

## BOUTEILLE À LA MER

---

Par **Profil supprimé** Posté le 08/11/2019 à 09h54

Bonjour à tous, je viens vers vous aujourd'hui car je me lance dans un combat contre l'alcool et j'ai peur de ne pas en avoir la force. J'ai commencé à boire de façon festive dès mes 20 ans. Je suis issue d'une famille où l'alcool faisait partie des repas de familles, de façon festive également. Je n'ai jamais assisté à des débordements, juste des discussions animées qui semblaient être joyeuses. Le vin est respecté chez moi ainsi que le digestif. J'ai rencontré mon mari à l'âge de 30 ans et nous sommes connus pour être des "fêtards" chez qui on s'amuse, on danse et où l'on trouvera toujours un petit verre à partager avec un bon repas. Je ne voyais pas notre consommation comme un problème. Nous ne buvons pas la semaine sauf pendant les vacances. Par contre nous finissons toujours les soirées en abus. Nous gérons bien l'alcool donc ça ne semblait pas un problème. Nous ne finissons jamais sous la table, pas de comportement inapproprié et nous nous sommes toujours bien occupé de nos enfants. Mais depuis quelques temps mon comportement est très différent. J'ai commencé à boire un peu seule car mon mari est souvent en déplacement. D'abord un verre le soir. Puis deux. Puis trois. Puis des petits coups pris dans la journée sans le dire à personne, même en présence de mon mari. Et parfois du n'importe quoi. J'ai même bu du vin de cuisine, quelle honte pour une femme qui se vante de connaître le vin. Je me demande comment c'est possible que personne ne le remarque. Sauf si tout le monde le sait et que personne ne m'en parle. Mais je sais que si mon mari s'en apercevait, il m'en parlerait. J'ai pris presque 30 kilos. Car lorsque je bois, je mange. Je n'en peux plus. Je veux que cela cesse. Je n'ai rien bu depuis 5 jours mais ce week-end un gros événement se prépare et je vais devoir affronter l'étonnement de mon entourage si je bois un jus de fruit et mes propres démons pour ne pas dire "ok un ou deux verres seulement alors". Alors je suis ici pour lire vos témoignages que je suis depuis quelques temps déjà. Je ne me sens pas d'aller aux AA. J'espère vous lire vite si mon histoire vous donne envie de me laisser un petit mot. Merci de m'avoir lue.

### 27 RÉPONSES

---

**combattante - 08/11/2019 à 10h58**

Bjr Cannelle25, je vous laisse un petit mot, je suis moi-même venue sur ce site afin arrêter l'alcool, je ne sais pas boire sans aller jusqu'à l'ivresse absolue, depuis dix ans déjà, des états pas possibles à boire seule afin noyer angoisses, difficulté affronter la vie.....Nous avons tous et toutes des histoires différentes mais nous nous retrouvons au bout du compte dans cette impasse, ce dégoût ne pas arriver à sortir de la spirale, c'est déjà bien que nous ayons conscience avoir un réel problème et que cet alcool dans notre vie est un véritable ennemi !!!!!, moi j'arrive à mon 7ème jour zéro, je suis contente et frêle à la fois, je ne fais jamais de fêtes entre amis mais j'ai pris habitude boire seule, puis ensuite la cascade, l'horreur, je téléphone à n'importe qui, j'écris 'n importe quoi sur réseaux sociaux, des situations pas possible, des lendemains malade et honteuse, j'en ai marre marre marre, je vous envoie tout mon soutien, tout ce que vous faites déjà, c'est bien, vous avez tenu 5 jours, je vous en félicite et dites vous bien que je suis pas au top moi non plus avec cette volonté que j'essaie de mettre en place après 10 ans de consos beaucoup trop répétées !!!!!!!!!!!!! Amicalement, Combattante

**Profil supprimé - 08/11/2019 à 13h22**

Combattante, merci de tes encouragements. Moi aussi j'ai connu les appels téléphoniques stupides et les messages idiots sur les réseaux sociaux. Mais, tel un soldat de l'alcool j'ai appris à gérer ça pour continuer dans mon vice sans que cela ne se voit. J'ai lu tout à l'heure un post qui conseillait de prendre le problème au jour le jour et non sur l'avenir. Chaque journée sans alcool sera un set gagné. Je dis ça mais je ne sais pas comment gérer le week-end qui vient. Comme beaucoup de personnes dépendantes je me cache derrière un "je boirais un verre ou deux et puis stop". Et le pire, c'est que je sais que je peux arriver à faire ça. Mais le démon est là, en moi, et un jour certainement proche il va ressurgir et je retomberais dans l'excès. En attendant merci de m'encourager et bravo pour tes 7 jours gagnés. Continuons comme ça et soutenons nous. Le principal est de ne pas rester seules face à l'alcool. C'est fou tout de même, il y en a partout, tout le temps, à la télé, lors des repas, tant d'occasion, de tentation ... Faut-il croire que le monde entier est dépendant ?

