

## JE ME SUIS SORTIE DE L'ENFER DE L'ALCOOL

---

Par **Patounette77** Posté le 03/03/2021 à 22h27

Bonjour

Je suis tombée sur votre page par hasard car on vient de diagnostiquer un nodule au foie à mon mari qui à priori n'est pas cancéreux.....mais son foie comme le mien a bien souffert....nous avons fait beaucoup d'excès avec l'alcool pendant 20 ans...de l'âge de 25 à 45 ans.....donc une bonne vingtaine d'années....tout était bon pour boire, les sorties les copains, les apéros à la maison tous les jours.

.Mon mari tenait un petit commerce et nous avons beaucoup de difficultés à joindre les 2 bouts même avec mon salaire de fonctionnaire donc....nous nous enivrions de boissons...vin, bière.apéritifs forts ....sans jamais être complètement saouls...cela nous aidait à oublier mais les problèmes étaient bien là quand même...un échappatoire illusoire comme chacun le sait.

Je buvais aussi en cachette quand le manque était là..J'avais honte de moi de ce que nous étions devenus....par cette dépendance à l'alcool....

Je rêvais certaines nuits de boire de l'eau ....mais j'en étais bien incapable ..puis il y a eu un déclic

J'ai eu un problème de vésicule biliaire et à l'échographie le chirurgien m'a averti que si je continuais sur cette pente je n'irai pas bien loin..j'en étais à plus de 600 gammas gt..mon foie était entouré de graisse..

Entre temps mon mari a développé un diabète....

Allions nous continuer à nous suicider ?

Personne dans notre entourage ne nous a jamais jugé..mais le jour où nous avons décidé d'arrêter c'était le 2 Mars 2001 tout le monde nous a aidé.....l'entourage est primordial dans ce genre de situation...

Nous avons tout arrêté d'un coup .....les tremblements et tous les troubles du sevrage ne nous ont pas épargnés mais nous avons décidé .

.Aucun de nous 2 n'a craqué ..1 mois puis 2 puis 3 puis 6 puis 1 an..une belle victoire avec évidemment ....des invitations à boire un verre ..oui mais café jus de fruits soda zero.....mais jamais une goutte d'alcool.....plus jamais ....car nous avons regoûté à la vie, à la liberté de choisir de ne plus boire

L'alcool nous a pris 20 ans de notre vie avec des dégâts sur le foie de mon mari qui a maintenant une stéatose..qui peut se transformer en cirrhose...il a failli mourir d'une hépatite fulminante en 2005...le foie était fragilisé par toutes ces substances toxiques..mais il s'en est sorti in extremis

Cela a fait 20 ans cette année nous n'avons jamais retouché une goutte d'alcool..nous avons retrouvé le goût de vivre et quand nous sommes invités ...zero alcool tout le monde le sait!!!

Je voulais juste témoigner que l'on peut se sortir de cet enfer qu'est l'addiction à l'alcool....

Je tends la main aux personnes dépendantes quand j'en rencontre mais hélas ce n'est pas souvent..

L'ALCOOL EST UNE MALADIE il faut déjà reconnaître d'être alcoolique et quand j'ai lu certains témoignages hier soir avant de m'inscrire sur ce forum j'ai bien senti que beaucoup avait envie de s'en sortir car ils reconnaissaient leur maladie

Nous n'avons jamais retouché une goutte d'alcool depuis 20 ans et malgré de difficiles et douloureuses épreuves que nous avons traversées nous n'avons jamais pensé à nous réfugier dans l'alcool.

Tout est possible ...il faut une grande volonté et de plus notre corps a des ressources insoupçonnées

Voilà mon histoire Si mon témoignage vous a fait réagir à travers ce forum c'est que mon expérience aura été utile ne serait-ce qu'à une personne

Je n'oublie pas que je ne serai jamais guérie .....il ne faut surtout pas reprendre un verre.....car le démon nous guette....

### 15 RÉPONSES

---

**pascal974** - 07/03/2021 à 16h57

Juste merci, votre témoignage m'aide à tenir et à y croire.

---

**Profil supprimé** - 08/03/2021 à 18h31

Bonjour Patounette77,

Votre message me parle terriblement j'ai 36 ans et j'ai réussi à arrêter un peu, puis repris... je me sens mal avec ma demi bouteille de vin par jour et demi bouteille de bière (grand format je précise).

Ca fait du bien d'apprendre que l'on peut s'en sortir mais j'ai l'impression que la volonté n'est pas suffisante.

Que faire.

Help

---

**Olivier 54150 - 10/03/2021 à 15h33**

Bonjour à tous.

Je souris lorsqu'on me dit que j'ai beaucoup de volonté pour ne pas boire.

Je n'ai pas de volonté, et même pas très courageux.

J'ai arrêté aussi, il y a longtemps,

j'avais 28 ans. J'en ai 51.

De trois bt de Ricard par semaine et plus, je suis passé à zéro, sans jamais y retoucher.

Comment ça marche ?

Je ne sais pas trop.

Perso, plus que la volonté je crois que la peur joue un grand rôle dans ma décision de ne plus consommer.

Je n'ai jamais eu de problème de santé physique avec l'alcool mais c'était clair que ma vie était en train de s'écrouler, je dirais même de s'effacer car ma mémoire de l'époque est pleine de trous.

La peur de ne plus rien maîtriser, de tout perdre, la vie y compris... mon plus aidé que la volonté.

Puis, dans la non consommation, la peur de devoir recommencer un sevrage, (il a été très difficile pour moi.)

L'alcool me fait peur car je connais bien la relation que je peux avoir avec, une terrible emprise, c'est pour cela que je n'y touche plus, je le considère comme un véritable poison pour moi.

