

## JE SUIS COMME VOUS "17 JOURS D'ABSTINENCE AUJOURD'HUI"

Par [Profil supprimé](#) Posté le 11/06/2019 à 14h46

Bonjour à tous et à toutes,

J'ai 48 ans.

Depuis pas mal de temps, je parcours le forum à travers les différentes discussions postées. Cela m'a aidé à prendre conscience du peut être qu'on se dit tous au départ, enfin cela a été le cas pour moi. Jusqu'au jour où l'on doit prendre conscience que ce n'est pas peut être mais certain. Depuis l'âge de 23 ans, je l'alcoolisme. Donc en gros 25 ans. Au départ pas à outrance, mais lors de sorties rare les fois où je ne me retrouvais pas avec la gueule de bois le lendemain. à la même époque, une hôtesse non désirée vient s'incruster chez moi, c'était une "dépression" qui a quand même pris ses aises pendant plus d'un an. Pour me soulager car je pensais ainsi... J'ai commencé à me dire tient pourquoi pas un bon petit verre de rouge ce soir histoire de décompresser, puis 2 jusqu'à 3. Ce n'était pas quotidien puis au fil du temps cela l'est devenu... J'ai 35 ans déjà ....s'en est suivi de cumuler les petits verres de vin avec 3/4 bons Ricard tubes bien tassés en apéro (pour le pastis c'était surtout le week) en semaine j'étais, j'estimais être plus raisonnable. 40 ans, que le temps passe vite... Il m'est impossible d'imaginer une journée sans mon petit apéro du soir, mais l'apéro du soir est désormais passé à 1 bouteille de vin pour moi toute seule et les week rajoutons mes 4 petits Ricard tubes, soyons folle ! Je voyais bien que mes amis ne consommaient pas autant, je me suis eu posé des questions, mais je me trouvais toujours des excuses. 43 ans, un soir mon alcoolémie était au plus haut, mon concubin de l'époque (19 ans de vie commune) avait été aider sa maman âgée à quelques km de chez nous. Mes voisins m'invite à prendre l'apéro, un de ses fils de mon âge avait besoin de renseignements au niveau informatique, puis je ne sais comment car je ne me rappelle plus... Je me suis retrouvé en position pour l'embrasser. Heureusement qu'un contre temps est venu nous interrompre. Je suis une personne fidèle et entière, mais avec l'alcool ce soir là je n'étais plus moi. J'ai culpabilisé très longtemps ..... Je culpabilise encore. Le lendemain par honnêteté j'en parle à mon concubin, je savais que cela allait lui faire mal, mais pour moi ne rien dire, cela aurait été le tromper. Je revois la déception dans son regard, il était accablé. La je oprends la décision de devenir un consommateur raisonné, mais comment... Je fouille sur le net est tombé sur un article qui parle du Baclofene, aussitôt je prends rdv à mon médecin lui avouant ma surconsommation d'alcool qui me prescrivait le traitement. Pour moi ce fut une bénédiction ! Pendant les 2 ans qui ont suivi, je ne consommait plus que 4 verres de vin rouge par semaine. 2 le vendredi et 2 le samedi, plus de pastis et lors des invitations je m'en tenais à 2 sans apéro, honnêtement m'alcooliser à outrance ne me disait plus rien, parfois je ne finissais même pas mon second verre. En dosage en parlant de Baclofene il m'a fallu monter à 120 c'est à dire 12 cachets répartis en 3 prise. Les effets secondaires pour moi ont été moindres. J'étais sauvée, en du moins je le pensais.... À 45 ans mon partenaire me quitte au bout de 21 ans de vie commune, pas pour l'accol car je m'alcoolisais plus, mais pour d'autres raisons (routine, trop présente sur l'ordinateur pour mon emploi à l'époque...)

La se fut l'effondrement.

Pas de suite, mais petit à petit je remet la première et s'est reparti mon alcoolisation augmente et j'arrête baclofene. Je me disais c'est pas grave... Au pire tu pourras reprendre plus tard le traitement.

Mais je me suis leurrée. Baclo + alcool, l'effet espéré n'est plus là.

Il y a quelques jours de cela, je buvais une bouteille de vin, parfois 2 avec du whisky en prime.

À ce jour j'ai 48 ans, j'ai un nouveau compagnon depuis 3 ans. En dépression depuis 1 an Je suis sous traitement suivie par un psy.