**combattante - 08/11/2019 à 15h25**

re-bjr Cannelle25, je suis de tout coeur avec toi, je vais te faire sourire.....à midi à la télé ils montraient un skipper casser une bouteille champagne contre la coque du bateau, moi qui adore le champagne, j'en étais malade !!!!!!! J'ai même problème que toi, impossible pour moi m'arrêter, lorsque je commence une gorgée, souvent je commence une demie bouteille champagne, en plus je vais me ruiner je prends que du champagne, j'ai vraiment pas l'argent, vraiment pas !!!! Mais voilà, je me dis allez tu vas décompresser avec une demie.....ET bien non non et non celà fait plusieurs années que je me dis celà, ça marche pas, je ressors acheter une grande, puis je rentre, puis je ressors racheter une autre et paf !!!!!!! De plus selon l'heure, on a même le privilège pouvoir commander à n'importe quelle heure sur internet et on te livre en bas de chez toi !!!!!!! C'est terrible quand j'y pense moi aussi comme toi, à la télé je ne vois que celà ou bien est-ce notre dépendance qui fait que notre cerveau ne relève que l'alcool partout où il est ??????? Le pire est que approchons les fêtes donc on va en voir du champagne !!!!!!! Dans les pubs partout partout ! Moi en plus vu je suis seule isolée, je regarde tjrs télé ou écoute radio, je m'interdis écouter mes chanteurs préférés car je suis fan de Johnny, de Brel, de Nougaro..... immenses talents, Gainsbourg et j'en passe et tous on cette faiblesse et je m'y identifie alors voilà tout celà pour te dire que je te soutiens de tout coeur et que moi non plus je ne sais pas comment je vais y arriver vu le tableau qui se présente et le moral que j'en ai !!!!!!! Je t'embrasse, j'adore ton pseudo, c'est le nom de ma minette qui vit avec moi, j'avais quatre chats, j'ai perdu le dernier en septembre, je le pleure encore, et là je continue avec ma Cannelle, une jolie minette qui elle n'a pas notre problème elle a du bol .....Gardons contact, je

suis très contente de ces échanges, et passons le meilleur week-end qui soit ???.....Bon courage je pense bien fort à toi à tous et toutes, nous avons un sacré poids qui nous suit..... Amitiés, Combattante qui a du mal à gérer.....

---

#### Profil supprimé - 08/11/2019 à 15h58

Combattante, j'ai pris ce pseudo car c'est celui que j'avais sur le net lorsque j'ai rencontré mon mari et il m'a donc bien porté chance. Pour le champagne, c'est au moins plus classe que moi ... quand t'en arrive à boire le vin blanc pour cuisiner vendu dans les bouteilles en plastique .... Cela te donne peut-être l'impression de ressembler à une héroïne de Dallas ou Dynastie lol. Je plaisante mais que peut-on faire d'autre ? On pleure déjà assez comme ça. Je vais tenter de revoir un hypnothérapeute. La première fois que je l'ai vu je n'ai rien bu pendant 3 semaines sans même y penser. J'aurais dû le revoir bien plus tôt.

Je vais me lancer dans ce week-end avec toute ma volonté. Je te souhaite plein de courage pour les heures à venir. Essayons de nous faire du bien en nous écoutant, de quoi notre corps a besoin ? D'un câlin du mari ? de l'enfant ? du chat ? d'une bonne couverture ? d'un bon thé ? Certainement pas d'alcool.

