement présente que je ne sais pas si je pourrais m'en passer. J'aimerais être capable de me contrôler et de ne boire qu'un peu de temps en temps. Mais peu de personnes y arrivent, je crois. Dites moi ce que vous en pensez. Et je suis toujours preneuse de la recette citron gingembre de Chloé!! Bonne journée à tous et bon courage dans vos efforts.

Nanette

salmiot1 - 30/01/2018 à 12h57

Bonjour !

Faut pas rêver Nanette;

Tu sais bien que tu ne pourras jamais gérer ta consommation d'alcool . Je n'y suis jamais arrivé moi non plus; durant 20 ans j'ai tout tenté, allant de promesse en promesse de ne plus jamais boire .

Depuis que j'ai capitulé devant l'alcool, que j'ai admis que j'étais alcoolique et que j'avais perdu la maîtrise de ma vie, cela a bien été plus simple .

Je ne suis plus resté seul avec mon problème, je me suis rendu chez A.A. , d'abord en touriste pour rechuter durant 9 mois après 3 mois d'abstinence et j'y suis retourné, plus battu et désespéré que jamais , pour ne plus jamais les abandonner . Depuis, je suis abstinent et heureux de l'être .

J'ai fait un trait sur mon passé que je ne pourrai jamais changer et je vis un jour à la fois avec cependant quelques beaux projets de vacances .

Je t'en souhaite tout autant.

salmiot

IteMissaEst - 30/01/2018 à 14h05

@ Lili

Comme toi j'étais en proie à ce moment de flottement avant le repas du soir. Au début du moins car avec le temps j'organisais le dîner en fonction de mon moment conso... Il me fallait absolument créer cette opportunité et je devenais irascible si qq chose mettait en travers de mon rituel.

Financièrement j'ai estimé le coût de ma conso à AU MOINS 1800 -2000 € par an !

Moi qui suis fan d'informatique je me suis offert une jolie bête de course à 1200 € pour me récompenser de ma première année d'abstinence 😊 car il est important de se féliciter de temps à autre...

IteMissaEst - 30/01/2018 à 14h08

@ Nanette

Certes l'idée de me passer du goût d'un (très) bon vin m'a fait reculer maintes fois mais l'idée des conséquences d'une persistance de ma consommation a été plus forte. C'est fou comme on redécouvre le goût des aliments lorsqu'ils sont accompagnés d'eau 😊

chloe09 - 31/01/2018 à 12h03

Bonjour à tous.

Alors franchement je trouve inapproprié de lire ici "Tu sais bien que tu ne pourras jamais gérer ta consommation d'alcool". Je n'aimerais pas non plus y lire "Tu sais bien que tu pourras gérer ta consommation d'alcool". Je suis suivie depuis 3 mois par une addictologue professionnelle qui ne s'autorise pas ce genre de formules et voit tous les cas de figure. Nous ne sommes pas ici pour envoyer ou recevoir de telles affirmations mais pour raconter notre expérience, partager le quotidien de notre problème d'alcool, s'y sentir moins seuls, voire soutenus, entendus, rédiger son carnet de route pour ne pas fuir le problème mais le regarder bien en face. Chacun a son chemin et l'idée n'est pas ici de recevoir de leçon ni de se sentir jugés. Enfin, en tout cas pour ma part.

À propos Nannette, je te confirme que je t'avais lue, comme les autres. Votre présence à tous, vos ressentis, essais, échecs, etc. sont aussi les miens et me font du bien. Quand j'ai ouvert ce fil je me disais qu'on allait me répondre "dis-donc cocotte, passe ton chemin, ton problème n'est pas sérieux !". Alors oui, tous les messages m'aident. Ça m'aide de voir que je ne délire pas, que j'ai un vrai problème, que d'autres l'ont et que l'on peut s'en parler sereinement. Par contre c'est vrai qu'il n'y a pas forcément de retour direct. Mais je crois que c'est normal. Il faut voir l'ensemble des messages comme une réponse directe, non ?

Et mon gingembre-citron : 2 litres d'eau, 1 "boule" de citron (moins de 1€ la "boule" dans une chaîne bio bien connue) et disons 3-4 cm de gingembre, bio aussi, c'est pas très cher et tant qu'à se faire du bien... Tu mixes citron et gingembre que tu verses dans l'eau. Moi je ne rajoute pas de sucre.

Tu peux aussi mettre du gingembre dans du jus d'orange, du Perrier, etc. Ça a un côté qui "arrache" qui est sympa et offre un (petit) substitut à un alcool un peu fort, en fonction de la dose de gingembre. Et c'est bon pour tout !

