

## J'AI COMPLÈTEMENT REPLONGÉ APRÈS 11 ANS D'ABSTINENCE..

---

Par **Profil supprimé** Posté le 22/09/2019 à 19h23

Bonsoir à toutes et à tous,

Juste besoin de vous lire et de dial.. alcoolo dépendant et abstinant depuis plus de dix ans, début de rechute il y a quelques mois et la , je suis en train de replonger grave...on m'a trouvé un cancer début septembre 2018, traitement long et douloureux pendant 7 semaines, je passerai sur les détails..en "rémission" selon les spécialistes, depuis le mois de juillet, j'ai cédé à la "trop facile tentation" de soulagement, après un tas de traitement anti douleurs, morphine, opium, qui ne m'ont jamais réellement soulagés..Suite à un grave moment de faiblesse de ma part, je replonge un peu plus Merci de vos contributions si vous avez déjà été dans ce cas... Courage à tous

### 26 RÉPONSES

---

**Olivier 54150** - 30/10/2019 à 13h03

Bonjour

Voilà le genre de témoignage que je redoute, et pourtant combien utile.

Depuis que j'ai arrêté en 1998, cette question implicite reviens régulièrement.

"Quel coup dur va me faire replonger ?"

Toujours abstinent, quelques fois, ça me surprends.

Quelle émotions peux provoquer un telle revirement ? 11 ans quand même !

C'est en fonction de nos parcours, sensibilité... Un point faible... Différents pour chacun...et le connaître ce point faible, ça peu être intéressant...pour prévenir... anticiper....

Comment c'est passé l'arrêt, il y à 11 ans ?

Quelle philosophie à tu adapté durant ces 11 ans ?

J'espère te lire bientôt.

Bon courage en tout cas...

Oliv

---

**combattante** - 31/10/2019 à 07h45

bjr à vous, jeanmi06420, je suis très touchée par vos mots, votre combat contre le cancer et toute l'énergie qu'il faut y mettre.....J'espère pour vous, après ces lourdes épreuves , oui la rémission, moi aussi, j'ai eu cancer moins fulgurant à guérir mais tout de même un cancer.....Prenez cas du témoignage d'Olivier54150, je tente moi-même bien le lire et le re-lire car j'ai même problème que vous quant à ma consommation alcool, à chaque émotion à chaque difficulté bingo !!!!!!!!!!! Et cet effet horrible le lendemain avoir eu recours à pire que les problèmes, replonger dans cette illusion d'oubli, de relâchement qu'apporte l'alcool !!! Oui, il nous faut anticiper et trouver un autre moyen de vivre nos parcours de vie qui ne seront jamais du facile, il y aura toujours ce risque d'avoir recours à quelque chose afin éviter toute souffrance et pourtant, cet alcool il nous fait bcp de mal tant de mal !!!!!!!!!!! Je vous encourage de mon côté, j'espère vous allez avoir du réconfort dans ces réponses que peuvent vous donner ceux qui ont tenu bon, mieux que nous actuellement, nous pouvons y arriver aussi, je vous précise , j'ai craqué après 4 jours,.....Et bien je me recentre , il est trop tard pour regretter c'est fait c'est fait, je vais écrire sur un cahier toutes les solutions possibles afin réagir autrement afin gagner petit à petit sur cet alcool qui est devenu en moi un véritable cauchemar, que du négatif à tous niveaux, bon courage, tenez bon, nous avons tous et toutes cette chance de pouvoir penser, se recadrer, se pardonner, bon courage !!!!!

---

**Profil supprimé** - 01/11/2019 à 11h25

Bonjour jeanmi, bienvenue ici .

Ce qui est fait est fait et tu ne pourras plus rien y changer; accepte cette rechute après onze années d'abstinence et mets tout en oeuvre pour préserver ta nouvelle abstinence .

Je suppose que si tu as eu 11 ans d'abstinence , c'est que tu fréquentais une association d'anciens buveurs et si c'est le cas, n'hésite pas un seul instant à les "refréquenter" .

Bon courage à toi et veille bien sur toi .

La question qu'oliv se pose , je me la suis souvent posée en début d'abstinence , après 9 mois de rechute et je me suis toujours promis de ne lier mon abstinence à rien ni à personne , que cela soit un décès un divorce , une maladie grave ... J'ai connu tout cela mais n'ai jamais voulu remettre mon abstinence en question et j'ai tout traversé sans avoir recours à l'alcool .

Tu es en rémission ; profite donc bien de ces belles années qui te restent à vivre et ne t'encombre pas le corps et l'esprit d'alcool qui ne peut que te détruire . Vis bien pendant que tu vis et fais un trait sur ce passé que tu ne peux changer . Vivre le moment présent aussi

souvent que possible . Je te mets un article trouvé chez AA qui m'a déjà bien servi :  
Rien qu'aujourd'hui

Il y a, dans chaque semaine 2 jours pour lesquels on ne devrait pas se tracasser ...