A bientôt Combattante et toutes mes amitiés également

---

#### combattante - 09/11/2019 à 10h25

Bjr Cannelle25, merci pour ton petit texte c'est super agréable échanger et surtout gardons ce sens de l'humour de la dérision, c'est très important, j'adore !!!!!!!!!!!!! Attends, j'ai pas tout dit, à propos du champagne.....Un soir je suis allée à la superette en bas de l'immeuble.....Il n'avait plus de crémant ou mousseux, tu sais ce que j'ai fait????????? j'ai acheté une bouteille de blanc sec avec une bouteille de perrier pour me fagriquer mon champagne!!!!!!!!!!!!!! C'est pas du Dallas ça????????? lol.....Bon , bref, merci pour l'info, je n'ai jamais essayer hypnothérapeute et là quitte à économiser l'argent que j'aurais pas flambé en alcool il me serait plus intelligent d'utiliser pour me payer une séance ou plusieurs si besoin, je vais me renseigner , je suis à Bordeaux, en Gironde, de plus ça peut m'aider pour la phobie sociale aussi.....j en suis à mon 8ème jour zéro je peux te dire que ça va très mal, je vais pas mentir, je n'ose pas sortir sinon j'achète.....donc je reste à l'appt, avec ma minette qui dort comme un chat, lol, je range, en prévision travaux, stress avec ouvriers qui vont venir dans appt, je déteste cette idée, c'est obligatoire , réfection logements mais bon on vit dans un chantier, on squatte chez nous en bref.....C'est aussi pour celà que je préfère garder mes idées claires, ce serait catastrophe, me mettre minable et avoir le lendemain à 8h ouvriers.....Respirons, sourions, même si pas envie sourire le fait de se regarder sourire , se dire que l'on ait quelqu'un de bien ça fait chaud au coeur! !!!! Je pense à toi Cannelle, je te souhaite du courage, rien ne sera ridicule dans ce que tu écrira, n'hésitons pas à lâcher tout ce que nous n'osons pas dire à qui que soit, nous on se comprend ici sur ce site , je t'envoie toute mon amitié en ce sens, un jour à la fois, faisons le mieux possible, c'est déjà bien tout ce que nous réalisons, Amitiés de combattante.....Et de Cannelle ma minette un ronron apaisant elle t'envoie !!!!!!!!!!!!!

---

#### combattante - 10/11/2019 à 12h15

Cannelle !!! Combattante est tombée au sol, ce samedi , on recommence le combat, je me relève il ne faut pas que je m'en veuille celà e servira à rien, donc, voilà,.....Je te demande, on se lâche pas, j'espère tu vas bien de ton côté, inutile que l'on se juge on est des femmes bien, celà ne remet pas en question notre valeur, je m'accroche je pense bien à toi, aux tiens et te souhaite un bon week-end !!!!!!! Amitiés, La combattante qui va se relever

---

#### link - 13/11/2019 à 00h40

Bonsoir cannelle,combattante,

Surtout ne lâchez rien c'est possible de sortir de l'alcool, et il y a une autre vie et belle sans alcool

Moi aussi j'étais tjrs partant pour la fête les bringue s quand j'ai connu ma femme il y a 20 ans

L'alcool tjrs à flot apéro dîners fêtes tout était prétexte à picoler de tout jusque de la bière et du vinyle moins

Cher de chez Aldo quand on avez plus de sous...

Puis alcool fête devient vite l'enfer au quotidien j'ai connu ça pendant 18 ans

Puis le déclin le fond du trou décembre 2018 après énième dispute avec mon épouse,

Violence verbale de ma Part et violence physique de sa part je n'en pouvais plus...

Démarche auprès de mon médecin et surt out aidé par mon csapa je revis je résiste enfin

Tant pis séparation crédits à rembourser ou plutôt dette d'alcool 30000 euros sur 10 ans

Mais quel bonheur d'être enfin libre la vie est belle et vaut la peine d'être de vécu

Abstinent depuis 5 mois et je ne retournerais plus jamais dans cet enfer

Je viens de relire l'assomoir d'emile Zola quoique ce roman sur les ravages de l'alcool fut publié

Au 19ème siècle il est tjrs actuel malheureusement et au fil des pages chacun trouveras une ressemblance

Avec quelquefois son propre vécu avec l'alcool...

Mais la vie est tjrs plus forte que ce poison

Courage à vous tous

Bonne nuit

M

---

#### Profil supprimé - 14/11/2019 à 08h41

Bonjour combattante, bonjour Link,

Merci pour vos messages d'encouragement. Ce week-end j'ai consommé à nouveau mais normalement, avec des amis. Nous sommes allés à un village de Noël où le vin chaud coule à flot et j'avais pris soin de prendre une bière sans alcool avec moi pour ne pas démarrer trop trop. J'ai ensuite bu du vin à table et ça m'a fait un bien fou de vivre normalement. Je me rends compte que je ne suis absolument pas prête pour un arrêt total. C'est fou comme l'alcool est partout dans le lien social que l'on crée avec les autres. Je vais retourner voir mon hypnothérapeute. Ça avait très bien fonctionné la première fois pour ne plus y penser et ne plus se servir un verre comme ça sans raison.

