

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

# POUVOIR CHANGER

---

Par **christo81** Posté le 07/07/2020 à 12h03

Bonjour,

le jour où ça a commencé remonte à la prise d'alcool comme un médicament, j'avais 30ans maintenant j'en ai 39. Mon pere a fait un AVC et en attendant les secours j'ai tenté de le réanimer pour rien car je savais qu'il était mort depuis quelques heures (rigide, sang sec sorti du nez et des oreilles)

Je ne trouvais plus le sommeil, je faisais des cauchemars, plutot que de consulter je suis allé boire et enfin j'ai pu dormir.

Je pense que vous devinez la suite et tout ce que j'ai perdu. Toutes mes tentatives de soins ont échoué (cure, post-cure, addicto, psy)

Hier a encore été une journée horrible qu'on a du me raconter car je ne m'en souvenais plus. Ca fait une semaine que je fais des doses de mule alors que jusque là ça faisait 2 mois que je tenais une consommation "maîtrisé", maîtrisé dans le sens où je ne buvais que le soir et de façon a être conscient de mes actes en étant juste un peu pompette.

Le déclic vient de la fin de soin avec ma psy que je voyais toutes les semaines depuis 18 mois. Elle m'a appelé mardi dernier pour m'expliquer qu'elle quittait la région. J'avais eu tant de mal à trouver la bonne personne que ça m'a ravagé.

Demain je vois mon addicto et j'espere qu'ensemble on va trouver des solutions. Je n'en peux plus, je veux changer pour mon enfant et moi. J'essaie de croire que je vais y arriver malgré mes echecs à la chaîne.

Merci de m'avoir lu et merci aussi aux personnes qui ont témoigné sur les différents fil de discussion.

## 16 RÉPONSES

---

**christo81** - 08/07/2020 à 10h46

Bonjour,

Ce n'est que le début mais hier pas une goutte, mon corps le réclame mais pour le moment mon esprit est enragé contre l'alcool. Je sais que pour beaucoup ça n'aurait aucune valeur cette 1ère journée mais j'imagine que sur ce forum ça veut dire quelque chose. En tout cas, je vais tout faire pour arriver à pouvoir compter les semaines.

---

**Lvine** - 08/07/2020 à 18h21

Bonjour, mon deuxième jour et je tiens, pour moi une très grande étape en plus de hier. Courage

---

**Aruak** - 09/07/2020 à 05h22

Hello christo,

Bravo à toi ! C'est un combat de tous les jours mais remporter le premier est quelque chose de formidable parce que cela signifie que tu en es capable. Ça ne veut pas dire "quelque chose", ça veut TOUT dire 😊

Aujourd'hui, donc, quand l'envie t'en prendra, tu penseras à hier en te disant que c'est possible !

L'eau est ta meilleure amie en ce moment ! Bois-en à en faire pipi toutes les 15 minutes s'il le faut !

Bon courage, tiens-nous au courant !

---

**christo81** - 09/07/2020 à 10h10

Bonjour,

Lvine on doit en être au même stade car je commence ma 3ème journée d'abstinence. On peut être fier mais perso je reste très vigilant, j'essaie de tirer des leçons des anciens échecs.

Le plus grand risque pour moi est l'excès de confiance, me dire au bout d'un moment que je gère et m'autoriser un petit verre et 3j après repartir plus fort qu'avant.

Hier après midi, j'ai quand même eu un bon passage à vide, faute à l'ennui. J'ai pas mal cogité jusqu'à ce que je mette à trier mes cd tout en faisant un nettoyage du pc et 2h plus tard ça allait mieux.

Aruak, je savais bien qu'ici on comprendrait la fierté de ces 1er pas

Ce matin je me dis déjà 2j, bravo ! Et si aujourd'hui ça me travaille de nouveau j'irai profiter du beau tps en marchant, avec le porte feuilles au chaud dans le tiroir.

Bonne journée à vous

---

**Lvine - 09/07/2020 à 21h33**

Salut christo81, depuis vraiment 5ans sur 30 j'essai d'arrêter, à chaque fois au bout de Max 10 jours d'abstinence j'ai repris un verre car je pensais me dominer. Cette fois ci je me suis fixé 9 mois pour voir comment je serai au niveau de ma santé de ma meilleure hygiène de vie de ma meilleure forme et de ma meilleure capacité pour gérer mon quotidien. Je n'ai plus peur du prochain verre car maintenant il n'y aura pas de prochain verre. Je suis tellement tombé pour me relever à nouveau qu'il n'y aura pas de prochain verre dans les 9 mois. Après je sais pas, à voir selon ce que j'ai réussi par moi, mais plus par l'alcool. Courage

---

**christo81 - 16/07/2020 à 10h02**

Bonjour,

Voilà, je suis dans ma 2eme semaine d'abstinence ! C'est fou je n'en reviens pas. Tout doucement j'en tire des bénéfices, parce que c'est vrai que la semaine dernière le sommeil était agité et les journées me paraissaient interminables. J'ai de nouveau un bon coup de fourchette, j'ai l'impression de trouver plus facilement mes mots et des percuter plus vite et surtout je me surprends à me projeter dans l'avenir.