L'un de ces jours est « HIER » avec ses erreurs et ses soucis, ses fautes et ses bévues, ses maux et ses peines.

Hier s'échappe à jamais de nos mains.

L'autre jour, c'est « DEMAIN », avec ses fardeaux, ses larges espérances et ses pauvres accomplissements.

DEMAIN est aussi hors de notre portée.

Il ne reste qu'un jour : « AUJOURD'HUI ». Tout homme peut livrer les combats d'un seul jour ... Ce ne sont pas les épreuves d'un seul jour qui rendent les hommes fous, c'est le remords ou la rancœur d'un incident qui est arrivé HIER et la crainte de ce que DEMAIN peut apporter ...

VIVONS DONC UN SEUL JOUR A LA FOIS, JUSTE AUJOURD'HUI.

Bon courage à toi également Combattante , ne baisse jamais les bras et crois en toi ; aime-toi et considère-toi comme la personne la plus importante à tes yeux .

---

**combattante - 05/11/2019 à 08h45**

bjr à tous et toutes !!! Une combattante déprimée, dépressive plutôt, une combattante qui a choisi un pseudo bien ambitieux.....Ceci dit, j'arrive à mon 4ème jour, je me sens pas bien physiquement par contre au niveau du mental et bien que très mal dans ma tête il ne me vient pas à l'idée , en tout cas à l'heure où je vous écris, je n'ai aucune envie d'aller acheter alcool, ouff, c est déjà bien.....Je me concentre sur ce texte ci-dessus, oui, Salmiot1, vivre l'instant présent qui est déjà suffisamment anxiogène pour des êtres comme moi, inutile s en rajouter avec les remords ou bien les inquiétudes de ce que l'on ne connaît pas.....C est un gros boulot cependant que d'arriver à faire cet exercice car j'ai l'impression même quand j'entends l'actualité ou bien mon entourage, que beaucoup ne parlent que d'hier ou de demain.....donc j'écris à nouveau votre phrase en majuscules VIVONS DONC UN SEUL JOUR A LA FOIS, JUSTE AUJOURD HUI. Bon courage à vous tous et toutes, bien à vous, merci pour tous ces mots qui aident vraiment !!!!!!!!!!!!!

---

**Profil supprimé - 05/11/2019 à 10h23**

Bonjour Combattante !

Bravo pour ces quatre premiers jours qui en appelleront bien d'autres si tu ne reprends pas le premier verre . C'est possible, tu l'as déjà fait , recommence donc un jour à la fois .

Quant à ton pseudo, je te dirai que pendant 20 ans je me suis battu contre l'alcool et chaque fois, tel un frère boxeur qui montait sur le ring face à une base, je me suis retrouvé au tapis , KO .

Chez AA on m'a dit de capituler devant l'alcool , qu'il serait toujours le plus fort . Malgré ces 20 ans de combat , je ne m'en étais jamais rendu compte et chaque fois, je remontais sur le ring . Il m'a fallu un dernier KO après 3 mois d'abstinence pour comprendre l'importance du mot " capituler" .

Plus que probablement , même si tu es en butte à de sérieux problèmes , l'alcool ne fait qu'accentuer ta dépression . Connais-tu AA ? Il existe un forum AA dont je parle régulièrement qui regroupe une grande majorité de femmes .

Je ne sais si tu auras la possibilité de changer de pseudo mais dans ta tête tu peux toujours te considérer comme "persévérante " .

Bonne continuation un jour à la fois ; va vers le positif car le positif attire le positif dans bien des domaines .

De tout coeur avec toi

salmiot1

---

**combattante - 05/11/2019 à 13h20**

Bj Salmiot1, merci pour tes encouragements, pour te répondre, je suis atteinte depuis de nombreuses années de troubles alimentaires, des victoires et des rechutes, des années d'enfer, boulimie, boulimie vomitive, anorexie .....Suite à des chagrins il y a quelques années j'ai rechuté dans le "pas manger", le remplaçant par "boire", là déjà je connais le danger, surtout, quand j'ai faim, manger et ne pas sauter sur la bouteille à la place !!!!!!!!!!!!! J'ai autres troubles, anxiété généralisée, voire phobie sociale, je suis pensionnée aah depuis 1998, je ne pouvais plus travailler à cause des peurs, j'ai bossé beaucoup pour arriver à sortir au moins faire les courses mais bon, je suis fatiguée, lasse de ne pas me sentir libre de vivre, c est dur à expliquer tout ça et c est de la souffrance , j ai ce sentiment ou plutôt cette réalité de me Battre pour TOUT ;;;;;;; Les AA j'y suis allée une fois et ça n a pas été car emplie de trac, alors avec les années, une certaine sagesse et connaissance de moi-même, je tente m'accepter, je suis une femme gentille, empathique, sensible , trop sensible, je me suis donnée beaucoup pour aider des gens qui vont mal et m'y suis noyée.....Je ne regrette pas tout ce que j'ai déployer pour aider, mais là, je me dois de penser à moi, me retrouver car je suis paumée, isolée, il ne faut pas que j'ai honte de ne pas avoir su mener un chemin social, j'ai pas pu, c est ainsi.....Je vais garder Combattante lol, en acceptant que je n'ai pas gagné la bataille et juste, oui, la persévérance me convient, aujourd'hui sera un jour sans alcool de ma décision, je ne bouge pas de chez moi, je range l'appartement, je m'occupe pour mes papiers, il y a ici des travaux désagréables dans les appartements ça me destabilise car gros travaux avec nous chez nous, perçages, ouvriers partout, le méga stress, et justement je veux rester la tête en place pour gérer tout ça, boire serait une immense erreur, ça me motive pour tenir le coup, Je te souhaite à toi aussi une bonne positivité, un boxeur en effet prend de sacrés coups, l'image en est vraiment très juste quant au

