

## JE BOIS SEULE, TROP ET JE PERDS LA MÉMOIRE

---

Par **Turquoise** Posté le 21/01/2021 à 13h57

Bonjour,

Je suis un peu deg, parce que j'ai créé une première discussion mais il y a eu un bug, donc pas publié, donc je vais tout réécrire, mais de façon peut-être plus succincte.

Je suis consciente que j'ai un problème avec l'alcool depuis plusieurs années, j'ai déjà tenté de me faire aider lors d'un passage à vide, mais ça n'a pas été simple; j'avais demandé de l'aide à mon médecin qui m'avait communiqué des n° de tel et adresses de services d'aide à l'addiction, mais le premier avait fermé, et le deuxième était débordé, la personne qui gérait les planning était en congés, on m'a demandé de rappeler 3 semaines après... autant dire que l'aide j'en avais besoin dans l'immédiat, je me sentais au fond du gouffre, et j'avais l'impression d'être seule au monde et de ne pas parvenir à obtenir de l'aide. Je me suis faite violence, et c'est passé.

De grosses addictions dans ma famille, mère alcoolique (aujourd'hui abstinente), oncle alcoolique, autre oncle et tante (tous les deux décédés cause toxicomanie), cousine de 11 ans mon aînée mais de qui je suis très proche, dépressive, addictée au cachet et alcoolique. Tout pour m'aider quoi...

Il m'arrive d'avoir des périodes durant lesquelles je ne bois pas du tout, et d'autres comme en ce moment, où je dérive et je deviens dangereuse, pour moi mais surtout pour les autres.

Il faut savoir que l'alcool à un effet aphrodisiaque sur moi... Et étant célibataire, bah ce n'est pas facile.

Samedi j'ai bu... une bouteille et demi (de vin rouge), et je n'ai pas trouvé mieux que prendre la voiture en plein milieu de la nuit alors qu'on est en couvre feu, prendre mon chat avec moi pour qu'il me serve de prétexte au cas où je me faisais arrêter, et aller voir mon ex. Le truc c'est que le trajet reste flou, et une fois arrivée chez lui je ne me souviens de rien... blackout total.

Je pense que lorsqu'on fait ce genre de démarche, il y a toujours un élément déclencheur... moi c'était hier soir. Je me suis énervée après une personne au téléphone (que je connais tout juste) mais je ne me rappelle de rien et j'ai dû aller très loin car cette personne ne me répond même plus. Bizarrement ce n'est pas les risques que j'ai pris samedi en conduisant, mais c'est le malaise qui découle de ce que j'ai pu dire ou pas à cette personne. Le fait de ne pas savoir, de ne pas se souvenir, est difficile à gérer pour moi.

J'ai envie de m'en sortir, j'ai envie d'avancer, j'ai envie d'aller bien, mais quand je me dis ça, je vois un chantier immense, car j'ai aussi des problèmes avec la nourriture (donc pb de poids), j'essaie d'arrêter la cigarette, et très clairement j'ai un problème avec mon passé, mais malgré mes séances chez le psy, je n'ai pas réussi à avancer sur ce point..

Et une chose aussi, une chose dont je n'ai jamais réussi à parler à mon entourage, mais j'ai eu envie d'en finir avec la vie. Non pas parce que j'étais triste, dépressive, ni au fond du gouffre comme ça a pu m'arriver. Non, pas ça. Juste... me dire que le futur m'effraye, que je n'aime pas ce que devient notre monde, nous sommes pollués par le négatif qui engendre encore plus de négatif. Je ne regarde plus la TV depuis le premier confinement, car je tente de me nourrir de positif, et d'éviter le négatif, mais j'ai l'impression que puiser le positif, même ça c'est une épreuve. Quand je vois la noirceur/douleur/souffrance que j'ai en moi, chercher le positif et éviter le négatif pour parvenir à avoir une belle vie, est un parcours du combattant quotidien.

J'aimerais savoir s'il y a des personnes qui sont parvenues à gérer leurs addictions sans faire de cure? comment elles gèrent? j'aimerais avoir des conseils, échanger, savoir si je suis susceptible de pouvoir m'en sortir, même si cela ne dépend que de ma volonté, mais je pense que j'ai grandement besoin de partager avec quelqu'un de neutre.

Merci pour votre lecture et merci pour les personnes qui prendront le temps de me répondre.

---

### 21 RÉPONSES

**Jp** - 21/01/2021 à 16h36

Salut , alors je vais essayer de te répondre ... on peut s'en sortir sans cure . Moi je dérivais vers l'alcoolisme, j'ai perdu mon job avec le covid et être seul me pose un gros problème . J'ai bu une bière à 8,5 degrés et puis 2 et 3 et 4... en a peine 3 mois j'ai Quadruplé ma conso et l'heure de départ , je buvais vers 16h pour que ça me casse et ensuite dodo mais plus le temps passait et bien je buvais de plus en plus tôt Jusqu'au black out aussi ... idem que toi et que bcp de gens ici . J'ai bu , je suis rentré chez moi avec ma voiture et je ne me souviens de rien mais alors rien . Donc culpabilité et face à un choix : je continue ou pas ? L'alcool « me guéri » mon état dépressif mais je dois boire des quantités tjrs plus grandes . Je pense être devenu alcoolique , je pense être fragile face à l'alcool alors je suis allé chercher sur le net des témoignages de gens qui ont été hospitalisés , qui ont perdu leur conjoint(e) , qui sont perdu eux même ...comme nous un peu mais plus loin encore . J'ai essayé de comprendre cette addiction qui nous envoie vers le mur ! Un mot m'a aidé , tricher ... on triche avec l'alcool , reculer pour mieux sauter , dans le gouffre. J'ai compris que même si je souffre , je ne veux pas tricher