Aussi faut avouer que jusqu'à maintenant je n'ai pas eu de pression ou de sale nouvelle, au contraire en me mobilisant j'arrive à dénouer les soucis que je laissais traîner.

Par contre Lvine, pour moi ça sera abstinence à vie, un verre égal la bouteille. Bon je suis pas naïf je sais bien que la route sera longue et pleine de tentations et de doutes mais je vais tenir bon et je vois pour préparer un plan d'urgence en cas de rechute..

Sur ceux, je vous souhaite une bonne semaine à tous et toutes.

---

**christo81 - 22/07/2020 à 15h31**

Bonjour,

Me voilà dans ma 3eme semaine sans aucune conso, je suis satisfait même si par moment je peux être assez nerveux et m'emporter un peu pour rien. C'est mon fils qui m'en a fait la remarque sans connaître les raisons du pourquoi. Maintenant que j'en ai conscience j'arrive mieux à gérer ça.

Ce matin j'étais avec mon addicto, bilan moyen on va dire. Pour lui le problème est que je n'ai toujours pas réglé un de mes soucis, l'expression de mes sentiments. En effet je suis une personne très renfermé et éduqué depuis toujours à ne jamais faire de vague, ne jamais se faire remarquer quitte à rester en retrait. Rajoutez à ça une énorme pudeur familiale qui fait que personne ne parle de ses ressentis et ça donne un beau cocktail.

Le travail va encore durer un moment mais je vois plus clair sans alcool. Je n'ai plus ce voile qui me caché la réalité sans la faire disparaître pour autant.

Je repasserai la semaine pro pour tenir mon "journal de bord" en espérant pouvoir parler de mon 1er mois d'abstinence.

---

**Aruak - 25/07/2020 à 06h33**

Félicitations christo, continue comme ça !

On sait tous ici à quel point c'est difficile ! C'est un combat de tous les instants. Je me suis surpris hier, et sans AUCUNE raison particulière, à être tenté d'acheter "juste une canette"... J'ai dû lutter et j'ai hésité longtemps (j'ai fait plusieurs fois le tour du rayon) mais je me sens bien mieux maintenant de ne pas avoir succombé. Ça aurait gâché tellement d'efforts faits jusqu'à maintenant.

J'ai, comme toi, un enfant. Et quand ça devient trop dur, je pense à elle (elle va avoir 5 ans) en me disant "et si elle comprenait que je buvais? Quel exemple d'un bon père, d'un bon homme ou d'une bonne personne je veux lui donner? Comment je ferai quand elle sera ado et qu'elle pourra me voir et comprendre que je suis complètement à côté de la plaque?" Je peux te dire que ça me passe l'envie d'acheter de l'alcool fissa !

Le travail avec l'addicto (et éventuellement psychologue) est important, ne lâche pas ! C'est sûrement parce que j'ai laissé tomber ça que j'ai fait ma première rechute après 3 mois d'abstinence.

Tu vas trouver tes marques et tes mécanismes d'urgence. Au bout de 3 semaines ça peut commencer à être dur, on a cette sorte de nostalgie et le cerveau qui réclame mais il ne faut pas laisser tomber !

Courage à toi ! Tiens-nous au courant !

---

**Aruak - 27/07/2020 à 05h13**

Salut christo,

J'avais répondu à ton message et puis je me rends compte que ma réponse n'a pas été envoyée 😞

Bravo pour les efforts ! Il ne faut pas laisser tomber, c'est super !

Les changements d'humeur sont normaux, si tu arrives à les gérer tant mieux. L'addicto t'a prescrit qqchose/plusieurschose?

Voir l'addicto et/ou psychologue est indispensable. Même si je ne suis pas certain que ce soit nécessaire de s'y éterniser. De mon côté, une fois que j'ai compris d'où venait le souci, ça m'a vite gonflé de cracher au bassinet juste pour parler à quelqu'un qui était pas transcendant non plus. Mais si tu as trouvé quelqu'un de bien, fonce !

La rechute parfois tient à pas grand chose ! Je me suis encore surpris l'autre jour à hésiter pendant au moins 10 minutes à tourner autour du rayon alcool. Une torture (heureusement, ça devient de + en + rare). Mais quelque chose m'a sauvé.