combat contre cet alcool adversaire impitoyable !!!!!!!  
Consciente que l'alcool ne fait qu'accentuer les problèmes d'existence, je m'accroche !!!!!!!!!!!!!!!  
Toute mon amitié pour toi, pour tous ceux qui sont sur ce site  
Combattante.....

---

#### **Profil supprimé - 05/11/2019 à 21h18**

Disons donc combattante persévérante lol

C'est beaucoup de choses que tu as à combattre et j'espère que tu n'as pas baissé les bras devant les psy qui sont, je crois, les mieux placés pour t'aider à sortir de l'état dans lequel tu te trouves depuis tout un temps . Mets bien toutes les chances de ton côté pour être libérée de tout ce qui te pèse et en appliquant le "un jour à la fois", cela devrait se faire . J'en connais beaucoup qui étaient dans ton état et qui vivent abstinentes , libres et heureuses . Je te souhaite de rejoindre cette bonne équipe mais tu dois savoir que la vie n'est un long fleuve tranquille pour personne mais que'il est possible de tout traverser sans alcool .

Je retiens le positif dans ce que tu écris, Tu t'es trouvée de nombreuses qualités et il est , à mes yeux , très important de s'aimer soi avant d'aimer les autres .

Je te souhaite bonne continuation et surtout évite de rester seule avec tes problèmes ; ensemble sommes bien plus forts .

Bien amicalement,

Bonne fin de journée et bonne nuit

salmiot1

---

#### **combattante - 06/11/2019 à 10h59**

bjr salmiot1, merci pour ce fil de discussion qui me permet de faire un travail efficace quant à ma décision ne pas consommer !!!!!!! Me voilà à mon petit 5ème jour Zéro alcool, le reste, en effet j'avoue j'ai lâché les psys, je me suis bcp isolée, va falloir je mette en place des changements afin ne pas revenir dans la spirale .....L'alcool , ce pervers, j'en rêve la nuit, que je bois, ça perturbe , ça perturbe , je fais au mieux, ce jour, je m'accroche à la volonté continuer cette abstinence et je te remercie pour ces échanges vraiment !!!!!!!  
Bon courage à toi de ton côté ainsi qu'à vous tous et toutes , bonne journée !!!

---

#### **Profil supprimé - 06/11/2019 à 11h55**

Bonjour Combattante !

Que du positif aujourd'hui dans ton partage ; bravo pour ces 5 jours et en avant pour un 6 ème .

Tu t'es isolée dis-tu , c'est bien de t'en rendre compte mais sur ce forum nous sommes vraiment très peu à intervenir et je ne ressens pas cette force qui devrait résulter d'échanges de malades alcooliques et je le regrette bien . Beaucoup viennent lancer un appel au secours et disparaissent ou de suite ou après quelques jours . Je ne mettrai jamais assez l'accent sur la persévérance et sur l'importance de rester en groupe .

Pour moi le courage est bon , je ne rêve plus d'alcool mais il est vrai que j'ai de nombreuses années d'abstinence. Pourtant il n'y a pas si longtemps j'ai rêvé que j'entraais dans un bistrot , m'installais à côté d'un ami AA et je commandais une bière . Furax que j'étais que mon ami ne m'en ait pas empêché mais ça c'est AA , nous avons la liberté de boire ou de ne pas boire et la seule condition pour faire partie de cette association est d'avoir le désir de ne plus boire . Cela ne se fait pas toujours du jour au lendemain mais à force de persévérance , il est tout à fait possible de se libérer de ce poison .

El alors pour moi , un rêve reste un rêve et je n'y attache aucune espèce d'importance .

Belle journée à toi

---

#### **Olivier 54150 - 06/11/2019 à 17h56**

Bonjour combattante. Bonjour Salmiot.

Les premiers jours sont vraiment difficile des fois et je viens t'encourager et bien sûr te féliciter.