Je m'apprête à tester des recettes avec du piment. Si ça marche je vous reviens là-dessus (j'adore le rhum arrangé piment-gingembre. Je vais tenter de me concocter un succédané valable)

Bon, ben sinon, depuis dimanche soir, jour 3 qui commence. Ce n'est pas énorme mais j'apprends quand même au moins la conscience de mon envie, quelques stratégies d'évitement, parfois quelques "longues" périodes sans conso (max 15 jours pour l'instant), et c'est déjà pas mal.

Faisons-nous confiance et allons voir des pros (en plus des forums et groupes de parole évidemment, rien ne s'exclut).

Dans l'attente de vous lire tous. Et vive l'eau ! (aussi)

Chloé.

chloe09 - 31/01/2018 à 19h28

Bon et bien il semble que du curcuma + du piment de Cayenne en plus du gingembre-citron c'est une recette minceur. On aurait tort de se gêner...

Zaze21 - 05/02/2018 à 10h58

Bonjour, demain j'arrive à ma 4ème semaine, toujours pas craquer, j'y ai juste pensé hier, car j'ai refait ma cuisine, et j'étais tellement satisfaite, que j'ai pensé qu'il fallait le fêter, mais je me suis reprise en pensant à vous tous, et de tout ce qui a été dit! (plus particulièrement le c'est pas grave juste un verre, je serai gérée)la faute qu'il ne faut surtout pas que je fasse...pour l'instant je garde mon objectif, tenir jusqu'au mois de Juin! je lâche pas, on verra ensuite, de plus malgré que je ne bois plus, j'ai toujours l'impression, bizarrement que j'ai de l'alcool en moi. (psychologiquement)...j'aimerais avoir un avis dessus, si quelqu'un là aussi? merci. sinon dans le thé on peut y ajouter de la cannelle cela donne un très bon goût sucré et puis c'est un coup de faim! j'ai appelé aussi pour mes cours, du coup je vais faire du aquabike...hihi

Voilà, au plaisir de vous lire

et courage on lâche rien!!

Bises!

alinej58 - 06/02/2018 à 14h21

Bonjour,
Je viens de lire ce fil de discussion qui correspond bien à ma problématique : beaucoup d'alcool mais pas tous les jours et l'espoir d'une abstinence définitive. J'ai 37 ans, 2 jeunes enfants et je suis sans emploi depuis ma 1ere grossesse. L'alcool a terni ma confiance en moi, je n'ose même plus postuler à des offres d'emploi. J'ai un Master et pourtant je ne me reconnais plus aucune qualité, professionnelle et personnelle. Cet été j'ai décidé de réagir, rdv anpaa, réunions de femmes puis je me suis résolue à me faire hospitalisée. Je buvais beaucoup, tous les jours et ne m'alimentais plus du tout. J'avais perdu 13 kilos en peu de temps. Depuis lors je bois 2 ou 3 soirs par semaine, je n'arrive jamais à passer le cap du week-end. Je culpabilise énormément car tout le temps que je passe avec mes enfants je suis fatiguée et j'ai mal à la tête. J'ai aussi repris une dizaine de kilos, le visage bouffi...pour la confiance e' soi c'est un coup de plus.
Voilà j'espère repenser à vous tous et toutes quand l'envie d'alcool se fera sentir. Bon courage à tous et merci de m'avoir lue.

Liliaddict - 07/02/2018 à 10h25

Bonjour à toutes et tous,

Bon voilà, ce week-end encore j'ai consommé de l'alcool. Cependant, j'ai réussi à me limiter à 3 ou 4 verres de vin entrecoupés d'eau là ou d'habitude je suis à 6 voir plus. Ce n'est pas glorieux, mais beaucoup mieux quand même car je n'ai pas ressenti de fatigue ou de gueule de bois le lendemain.

Pour info, il y ce soir sur France 2 un téléfilm suivi d'une émission sur l'alcoolisme.

Allez, on ne lâche rien !

Bonne journée à vous et bienvenue aux nouveaux/nouvelles 😊

Lili

chloe09 - 07/02/2018 à 12h16

Bonjour à tous et toutes.

Et bravo Zaze21 pour tes 4 semaines, ça me semble énorme ! Moi je n'arrive plus à atteindre 1 semaine...
Mais bon. D'abord je ne sens plus le besoin d'alcool tous les 2 jours. Et c'est déjà un grand pas. Ensuite quand je bois c'est moins qu'avant. Et dans certains cas j'arrive à résister. Ça progresse, tranquillement.
J'imagine qu'on a chacun nos modes de guérison. Depuis que j'ai pris ce chemin j'ai au moins l'impression que l'alcool a moins de prise sur ma vie et mon temps. Plus de gueules de bois qui demandent 24h de récupération, c'est déjà beaucoup.

@alinej58 : tu n'as pas quelqu'un qui te suit ? Un addictologue ? Personnellement sans ça moi je n'arriverais pas à avancer. C'est quand même un chemin difficile...