(pas évident d'expliquer avec des mots) l'alimentation ( légumes , poisson ) est très importante , le sevrage sera plus rapide .  
Un dernier mot si ça peut t'aider , le cerveau te met une pression horrible pour boire et te sentir soit disant mieux , ça dure maxi 45 min ,  
tient le coup à chaque fois et ça s'estompe . Bref j'espère t'avoir un peu aidé .

---

**Turquoise - 22/01/2021 à 04h38**

Bonjour JP, merci de ta réponse

Me concernant , je me considère comme alcoolique, même s'il n'y a rien de régulier dans ma consommation, le fait de boire seule et de ne pas avoir de limite dans la quantité, pour moi c'est être alcoolique.

Tu as visiblement comme moi mis les doigts sur ton problème, (perso je trouve que c'est un très grand pas d'en être conscient) du coup tu en es où dans ta démarche de le résoudre ? Est ce que tu as commencé à essayer de diminuer ta conso? Est ce que justement le fait de ne pas avoir de travail pourrait t'inciter à faire une cure? Non pas que je ne jure que par ça, mais t'es encadré, et toi tu as peut être la solitude qui vient s'ajouter à l'alcool (ou vice versa) donc est ce que ça ne pourrait pas t'aider un peu plus?

Hier soir je n'ai pas bu, j'en ai eu envie mais j'étais trop mal de la veille (moralement).

Bonne journée

---

**Olivier 54150 - 22/01/2021 à 16h46**

Bonjour tous, Bonjour Turquoise.

Heureusement il est possible d'arrêter voir de gérer sa consommation sans faire de cure.

J'en ai fait une en 1998 car j'étais incapable de rester 6h sans boire ce qui n'est pas ton cas.

Depuis je m'intéresse aux addictions, à mon niveau.

Comme dit JP, consommer un psychotrope c'est tricher.

C'est tricher avec ses émotions.

On les fait taire alors qu'elles ont beaucoup à nous dire.

Quelle soit agréables ou pas, les émotions nous parlent de nous, de ce que nous n'avons pas compris, de nos douleurs, de nos manques, de notre passé... Les émotions sont des mines d'or pour se découvrir.

Je t'invite à aller voir la chaîne Youtube de Laurent Martinez qui en parle très bien, je trouve.

J'ai aussi créé un petit site où je mets les choses qui m'ont aidé à pérenniser mon abstinence :

<https://olivierm54.wixsite.com/communications/news-and-events>

Voilà, prends soin de toi, surtout n'hésite pas à lire et écrire ici et à appeler le numéro vert du site. Tu n'est pas seule.

Oliv

---

**Turquoise - 22/01/2021 à 18h33**

Merci beaucoup Olivier

---

**Profil supprimé - 23/01/2021 à 00h49**

Bonjour Turquoise

Je comprends tout à fait ce que tu ressens.

Je viens de lire ton message qui m'a bouleversé!

Je suis dans le même cas que toi et je me suis décidée à appeler ce soir alcool info service.

Je bois tous les jours une bouteille et demie de vin.

Je bois jusqu'à l'ivresse.

J'ai perdu des amis à cause de l'alcool

Comme toi je ne me rappelle plus de ce que j'ai dit ou fait.

Si tu veux nous pourrions discuter de cela par téléphone

On se sent moins seule lorsque l'on sait que nous ne sommes pas seules dans cet enfer

Carole

---

**Doclu - 23/01/2021 à 12h28**

Ma question qui ne se veut pas du tout intrusive est pourquoi pas de cure ?

Personnellement je m'y suis refusé très longtemps à cause du regard des autres , jusqu'au jour où .....cela a été ou moi ou les autres

Et j'ai CHOISIS MOI,

le vrai

Amicalement

---

**waterfan - 24/01/2021 à 07h22**

Bonjour Turquoise et joyeux dimanche. J'espère que tu ne reviens pas de virée en voiture dans tout le département après deux bouteilles de Bordeaux 😊

Je te rejoins totalement sur la honte d'oublier ce qu'on a fait et la peur des conséquences. Je suis adepte des messages saouls, pour lesquels j'éprouve de la honte le lendemain. Les gens qui vous connaissent savent que vous étiez saoul car elles reconnaissent le ton et les thèmes que vous abordez alcoolisé.

Bien entendu j'envoie ces messages par solitude, aux amis ou plus, mélancolie du passé, idéalisation d'une époque plus jeune. Et comme mes plus proches me connaissent ça me fait plus mal car ils savent très bien que j'ai bu quand je leur parle de vieilles anecdotes et souvenirs ensemble.