Depuis le 26 mai, j'ai pris la décision et je suis abstinente depuis 17 jours. Sans baclofene, je pense qu'à travers mon parcours vis à vis de l'alcool pour moi c'est la solution la plus sage.

Désolée pour mon post un peu long, mais cela me libère le Coeur.

Bonne journée à vous tous

### 8 RÉPONSES

[gregos42](#) - 12/06/2019 à 09h11

Bonjour

J'ai moi aussi testé le baclo qui m'a bien aidé pendant une période mais bcp trop d'effets secondaires j'étais à 180 par jour

Mes nuits étaient inexistantes et les médicaments finissaient de me bousiller le foie

De plus je ne me voyais pas prendre toutes ces pilules jusqu'à la fin de ma vie

Pour moi l'abstinence à l'époque était inconcevable

J'ai 42 ans maintenant et j'ai enfin eu le déclic il y a 26 jours

Je me rends compte que oui on peut passer une soirée sans picoler

Comme tu dis on ressent un peu de frustration au début mais ça passe

Je me rends compte qu'au cours de la soirée les gens qui ont bu ne font pas rêver que l'alcool sent mauvais

Je me rends compte surtout de la fierté que je ressens de pouvoir rentrer à jeun en voiture sans se poser de questions

Du bonheur simple de se lever le matin sans migraine sans maux de ventre et de pouvoir aller chercher de quoi faire un bon petit déjeuner le matin de prendre du temps pour soi et pour les autres

Bonne continuation !

---

**Profil supprimé - 12/06/2019 à 10h24**

St gregos42

Merci pour ton retour d'expérience et bravo pour tes 26 jours d'abstinence !

C'est vrai qu'on est tous différents, mais à l'époque pas de problème particulier avec le baclo. Il est vrai que je ne m'alcoolisais pas en le prenant.

Par contre quand j'ai voulu le reprendre récemment... Avec l'alcool il ne fait pas bon ménage J'ai ressenti pas mal d'effets secondaires...

D'où que j'ai préféré opter pour une abstinence totale sans traitement, 18 jours aujourd'hui.

Comme tu dis avec de la volonté oui on peut s'abstenir de bore lors d'un repas entre amis. J'appréhendais beaucoup au départ, mais cela c'est bien passé. On a tellement de satisfaction après !

Pour l'instant j'évite encore les soirées festives, avec les beaux jours pas évident, mais bon il faut penser à soi d'abord.

Bonne continuation à toi aussi

---

**gregos42 - 12/06/2019 à 17h06**

slt

oui il vaut mieux se préserver je pense au début

éviter les situations à risques

je trouve que ca permet de gérer un peu plus facilement son abstinence

quand je vois le sourire de mes filles et de ma compagne qd elles me voient sobre au retour d'une soirée

A chaque soirée je voyais leurs regards inquiets par rapport à la gestion de la boisson,et maintenant je les sens bcp plus sereines,j'ai vraiment l'impression de démarrer une nouvelle vie ,de revoir à nouveau la lumière

je trouve que ça fait un bien fou!!

bravo à toi aussi pour ta motivation

comme disent certains sur ce forum,je crois qu'il ne faut pas chercher à se battre contre l'alcool,il faut poser les armes et se dire que l'alcool est plus fort que nous

se faire une raison nous sommes allergiques en quelque sorte à ce produit alors pourquoi s'acharner?

Bonne continuation à toi Meetsis

---

**Profil supprimé - 12/06/2019 à 22h27**

Bonjour à tous je ne sais pas si je suis alcoolique ou pas je peux me passé de boire pendant des jours puis le jour où ça ne va pas ou que j'ai besoin de vider mon sac (et oui parce que j'arrive pas à communiqué sinon)je commence à boire une bière puis deux puis trois puis je compte plus récemment je me suis mise dans un état lamentable et ce qui devait arriva j'ai eut l'alcool très mauvais je m'en suis prise à un ami je suis partie de chez lui et là j'ai commencé à vouloir me battre avec tout le monde chose faite quelqu'un a bien voulu ce battre enfin ils étaient plusieurs a vrai dire c'était un groupe de 4 jeunes à l'heure actuelle je suis défigurée par les coup qu'ils on porté à mon visage .je me suis réveillé le lendemain et en voyant mon visage tuméfié j'ai compris que j'avais de gros soucis je suis donc allée chez le doc il m'a prescrit de l'aotal 2cachets matin midi et soir plus un cachet de seresta fin juin j'ai rdv avec un psychiatre et j'appréhende un Peu je ne sais même pas de quoi on va parlé...j'ai fais moi même toute ces démarches car je n'en peu plus je déçois tout les gens qui tiennent à moi et je m'en veux énormément aujourd'hui ça fait 6jours que je suis sous traitement et j'espère pouvoir me sortir de cette merde rapidement et sans retombée dans ce cercle vicieux. bon courage à tous le chemin sera long mais ON Y ARRIVERA