Allez, jour 4. On tient bon (demain soir je vais être en situation à risque. J'espère vous revenir en ayant tenu).
Chloé.

Zaze21 - 07/02/2018 à 13h00

Bonjour à toutes et tous

Super Lili, bravo... perso je pense pas que j aurai pu me limité à 3,4 verres, hier au soir, j ai pensé à l alcool, mais vu que je n avais rien acheter...et tant mieux, me suis dite NON NON NON,,j avoue que l envie m a démangé fortement, ça va être plus dur, que je ne le pensais, c'est dingue que toute les occasions, il est cette alcool de suite qui traverse mon esprti. mais je vais pas lâcher il ne m aura pas, je vais le combattre du plus profond que je puisse.....
La première récompense et que ce matin, je me suis regardé dans le miroir, et j ai pas mal décoller surement 5,6 kg, j ai pas de balance, mais la différence ce voit.
Par contre je me sens souvent fatiguer, faut dire que je m endors pas avant 2h de Mat, pas grave....c'est un passage à mon avis....

Merci pour l info, je viens de regarder, sur France2 "La soif de Vivre" à ne pas manquer héhé...

Courage à tous, on lâche RIEN!!!!

bises Zaze.

Liliaddict - 12/02/2018 à 10h40

Bonjour à tous,

Comment allez-vous ? Vous ne donnez par beaucoup de nouvelles en ce moment... J'espère que vous tenez le coup.

Zaze21 un grand bravo pour ta motivation ! Tiens le coup, et je pense que cet été tu n'auras même pas envie de reprendre un verre car tu ressentiras tous les bienfaits de ton abstinence 😊

Pour ma part, je suis plutôt contente, car ce week-end encore, invitations et sorties diverses et je n'ai pas dépassé la limite que je me suis fixée à savoir 3 verres de vin de l'apéritif au dessert. Le tout, entre-coupé d'eau. Et bien, je vous garantie que je passe de bien meilleures soirées, et que mes lendemains sont un plaisir ! Par contre, je me rends compte que je ne dors pas très bien quand j'ai bu. Prochaine étape : 2 verres maxi.

Bonne journée à tous et j'espère vous lire bientôt

Lili

chloe09 - 16/02/2018 à 18h00

Bonjour à tous.

Bon. Je suis allée jusqu'au jour 6. Puis 5 verres. Bon, c'est pas génial mais mieux qu'avant.

À l'instant où je vous écrit j'ai une furieuse envie d'un verre. Je viens de recevoir un PV vraiment frustrant et cher et je fulmine. Et là, hop, direct, envie de boire ! Mais vraiment envie.

Mon autre option c'est d'aller au yoga, dans 1/2 heure. Mais j'ai envie de boire. Quelle tentation, c'est horrible !!! C'est d'une force...

Bon allez, je pars au yoga, on verra si cela arrive à me faire atterrir.

Courage à tous.
Chloé.

chloe09 - 27/02/2018 à 16h00

Bonjour à tous, s'il y a encore quelqu'un sur ce fil... Moi j'y reste, comme je l'ai écrit plusieurs fois il restera mon carnet de route.

Bon, ça ne va pas du tout. J'ai complètement lâché. Juste pour dire, bu samedi, bu hier soir. Sûrement aussi mercredi et samedi à venir : grosses soirées en perspective.

Reste l'envie de me reprendre. Reste l'envie d'arrêter. Mais dès qu'un ami passe la porte, dès qu'un voisin propose un verre... Je me sens faible, mais pas encore vaincue.

Et vous, y'en a qui tiennent bon ?
Chloé.

chloe09 - 27/02/2018 à 16h06

En même temps, j'y pense tout à coup, depuis 3 semaines je n'ai pas non plus fait 1 gramme de sport. Le froid me paralyse, je suis comme un ours dans sa grotte (je déteste le froid). Or je crois que le sport est un super soutien à la démarche "sans alcool". Ça a comme un effet d'entraînement.

Comme quoi, c'est important d'écrire, ça met les idées en place !
Allez, je sors de chez moi et je me bouge.

Courage à tous.
Chloé.

IteMissaEst - 27/02/2018 à 17h08

Bonjour

Cloué à la maison avec une vilaine tracheite... que j'ai bien cherché. Elle couvait et je me suis offert une bonne marche dans le froid. Ajoutez à ça un we dans le froid au boulot...

Sinon point de vue alcool ça roule... Ça a l'air tellement facile à écrire que ça fait paradoxalement peur. Peur de banaliser ce succès, de trop le relativiser, d'oublier les échecs précédents... 18 mois demain et de grosses occasions de replonger ces dernières semaines (festivités)

Je sens une certaine résignation voire du fatalisme chez toi Chloé. Pourquoi ne pas mettre ces grosses sorties à profit pour en faire des défis : pas d'alcool ! Nadal !