Sinon Link, je suis une fan totale de Zola et donc, de l'assomoir. Je vais le relire tout de même pour accentuer ma prise de conscience. Je vais tenter de revivre normalement et si ça ne marche pas. Je pousserais la porte des AA et je tenterai une abstinence totale.

Merci à vous de votre aide, je vous souhaite plein de courage pour les prochains mois.  
Bonne journée

---

**combattante - 14/11/2019 à 11h52**

bjr les amis, Link, Cannelle25, j'ai encore bu !!!!!!! hier, mercredi car je suis allée au leclerc et j'ai craqué!!!!!!  
Bon, je pense très très fort à vous, je m'accroche je recommence mon challenge abstinence zéro alcool, Cannelle j'ai la trouille car je me sens pas très forte ni franche avec l'envie d'en finir de mon champagne qui me fiche compte banque en vrille, je pense fort à vous, à très bientôt et bon courage à vous !!!!!!! On se lâche pas , Amitiés, Combattante

---

**link - 20/11/2019 à 00h39**

Bo soir ,combattante, cannelle,

Un peu de mes nouvelles, après plus de 4 mois d'abstinence totale et courage vous pouvez y arriver c'est un vrai bonheur de voir la vie telle

Qu'ele est,j'y suis arriv après 20 ans de consommation qui m'ont laissé qu' très peu de bons souvenirs...

Même si aujourd'hui ma vie est totalement différente que lorsque je consommais, d'autres choses se sont mises en place et comblés  
Les cases laissés vides de l'alcool et par exemple se faire plaisir un achat d'un objet qui vous donne tout de suite du plaisir un peu comme

Prendre un premier verre sans les inconvénients du maudit alcool....

En un mot penser à soi se faire engin plaisir vous allez y arrivé je ne suis pas différent de

Vous on est pareil de la même famille des écorchés de la vie quelquefois..

Faite un plan de bataille pour arrêter par exemple achetez vous un petit coffre fort que vous nommez par exemple coffre de vie

Placez y l'argent que vous d 'achat d'alcool chaque jour où vous essayez de ne pas boire...

Puis achetez une chose qui vous fait plaisir chose physique ..

Vous allez déjà réfléchir au fric de fou que vous dépensez dans l'alcool c'est dingue

Moi c'était 300 euros chaque mois...

Courage ..

Petite lecture pour ma lectrice de Zola

Michel Serres à propos de la drogue et donc de l'alcool

Dans ces petites chroniques de l'info à propos de la DROGUE...

Vive au drogues de vie mort au drogues de mort merci Michel Serres  
BISES À TOUS

---

**Profil supprimé - 20/11/2019 à 00h56**

Bonsoir Cannelle,

Je n'ai pas lu les réponses à ton message, je ne voulais pas être influencée.

J'ai bu et je te réponds, je viens de m'inscrire sur ce site, je veux arrêter de gaspiller ma vie, ma santé, mon argent, mes relations.

Tu te trompes, cela se voit bien sûr que tu bois, tes amis, ton travail, ton/tes enfant/s. J'ai avoué à ma fille de 21 ans que je buvais depuis des années " tu as un autre scoop? " alors que je croyais avoir tout caché. Personnellement, je vois mon visage au matin, la dégradation de ma peau depuis des années (j'ai 50 ans), ma perte de mémoire, personne n'est dupe, crois le bien.

Je te réponds, je me permets de te tutoyer, car il me semble que je te ressemble, je suis séparée du père de ma fille (pas de stress, mon souhait), mais nous avons toujours eu une vie très festive auparavant, des bringues, des réceptions plus soignées, mais toujours avec alcool, jamais à s'écrouler mais bon, pas top. Je te rassure, ma fille a 21 ans, je l'ai élevée seule, malgré ma maladie, l'alcoolisme est une maladie, elle est juste au top, elle fait de très très brillantes études (vraiment), elle est droite dans ses bottes, elle a eu une excellente éducation (elle me l'a dit), je suis alcoolique mais j'ai toujours bien élevé mon enfant et j'ai toujours été exemplaire dans mon travail (je suis à mon compte en libéral). L'alcool est ma vie intime.

Je crois aussi que plus on boit, plus notre seuil de tolérance à l'alcool augmente, j'ai des amies qui, après deux verres, rient aux éclats, peux-tu t'imaginer que je viens de finir ma 2ème bouteille de vin ce soir, sans doute non, je vais monter me coucher sans vaciller et je peux t'écrire correctement, ce sera à ton appréciation.