---

**Profil supprimé - 13/06/2019 à 13h48**

Bonjour Nimerya,

C'est super que tu viennes en parler ici et tu as fait une très bonne démarche d'aller consulter. C'est que tu as pris conscience alcoolique ou pas que l'alcool te pose un problème. Il m'est arrivée aussi d'avoir l'alcool mauvais, je ne m'en suis jamais pris à mon entourage mais cela à failli de peu. Je ressentais de la hargne, j'avais envie de tout casser ! J'ai déjà frappé dans des meubles, cassé un pare brise, chutée à maintes reprises à me retrouvé l'œil au beurre noir, le nez en sang...

Comme toi je jurai après tout ça... La c'est bien terminé ! Les cuites finies ! Je restais sobres quelques jours histoire de me rassurer je pense... Et rebelote quand je prenais le verre de trop qui ne fallait pas. Moi aussi je pouvais m'abstenir, mais quand je commençais je ne savais pas m'arrêter.

Mon avis, car je ne suis pas médecin, c'est lorsqu'on se rend compte qu'on est compulsif et qu'on arrive pas à gérer, le mieux c'est de stopper. Crois moi on se sent plus léger, c'est dur au début, puis + les jours passent plus on a envie que cela devienne une habitude, un nouveau fonctionnement de vie.

Bon courage à toi

---

**Profil supprimé - 15/06/2019 à 09h02**

SlT grego42

Je t'avais répondu, mais mon mess n'est pas paru.

C'est sur que ta petite famille doit être heureuse de voir tes efforts. Rien de tel pour renforcer la motivation !

Bonne continuation

---

**Profil supprimé - 22/06/2019 à 22h12**

Bonsoir meetsis.merci pour ton message,nous sommes le 22 et je tiens bon hier jour de la fête delà musique j'ai passée une très bonne soirée sans alcool je suis très fière,Même si il y avait du monde autour de moi qui buvait je n'en ai pas ressentie le besoin ni l'envie voir même l'odeur de la bière ma Écœurée puis j'ai vue des gens saoul tituber parlé fort et autre je me suis dit eh ben qu'est-ce que j'avais l'air ridicule tout de même ...j'ai gagnée une bataille mais pas la guerre je vais continuer tout mes efforts autant pour mes proches que j'aime très fort que pour moi c'est vrai a l'heure actuelle je me sent bien plus légère beaucoup moins déprimée .continuons nos efforts le sourire et la fierté de nos proches seront notre plus belle récompense .courage à tous ceux qui passe par là

---

**Profil supprimé - 24/06/2019 à 13h29**

Bonjour Nimerya,

Je suis ravie de lire ta réussite. Tu peux être fière de toi ! Moi aussi je tiens bon, j'en suis à mon 30 eme jour de sobriété.

Le chemin sera long en du moins pour moi, mais on a toute les arme en mains. La principale c'est la volonté et je crois savoir que nous l'avons.

C'est dur c'est sur... Mais la satisfaction que l'on ressent est pour moi chaque jour un pas de plus.

Pour l'instant je ne me sens pas de participer à des réunions arrosées.

Je ne vois pas mes amis car ils consomment, la solitude me pèse parfois, j'ai d'ailleurs l'intention de rejoindre un groupe de parole dans ma région afin de discuter de tout ça... Je veux mettre toutes les chances de mon côté.

Je dois me reconstruire, réapprendre à vivre, réapprendre à gérer mes émotions ...

C'est en quelque sorte une nouvelle naissance, une seconde chance qu'il faut saisir.

Le chemin on l'a trouvé, à nous de continuer car la lumière est au bout !

Bonne continuation

---