Même si ce n'est pas le cas imagine toi qu'il s'agisse une question de vie ou de mort... car soyons objectifs : si ce n'est pas aujourd'hui c'est demain que l'ultimatum tombera, avant le couperet. En tout cas espérons le...

Courage

alinej58 - 28/02/2018 à 09h23

Bonjour,
Je continue de lire ce fil et d'autres d'ailleurs mais depuis quelques temps je n'ai plus le courage d'écrire. J'ai fait tellement d'excès, je me

sens si mal, j'ai honte, me retrouver ainsi impuissante face à l'alcool alors que je sens bien que c'est lui qui délite ma vie, peu à peu d'abord et de plus en plus vite maintenant. Un soir d'ivresse, j'ai même dit à mon mari que je voulais divorcer. Le lendemain je regrettais mais le soir même, de nouveau ivre, je le lui répétais. Un soir où nous étions tous les deux complètement saouls, il a craqué sous la pression, avec tout les reproches que je lui fais, il est devenu violent, j'ai eu peur et appelé les secours. Quel tableau misérable nous leur avons offert quand ils sont arrivés ! Depuis j'essaye à nouveau de me battre, 24h par 24h, de ne plus toucher un verre, au moins la semaine, et d'éviter l'ivresse ce weekend. Ce combat est tellement fatigant que comme vous je n'ai pas remis les pieds à la salle de sport depuis un moment. Pourtant, comme je le lisais plus haut c'est sûr qu'il est un excellent stimulant pour la motivation et l'estime de soi. Merci de m'avoir lu, courage à tous, bravo à ceux et celles qui tiennent, bonne journée à vous.

McNulty - 04/03/2018 à 17h56

Bonjour Chloé, bonjour à tous,

Après avoir tenté pendant des années de limiter/contrôler ma conso, de compenser avec du sport, je me suis rendu à l'évidence que je n'avais pas d'autre alternative que l'arrêt complet... Ma première tentative en janvier a duré 6 jours qui m'ont permis de sentir les bienfaits de l'abstinence, mais a peine deux semaines plus tard j'ai repris au quotidien. A la lecture de ce fil, je suis conforté dans mes appréhensions face à la difficulté de l'itinéraire vers la vie saine et paisible à laquelle j'aspire comme nous tous ici, mais j'ai également trouvé de quoi me donner du courage. En effet hier j'ai décidé de me reprendre en main pour de bon (d'ou ma lecture de ce forum depuis ce matin). Vos témoignages m'aident déjà, merci d'avoir ainsi partagé vos expériences, je me sens "accompagné".

Le voyage recommence pour moi, jour 1 !

Bon courage à tous et merci encore !

salmiot1 - 05/03/2018 à 10h07

Bonjour McNulty, bonjour à toutes et à tous !

Suis de tout coeur avec toi ! Ne te bats plus contre l'alcool car la partie est perdue d'avance , tu l'as bien constaté . Mieux vaut une capitulation sans condition car il sera toujours le plus fort mais tu verras que cette capitulation sera pour toi ta plus belle victoire . J'ai combattu 20 ans moi aussi mais c'est une fois que j'ai eu capitulé, que j'ai eu jeté le gant que j'ai commencé à aller mieux . Tu ne peux t'imaginer, il faut le vivre .

Mais je ne suis plus jamais resté seul et j'ai fréquenté assidûment les A.A. et là aussi j'ai reçu beaucoup d'encouragement , beaucoup de compréhension , aucun jugement vu que celles et ceux que je rencontrais là étaient alcooliques tout comme moi . Si je suis resté abstinent aussi facilement, malgré les problèmes rencontrés , c'est que je ne luttais plus , que j'étais dans l'acceptation des choses que je ne pouvais changer , que je pouvais changer certaines choses dont et surtout moi-même . Je ne me suis plus trouvé la moindre excuse pour reprendre le premier verre ; j'ai fait mon abstinence pour moi-même principalement et tous mes proches en ont bénéficié car eux aussi ont souffert de mon alcoolisme . Quand il y a un malade alcoolique dans une famille, c'est toute la famille qui est malade . Bonne reprise en mains McNulty, un jour à la fois !

chloe09 - 06/03/2018 à 14h34

Bonjour à tous.

Bon, comme prévu la semaine dernière a été alcoolisée. J'en suis donc de nouveau au jour 3. J'ai repris le sport hier. Mais je sais que je suis très vulnérable. Je suis d'autant plus vulnérable que ça n'est pas tous les jours, jamais pendant la journée, jamais d'alcools forts et que je n'ai aucune dépendance physique mais "seulement" psychologique. Je peux arrêter pendant 3 semaines sans souci si je n'ai personne avec qui picoler. J'ai l'alcool exclusivement social alors il y a un côté "bof, c'est pas à ce point !".