C'est très difficile par moments. Tu as d'abord arrêté pour TOI mais ce qui m'a beaucoup aidé moi à chaque fois que j'étais dans le dur c'était de penser à ma fille. Elle n'est pas encore en âge de vraiment comprendre mais de me dire que si je re-signais pour 10 ans d'alcoolisme, elle grandirait avec un père tout le temps à côté de la plaque, un exemple exécrationnel. Et donc à chaque fois que j'ai envie de m'y remettre, je me demande "que dirait ma fille?"

Bon courage en tous cas, ne lâche pas, tu tiens le bon bout !

Tiens-nous au courant !

Aru

---

**christo81 - 30/07/2020 à 10h59**

Bonjour,

Me voilà dans ma 4eme semaine d'abstinence. A ce rythme je fêterai mes 39ans et mon mois d'abstinence presque en même temps.

Aru, c'est clair que tu as la possibilité d'être autre chose qu'un père défaillant aux yeux de ta fille vu son âge. C'est une énorme source de motivation. Malheureusement j'ai gâché cette chance mais mon gosse de 16ans a su apprendre à vivre avec (le pauvre beaucoup de mal être pour lui) même si il ne m'attaquait plus mais pire pour moi il formulait toute sa tristesse. Donc au moment où j'écris le sujet alcool n'existe plus et il est avec moi comme si ça n'avait jamais existé. J'ai beaucoup de chance.

Depuis qlq jours je subis cette effet nostalgie comme tu l'as bien expliqué. Plusieurs fois par jour il m'arrive à penser à cette flasque de 20cl que je me descend cul sec... Une petite graine dans mon cerveau que je ne veux pas arroser pour la faire pousser. Je réalise que malgré ma volonté le dégoût se transforme en bon souvenir, c'est fou le pouvoir du cerveau pour se manipuler lui même alors que ça m'a fait perdre tant d'années, de personnes et d'estime de moi... J'arrive à faire passer c'est mini flash et je ne veux pas recommencer car une flasque de vodka et le lendemain c'est deux plus 115 de bière forte !

Je suis à une semaine de pouvoir retrouver mon permis et du coup du travail, je veux aller donner mon aide à la spa. J'ai toujours adopté mes animaux chez eux et en ce moment impossible d'avoir un car ça serait égoïste de laisser un chien seul toute la journée. Donc ça compenserait un peu ce manque et ça me ferait aussi voir du monde pour briser cette solitude.

Travail donc plus de rentré d'argent et spa pour combler un vide social et affectif (les animaux) sont deux projets à court termes qui seront réalisable en août.

Sinon je vois un addicto tout les 10j, le courant passe bien depuis plus d'un an. Quant au traitement ça fait 2ans que j'ai l'essitalopram qui est un régulateur d'humeur. Son effet n'est pas visible comme ça mais avec le temps j'ai remarqué que j'arrivais mieux prendre du recul sur les événements alors qu'avant ça m'envahissait et je n'arrivais plus à raisonner de façon censé.

Donc voilà où j'en suis en ce moment, fier et avec des projets mais en même temps effrayé par ces pensées de boire qu'un petit coup pour être festif juste un soir.

A bientôt et courage pour nous et nos enfants

---

**christo81 - 04/08/2020 à 21h54**

Trop beau pour être vrai

Ca devrait faire 1 mois d'abstinence pour la date du 4 mon jour d'anniversaire. J'ai bu un peu voir un peu beaucoup (3 fois 20cl de vodka de 16h à 20h...

Je puise dans ce qu'il me reste de ressource pour me convaincre que c'était un put\* de dérapage et que ça va je vais gérer.

En vérité je panique je flippe etc ...

---

**Moderateur - 05/08/2020 à 17h54**

Bonjour Christo81,

Gardez courage et espoir !

Nul n'est parfait en ce bas monde et en l'occurrence les épisodes de consommation alors que l'on a arrêté de boire cela arrive. L'important n'est pas là, même si évidemment il faut éviter de le faire, l'important est ce que vous allez faire maintenant et comment vous allez réagir face à cet incident.

Ne vous laissez pas emporter, ce n'est pas (encore) une rechute, juste un moment passager de faiblesse. C'est dur à avaler parce que vous teniez votre sevrage jusqu'à présent mais cela fait aussi partie peut-être de votre sevrage. Ce n'est en tout cas pas une remise en cause de tous vos efforts ! Ne vous laissez pas gagner par ce sentiment.

Vous pouvez faire fructifier cet incident en essayant d'en tirer des enseignements qui vont vous renforcer pour une abstinence durable. Posez-vous quelques questions...