Dans quelques jours ton corps n'aura plus aucune trace de ce poison. Je trouve que c'est gratifiant et intéressant dans prendre conscience.

Une des raisons pour laquelle j'ai arrêté (si ce n'est la seule) c'est que je croulais sous les problèmes dans tout les domaines. Relation, travail, finance, santé, justice...

Je me suis imposé cette condition. J'arrête mais je ne veux plus de problème.

Effectivement beaucoup ce sont réglé presque d'eux même.

Seulement, il restait des choses, pas forcément définissable... voir imaginaire.

D'où l'intérêt de faire raz du passé et des croyances polluantes pour les remplacer par d'autres... maintenant, je me dis que l'alcoolisme et une chance pour moi car j'ai pu, en arrêtant, guérir d'une dépression, d'un mal être qui m'avait justement plongé dans l'alcool... C'est une façon d' apprentissage de la vie plutôt difficile, j'en conviens, mais combattante, c'est faire un pas de géant et très vite, ces souffrances s'efface car les milliers de petits moments de biens être jusque là effacer par le produit reviennent.

Oliv.

---

#### **combattante - 07/11/2019 à 08h53**

bjr Salmiot1, je continue ce fil de discussion, en effet positif et qui m'aide à cette persévérance.....J ai déjà connu la persévérance avec le tabac, fumeuse de 13 à l'âge de 42 ans où en 2005 un ras le bol de cette clope, j'ai eu l'éveil grâce aux campagnes anti -tabac, j'en ai bavé oh oui j'en ai bavé, juste que ayant arrêté en septembre 1985, le mois d'après urgence dentiste pour soigner parodontite, sous anesthésie en quatre fois et même pas remboursé par la sécurité sociale, .....Donc, je me soigne, je tente tenir en mon combat tabac est.....Bingo !!!!!!! Un jour j'ai senti un truc qui n'allait pas en moi, au niveau du cou, j'en parle à mon médecin traitant qui n'avait rien suspecté lui-même, je vais faire écho cervicale et, et, et un nodule calcifié sur le côté droit du cou, donc, là aussi, pas trop la cigarette dans la tête mais voilà obligé passer à l'opération pour analyser ce nodule.....Pour info j'avais consulté un privé, j'aurai eu avec lui une première opération, en clinique privée et donc suite au prélèvement, voir??? Je ne sais pas pourquoi j'ai eu une pensée personnelle aller en hôpital public très renommé à côté de Bordeaux, tout cela pour être resté plus de 5 heures sur le billard, un carcinome papillaire thyroïde, donc ablation de celle-ci en une seule chirurgie déjà mieux que si j'avais du aller au premier en deux opérations .....Et voilà, depuis, le traitement à vie avec son cortège sur les humeurs et tout l'ensemble!!!!!! J'ai eu suite à cela deux fois besoin aller en nucléaire avalé pillule radioactive car il restait des résidus thyroïde.....Pendant plusieurs mois, cet endroit, mon cou, la gorge, j'avoue avoir bien tenu contre la cigarette j'avais la trouille.....Jusqu'à ce que, en 2008, suite à une histoire de cœur atrocement douloureuse et d'autres événements, patratras, re-cigarette et re-arrêt, bref similitude de combat que j'ai déjà connu, je fais la même chose avec alcool ce jour, j'ai peur, je me sens prisonnière et ce besoin, ce manque sont des anti-liberté, sont des mauvaises cartes pour la santé générale, je vous dis pas à tous et toutes les dangers auxquels je me suis exposée, à sortir inconsciente, seule, des chutes dont je ne sais pas comment je me suis sortie, juste que je suis souple ??? Des pertes de mémoire les lendemains, des regrets, des pleurs, le compte en banque dans le rouge, l'horreur !!!!!!!!!!! Et, je tiens à le dire même si mon texte peut paraître agaçant, je donne juste de l'espoir en fait, je vous prouve, la cigarette, j'ai réussi je peux en avoir devant mon nez ou voir quelqu'un fumer cela ne me donne aucune envie ni effet de privation, là, c'est l'alcool, un combat similaire en terme de pensées, de manques, je n'ai jamais bu tous les jours, non, sauf que tous les trois jours, j'avais pris ce besoin de m'alcooliser e buvant une à deux bouteilles crémant voire champagne alors que je n'en ai pas les moyens financiers, l'addiction, la cuite qui me fait faire n'importe quoi, j'ai même connu le poste de police avec la cellule dégrisement, rentrée seule le lendemain à pied avec ce sentiment complet de déperdition.....Et j'ai continué à boire encore et encore et là STOP J EN AI MARRE !!!!!!! Voilà, bon, je pense ce que j'ai osé écrire ne va pas étonner ceux ou celles qui sont sur ce forum, donc, voilà, la honte est inutile, la colère est légitime, le combat continue je le veux, c'est de moi que vient cette envie en sortir non pas des conséquences extérieures que j'assume, c'est juste que je réalise que je flambe ma vie et que nous n'en avons qu'une vie, que même cette pensée ne suffira pas à a guérison, j'appelle cela une guérison à ce stade..... En tous cas, veuillez m'excuser ceux qui liront mes mots, c'est barbant ce que j'ai posté ce jour mais que cela fait du bien !!!!!!!!!!! C'est mon petit 6ème jour Zéro alcool les amis, je pense à tous ceux qui ont addictions, j'ai l'anorexie, j'ai connu la boulimie, le tabac, pour moi c'est exactement la même souffrance !!!!!!!!!!! Combattante, pas trop, mais comme si bien dit par toi Salmiot1, la PERSEVERANCE.....Je m'accroche donc, je vous envoie à tous et toutes toute mon affection et compréhension face à nos démons..... bonne journée et merci à ce site être là, du moins, actuellement, ça m'aide un maximum, merci