Mais évidemment, des occasions sociales il y en a tout le temps. Et puis il y a aussi cette sensation de "tout envoyer ch..." en se bourrant la gueule, comme si ça changeait quelque chose (ou alors on se retrouve sur le point de divorcer et avec les flics chez soi 😊). C'est peut-être pas le changement souhaité...). Bref, ici on connaît tous ça, malheureusement.

Alors voilà. Aujourd'hui jour 3. Vendredi prévu entre amis et avec de l'alcool. Je vais y aller avec mon citron-gingembre, et je vous rendrai compte. Je vais tenir : stop !

D'ici vendredi c'est sport, ça m'aidera.

Courage à tous et merci d'être là.

Chloé.

alinej58 - 07/03/2018 à 10h13

Bonjour,

Voilà 10 jours que je n'ai pas bu, cela faisait une éternité que ça ne m'était pas arrivé ! Je me sens mieux, tant physiquement que psychologiquement. J'espère tenir encore et encore. Je tends vers une abstinence totale car je ne me sens pas capable d'avoir une consommation modérée. Quand mon sevrage sera bien installé je retournerai voir mon addictologue. Bref, 24h par 24h...bon courage à tous

McNulty - 07/03/2018 à 11h07

Bonjour à tous,

J'attaque mon 4eme jour ce matin, les réveils sont déjà nettement moins embrumés, et je m'habitue aux soirées tisanes. Le cap de la première soirée foot sans bière a même été passé hier, sans difficultés majeures. Comme lorsque j'ai arrêté la cigarette, j'ai l'impression qu'il s'agit surtout d'un réseau de mauvaises habitudes à détricoter pour moi, car dans 95% des cas, je buvais mes bières seul devant ma télé à partir de 21h... Ma consommation en société (cocktails, dîners, restau...) était quant à elle plus raisonnable en général. Meme

si j'apprehende le jour ou j'y serai confronté, j'ai la sensation de pouvoir compartimenter, de la même façon qu'il m'arrive de refumer comme un pompier lorsque je suis en déplacement pour plusieurs jours loin de mon quotidien, et de recouper sans difficulté des que je rentre à la maison.... M'enfin, je n'en suis pas la, un jour après l'autre, et le prochain obstacle pour moi sera la soirée du vendredi, traditionnellement arrosée pour faire relâche après une semaine de boulot. Je crois que j'irai courir pour contrecarrer toute tentation. D'ici là, tisane, thé et infusion a gogo !
Bon courage à tous !

salmiot1 - 07/03/2018 à 12h03

Bonjour !

Il va falloir tenir la distance à présent ; un jour à la fois , en évitant les tentations, en changeant ses habitudes , en ne se trouvant plus d'excuses pour reprendre le premier verre car alcoolique un jour , alcoolique toujours .
Tout mettre en œuvre pour éviter la ou les rechutes qui affaiblissent , qui fragilisent de plus en plus .
Mieux vaut capituler tout simplement devant l'alcool . Il a gagné la partie mais nous, la vie et pourquoi pas une belle vie sans alcool .
Bon courage à vous

alinej58 - 07/03/2018 à 17h04

Bonjour Salmiot1,

Merci pour vos encouragements même si j'avoue ne pas bien comprendre ce que vous dites. Qu'entendez vous par " capituler devant l'alcool"? Et admettre que "l'alcool a gagné la partie" est-ce vraiment optimiste?

salmiot1 - 07/03/2018 à 17h54

Bonjour Aline,

Mais bien sûr que c'est optimiste ; c'est ce que j'ai appris de plus salvateur chez A.A. . Le fait d'avoir capituler devant l'alcool, m'a ouvert les portes de la liberté , liberté que j'avais perdue vu que chaque fois que je commandais un verre , il était suivi inexorablement de nombreux autres jusque l'ivresse . J'étais battu par plus fort que moi , par l'alcool à chaque fois . Un peu comme le gringalet qui monte sur un ring et qui commence un combat avec un costaud . Il en ramasse plein la tronche, excuse l'expression , et à bout de forces, il jette le gant , il cesse le combat . Lui , bien sûr ne sera pas déclaré vainqueur, mais au moins il aura la vie sauve . C'est ce qui m'est arrivé lorsque j'ai eu capitulé devant l'alcool . En capitulant , j'ai retrouvé la liberté de m'abstenir d'alcool et je t'assure que j'ai une abstinence très heureuse.

Si tu t'es reconnue alcoolique , c'est en effet vers l'abstinence totale que tu dois te diriger . Essayer de modérer ta consommation est impossible , tu l'as certainement testé très souvent .