J'ai beaucoup cherché en moi une explication à cet alcoolisme, même si j'avais des parents viticulteurs en 2ème profession, je ne vois pas, tout est venu insidieusement, la fête, la vie, et ce moment (et sans raison) qui m'est indispensable, faire la pause le soir, je ne parviens à dissocier cette pause d'une prise de vin, pas la journée, mais le soir et le week-end.Nous avons tous plein de soucis, je pourrais mettre mon addiction sur ce compte, mais il faut être honnête, la dépendance, pour moi, est à ce jour physique et psychologique.

Te dire aussi que j'ai pris 25kg, tu n'es pas seule dans ce cas, j'ai entamé non un régime en avril, mais une nouvelle hygiène de vie, de repas, à ce jour, je suis à - 19kg, malgré tout je n'ai tenu que 18 jours sans alcool, quelle différence! TOUT, la forme, les traits du visage, le dynamisme, se souvenir de la journée précédente et le plus important, l'estime de soi.

J'ai testé les AA, j'ai pris loin de ma ville (60km), je ne voulais pas me retrouver face à des patients, j'ai tenu 6 mois (pas sans alcool mais aux AA). J'ai pris une claque en pleine figure, je suis malade.

Je ne sais pas si, sur ce site, il est possible d'échanger en message privé, mais je serais partante pour un deal commun entre nous, je ne sais pourquoi, mais je te sens comme moi, écœurer de ce que tu es devenue, comme moi-même je le suis, je pense que tout se fait jour par jour, parfois même minute par minute, le geste qui me fait prendre le tire-bouchon, dure encore moins, si tu es partante et si cela est possible, je veux bien

Merci pour ton très beau message empreint de tant de sincérité, de toute façon, ici sur ce site, je pense que l'on ne peut que se livrer, c'est aussi mon cas ce soir.

Bonne suite à toutes et tous

---

**Profil supprimé - 10/12/2019 à 19h11**

Bonsoir j'espère que vous avez réussi à sortir de l'alcool et j'aimerais savoir comment vous allez actuellement ? Pour ma part j'ai 29 ans j'ai arrêté l'alcool depuis juin et ma vie est devenue un véritable enfer plus aucune force baisse de la vue plus de travail isolement... Je n'y replongerai pas je le sais je n'en ai aucune envie mais je n'en peux plus de cette souffrance physique malgré le médecin les prises de sang 6 semaines en soin psychiatrique où tout le monde te répète que c'est somatique qu'il faut des cachets toujours plus de cachet je ne sais plus quoi faire j'ai encore pris rendez-vous avec le médecin deux fois en trois jours moi qui ni aller jamais j'appelle partout centre en addiction urgence psychiatrique personne n'arrive à m'aider ou même à comprendre ce qui m'arrive je n'en peux plus vraiment j'ai besoin d'aide...

**combattante - 12/12/2019 à 11h04**

bjr à tous et toutes , voilà, j'avais tenu 9 jours et hier bingo!!!!!!!!!!!! J ai honte de l'état dans lequel je me suis fichue, je menai un joli combat, j'étais fière de moi et il a fallu que j'aie retenter le diable, voilà, j'ai besoin de vos encouragements les amis, je suis en colère envers moi , nous sommes jeudi 12 je remet le compteur à zéro alcool , je veux y arriver j'en ai marre de cet alcool marre marre marre , amitiés de la piètre combattante

**Profil supprimé - 13/12/2019 à 23h56**

Bonsoir à toutes, bonsoir Combattante,  
Mon passage aux AA m'a fait comprendre que l'alcoolisme était une maladie, ce fut un choc pour moi. Personnellement, je ne me fais pas aider par le corps médical, bien sûr, je suis plus forte que tous.... As-tu pu en parler à ton médecin traitant? As-tu un groupe de paroles ou des personnes proches à qui tu pourrais en parler?  
Je n'ai pas de médecin traitant, de toute façon, j'aurais trop honte d'en parler...  
Tu as craqué mais tu as eu le courage d'avoir voulu essayer et d'avoir tenu 9 jours! Tu as acheté de l'alcool? Il y en avait chez toi? Tu vas te relever comme beaucoup y parviennent, et tu feras très vite un autre essai, j'en suis certaine, si comme moi tu as honte de ton image,  
Personnellement, mon alcoolisme est ' nocturne ', jamais dans la journée, ' seulement ' le soir quand je rentre du travail, je me suis rendu compte que je n'y pensais que lorsque je fermais la porte de mon boulot, cette minute où je me dis, enfin chez moi dans 30mn, un bon verre de vin, je vais décompresser.... En fait, cette pensée de boire m'obsède une minute, je dois foncer à mon garage et prendre ma voiture en me disant, non pas de détour pour acheter une bouteille.... Je n'ai jamais aucun alcool chez moi, comme ce soir.  
Il faut se dire qu'un jour sans alcool, c'est déjà une victoire, il faut penser jour par jour, prendre une craie et faire une croix sur son ardoise. J'ai bu mon dernière verre de vin le 1er décembre, encore un essai, pas une goutte depuis, je ne suis pas du tout sur la voie de la guérison, mais j'ai gagné 12 jours, je suis très contente. J'appréhende les fêtes.  
Je te souhaite un autre joli combat