---

#### combattante - 08/11/2019 à 13h22

Bjr Olivier54150, bjr à tous et toutes, Olivier, j'arrive à mon 7ème jour !!!! Je suis quelque peu perturbée, bizarre, c'est pas évident, cependant, quelle satisfaction dans la douleur, contente avoir tenu 6 jours et là.....Le septième, je ne sortirai pas ce week-end, les courses, je me suis faite aider par ma maman adorable qui me mène quelques trucs, je suis très fatiguée et perturbée, j'ai encore peur aller dans magasins car souvent, à la vue des bouteilles il m'est arrivé le malheur craquer.....Ma mère ne comprends pas mon adictions, je ne lui en parle plus, elle est dans le tabou du sujet, donc je garde mon combat pour moi et je partage avec vous sur ce site afin tenir bon, j'avoue j'ai la trouille là alors je vais me reposer un maximum pendant ces trois jours, enfin du calme, les ouvriers ne seront pas là, je vais tenter continuer mes séances de relaxation et de pensées positives, merci à vous les amis, bon courage à tous et toutes, je crois demain, journée "femmes et alcool", j'ai entendu à la radio sur RFM, une femme qui a écrit un livre "noyée dans l'alcool" un témoignage qui m'a bouleversée mais qui tombe à pic sur ma pensée à propos de cet enfer.....Je vous envoie à tous et toutes toutes mes pensées de courage et de patience face à ce boulot de changement radical !!!!! Sortir de ce besoin néfaste addictions qui nous démolissent.....

---

#### Profil supprimé - 08/11/2019 à 14h54

Bonjour Combattante, bonjour à tous,

Bravo pour tes 7 jours ou une semaine ! Maintiens bien ton "aujourd'hui seulement" et ne lie ton abstinence à rien, ni à personne. Petite suggestion : Considère ton abstinence comme une libération et non comme une privation.

Ce week-end, congrès des AA à Montluçon.

Un long week-end en perspective ; c'est l'occasion d'aller piocher sur tous les fils de ce forum en oubliant pas qu'il y a un forum AA ouvert tous les jours.

Bon week-end à toi, à vous sans alcool.

salmiot1

---

#### combattante - 08/11/2019 à 15h51

bjr Salmiot, bjr à tous et toutes, je pense le forum n'aura pas lieu pendant ce long week-end, je me sens pas bien aujourd'hui, très fatiguée et triste, j'ai encore du mal à voir la libération, je ressens encore la privation.....Je sais que c'est pas la facilité, je reste enfermée, j'ai trop peur sortir et allez direct acheter, je me sens pas solide, je vous remercie à tous et toutes pour ces échanges, moi-même je tente à ma façon donner de l'espoir à d'autres dont j'ai été très touchée, je pense à tous à toutes !!!!!!! Bon week-end et oui, un jour à la fois, c'est déjà énorme, inutile penser à demain .....Amitiés, Combattante "persévérante".....bloups, elle a la trouille la combattante.....

---

#### Olivier 54150 - 08/11/2019 à 16h31

Bonjour combattante.

Oui, c'est un combat vraiment personnel.

C'est tellement normal de boire, rare sont les personnes qui peuvent comprendre. C'est un fait. Il faut l'avoir vécu.

Et c'est à peine si j'ose évoquer les croyances et les idées reçues sur le sujet.

"Un p'tit verre ! Ça peut pas faire de mal!?"

"Le vin, c'est bon pour le cœur..."

"Qui à bu boiras...!"

"T'es guérit maintenant, tu peux boire un coup.."

Les mots "terroir" et "convivialité" associé à l'alcool, me donne envie de vomir.

Inutile d'attendre que les gens comprennent. Ma famille, même mon épouse ni croyait pas et n'avaient aucune idée a quelle point cette dépendance pouvait être douloureuse.

Pour ceux qui te demande, dit leurs simplement que tu es allergique à l'alcool.