En plus d'un addictologue, si un jour tu poussais la porte des A.A. , ou d'un forum A.A. ?

Ne te bats plus contre l'alcool, abdicque , capitule, ce sera ta plus belle victoire , tu verras .

Ai-je été clair ?

Bonne continuation, un jour à la fois, oui un jour .

chloe09 - 07/03/2018 à 22h01

Bonjour à tous.

Jour 4 passé. Demain un ami vient "bosser autour d'un verre", à l'heure de l'apéro. Juste de le mentionner j'en ai envie. C'est dur. Vendredi soir, soirée chez des amis. Samedi aussi.

...

Je me sens très très faible devant l'envie qui monte. Juste la perspective me fait saliver...

Courage.

Chloé.

val974 - 08/03/2018 à 07h22

Bonjour à vous tous !

Ca y est. A mon tour de me lancer. Vos histoires sont un peu la mienne. Elles sont tristement semblables. Mais paradoxalement, c'est ce qui me soulage. Je me sens tellement moins seule. Pour moi aussi, l'alcool fait partie de mon quotidien, depuis plus de 20 ans. Entre les soirées festives, les apéros tous les soirs pour déstresser de la journée de boulot, des enfants.... Mais cela fait bien longtemps que je veux arrêter. J'essaie. Ca marche... Un temps... Et puis c'est à nouveau une bière, deux bières le soir avec mon conjoint.

Je ne supporte plus ce sentiment d'impuissance, de honte, et de rage aussi quand j'essaie de faire comprendre à mon conjoint que notre mode de vie n'est pas sain.

J'aimerais tellement que nous arrivions ensemble à tourner la page. Mais peut-être que c'est un combat qui se gagne seul, entouré certes, mais qui repose sur notre propre volonté.

En tout cas, c'est décidé. Aujourd'hui, 8 mars = J 0 !!!

Belle journée à vous

salmiot1 - 08/03/2018 à 09h54

Bonjour et bienvenue Val974

Je n'ai qu'une chose à te dire, c'est de ne pas te préoccuper de ton conjoint pour arrêter cette vie que tu ne supportes plus à cause de

cet alcool que vous buvez ensemble.

Je me doute que ce ne sera pas facile mais fais bien ton abstinence pour toi-même et tu as bien fait de ne pas rester seule avec ton problème . Partagé , il est déjà certainement moins lourd à porter .

Chez A.A., c'est un jour à la fois . Tu pourras probablement t'abstenir d'alcool un jour ? Si oui, tu remets le couvert le lendemain pour un jour et ainsi de suite .

Chez A.A., nous avons un beau programme de rétablissement qui nous permet de ne lier notre abstinence à rien ni à personne . La seule condition pour faire partie des A.A. est d'avoir le désir d'arrêter de boire et ce désir tu l'as .

Retiens bien la date du 8 mars qui est aussi la journée de la femme ! Quel beau cadeau tu te fais là .

salmiot1

val974 - 08/03/2018 à 13h47

Merci Salmiot1 !

Cette journée de la Femme, je l'ai effectivement choisie pour moi ! Je me dis que je me fais là un beau cadeau dont je dois être digne. J'espère ne pas trop me mettre la pression !

Je vais suivre ce fil qui me donne la force de croire que c'est possible, et la lucidité que ce sera difficile.

Bon courage à tous

chloe09 - 09/03/2018 à 18h52

Bonjour à tous. Bienvenue Val974

Oui, c'est dur, c'est une addiction. Personnellement toute ma volonté fond dès qu'une occasion de présente. C'est rageant mais bon. 1 jour à la fois.

D'ailleurs aujourd'hui je repars à jour 1...
Et quand je vois ma peau dans le miroir...

Courage.
Chloé.

Caroline23 - 10/03/2018 à 08h53

Bonjour à tous!

Cela fait longtemps que je ne suis pas venue ici.
Alors je voulais partager et vous encourager tous dans vos démarches pour arrêter de boire.
Le premier pas n'est jamais facile mais ça vaut le coup.

Moi cela fait deux mois que j'ai arrêté et cela se passe très bien.
Les réunions chez les AA m'ont pas mal aider à me lancer, à trouver le soutien nécessaire pour faire le premier pas. Et aujourd'hui, je ne vois que du positif!

Bien sur , parfois je suis encore tentée...mais j'ai vite compris l'importance de trouver des dérivatifs! Le soir ,quand je suis seule, je me cuisine de bons petits plats au lieu de boire! Trouver une autre forme de plaisir m'a aidé.