**combattante - 16/12/2019 à 15h29**

bjr les amis, bjr laula84, je dois dire que vraiment, je suis extrêmement déçue de deux écarts rapprochés, lorsque j'ai craqué le mercredi, donc j'ai acheté sur l'émotion du moment en faisant les courses dans un hypermarché dont tu t'entraves sur des pyramides de champagne, mon alcool .....ma ruine aussi d'ailleurs.....Du coup, après avoir été triste de ce mercredi, j'ai pas trouvé mieux que de recommencer le vendredi !!!!!!!!!!!!!!! Un truc de folle, de plus moi non plus ne bois jamais ni à table , je n'apprécie pas l'alcool en règle générale et le plus grave c est que ce que j'apprécie dans ce champagne que j'ai choisi de ne prendre que cela et aucune autre sorte d'alcool, et bien le drame est que je recherche l'ivresse et lorsque j'ai commencé le premier verre, puis le second, puis le troisième alors que l'effet est déjà là dès le premier, cela ne me suffit plus et là c est l'enfer, je suis ressortie en acheter d'autre, et soirée minable à errer dans le soir à l'affût de n importe quel danger extérieur, par chance je n'ai croisé personne de malsain je suis rentrée complètement bourrée, .....Voilà, là depuis vendredi donc c est mon troisième jour et j'ai la trouille pour le jour de Noël, je suis invitée chez ma mère qui s'inquiète de mes mésaventures, mon médecin est au courant aussi sauf que j'évite certains points qui pourraient me mener en hôpital, je suis seule avec ma minette qui me reste de trois autres chats perdus les uns après les autres à un an intervalles, je ne travaille pas, j'ai des troubles phobie sociale donc émotions et alcool souvent pour casser les peurs, c est dur mon dieu que c est dur, je m'accroche et je garde ce site pour échanger avec vous tous et toutes car nous nous comprenons même si nous avons quelques différences c est très intéressant que nous arrivions à analyser justement nos pourquoi du comment afin peut être pouvoir tenir aussi longtemps que ceux ou celles qui en sont à plusieurs mois et qui sont heureux sans alcool, pour ma part je n'ai pas encore atteint ce seuil de changement , j'ai le manque psychologique de la recherche d'ivresse que je contrôle , le plus dangereux étant les fins d'après midi..... Les AA ça ne m'a pas convenu, j'ai même consulté des centres ANPAA et le pire est que quand j en avais bien parlé et que je sortais du rv j'allais acheter une bouteille !!!!!!!!!!! Je ne sais pas comment sera demain juste que oui en effet période Noël et nouvel An on nous bombarde de pubs et de bouteilles dans les magasins c est juste horrible pour qui veut arrêter sans être encore vraiment prêt à cet arrêt..... Je pense à vous tous et toutes très fort du fond de mon coeur avec bcp d'empathie pour vous tous et toutes, ne lâchons pas ces échanges, ils nous font avancer ils nous permettent de mieux nous connaître de mieux aborder les moments de besoins et arriver un peu à repousser, pour ma part je dois dire que mes 9 jours zéro, je me sentais mieux physiquement j'avais le sourire au matin en disant à ma minette youppi maman a gagné encore !!!!!!! Donc je pense que mon désir est tout de même passer à autre chose surtout lorsqu'on ne sait pas s'arrêter comme je le fais à me rendre minable et en danger surtout dehors, la nuit.....Toute mon amitié à tous et toutes, bon courage à vous, je pense à vous très fort!!!!!!

**combattante - 16/12/2019 à 15h33**

Pour Nono38, je comprends vraiment ce mal être que tu peux ressentir, j'ai la même peur, arriver à stopper mais être hyper mal de ne plus compenser.....J'ai le même sentiment, je voulais le partager avec toi car je peux te dire, on est au moins deux à ressentir cela .....Amitiés sincères de la Combattante qui a un pseudo très loin de ce qu'elle pense .....aie aie aie.....