Bien sûr combattante, évite les tentations, magasin, repas de famille, gens qui boivent... C'est assez dur comme ça.

Aller ! Une promenade dans les bois, avec ces couleurs d'automne ... c'est une des meilleurs méditation.

Septième jour... Tu dois sentir un terrible vide dans ton corps. Remplis ce vide par de la fierté. La fierté de faire ce qui est juste et bon pour toi. Remplace ce vide par tout l'amour que tu peux te donner et que tu mérites sans aucun doute. Tu es la personne la plus apte à t'aimer à sa juste valeur, c'est à dire plus que tout et sans limite.

Sois sûr qu'avec le temps ce sera de moins en moins difficile. Que ces travaux vont bien ce finir un jour. Que le temps que tu passais à boire va être vite remplacé par quelque chose de bien plus gratifiant...la sérénité.

Bise

Olivier.

---

### **Profil supprimé - 08/11/2019 à 17h38**

Bonjour Olivier et rebonjour Combattante persévérante ,,

Ce sont les premiers jours les plus pénibles et tu es en train de les traverser jour après jour et c'est très bien . C'est actuellement que tu as le plus besoin d'être soutenue et de partager . Mon but n'est pas de faire de la retape pour un forum mais je me permets une fois encore, pour autant que les modérateurs m'y autorisent, de t'inviter à rejoindre le forum de l'Ombre à la Lumière sans pour autant abandonner celui-ci, ne serait-ce que pour partager avec Olivier et moi. Tu dis te sentir fragile, triste et fatiguée et c'est pas le moment de lâcher le morceau. Entoure-toi de personnes positives , laisse-toi porter par une association qui a fait ses preuves depuis 84 ans mais pour rien ni pour personne, ne reprends pas le premier verre . Conserve bien cet estime de toi que tu es en train de retrouver petit à petit .

Crois en toi mais continue à avoir la trouille de l'alcool car il est puissant et sournois .

Bon week-end à toi , à Olivier et à celles et ceux qui nous liront .

---

### **combattante - 09/11/2019 à 10h13**

Merci merci merci Olivier !!!!!!! Bjr à toi à tous et toutes, j'arrive à mon 8ème jour, Zéro, je suis contente savoir que l'on peut comprendre ici que je ne puisse aller dans magasins, il y a de l'alcool à tous les rayons!!!! On ne peut pas contourner la vision de ces bouteilles, et de plus, les pétillants et champagnes sont ceux que je consomme, et là bien sur, tout est mis en fonction des fêtes à venir .....Je me sens mal moi dans ces décors!!!! Zut

Ceci dit, je ne sortirai pas aujourd'hui encore, je me repose beaucoup, je fais du rangement agréable chez moi en prévision des ouvriers qui ne vont pas tarder entrer dans logements gros travaux, donc, j'écoute la radio, m'occupe, parfois , moments très très difficiles, il faut arriver à laisser passer, repousser une heure de plus, c est ce que je fais, afin réaliser que l'envie va baisser.....Voilà, donc, la petite combattante, elle est tout de même contente de se savoir a son 8ème jour, je te souhaite un bon week-end, merci beaucoup pour cette aide immense à mon esprit, bon courage à tous et toutes, on s'accroche !!!!!!! Amitiés sincères, Combattante

---

### **combattante - 10/11/2019 à 12h12**

BJR à tous et toutes, la combattante a été touchée, tombée , samedi, mon 8ème jour n'a pas été atteint, j'ai craqué en allant chercher des choses qui me manquaient avec le jour férié, et voilà.....Une bouteille champagne pas trop cher mais j'ai bu la bouteille !!!!!!!

Je ne veux pas pleurer, non, je réalise juste que voilà.....C est sacrément con cette merde d'alcool excusez le vocabulaire c est une décharge obligée, donc, je recommence !!!!!!! Sans penser à hier qui est déjà très loin et inutile, je me remet debout, ce dimanche et je continue à me dire que je vais y arriver , je vous envoie toute mon amitié !!!!!!! Je veux être honnête inutile mentir , le but étant de sortir de là, ne pas avoir honte avouer les clash;;;.....

---

### **Olivier 54150 - 12/11/2019 à 13h32**

Bonjour.

Avec le temps et à force dit penser, tu sauras exactement pourquoi il à été plus fort cette fois.

Il joue avec notre inconscient, nous fait faire des petites choses anodines mais qui font que tu te retrouves à la caisse du magasin avec une bouteille.

Bon. C'était hier. C'est aujourd'hui qui compte bien sûr.

Ce n'est pas un "retour à la case départ" loin de là. Tu as sacrement bien avancé.

Ne lâche rien. Nous sommes là.

Peut être ton médecin peut te prescrire quelque chose pour les moments difficiles...?

En te lisant, je me rends compte de la chance que j'ai eu de bénéficier d'une cure et d'un soutien médical.