Comme beaucoup l'alcool que je prends le soir me sert d'anti-dépresseur et il submerge l'angoisse. Ma vie n'a rien d'horrible, j'ai un travail reconnu, deux enfants en bonne santé (mère alcoolique mais après sa retraite donc je n'ai pas souffert de cela jeune)

Je buvais beaucoup en fête dès le lycée mais c'est resté comme cela très longtemps, 2,3 fois par semaine. J'ai commencé à boire quotidiennement quand les responsabilités se sont accrues. Travail, enfants, maison...

Les médecins et services dédiés à l'alcool m'ont beaucoup aidé (traitement + suivi psy) même si les rechutes sont nombreuses

Je suis toujours alcoolique mais cela fait une semaine que je n'ai pas bu. Suite à une soirée honteuse qui m'a encouragé à ne pas boire. 7 jours sans boire je suis content.

Turquoise, je comprends bien que tu bois parfois et que donc ton corps n'est pas dépendant mais ta psychologie oui. Après mes nombreuses heures avec psy j'ai compris une chose c'est de savoir identifier ses sentiments ce qui est plus difficile que l'on croit et plus difficile pour certaines personnes. Suis-je triste? suis-je anxieuse? suis-je seule? ai-je peur du temps qui passe? On m'a dit d'essayer d'interpréter ces sentiments (travail de plusieurs mois avec un journal).

Je réussis mieux à interpréter mes sentiments, ça n'empêche pas de reboire ce serait trop facile mais ça aide. Je peux parfois me dire "Paul tu es anxieux?, pourquoi? travail demain? ok mais tout s'est bien passé aujourd'hui pourquoi pas demain?"

Dernière chose et pas la plus simple car cela dépend de notre contexte personnel, c'est d'avoir des projets, cela aide beaucoup. (voir un film le soir au lieu de boire, promenade avec un ami(e), repas avec un ami sans boire, weekend ou plus)

Voilà mes quelques modestes leçons retenues après ces 15 ans d'alcool.  
Bon dimanche Turquoise, je vais courir même si j'ai pas envie, après je me lave, j'ai faim et mon cœur va un peu mieux...

Paul, nom de plume.

---

**Gwen44 - 24/01/2021 à 12h58**

Bonjour....

En lisant les témoignages des uns et des autres, je me sens un peu moins seul dans cette galère qui a prit trop de place dans ma vie. Fut un temps, je fumais du cannabis, je prenais des extasys et un jour je me suis dit stop!

Ça a bien marché, je n'ai plus touché à cette merde seulement je me suis retourné vers cette drogue légale qu'on trouve partout et à n'importe quelle heure.

Je me suis coupé de toutes mes relations sociales pour éviter de replonger dans l'addiction et pourtant, une autre m'a envahie; l'alcool. Le travail m'aide à ne pas boire toute la journée et pourtant, tous les soirs je m'enfile une demi-bouteille de sky. Je n'arrive plus à vivre normalement, faire des rencontres, me faire plaisir à dépenser de l'argent pour me vêtir ou meubler mon appartement.

Parfois, j'arrête pendant quelques jours de boire, dans un sursaut de bienveillance pour mon corps et mon esprit et je n'arrive plus à dormir.... C'est le bordel quoi!

---

**Turquoise - 25/01/2021 à 09h38**

Bonjour Doclu,

Aucun problème, ce n'est pas un secret, rien avoir une potentielle honte de faire une cure, mais tout simplement ma vie ne me le permet pas. J'ai un travail à responsabilité, et à côté de ça j'ai 5 chats. Je n'ai pas envie de les laisser à quelqu'un pour qu'il s'en occupe ni faire passer quelqu'un pour les nourrir, et puis ils me manqueraient trop. Rien que m'absenter 3 jours c'est moralement compliqué pour moi.

Peut-être que ce ne sont que des excuses inconsciemment, mais en l'état, je ne me sens pas capable de les laisser.

C'est peut-être bête à dire aussi, mais je me dis que j'en ai vécu des choses pas très belles et que je les ai toujours surmontées. Alors pourquoi pas y arriver toute seule, en faisant des efforts au quotidien et en améliorant ma vie par des changements petit à petit. C'est comme tu vois, j'ai déjà fait une cure d'amaigrissement, bah presque 10 ans après j'ai pris encore plus de poids qu'avant de la faire. Donc je me dis, il faut que de moi-même je parvienne à trouver le déclic qui me fera avancer et mettre ça derrière moi.

Merci de ton retour en tout cas 😊  
Excellente journée

---

**Turquoise - 25/01/2021 à 10h08**

Bonjour Paul,

Merci pour ton témoignage!

Me concernant, dernier verre vendredi soir me semble-t-il, pas dans l'excès et pas de volant ^... je me dis que c'est déjà ça.

Ayant une mère alcoolique (et je l'ai vraiment vu dans de sales états... ) je me suis toujours dit (plus jeune) que je ne toucherais jamais à l'alcool, et BAM ! grosse fêtarde, tout le monde se moquait de ma bouteille de cristalline en soirée, j'étais la pile électrique qui ne quittait jamais la piste de danse, jusqu'au jour où ma voiture est tombée en panne et que j'ai dans la foulée fréquenté une bande de fille qui se tombaient une bouteille de vodka par tête tous les soirs... je ne me suis pas vue plonger la tête la première... (c'était il y a plus de 10 ans)

Je me suis calmée après avoir arrêté de les fréquenter, et en revoyant nos photos de soirées, j'étais bouffie, je ne me reconnaissais plus .. eurkkk

Pour répondre à ta phrase "je suis toujours alcoolique", on l'est, même lorsqu'on a arrêté de boire depuis des années, on est ce que l'on appelle alcoolique abstinent(e); et je pense que ça ne doit pas être facile à accepter.