**Mattis - 17/12/2019 à 11h54**

Pour Combattante,

Bonjour , je suis nouveau ici ,me suis inscrits hier. Je viens de lire plusieurs de tes "appels de détresse". Je ne te connais pas mais de soutien à 100%.  
Suis un peu dans ton cas. J'arrive à tenir quelques jours sobre puis pouf , un verre , deux verres.....jusqu'à être ivre. Je bois en général le soir car ma femme est absente.....j'ai honte.  
Je veux mettre le compteur à Zéro avec cette foutue Aloocl et cherche du soutien.  
J'essaierai de passer régulièrement , en attendant tu n'es pas seule et il ne faut pas céder.  
Courage!!!!

---

**combattante - 18/12/2019 à 07h49**

bjr Mattis merci beaucoup pour ce texte qui me touche, faisons le combat ensemble sans se mentir, je vais t'avouer que hier soir j'ai bu et oui j'ai bu encore !!!!!!!!!!!!!!!J en ai marre j ai l'impression ne jamais sortir de cette merde, je t en supplie faisons ce travail ensemble, on se fixe une date et on s'y colle tu es d'accord????????? Je t envoie tout mon soutien de mon côté, ainsi qu'à tous et toutes qui connaissent le tunnel comme nous.....

---

**Mattis - 19/12/2019 à 15h50**

Pour combattante.

Dur de tenir sans se fixer de limite ou de soutien. Hier soir j'ai bu trois verres de vin... Pffff.  
Sachant que les fêtes approchent cela ne va rien faciliter mais faut tenir ou au moins réduire, diminuer l'alcool consommée.  
Une fois les fêtes passées on pourrait se donner un objectif.  
Je suis de tout cœur avec toi. Courage tu n'es pas seule.  
Mattis

---

**combattante - 21/12/2019 à 09h16**

bjr Mattis, ton alliée "combattante" va te rassurer, le 18 tu as bu 3 verres de vin??? Le flop de ton alliée, le 19 J AI BU 2 BOUTEILLES !!!!!!!!!!! de crémant !!!!!!! voilà le casse pipe !!!!!!!!!!!  
J en ai ras le bol Mattis, ras le bol, je ne veux plus me retrouver aussi naze à me casser la gueule dans la caisse de ma minette, avoir renversé pleins de trucs, recevoir une connaissance comme par hasard qui me tél ce jour là.....et qui se permet ce que je ne permettrai jamais à jeun !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!! je veux garder la tête haute Mattis et si je peux t'aider à nous aider ensemble, même si j'essaie arrêter de suite, je te suivrai nous nous accompagnerons de nos jours l'un après l'autre, sans tabou ni jugement inutile se mentir c est pour nous que nous faisons cela par pour le jugement des autres , je veux tourner la page, faire de cet alcool une moche histoire de relation manipulatrice et je veux divorcer, casser avec ce produit qui n'a rien à faire dans mon corps puisque je ne sais pas m'arrêter, donc, moi c est clair c est ZERO ALCOOL, et je veux que ce soit positif et ca l'ait c est que du bonus pour enfin renflouer mon compte en banque me faire plaisir, m'habiller, me chausser, je néglige tout ce qui me serait utile comme une malade que je suis et c est l'alcool qui devient le seul connard à vider ma carte bleue j en peux plus de donner à cet alcool, le payer pour qu'il finisse par me détruire à petit feu, Je pense à toi très fort Mattis, je pense à vous tous et toutes, quelque soit notre désir, arrêter net, diminuer ou améliorer nous pouvons tous et toutes nous épauler et chaque jour choisir une phrase par exemple ! "Ah que je me sens bien ce matin, j'ai bien dormi, je suis en forme pour prendre cette journée comme une belle journée !!!!!!!!!!!!!!! Youppi, Amitiés sincères,

---

**Mattis - 24/12/2019 à 09h08**

Bonjour Combattante,

J'espère que tu vas bien.!Aujourd'hui 24 décembre, ça y est les fêtes sont bien là.Objectif zéro alcool sera difficile ce soir mais vais faire en sorte d'éviter au maximum les verres.  
Avant hier j'ai encore bu... C'est nul.  
Tout comme toi je veux réduire, arrêter de boire cette pourriture. Je me donne une date après les fêtes et promets de faire de mon mieux pour entraver cette "chute".  
Je pense que le mieux pour réussir est de réduire la dose d'alcool au fur et à mesure. Se fixer une limite.  
Et lorsqu'une envie de boire nous vient, peut être boire un verre de jus fruit pour stopper l'envie. d'alcool ?  
À voir ou à tester.  
En tout cas je te souhaite de bonnes fêtes Combattante. Je repasserai. Ton allié mattis

