

## JE ME LANCE

---

Par **Profil supprimé** Posté le 05/06/2019 à 05h08

Bonjour à tous

Je viens juste de m'inscrire sur ce forum après avoir lu plusieurs de vos témoignages

Je consomme de l'alcool tous les jours depuis 20 ans

Je n'arrive pas à trouver la raison pour laquelle je fais cela car en plus j'ai une vie très remplie et très active

Je suis normalement d'un naturel très bien mais je trompe tout le monde car au fond de moi je ne suis pas gaie du tout . J'ai même l'impression d'être plutôt dépressive tout au fond de moi même si je fais bonne figure devant tout le monde

En lisant tous vos témoignages j'ai réalisé que moi aussi je pouvais arriver à me sauver de cette addiction

Le matin quand je me réveille j'ai toujours des trous de mémoire par rapport à la soirée de la veille virgule je fais donc comme si de rien n'était et comme si je me souvenais de tout mais hélas tout est faux

Je ne supporte plus mon visage dans le miroir , je ne me supporte plus physiquement tout simplement et j'aimerais vraiment que cela s'arrête

J'aimerais me libérer et me sentir bien

En vous lisant j'ai pris la décision à partir d'aujourd'hui d'arrêter l'alcool

Je vais donc me lever avec ce nouvel objectif qui devrait me rendre la vie beaucoup plus simple et plus agréable

Évidemment je compte sur votre soutien tout comme je souhaite apporter le mien si j'en suis capable

Je vous souhaite à tous une belle journée

## 16 RÉPONSES

---

**gregos42** - 05/06/2019 à 10h19

Bonjour Coxy

sage décision que tu as pris là

tu as franchi une des étapes les plus importantes qui est la prise de conscience

les effets bénéfiques de cet abstinence vont venir petit à petit

les premiers jours sont certainement les plus difficiles à cause du sevrage mais d'ici qq jours tu devrais ressentir du mieux.

Félicitations pour cette décision!

**Profil supprimé** - 05/06/2019 à 11h11

Allo Coxy,

Super pour cette décision. Tu peut être certaine qu'il y aura quelqu'un ici pour t'offrir du soutien.

Tu sais, moi non plus je n'arrive pas à trouver la raison pour laquelle je suis tombé dans l'alcool. Comme toi, j'ai une belle vie bien remplie, pas de problèmes majeurs, une super famille, un petit garcôn que j'adore et qui me le rends bien... J'imagine qu'on trouvera les raisons un jour mais l'important c'est retrouver l'équilibre et la sobriété. On réfléchis mieux ainsi 😊

Bon courage Coxy, reviens souvent ici.

Eric

Jour 46

**Profil supprimé** - 05/06/2019 à 12h00

Bienvenue Coxy et bonjour tout le monde !

Bien sûr que tu pourras compter sur l'aide des membres de ce forum mais aucun d'entre-nous ne pourra arrêter de boire à ta place . Ne te contente pas de lancer un SOS et viens régulièrement partager tes joies , tes peines, tes appréhensions, tes doutes , ta vie quoi ! Tu pourras également aider les autres en ce faisant .

Chercher le comment du pourquoi tu es devenue alcoolique ne te servira à rien . L'important c'est que tu en aies pris conscience et que tu veuilles vivre libre en capitulant devant le poison . Tout est possible si tu y crois ardemment . Personnellement je crois être né alcoolique car je n'ai jamais pu boire modérément . Je suis né alcoolique , donc allergique à l'alcool comme d'autres peuvent l'être des fraises . Cette allergie physique était doublée d'une obsession mentale qui voulait que je boive jusqu'à l'ivresse la plupart du temps . Pas tous les jours , fort heureusement , je n'en étais pas encore arrivé là lorsque j'ai jeté l'éponge . Ma bonne étoile ne m'a jamais abandonné et AA a fait le reste et l'est devenue .

Je t'invite à parcourir une bonne partie des fils de ces forums car tu y trouveras toujours matière à réflexion.

Merci et bravo à vous Grégos et Echo .

Belle journée sans alcool

salmiot1

---

**Profil supprimé - 05/06/2019 à 12h10**

Bon courage!

Ce n'est pas simple je le sais...je n'ai jamais réussi et je cherche moi aussi des solutions.  
Si tu en trouves (ou pas) n'hésite pas à partager.