Je sais que je suis dépendante, c'est une lutte du quotidien. "est-ce que j'en achète?", "combien j'en achète?" "combien de temps ces bouteilles vont me tenir?" "ce soir je bois parce que j'ai passé une journée difficile, c'est mérité, besoin de décompresser, demain ça ira mieux, et je ne prendrai pas une goutte" ... rien que l'écrire, je me rends compte... en faisant mon drive j'avais un panier en cours depuis je ne sais pas quand, j'avais de l'alcool dedans... j'ai tout supprimé, je me dis que ça commence par là...

J'ai du mal à me mettre au sport, même si je sais que cela me ferait du bien, et je t'admire d'y parvenir. Un corps sain dans un esprit sain. J'en ai envie, j'essaie... J'essaie tous les jours un peu plus à vrai dire.

Ce week end j'ai été super productive, donc bien contente de moi. (courses, ménages, stock de tissus [je couds], enduit et peinture pour travaux chez moi, réagencement de mon appart pour m'y sentir mieux et le top du top J'AI CUISINE !! Miraculus !! )

Je me dis que ces moments de fierté personnelle sont super importants.

Je m'étais mise à la méditation, pour parvenir à dormir et me sentir mieux... ça n'a duré que 10 jours. et oui ...Netflix a repris le dessus. ça aussi, il faut que je parvienne à m'en désintoxiquer, il me pollue, mais pareil arf.. encore une chose à laquelle je suis dépendante et qui me freine dans mon avancement personnel.

J'ai des projets, et d'ailleurs je pense que c'est ça qui me tient; par chance l'état dépressif n'est présent que très rarement chez moi. quand il est là, on est d'accord j'ai l'impression que je vais mourir de tristesse et ne pas me relever ni m'en sortir. Mais ça doit peut-être arriver une fois par an, deux max.

Je pense que le fait d'être seule n'aide pas, mais en même temps, je ne me vois pas tenter de construire quelque chose avec quelqu'un tant que je ne sais pas ce qui cloche chez moi.

Je suis un peu partie dans tous les sens dans cette réponse j'ai l'impression.

Est-ce que tu arrives à tenir régulièrement ton journal? Je suis bordélique, à part mes clefs, mes papiers et mon téléphone je passe ma vie à semer mes affaires partout et oublier la moitié des choses. Du coup noter dans un journal serait intéressant, mais je suis certaine qu'au bout de deux jours il serait perdu dans le cafouilli de ma voiture mdr. Enfin le psy .... j'ai déjà entamé plusieurs fois des thérapies, qui m'ont plus ou moins aidée, mais je n'ai jamais tenu sur la durée.

ça serait intéressant que je recommence, bon un peu compliqué avec la situation actuelle, mais il ne faudrait pas que ça devienne encore une excuse pour ne pas avancer...

Merci encore, de ta lecture, ton témoignage, ta réponse.  
Excellente journée

---

**Turquoise - 25/01/2021 à 10h32**

Bonjour Gwen,

Je pense que c'est déjà très bien que tu aies arrêté l'exta et le cannabis. Il m'arrive très rarement de fumer, mais par chance, je n'en ai jamais été dépendante cela reste occasionnel.

Et je te rejoins dans le fait que l'alcool est une drogue légale et très facilement accessible. L'alcool fait partie de nos mœurs depuis la nuit des temps.

Puis-je te poser des questions?

Depuis quand bois-tu aussi fréquemment?

Quand tu dis "je n'arrive plus à dormir" c'est quand tu t'arrêtes de boire c'est ça? Donc ça veut dire que tu penses? tu gamberges et tu es confronté à la réalité et de ce fait, tu replonges parce que tu ne veux plus penser, plus souffrir?

Si tu as des moments où tu stoppes pour assainir ton corps, cela veut dire que tu es conscient de ton pb, et c'est déjà un grand pas. Il n'y a rien de pire qu'être dans le dénis. Comme on dit "petit à petit l'oiseau fait son nid". Un jour tu n'auras pas bu de deux jours, puis recommencé, puis la fois d'après tu t'arrêteras trois jours etc etc jusqu'au jour où tu te diras, merde stop et fin, les dégâts sont plus dévastateurs en buvant que sans boire. Et je veux avoir une vie sociale, et je veux avancer, et je veux être heureux, je mérite le bonheur et c'est pas mon verre qui va me le donner.

Chacun a sa perception du bonheur, chacun son caractère, chacun ses besoins. Mais je pense que dans toute forme de solitude, on a

besoin de contact humain, de savoir qu'on est entouré, qu'on compte pour quelqu'un, que quelqu'un pense à nous et se soucie de nous. Et ça, c'est pas notre bouteille notre verre notre dose qui nous l'apporte.