En soirée, j'apporte des boissons sans alcool que j'ai envie de tester (c'est fou, je découvre plein de nouvelles saveurs dans les trucs sans alcool) je ne prends plus le premier verre, et à partir de là, je sais qu'il n'y aura pas le second. Et ça ne m'empêche pas de bien m'amuser.
La différence c'est que le lendemain je suis fraîche et je profite enfin de mes journées! Et puis je m'aperçois que mon entourage ne boit pas tant que ça! C'était moi la seule alcoolique du groupe, alors je ne suis pas tentée par mes proches. Ca joue aussi dans mon rétablissement.

Et puis avec tout ça, déjà 3kg de perdus! ça fait plaisir!

En fait , j'ai commencé mentalement à associer l'alcool à un poison.
Je me responsabilise également, je pense au boulot, à ce que j'ai à faire le lendemain en me disant que les gens comptent sur moi, que je dois être présente et consciente. Je m'organise plus de soirées théâtre, ciné pour m'occuper le soir. Je reprends du plaisir à faire plein de choses, plutôt que de rester seule chez moi à picoler en remettant toujours à plus tard le choses que je devrais faire, en me disant " tant pis demain j'aurais la gueule de bois, alors je ferais ça plus tard" ...en finissant par ne le faire jamais , faute d'énergie.

Je sais que ce n'est pas facile, il y a mille tentations, mais un jour après l'autre, c'est faisable.
Au début, je me disais " quoi plus d'alcool , jamais?"....cela me semblait impossible, je pensais à toutes ces " merveilleuses" cuites que je ne prendrais jamais, j'avais l'impression que je ne me " détendrai" plus jamais!
Maintenant, je pense à tous les trucs fantastiques que je vais pouvoir faire! J'ai des projets sportifs, des projets artistiques, j'ai pu relancer plein de choses qui étaient en suspens depuis si longtemps.
Se projeter sur du positif c'est important aussi.

Enfin voilà ce sont mes petits trucs pour avancer! J'espère que chacun d'entre vous trouvera les siens!

Ca vaut vraiment le coup!

Bon courage à toutes et à tous ! Et un très bon week-end sans alcool!!

Caroline

salmiot1 - 12/03/2018 à 09h43

Bonjour !

Un bonheur de te lire caroline ! Tu fais passer là un beau message avec des petits trucs qui aident à résister à la tentation et à se tenir éloigné de l'alcool .

Tu me sembles être aussi addict que moi à A.A. , là où j'ai trouvé un sens à ma vie et où les angoisses et remords ont disparu .

Bonne continuation à toi dans la vigilance et la persévérance. Tu es un bel exemple à suivre .

Bon courage à toi Chloé et as-tu songé à capitulé devant l'alcool et à ne plus te battre contre lui ?

salmiot

alinej58 - 12/03/2018 à 14h32

Bonjour,

J'ai entrepris d'arrêter de boire il y a 15 jours aujourd'hui. Les 12 premiers jours n'ont pas été faciles mais le bonheur de se sentir bien m'a motivé. Hélas ce weekend j'ai craqué, je n'ai pas beaucoup bu mais quand même je m'en veux, c'est tellement dommage.

Heureusement aujourd'hui je suis plus motivée que jamais. L'abstinence n'a que des côtés positifs. Courage à tous

salmiot1 - 12/03/2018 à 15h50

Oui, Aline, cela peut sembler dur mais n'est-il pas dur également de boire . L'alcool ne te rend plus heureuse jamais plus tu ne retrouveras cette saine euphorie de tes débuts . Autrement tu n'en serais pas arrivée ici à demander de l'aide . Et si tu venais sur le forum A.A.de l'ombre à la lumière, en plus de celui-ci. Tu serais moins seule encore et même le week-end tu peux trouver de l'aide car j'ai pu constater que c'est souvent le week-end qu'arrivent les rechutes .

Ne te décourage pas , certains chemins sont plus ardues que d'autres; mais à force de persévérance, on y arrive.

Bon courage à toi et bon courage à celles et ceux pour qui la libération est plus difficile .

salmiot1

Bili - 12/03/2018 à 16h04

Bonjour à toutes,

En vous lisant les unes les autres je me rends compte que je suis loin d'être seule

La dernière en date hier où je n'ai pas su m'arrêter encore une fois comme vous j'aspire une vie sans alcool, une vie sans honte sans mauvaise conscience

j'ai tellement honte de ce que je suis. J'en ai parlé à mon mari qui du coup cache les bouteilles de vin mais il reste à ma portée les alcools plus fort donc je n'ai même plus peur. Il n'y a pas de réunion à vers chez moi , Et j'ai honte d'en parler à mon médecin je préférerais un inconnu bref. J'espère trouver la motivation en vous lisant un peu chaque jour

Liliaddict - 12/03/2018 à 16h26

Bonjour à tous !

Je suis contente de vous lire, même si certaines nouvelles sont plus réjouissantes que d'autres.