Les travaux, la période des fêtes... Il faudrait vraiment pouvoir s'évader un peut... Mettre en place des "stratégies" de défenses...

C'est pas les idées qui manque ici, je crois.

Courage combattante, À très vite.  
Olivier.

---

**Profil supprimé - 12/11/2019 à 13h33**

Bonjour Combattante !

Tu as perdu une bataille mais tu n'as pas perdu la guerre; mais je t'invite tout de même à capituler ; ce sera ta plus belle victoire .

Une chose est à mettre à ton positif c'est que tu as été honnête avec nous et j'en suis content pour toi . Il est vraiment nécessaire de jouer carte sur table si l'on veut un jour vivre libéré du poison alcool .

Tu devrais peut-être suivre la suggestion que je t'ai faite ci-dessus car plus on est nombreux plus de chances met-on pour se sortir de l'alcool . Il y a plus dans trente têtes que dans deux ou trois .

Prends donc ton abstinence un jour à la fois et évite les endroits dangereux même si l'alcool est omniprésent .

Bonne journée à toi et à Olivier

---

**combattante - 13/11/2019 à 08h30**

Bjr Salmiot et Olivier, je vous remercie pour vos messages, chaque prise de conscience prend petit à petit le dessus sur l'ennemi, je dirais c est comme si mon cerveau était au départ rempli d'envie consommation et l'autre parties moins remplie, supporter la vie sans avoir recours à celui qui de toute façon me détruit.....Plus j'avance, plus je tombe,mieux je me relève, j'ai une confiance en moi qui commence à s'instaurer, il est vrai que périodes fêtes, "pubs etc n'arrangent pas le travail d'oubli mais je pense ce qui sera bien comme je pour la cigarette qui ne me fait aucun effet ni à la télé, ni autour de moi,sauf que je supporte plus l'odeur !!!!!.....Et bien, cet alcool, j'aurai vaincu en justement passant devant, voir les autres consommer sans que celà ne m'en donne à moi l'envie, j'ai déjà arrêté de boire à une époque où on faisait week-ends fiesta du lycée , jusqu'à une trentaine d'année, bingo les cuites, à 14 ans aussi d'ailleurs, dehors sur les mobilettes, dans la rue dans les boums, clopes et alcool à gogo, et pourtant pendant d'autres années jusqu'à 2008, ce chagrin d'amour/pervers, je ne buvais pas du tout, ni à table quand je mangeais, ni quand je voyais d'autres boire.....Donc, j'ai compris quand et pourquoi ça arrive, c est un manque de confiance, des troubles anxieux majeurs, la phobie sociale et bref, les émotions que je gère mal car je suis de nature excessive en dehors de mes troubles de la personnalité, troubles de l'humeur, Je sais tout ça, donc les amis, depuis ce samedi par terre, me suis bien relevée depuis, un jour à la fois et oui, Salmiot peut être voir d'autres pour se soutenir sauf que tu sais, moi je suis habituée à vivre très retirée et quand j'avais meilleure santé tout ne venait que de moi-même, j'étais bien seule avec mes chats, un peu sauvage à cause des phobies des autres mais je m'étais construite ainsi sans pour autant toucher à quoique ce soit, je pense que c est possible, en tous cas je vous remercie tous les deux pour vos mots, je ne mentirai jamais sur consommation si celà arrive car mentir à vous serait me mentir à moi-même et ce n est pas ma mentalité je déteste nier même les plus grosses erreurs, j'assume,, je vous souhaite une belle journée, ici il fait pas chaud du tout et demain après-midi 3 entreprises viennent dans appt pour envisager travaux, aie aie aie, la il faut que je garde toute ma tête !!!!!!!!!!!!! Amitié à vous, merci être sur ce forum, merci beaucoup, ça m'aide vraiment à tenir mieux , bonne journée à vous et à tous et toutes qui sont dans cette bataille, merci.

---

**Olivier 54150 - 13/11/2019 à 19h51**

Bonjour combattante, bonjour salmriot.

Combattante en te lisant je ressens t'a détermination, ça communique et ça me rebouste, Merci car de la détermination, on en à tous besoin je crois.

Tu parles de "phobies", et je crois qu'un des meilleurs truc pour ça, c'est l'hypnose... non?

Pour les émotions, j'me suis pas mal renseigné sur cette chose récemment.

Hypersensibilité et tout ça, on sait bien que c'est intimement liée au addiction, à la dépendance, mais comment car marche ?

J'ai trouvé quelques articles qui m'ont aidé...

<https://www.ithaquecoaching.com/comprendre-les-emotions>

Il y a aussi Laurent Martinez qui en parle pas mal...

<https://youtu.be/dtp9Rv02BI4>

Je rejoins Salmiot pour t'encourager à aller voir <http://aa-ombrealalumiere.1fr1.net/>

De t'inscrire et te laisser surprendre...