Tu t'es coupé de tes relations sociales car elles étaient néfastes (si j'ai bien compris), dans ce cas là, entoure toi de relation qui vont t'apporter du positif et du bien être.

Encore une fois, la situation actuelle n'aide en rien !! et je pense que c'est ce qui a déclenché que je vienne ici (pour une fois je ne suis pas allée sur un site de rencontre mdr) mais lorsque tu le pourras et lorsque tu te sentiras, pourquoi ne pas faire des activités en dehors de ton travail, qui t'occuperont l'esprit et grâce auxquelles tu ne penseras même pas à boire? Je te donne des exemples qui me concernent mais tu peux toujours t'en inspirer : j'adore jouer aux cartes, je compte chercher un club pour pouvoir jouer à la contrée, même si je ne suis qu'avec des "vieux" je m'en fiche, j'ai juste besoin de partage, de contact, de rire, de joie. Quelque chose qui booste qui donne la pêche!

La musique aussi! qu'est ce que ça fait du bien la musique!

Je pars du principe que "on attire le négatif" ou "on attire le positif" même si certains peuvent se considérer comme "des chats noirs", moi je vois les choses comme ça. on attire ce qu'on dégage, les gens en face sont le reflet de ce qu'on donne.

Je mets de la couleur dans ma vie, parce que quand j'ai le blues, PAF couleur, gaité, peps, joie de vivre,... je suis reboostée...

Soyons forts, je suis dispo pour échanger si tu veux, à ce qu'il paraît mon rire est un antidépresseur, qui visiblement ne fonctionne pas sur moi, mais je peux vous en faire à tous un audio et vous l'envoyer ^^

Passes une très bonne journée, et fais un tour par ici ce soir si tu veux qu'on boive un verre d'eau en se racontant notre journée 😊😊😊

---

**Moderateur - 25/01/2021 à 10h57**

Bonjour Turquoise,

Un internaute vous envoie ce message, via la messagerie au modérateur :

"Bonjour Je suis à l'hôpital, et je viens de lire Turquoise, j'avoue que c'est la première fois que je fais ce genre de chose, étant moi-même un ancien dépendant à des produits autres il y a un certain temps... J'ai réussi à m'en sortir mais tard 43 ans, mais là je trouve ton analyse impressionnante de franchise et de vérité. Pour ton âge je pense qu'il faut que tu prennes des moyens pour te faire aider, mais que tu as le potentiel pour y arriver (même seule) mais suis pas spécialiste.. Donc juste un gros encouragement, et ne gâche pas ta santé morale et physique ce serait dommage. Là je me bats pour rester en vie car c'est beau courage et si tu veux reviens je suis encore alité un moment"

Courage à vous 😊

Cordialement,

le modérateur.

---

**Turquoise - 25/01/2021 à 15h27**

Bonjour,

Je ne sais pas si en passant par le modérateur, cette personne aura une notification de ma réponse; en tout cas merci; merci de tes encouragements et de ton témoignage.

En effet parler de santé morale et physique, ça me fait penser que je fais partie de ces personnes qui ne vont jamais chez le docteur et qui se soignent au doliprane. Je ne prends pas soin de moi je le sais, ça fait partie de cette facette où j'estime ne pas me considérer comme il se doit.

Nous sommes des êtres de valeur, il faut qu'on en prenne conscience, que l'on prenne soin de nous, ce n'est pas facile lorsqu'on a pas l'habitude, lorsqu'on a pas appris, et qu'on est comme livré à nous-même dans la jungle de la vie; lorsqu'on n'a pas les fondamentaux, lorsqu'on n'a pas de réels repères, ou que ceux-ci sont erronés, lorsque nos bases ne sont pas solides. Il faut qu'adulte, nous repartions de "zéro" pour avancer, ou tout simplement vivre.

Je fais attention aux mots que j'utilise, car l'inconscient joue énormément.

Vous savez que dire "ce n'est pas facile" et beaucoup mieux que "c'est difficile" même si au final cela signifie la même chose. Notre cerveau entend "facile" = mot positif. Je m'oblige à cela en permanence. C'est un exercice peu évident, essayez rien qu'une journée, vous verrez le nombre de fois où vous reprendrez les termes employés. C'est assez impressionnant comme nous nous tournons si facilement vers le négatif tout au long de notre vie, alors que peut-être un petit effort (qui se transformerait en habitude en un claquement de doigts) pourrait changer beaucoup.

Prenez soin de vous et bon courage pour la suite

**Doclu - 25/01/2021 à 18h51**

Il y a un mot loin d'être anodin que tu as utilisé Le déclic c'est pour moi le moment fondamental un peu comme le nageur qui se noie, coule et au fond du fond, donne le coup de pied qui le fait remonter !  
Ne le loupe pas ce moment ! Car il est le fondement de la guérison et de vie sans alcool ! qui ne sera pas simple mais c'est la vie ....le reste me paraît comme une lutte épuisante et éternelle  
Pardonnez moi si je suis dur avec certains mais il n'y a aucun jugement de ma part  
Et ne jamais oublier que l'alcool est un puissant déprimeur après avoir été antidépresseur  
Et chacun de nous le sait au tréfond de soi même

---

**Gwen44 - 25/01/2021 à 19h16**

Bonjour Turquoise,

Je dois dire que la "chute" de ton message m'a bien fait sourire... Serai-ce l'effet d'imaginer ce fameux rire thérapeutique? 😊

Ca doit faire 3 ans que je bois un peu trop à mon goût, au début, c'était une ou deux bières le soir en rentrant du boulot, ensuite 3 ou 4, 5 ou 6 et bing, c'était devenu un rituel!  
Parfois, il m'arrive de ne pas boire 1 seul verre pendant 1 ou 2 semaines, d'autre fois, lorsque je me fais des sorties avec les collègues, je bois une bière, voir 2 max car je reprend le volant et mon permis est trop précieux pour que je prenne le risque de la perdre.