Qu'est-ce qui vous a amené là, dans les heures ou les minutes précédant cette consommation ? Qui ou quoi a déclenché cela ? Quels étaient vos sentiments, vos envies à ce moment-là ? Quel discours vous êtes-vous tenu pour vous autoriser à boire alors que vous ne vouliez pas ? Répondiez-vous à un besoin ? A une curiosité ?

Et ensuite clarifiez ce que vous voulez faire. Voulez-vous toujours arrêter ? J'ai l'impression que oui. Alors remémorez-vous les raisons qui font que vous voulez arrêter, réaffirmez votre objectif, décidez de le poursuivre coûte que coûte. Réfléchissez également à ce que vous pourriez faire de différent pour que la prochaine fois que les mêmes circonstances se présentent vous puissiez réagir différemment. Repérez les signaux d'alerte. Décidez par anticipation de vos comportements dans ces circonstances : quoi faire, qui contacter, que dire...

Christo81 merci pour tous les partages que vous avez fait jusqu'à présent et qui montrent votre capacité à ne pas boire et à reprendre en main votre vie. Servez-vous en pour vous persuader que vous avez bien cette force en vous. Vous allez y arriver, vous avez tout notre soutien et toute notre confiance pour le faire.

N'hésitez pas à appeler notre ligne d'écoute si vous souhaitez en parler.

Bien cordialement,

le modérateur.

---

**christo81 - 05/08/2020 à 19h32**

Bonjour,

Je viens de lire votre réponse m.le modérateur, elle fait parfaitement écho à l'échange que j'ai eu avec mon addicto ce matin.

Je n'avais subi le craving et maintenant je sais ce qu'est cette pulsion qu'on pense gérer mais prend le dessus si on baisse la garde peu de temps.

Je ne vais pas revenir sur les circonstances car j'ai bien analysé la chose ce matin en rdv.

Bilan, demain je vois ma médecin pour renouveler une ordonnance et je crois que je suis prêt pour le selincro ou le revia.

Si je dis prêt c'est que par le passé j'ai testé le baclo (180mg) selinceo etc mais je n'étais pas mentalement dans l'idée d'une abstinence. Alors que la je suis alcoolique sur le chemin de l'abstinence.

Pour ceux qui se demandent ce que ça fait de briser un mois sans conso : Mal être, migraine, état de fatigue, blackout et je m'arrête là car la liste est longue...

Les cotés positifs : Zéro et pourtant avant l'alcool avait pour vertu de me soulager, de me rendre plus..... Plus quoi ? Je ne sais pas mais j'y trouve qlq chose.

La ?! Nada que du négatif physiquement et mentalement

---

**Tatchanga - 06/08/2020 à 01h16**

Bonsoir c'est très dur de tenir dans la dure, en février et mars j'ai tenu deux mois puis craqué en avril et mai et juin répartie de plus bel. Moi c'est l'alcool du soir, besoin de boire 2 litres de bières puis je me couche c'est nul. Je réessaie à chaque fois depuis deux jours j'ai rien pris, ma motivation mon fils et pour moi car on est tellement bien au réveil quand on a pas bu.

---

**Moderateur - 06/08/2020 à 10h13**

Bonjour,

@Christo81 : merci pour votre retour. Vous avez eu les bons réflexes en allant voir votre addictologue et vous reprenez le chemin de l'abstinence plutôt que de vous laisser aller. Bravo, ce sont de bonnes décisions et vous avez tout notre soutien !

@Tatchanga : soyez le/la bienvenue dans nos forums ! L'important c'est déjà d'avoir conscience de votre problème, que c'est "nul" comme vous dites et de vouloir arrêter. Ne vous laissez pas abattre par ces reprises et poursuivez votre objectif. Nous vous conseillons d'avoir, comme Christo81, recours à un addictologue qui pourra être votre référent pour arrêter. Un addictologue vous aidera à analyser ce qui ne fonctionne pas encore bien pour vous, ce qui vous amène à consommer et comment y faire face pour que la réponse à vos besoins ne soit plus l'alcool. Comme Christo81 gardez espoir et n'hésitez pas à venir ici pour en parler et partager.

Notre ligne d'écoute est à votre service pour vous donner les coordonnées de centres où vous trouverez des addictologues. Les consultations sont gratuites.

Cordialement,

le modérateur.

---

**Tatchanga - 06/08/2020 à 19h02**

Bonsoir, merci je fréquente aussi les AA et je vois un addictologie. Il m a donné du selincro, ça a l air de faire un peu effet. Depuis ma dernière conso, 3eme jour où je n ai pas craqué, je suis contente. J ai envie d y arriver mais il y a encore par moment ce destructeur, ce perturbateur qui est encore très présent. Merci de votre écoute.

---