C'est différent, coloré et convivial.

Aussi indispensable qu' A.I.S.

Voilà combattante.

À bientôt..

Oliv

---

**combattante - 14/11/2019 à 08h43**

bjr mes amis, voilà, hier, mercredi, je devais aller pharmacie du leclerc.....j'ai recheté hier, voilà  
Le magasin, les bouteilles, impossible pour moi, je vais éviter pendant un certain temps.....les magasins, en me faisant aider par un ami  
qui habite près de chez moi, je lui donnerai la liste, on se connaît bien j ai confiance.....Je reviendrai en soirée lorsque les entreprises  
seront passées.....La combattante ne se laissera pas abattre, elle se relève, amitiés à vous

---

**Profil supprimé - 14/11/2019 à 11h26**

Bonjour !

Merci olivier pour les liens que tu as déposés et j'ai jeté un coup d'oeil rapide sur celui qui consiste à aider à comprendre les émotions et  
j'y reviendrai souvent tout en le partageant moi aussi car il est excessivement important à mes yeux .

Ola Combattante-persévérante !

Puis-je me risquer à une plaisanterie Combattante ? Ne te sens pas obligée de reboire pour justifier ton honnêteté vis à vis de nous . Elle  
nous est acquise et personnellement j'y crois bien sincèrement .

Je crois que tu devrais plutôt tout faire pour t'aimer très fort, retrouver l'estime de toi-même, avoir foi en toi et ne pas t'imaginer que tu ne  
peux dire non à l'alcool car où que tu iras, l'alcool sera présent . Ne cherche pas le comment du pourquoi tu bois , c'est tout simplement  
parce que tu es alcoolique et l'alcoolisme est une maladie et non une tare dont il est possible de se débarrasser. Arrête donc de te faire  
souffrir , reviens continuellement à " Un jour à la fois" et remets ton ouvrage sur le métier . Mais c'est ce qui est fait vu que tu ne t'es pas  
éloignée du forum et que tu es de nouveau parmi nous . Beaucoup et je fus dans le cas, s'éloignent pour y revenir un jour ou parfois  
jamais et certains meurent dans l'alcool . J'en ai connu malheureusement beaucoup .

Chez AA nous avons un programme de rétablissement en 12 Etapes hors duquel nous prenons ce qui nous convient vu que rien n'est  
imposé ..

Je te mets le lien d'une brochure qui m'a bien aidé à mes débuts et que je continue à consulter de temps à autres :

[b] [http://www.ama.lu/docs/AA\\_Vivre\\_sobre.pdf](http://www.ama.lu/docs/AA_Vivre_sobre.pdf) [/b] . Mets-le dans tes favoris .

Belle journée sans alcool à toi, à vous ! Ensemble fuyons l'alcool.

---

**combattante - 14/11/2019 à 11h45**

bjr Salmiot, merci pour le lien, oui j'ai eu petit rire lorsque tu m'as écrits de ne pas me sentir obligée de boire pour prouver mon  
honnêteté!!!!!! j'adore l'humour quelques soient les circonstances, un peu d'humour bien placé celà permet mieux rebondir, merci pour le  
lien je vais en effet le noter dans mes favoris, je me relève et je recommence abstinence zéro, Bonne journée, mes amitiés sincères, je ne  
lacherai pas ce forum , non non non !!!!!!!!!!!!!

---

**combattante - 28/11/2019 à 08h19**

bjr à vous, les amis du forum, Combattante a tenu 7 jours !!!!! Le 8ème, une "influence" mentale de mon meilleur ami, il voulait  
plaisanter, moi je me suis prise au piège des textos sur mon challenge et bien sûr, le lendemain, lundi 25, j'ai craqué, je suis allée avec  
lui acheter à boire, inutile de vous dire à quel point je l'ai regretté grave le lendemain !!!!!!! Donc depuis mardi, je suis repartie à Zéro  
!!!!!!!!!!!! La combattante comprend au fil des épreuves le pourquoi du comment, effectivement inutile penser que l'on sera aidés de  
l'extérieur, beaucoup sont avec leurs propres addictions j en connais bcp avec la clope, ou le cannabis, et comme ils n'arrivent pas eux  
mêmes à stopper et bien, voilà, te disent tout ce que tu ne veux pas savoir, que c est dur, que c est humain, etc, et oui c est vrai c est dur  
et c est humain et nous avons mille raisons de continuer.....Bref, je comprends tout celà, je sais que tout ne viendra que de MOI  
MOI MOI .....Je vous souhaite à tous et toutes une belle journée et beaucoup de courage à ceux ou celles qui se battent contre un  
comportement addictif quelqu 'il soit, aucun n est anodin, ni les jeux, ni la bouffe, ni l'alcool ni la clope ou cannabis, et j'en passe, c est un  
sacré boulot que de changer les choses que l'on pourrait changer, .....Amitiés sincères,

---