Là où tout s'est accéléré, c'est au premier confinement puisque la seule activité que j'avais pendant 3 mois c'était faire les courses, rien de très folichon et du coup, pour que le temps me paraisse moins long et que le sommeil dure, j'ai commencé le Sky. Depuis près d'un an, je pense que j'ai du passer moins de 60 jours sobre, triste constat lorsque j'y repense.

Mon sommeil était plutôt bon avant que je me mette à boire régulièrement et maintenant, dès que j'arrête de boire, j'ai un mal fou à m'endormir et des réveils nocturne.

Lorsque j'ai arrêté mes premières addictions il y a près de 10 ans, c'était sur un coup de tête, un ras le bol général alors je me suis prit un billet d'avion pour les Maldives et j'y suis resté 3 semaines. Forcément, quand tu arrives au paradis sur terre, tu oublies très vite tes vieux démons.

En revenant en France j'étais regonflé à bloc, je me suis dit, faut que j'y retourne alors j'ai décidé d'arrêter de fumer pour me donner comme objectif d'économiser l'argent que je mettais dans la clope pour y retourner. Neuf mois plus, c'est reparti, j'avais prit un mix 1 semaines sur un petit voilier et 1 autre sur une île différente. Le seul point négatif, c'est que là-bas, j'ai repris à fumer suite à un apéro appuyer avec des gens que j'avais rencontré sur place.

Là, ça fait 2 jours que j'ai pas prit une goutte, autant te dire que j'ai passé une nuit de merde et je sens que celle-ci ne sera pas mieux. En rentrant du taf je me suis dit que j'allais me faire plaisir en cuisinant ce soir. J'ai craqué pour des huitres, des langoustines et du crabe 😊

Un petit pas vers le positif...

Au plaisir m'dame

---

**Vivo - 25/01/2021 à 23h28**

Bonjour Turquoise,

Juste un petit mot pour te dire que je te rejoins sur pas de mal de réflexions, je ne les reprendrai pas toutes.  
C'est la 12e soirée que je passe sur la route de l'abstinence en votre compagnie, après 20 ans de consommation quotidienne (surtout le soir).

Dans ton premier message:

"""""" Juste... me dire que le futur m'effraye, que je n'aime pas ce que devient notre monde, nous sommes pollués par le négatif qui engendre encore plus de négatif. """"""

Non pas que je sois suicidaire, mais je pense cela également, et quand je dis à mon entourage que plus ça va moins je n'arrive à me projeter dans cette vie, ce monde, que certaines fois je ne vois pas l'intérêt de continuer à survivre pour finir sa vie avec une retraite de misère alors que pendant ce temps les gros continuent à se gaver et détruire la planète; que l'ensemble des humains n'ont jamais su faire autre chose que tuer et s'entre tuer, autant laissé la Terre à Mère Nature; et ben quand je dis ça, ça met un blanc...

Puis celui-là:

"""""" Vous savez que dire "ce n'est pas facile" et beaucoup mieux que "c'est difficile" """"""

Merci pour ce petit conseil, je vais m'y atteler.

Je me permets de rajouter ceci: essayer de remplacer "il faut" par "je veux", le cerveau prend ça comme une volonté plutôt qu'un devoir. Par exemple le soir je me fais une séance d'un mélange de relaxation-sophrologie-auto hypnose (mais parce que j'ai eu quelques séances psy hypnose l'année dernière pour la santé), et à un moment quand je mets tous les tracas et notamment le mot alcool dans un sac qui sera incinéré (il s'agit d'une visualisation) : je leur dis: laissez moi je vous laisse partir je VEUX vivre et dormir sans vous.

Ce n'est pas :qu'il faut que j'arrête de boire, mais : JE VEUX arrêter de boire. Comme tu le dis cela n'a pas du tout le même impact dans le cerveau.

Voilà voilà

Bon courage à tous

---

**Turquoise - 26/01/2021 à 19h58**

Bonsoir à tous,

Tout d'abord, j'espère que vous avez passé une bonne journée 😊

@Doclu je vais reprendre un des conseils de Vivo pour te répondre, sachant comme tu dis que c'est une lutte épuisante et éternelle; sachant aussi que l'alcool n'est pas mon seul pb, en effet, je suis dépendante à l'alcool, à la cigarette, au coca, à netflix, à mon téléphone, j'ai un très mauvais rapport avec la nourriture, et des relations amoureuses catastrophiques (on ne peut pas mettre d'émoji qui pleure de rire c'est dommage) : je VEUX soigner TOUS mes maux, avoir une vie saine et être une meilleure personne. Je ne sais pas si c'est un vrai déclic que j'ai eu, en tout cas j'ai eu besoin de parler, besoin d'avancer, besoin de partager, et je vais être honnête, ces échanges me font beaucoup de bien (tant dans le fait d'écrire et de libérer mes pensées, que de vous lire tous). Personnellement je ne trouve pas dur ou alors j'ai raté un épisode.