Romano

---

**Profil supprimé - 05/06/2019 à 16h59**

Salut Romano,

Tu dis n'avoir jamais réussi mais sans indiscrétion, qu'as-tu déjà fait pour te libérer de l'alcool ?

L'abstinence ne tombe pas du ciel toute seule ; il faut vraiment y mettre du sien et le point de départ pour moi fut la capitulation devant l'alcool . Cette affaire conclue, je n'ai plus jamais eu soif . Je ne suis pas un cas unique , loin s'en faut . J'ai un tas d'amis et d'amies AA qui sont abstinents et avec qui je peux partager journallement mes joies et mes peines . Le partage a toujours été pour moi d'une importance capitale . Ne plus jamais rester seul avec mon problème d'alcool et ne lier mon abstinence à rien ni à personne .

Ne désespère pas d'y arriver toi aussi et accroche-toi aux bouées qui se portent à ton secours  
Bien AAamicalement

salmiot1

---

**Profil supprimé - 05/06/2019 à 18h31**

Bonsoir à tous !

Merci déjà pour cet accueil chaleureux.

Je vois au travers vos post que ce n'est pas simple mais que si l'on est décidé ça peut le faire.

Alors pour mon premier jour, je suis contente car il est 18h30 et je n'ai pas touché une goutte d'alcool... je pense que pour ce soir ça va aller, je ne vais pas craquer je le sens au travers de ma motivation.

Il y a des moments où je ressens l'envie mais je me jette sur ma bouteille d'eau avec du jus de citron et je bois et je pense à autre chose en 2 secondes et surtout je suis très occupée donc ça aide aussi.

Pouvez vous me dire au bout de combien de jours on se sent réellement mieux, et au bout de combien de jour on se regarde dans la glace le matin avec une mine meilleure ?

En tout cas je fais comme vous me le dites, je viens poster et je viendrais vous lire le plus souvent possible.

Merci encore à tous !

Coxy82

---

**Profil supprimé - 06/06/2019 à 10h24**

Allo Coxy,

Moi il m'a fallu cinq jours pour que la plupart des effets physiques disparaissent presque entièrement et que je commence à me sentir mieux. Il est important de se réhydrater (sans alcool évidemment) dans les premières semaines. Après 10 jours, pas mal tout était rentré dans l'ordre physiquement. J'ai repris du poids dont j'avais grandement besoin.

Important aussi de prendre des vitamines car l'alcool nous rend sous-vitaminés. Moi, mon médecin m'a prescrit un petit cocktail de vitamines.

Bon courage, bonne nouvelle liberté 😊

Eric

Jour 47

---

**Profil supprimé - 06/06/2019 à 11h11**

Bonjour à tous

Alors première journée passé nickel je suis contente !

J'attaque la deuxième avec sérénité.... ça va le faire j'en suis sûre.

Ca fait un bien fou de se réveiller en n'ayant pas la tête à l'envers et embrumée.

Je suis très très motivée... je vais me battre.

Merci à tous encore  
Coxy

---

**gregos42 - 06/06/2019 à 11h14**

Bonjour Coxy  
pour ma part, il a fallu patienter 4 à 5 jours je dirai pour me sentir vraiment bien  
après cela dépend des personnes mais je pense qu'au bout de 10 jours maximum les symptômes de sevrage ont disparu  
garde ta motivation cela en vaut vraiment la peine tu verras  
Courage à toi et à tous pour ce voyage vers l'abstinence

---

**Profil supprimé - 06/06/2019 à 15h57**

Hello et bravo ! Que du positif !

Chose évidente , en stoppant l'alcool, cela ne saurait pas aller plus mal !

Bon courage et bonne continuation à celles et ceux qui commencent à goûter aux bienfaits de l'abstinence .

Ce n'est qu'un début , il faudra persévérer jour après jour quoi qu'il arrive et ne plus jamais reprendre le premier verre . Il y va de notre bonheur personnel et de celui de nos proches .

salmiot1

---

**Profil supprimé - 09/06/2019 à 08h03**

Coucou Coxy82

Où en es tu ? Moi, je n'ai pas bu de lundi à vendredi et je me sens tellement mieux, je n'ai bu qu'un porto hier soir avec mon ami et aujourd'hui ses enfants viennent manger et je vais être raisonnable.

Je me sens tellement mieux, j'espère que toi tu vas bien et que tu tiens le coup.

Donne de tes nouvelles, je suis là, n'oublie pas, on a commencé ensembles et ensembles on va y arriver.