De mon côté tout allait bien jusqu'à hier soir. J'ai réussi ces 4 dernières semaines à maîtriser ma consommation d'alcool : 0 verre en semaine et 2, maxi 3 le we. Malheureusement hier soir, pour je ne sais quelle raison, je ne me suis pas limitée. Résultat, une nuit passée à boire de l'eau et un beau mal de crâne aujourd'hui.

Aller, j'ai trébuché, mais je ne suis pas à terre. Objectifs des 3 prochaines semaines : abstinence et mise au vert. J'ai un anniversaire le 31 mars et je compte bien rentrer dans ma petite robe 😊

Je pense bien à vous tous et je vous souhaite bon courage.

Lili

salmiot1 - 12/03/2018 à 17h41

Bonsoir,

Libre à toi Bili de t'inscrire sur le forum dont j'ai parlé ci-dessus "de l'ombre à la lumière " ,tout aussi valable que les réunions lorsqu'il n'y a pas possibilité de s'y rendre .

Au plaisir peut-être de t'y croiser .

La base est de ne pas prendre le premier verre un jour à la fois et de faire son abstinence pour soi-même et pas pour les autres . Quoi qu'il arrive , quoiqu'on te dise, tu ne prends pas le premier vu que c'est celui-là qui entraîne les autres .

Bon courage et conserve l'espoir si tu as le désir d'arrêter , ce que j'ai perçu.

salmiot1

Bili - 12/03/2018 à 20h16

merci salmiot1 pour ta réponse.
oui je pense m'inscrire sur le forum dont tu me. parles.
mes. jours de. faiblesses sont le wk
il faut que je trouve de quoi contourner les soirs des wk.

Olivier 54150 - 12/03/2018 à 22h03

Bonjour tous, et merci pour vos témoignage que je trouve très intéressants. Pas tout les jours. La plupart des gens vont vous dire: Où est le problème ? L'alcoolique c'est celui qui boit dès le matin, jusqu'au soir ! Drogue ou pas, poison ou pas, c'est légal, donc c'est normal de consommer. Mieux, c'est la normes.

l'alcoolisme invisible.

Voilà une expression qui résume bien un type de consommation. Pas tout les jours, seulement en soirée, rarement seul, jamais d'alcool fort, je peux m'en passé dix jour, que du bon vin etc etc... Pas alcoolique mais... Pas l'impression de boire beaucoup plus que les autres... Pourtant, quelque chose cloche, la sensation de passer à côté de quelque chose, la maîtrise de soi... Cela fera bientôt vingt années que je n'ais pas absorber une goutte d'alcool, et pourtant, je suis là, à vous lire, à tenter de comprendre encore et encore. Une foi dépendant, l'alcool suis sa proie inlassablement comme un fantôme, consommateur, ou pas. Bref.

Je comprend votre dilemme, pourquoi se priver d'alcool à vie alors qu'il y a si peux, voir pas du tout de symptômes de la maladie d'alcoolique qui consiste à ne plus jamais toucher un verre, comme moi.

Mais d'où vient le problème ? Je dirais, un manque d'informations, dans le sens le plus large possible. Il faudrait pouvoir se poser les bonnes questions le plus tôt possible.

Es vraiment l'alcool le problème ? Ne serait-il pas plutôt un symptôme ?

Comment fonctionne la dépendance, physiquement, psychologiquement, neurologiquement, socialement ?

Jusqu'ou vont nos croyance sur cette fausse normalité de consommation ? (ne pas boire n'est pas normal ?)

Jusqu'ou peut aller le lobby de l'alcool ? (conditionnement et manipulation mental)

A partir de qu'elle moment est-on alcoolique pour devoir rester abstinent à vie ? (mesure des conséquences lors des consommations)

Comment fonctionne l'addiction, les indices et la mémoire,
par associations responsable des rechutes ? 🤔terrasse+Paul+soleil = bière fraîche)

Pourquoi un telle plaisir ? c'est le plaisir de l'euphorie (inhibition) ou de compenser un manque ? (plaisir d'enlever une épine, une souffrance)

J'ai noté beaucoup de passages qui mon interpellé le long du fil, cela ferait trop si je reportais tout ici, mais j'ai aimé (entre autre) ceci :
<<il s'agit surtout d'un réseau de mauvaises habitudes à détricoter.>>
Cela résume bien. Changement des habitudes, prise de conscience, travail sur soi, changement des croyances et je rajoute souvent que c'est une révolution personnel que de stopper ce poison.
Ce qui est sûr, c'est qu'en venant ici, vous sortez du déni, c'est le premier grand pas indispensable pour résoudre ces problèmes.

Je vous joint ce petit lien d'un petit site que j'ai fait sur le sujet:
<http://olivierm54.wixsite.com/communications/news-and-events>

Au plaisir de vous lire.