---

**Profil supprimé - 24/12/2019 à 10h49**

Pas à dire les filles , tant que vous vous battez , tant que vous essayerez de gérer votre consommation, vous allez droit dans le mur .  
C'est la première goutte du premier verre qu'il ne faut plus prendre , et ce un jour à la fois c'est bien suffisant .  
je vous souhaite un bon Noël sans alcool et de cette façon la fête ne sera pas gâchée . Je vous souhaite de passer de l'ombre à la lumière , le nom de l'autre forum sur lequel je suis et où vous êtes invitées .  
Ne désespérez pas d'y parvenir un jour et n'oubliez pas un mot excessivement important " capitulation .

salmiot1

---

**combattante - 24/12/2019 à 16h16**

coucou les amis, voilà oui le 24 décembre, je bois encore ce jour, pourquoi????????? Sais pas, je suis seule, j ai émotions sur nostalgie enfance etc.....demain invitée le midi chez ma maman et voir mon frère et belle soeur et neveu et nièce que j'ai zappé depuis 2 ans !!!!!!! Personne ne me voit plus je suis enfermée depuis 2 ans déjà, j'ai tout stoppé dans ma famille, vivant à coté dela plaque et

voilà..... Je vous, je me souhaite des jours meilleurs afin d'aborder une meilleure année à venir..... C est pas la joie là..... JE PENSE A VOUS TOUS ET TOUTES

---

**Mattis - 25/12/2019 à 18h59**

Passes de bonnes fête Combattante. Mattis. Suis toujours là !

---

**combattante - 26/12/2019 à 12h01**

Mattis !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!comment ça va????????? Moi l'horreur !!!!! j'ai bu seuls le 24 ap midi, puis je suis sortie, j'ai rencontré des sdf que je connais du quartier, un avait du whisky, bingo.....le trou noir, je l'ai suivi je ne sais o^ù et me suis retrouvée aux urgences complet ivre!!!!!! je l'ai fait chier je voulais partir cuver chez moi que ma mère ne sache rien surtout, je suis rent(ée à pied, assez loin, à 7 h du matin, et à 10h je me douchais pour me préparer à aller chez ma mère, j'en peux plus je en peux plus !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!! j'ai chuté les pompiers ont du me ramasser quelque part, je suis blessé au front, des bleus, des bosses et aucun souvenir du type avec lequel j'étais en priant qu'il n'ai rien fait de mal sur moi, impossible me rappeler, merde !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!! Hier chez maman, à table nous avons mangé huitres et fruits de mers et moi zéro alcool !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!! tellement je suis dégoutée, Je pense à toi Mattis, je pense à vous tous et toutes !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!! Attention les fêtes ne sont pas terminées, je pense que je vais me faire enfermer dans l'ppt par ma voisine afin ne pas mettre le nez dehors !!!!!!! sans bouteilles

---

**Mattis - 26/12/2019 à 15h07**

Pour combattante,

Bonjour ! Comment vas tu Combattante !? Je viens de lire ton dernier message.

Il ne faut pas baisser les bras, l'après midi du 24 te donne des raisons de cesser l'alcool pour ne plus revivre cela. Il ne faut surtout pas se ressasser les faits car ça tendance à enfoncer plus qu'autre chose, ne plus avoir d'estime pour soi même..... Etc.

C'est l'avenir qui compte.

Acheté toi des boissons non alcoolisées que tu pourrais boire lorsque l'envie d'alcool se fait forte. Ça pourrait t'aider.

Sois forte et ne renonce pas !

Mattis.

---

**combattante - 29/12/2019 à 09h28**

merci, bjr Mattis, j'ai rien bu chez ma mère au 25, cependant le 27 bingo, là je prends mon engagement, j'ai trouvé des vidéos you tube genre de relaxation guidée pour arrêter alcool, je vais me l'écouter tous les jours trois fois par jour, j'ai pensé à toi, à vous tous et toutes de tout coeur je vous souhaite je ne souhaite une meilleure années sans alcool il y aura assez d'épreuves à gérer, vivons le mieux possible afin être armés face aux aléas et aux bonheurs de la vie sans passer par cet alcool qui nous démolie !!!!!!!!!!!!!!! Amitiés,

---