NE JAMAIS RIEN LACHER Coxy82.

---

**Profil supprimé - 20/06/2019 à 23h40**

Allô, je suis Charlotte et je suis à mon 6e jour de sevrage avec médication et ça se passe quand même bien.

Je veux y arriver car je veux retrouver la personne que j'étais avant. Comment une bouteille peut prendre autant de place dans la vie et la rendre moche à ce point. Je n'ai plus envie de rien. Je n'accepte plus les invitations car je préfère rester chez moi et boire.

C'est n'importe quoi ?

J'ai aussi beaucoup de difficulté à mon travail.

Avant combien de temps arrive-t-on à contrôler ses envies de boire.???

Je suis inscrite au CRDQ wr j'ai ma première rencontre le 2 juillet. Je mise beaucoup sur cet aide.

Mais je sais que le gros du travail, c'est moi qui ai à le faire.

Merci !

---

**Profil supprimé - 21/06/2019 à 11h31**

bonjour je comprend ton besoin d'arrêter je ne supporte pas d'être dépendante moi non plus et les effets sont difficiles à vivre, les trous de mémoire aussi j'en ai parfois je ne trouve plus un mot tout simple dans une discussion...

---

**Profil supprimé - 21/06/2019 à 12h30**

Bienvenue Charlotte !

Je suis déjà intervenu à plusieurs reprises ci et là sur ce forum et je t'invite à relire ce que j'ai pu y dire . Je parle souvent de la façon dont je me suis libéré de l'alcool :AA pour ne rien te cacher.

Je te souhaite bonne chance avec le CRDQ wr que je n]]e connais pas .

Je te mets le lien d'une brochure qui m'a bien servi à mes débuts et dans laquelle tu trouveras bon nombre de réponses à tes questions :

[b] [http://www.ama.lu/docs/AA\\_Vivre\\_sobre.pdf](http://www.ama.lu/docs/AA_Vivre_sobre.pdf) [/b]

Des outils sont mis à ta disposition mais comme tu le fais si justement remarquer, c'est toi qui dois t'en servir .

Chez AA, nous avançons un jour à la fois sans reprendre la première goutte du premier verre et je peux t'assurer que ça marche .

L'important aussi est de ne pas rester seul avec ses problèmes et de les partager avec d'autres alcooliques en rétablissement mais également avec des addictologues ou autres psy si cela est nécessaire . Sommes tous différents .

Bonne route à toi ,

salmiot1

---

**Profil supprimé - 21/06/2019 à 15h45**

Bonjour et bienvenue ragachat,

Dans mon précédent message j'ai omis de te saluer car ton message n'était pas encore paru .

Chercher des mots n'est pas bien grave par rapport à ce qui t'attend si tu te reconnais alcoolique et que tu cherches désespérément à devenir abstinent car l'alcoolisme est bien une maladie reconnue par l'Organisation Mondiale de la Santé , maladie grave , progressive , incurable et mortelle dont on peut arrêter l'évolution en ne consommant plus la moindre goutte d'alcool . Je t'invite à mettre le lien suivant dans tes favoris et y lire de temps en temps un chapitre :

[b] [http://www.ama.lu/docs/AA\\_Vivre\\_sobre.pdf](http://www.ama.lu/docs/AA_Vivre_sobre.pdf) [/]

Tu peux aussi , en plus de ce forum, et pour battre le fer pendant qu'il est chaud , t'inscrire sur le forum de l'ombre à la lumière qui lui est ouvert jour et nuit , tous les jours de l'année .

Autant mettre plusieurs cordes à son arc lorsque les possibilités existent .

Ne te contente pas d'un seul message sur ce forum, viens-y assidûment pour y puiser l'énergie et l'espoir nécessaires pour te libérer de l'alcool et vivre une abstinence la plus heureuse qui soit . C'est possible , je t'assure ;

Bonne route à toi également

salmiot1

---

**Profil supprimé - 23/06/2019 à 04h52**

Bonjour

Je suis décidée à arrêter de boire je bois tous les jours avec impossibilité de contrôler ma consommation. je n'ai pas travaillé cette semaine et cela a été affreux niveau consommation. demain sera mon j1 sans alcool

J'ai rv avec un addictologue le 11 juillet et j'espère que je pourrai être aidée car je me sens très seule et le fait d'en parler peut être bénéfique

J'espère trouver de l'aide également sur ce forum

Bonne journée à tous

---