@Gwenn44 je suis très contente de t'avoir fait sourire, c'est bien ce fameux rire, sur lequel tout le monde se retourne car en plus d'être ultra communicatif, il a des décibels à faire péter les tympans HAHA !

Tente de voir le côté positif des choses 😊 regarde: ton permis est trop précieux pour que tu déconnes; tu te fixes des limites, c'est top !! ça veut dire que quand tu le veux tu le peux 😊

Triste constat d'avoir été moins de 60 jours sobre depuis un an? je ne suis pas d'accord avec toi, "j'ai réussi à être 60 jours sobres depuis un an". C'est peu selon toi? mais certains sont à zéro, donc c'est un début ne penses-tu pas? ce n'est pas un exercice évident, je te l'accorde, car ça te fait travailler en permanence ton cerveau pour qu'il aille à l'encontre de ce qu'il fait (ou pense) instinctivement. ou de ton subconscient, enfin tu vois ce que je veux dire?

Après concernant tes voyages, j'espère que tu ne m'en voudras pas de ce que je vais dire, (surtout que je peux me tromper très fortement), de mon oeil, je vois ça comme de la fuite. Alors tant mieux si la situation t'a permise d'avancer et de te sevrer, mais visiblement elle n'a pas soigné ce que j'appelle tes "démons". L'alcool ou autres substances, pourquoi les consomme-t-on? on veut oublier, on veut moins souffrir, on veut que le temps passe vite car c'est trop difficile. C'est bien qu'il y a quelque chose d'enfoui très profond et qui ronge encore et encore les couleurs qu'on a à l'intérieur pour venir noircir nos pensées, notre coeur, notre vie (vous avez vue je suis souvent dans la couleurs hein ^^) je pense que fuir n'est pas une solution, ce n'est que temporaire. j'avais une métaphore super parlante... je vous la donnerai quand elle me reviendra...

Alors Gwenn, moi je te félicite de n'avoir pas bu depuis deux jours, malgré les nuits agitées.

Si je peux me permettre, pour avoir une bonne nuit et un sommeil réparateur, il faut que les pensées qui t'accompagnent durant la nuit soient positives, ou en tout cas que tu n'en aies pas de négatives (donc pas de gamberge) . il y a plusieurs moyens pour ça, méditation (il y a de très bonnes vidéos sur youtube plus ou moins longues), lecture (super soporifique mdr), un film rigolo, des mots fléchés. je ne sais pas ce que tu aimes et ne connais pas ton train de vie, mais je suis certaine que je pourrais te trouver un rituel du soir qui pourrait t'aider sans que cela soit une corvée 😊

Par contre une chose est sûre c'est que le repas de ce soir risque d'être bien bon :!!!! régale toi bien 😊

@Vivo arf... non pas suicidaire, mais je te comprends. Comme tu as pu le lire, je tente par tous les moyens de viser le positif, et de ne pas avoir de penser négatives, ça me chagrine énormément de voir ce que devient notre monde vraiment. et malheureusement l'ignorance et le jemenfoutisme d'une majorité de la population et surtout des nouvelles générations n'aident pas 😊

La situation de ma vie aujourd'hui ne me convient pas. Je suis dans un appartement, en ville, pas loin, j'ai une zone de deal devant qui je passe tous les jours pour rentrer, ils sont devant une alimentation qui fait un angle, et où tout le monde s'arrête devant et bloque le passage, je me suis verbalement faite agressée un jour où j'ai klaxonné car il ne revenait pas (enfin bref) je travaille dans la distribution avec un poste à responsabilité (donc commerce, négociation, bataille pour le chiffre le chiffre le chiffre, l'objectif le bénéfice les primes blablabla) Mon boulot c'était devenu une passion, puis ensuite un exutoire, puis là.... mon gagne pain. Alors ni une ni deux!!! en septembre j'ai commencé une formation à distance et j'ai pour projet/objectif à moyen terme, de créer ma société, et de trouver enfin une maison à la campagne (car j'ai soif de nature) et tu vois tout ça pour dire que, bah, c'est peut-être une solution de fuite parce que quelque part, c'est me mettre un peu plus dans ma bulle, mais en tout cas à mon échelle égoïstement je fais en sorte d'améliorer ma vie et me donner les moyens d'être heureuse. Sans me laisser vivre, subir ma vie et mes choix. mais voilà, je n'aime pas ce que devient notre monde mais je ne fais rien de fou pour le changer. Oui j'essaie de faire attention à mes consommations (bio, local, artisan, lavable pas jetable etc...) mais c'est rikiki à côté de tout ce qu'il y aurait à faire .. mais je ne fais pas rien et je me dis c'est déjà ça.

Et ouiiii remplacer "il faut" par "je veux", c'est carrément ça! c'est dans le même principe en fait, utiliser les bon mots pour le subconscient tout comme : merci pour votre patience à la place de "désolée d'être en retard"

Et sinon, petit info, je n'ai pas bu depuis vendredi dernier (en fait je sais plus quel jour on était mais il me semble que c'est vendredi) vala valaaa

Je vois que j'écris des romans à chaque fois donc en plus de vous remercier de me lire, je vais aussi vous féliciter (Gwen tu vois je t'ai conseillé de lire avant de dodo... prend mes messages et ronfle un bon coup ^^)

Je vous souhaite à tous une excellente soirée.

---

**Gwen44 - 04/02/2021 à 18h53**

Bonjour à tous,

J'espère que tout le monde va bien ici, pour ma part, je suis assez fière de moi...

Après être venu ici et vous avoir lu, je me suis rendu compte que mon rapport avec l'alcool devenait malsain c'est pourquoi je me suis dit dans un petit coin de mon cerveau: Gwen, arrêtes tes conneries!

Je dois dire que c'était beaucoup plus simple que je me l'imaginai, un délice, ma lecture de vos témoignages.

Ma vie n'est pas si sombre que ça quand je fais le bilan de ce que je suis devenu seulement j'ai failli me laisser me bercer par une ivresse qui ne me donne pas de plaisir (après coup c'est facile de dire ça).

@ Turquoise:

Depuis mon adolescence, je vis à travers les addictions, j'ai goûté à chaque fois à ce bonheur éphémère, celui que tu apprécies au début et qui devient une croix à porter.

Je ne recherche plus le bonheur, cette émotion qui ne dure qu'un instant et qu'on doit apprécier à sa juste valeur. Enfin, j'ai compris, le bonheur est une émotion furtive qui nous prend au trip à un instant donné.

J'ai lu un livre cette semaine (t'as vue, je t'ai écouté) l'homme qui voulait être heureux de Gounelle.

Une révélation.... Pour que ma vie devienne meilleur je ne dois plus courir après une émotion mais après ce fameux bien être.

La peine, le bonheur, la tristesse et le sourire font partis de la vie et nous ne pouvons pas en échapper.

Par contre, le bien être va, enfin m'aide à affronter le bon comme le mauvais.

Mardi je me suis payé le luxe de me préparer un boeuf bourguignon, j'ai osé acheté une bouteille de Bourgogne sans en prendre une lampé, imagine la fierté qui m'a submergé 😊

Pire encore, je me suis mis sur un site de rencontre, truc improbable dans mon esprit ! Je deviens sociable !

Enfin bref, ça va bien et je vous souhaite à tous d'aller mieux

---

**absti - 10/02/2021 à 10h42**

hello gwen44,

J'ai le même sentiment que toi que c'est le bordel. Moi j'ai pas une grosse conso. Je bois 3 bières de 75cl par jour. Et je grossis du coup. Je pèse plus de 140kg et j'aime plus mon corps. Mon problème est que je bois par plaisir mais des quantités pas raisonnables. Il y a pire que moi je le sais donc je me plains pas trop. J'aimerais passer à autre chose et arrêter de courir en supermarché acheter de l'alcool. Ce lundi j'suis allé mon médecin pour mettre en place un traitement à prendre 3 fois par jour. Je le prends. J'ai décidé de tout stopper sur ma conso. Même tout seul, entre ami et en famille. En plus du traitement je puise ma motivation dans ma famille. Je suis marié et j'ai une fille. C'est le conseil que je peux te donner Gwen44, si tu as des relations avec ta famille ou tes amis, il faut les contacter, aller les voir, ça peut vraiment t'aider. Ce qui me fait arrêter aussi l'alcool, c'est pour la mémoire. En effet je commence à avoir du mal au boulot. Il y a des moments je perds le fil même si j'ai pas bu et ça, ça craint.... il y a pas de solution miracle mais je pense qu'il faut s'accepter un tant qu'alcoolique pour guérir et limiter sa conso ou ne plus boire.

Courage Gwen44 et courage à tous !

---

**Jphilippe - 18/08/2023 à 21h58**

Je voulais savoir après ces 2 années écoulées, qu'elle est votre situation par rapport à l'alcool, à t'il prit le dessus ou pas ?

---

**Turquoise - 22/08/2023 à 07h31**

Bonjour @Jphilippe

Peu de temps après il s'est passé quelque chose dans ma vie qui a été un déclic. Une personne avec qui j'ai été fort désagréable en ayant bu, a eu un discours on ne peut plus franc avec moi, et ça a déclenché une cascade d'actions que j'ai mises en place.

Notamment lire "miracle morning" et m'en inspirer, méditer, lire, écrire, me remettre au sport..... Mais avant tout, c'est l'image de moi-même que m'a renvoyée cette personne qui m'a réveillée.

Aujourd'hui il m'arrive de boire occasionnellement et de façon modéré. Je ne bois plus toute seule, ou extrêmement rarement (envie d'une bière comme envie d'un gâteau au chocolat par exemple) et c'est ok pour moi.

Ce qui a facilité le processus c'est que je sors beaucoup moins, et aujourd'hui je suis en couple avec quelqu'un qui ne boit pas du tout... Un hasard? Je ne pense pas

N'hésite pas si tu as d'autres questions ou besoin d'une oreille, besoin de discuter, c'est ok pour moi.

Belle journée

---