Ça m'a été très utile de savoir comment l'éthanol agit sur le cerveau, comment il altère les neurones et crée des états dépressifs.

Ceci dit, s'il y a une véritable dépendance physique, (impossible de ne pas boire pendant 12h d'affilée comme c'était mon cas) la volonté n'a vraiment plus de rôle à jouer, c'est impossible sans une aide médicale...je pense.

Bref, tout ça pour dire que oui, on peut s'en sortir, on peut vivre sans alcool sans que cela reste douloureux ou une tare.

Bon courage à tous.

Oliv

---

**Profil supprimé - 10/03/2021 à 21h13**

Entièrement d'accord avec toi Olivier , quelle libération m'a apportée mon abstinence . Il est bien plus pénible de vivre dans l'alcool qu'en dehors .

Merci à toi aussi Patounette pour ton partage et bravo à vous deux qui avez capitulé ensemble devant l'alcool . Tout est donc possible -, il faut y croire .

Arrête de te faire souffrir Plucho et ne prends plus le premier verre , un jour à la fois . Fais ton abstinence pour toi en priorité et ne la lie à rien ni à personne . Seul je n'y suis jamais parvenu plus de quelques jours mais ensemble, avec mes amis et mes amies AA , tout fut bien plus facile .

Bonne continuation à nous ! Accroche-toi Pascal974 . Quelle île merveilleuse ! Il y a même des groupes AA .

salmiot1

---

**Profil supprimé - 11/03/2021 à 21h18**

Bonsoir à tous,

J+4 après 2 rechutes très courtes... pour le moment nausées et transpiration mais meilleur sommeil, je cherche des solutions pour tenir longtemps...

Merci à vous et courage à tous dans cette épreuve

---

**Romina74 - 12/03/2021 à 10h06**

Bravo à toi jessaye de me sortir aussi j'ai 37 ans déjà plus de 15 ans d'alcool derrière moi ...malheureusement j'ai rechuté hier ...voilà la 1er verre entre amis a été fatal...du coup trou de mémoire sur ma fin de journée j'ai honte de moi ..jai peur de jamais me sortir de ce cercle vicieux ..pourtant l'envie est bien réelle ...jai besoin d'un soutien et d'une écoute vos encouragements sont les bienvenues aussi ...help

**Profil supprimé - 12/03/2021 à 20h14**

Bonjour Romina74

Courage à toi. J'ai 36 ans et j'ai rechuté il y a 5 jours. C'est très dur mais nous devons tenir absolument, pour nous et nos proches. Je suis sûr qu'il y a une lumière au bout du tunnel.

Continuons ce combat contre nous memes

---

**Yur - 13/03/2021 à 05h38**

Bonjour a tous. Et merci pour votre témoignage. Je suis alcoolique depuis une bonne dizaine d'années et j'ai déjà essayé d'arrêter. Mais je suis pas assez fort de volonté. Je sais plus quoi faire.

---

**Yur - 13/03/2021 à 05h42**

Courage Romina74. Je vous comprends car je suis dans la même situation et marre de beboir car comme vous j'ai toujours des trous blancs car je sais pas m'arrêter .J'ai honte aussi car j'ai des enfants en bas âge qui voient leur papa complètement perdu.

---

**Lyna11 - 14/03/2021 à 07h32**

Romina74 inscris toi sur le forum des alcooliques anonymes il y aura toujours quelqu'un de présent pour toi.

---

**Mams - 16/03/2021 à 14h03**

Bonjour à tous je suis abstinante à l'alcool depuis plus de 3 ans et demi j'ai 49 ans et j'ai été confrontée plusieurs périodes de ma vie à plusieurs addictions le 3 juillet 2017 ma décision a été prise d'arrêter l'alcool suite à une tentative de suicide il fallait que je touche le fond pour me sauver moi même je suis toujours suivi dans un centre d'addictologie avec divers ateliers ils sont formidables maintenant je gère mes angoisses et mon anxiété sans produit. Depuis 3 semaines j'ai décidé de faire une formation de pair aidant j'avance doucement dans mes recherches. Ce que je souhaite c'est aider accompagner les personnes qui ont des problèmes d. addictions je veux redonner l'aide que j'ai reçu et ce grand projet pour moi sera si j'y arrive une revanche sur mon parcours semé d'embûches.

---

**Profil supprimé - 16/03/2021 à 16h14**

Bonjour Lyna, Mams et les autres ...

Bravo Mams pour tes plus de trois ans d'abstinence et aussi bravo pour le désir que tu as de rendre à d'autres ce que tu as reçu lors de ta cure . Je te souhaite de réussir ta formation . J'ai une amie qui a également fait une cure et qui le jour de son premier anniversaire d'abstinence , chez AA en plus de l'établissement de cure, a dit que toute l'énergie qu'elle avait mise à vouloir se détruire , elle la mettait à présent à vouloir vivre . Tout comme toi elle a refait des études et travaille dans l'établissement où elle a connu son réveil et ce depuis des années . Rendre ce que l'on a reçu est pour moi primordial pour le conserver , bien qu'il y ait des exceptions bien sûr. Sommes tous et toutes différents .

Bonne continuation à toi Mams .

salmiot1

---

**Mams - 16/03/2021 à 22h08**

Bonsoir  
Merci Salmiot c'est très gentil à toi  
En fait oui il y a très longtemps j'avais fait une cure mais sans suivi après j'ai repris un verre 6 mois après et grosse dégringolade pendant plusieurs années je ne me rappelle plus exactement c'est horrible d'ailleurs et sur le conseil de mon psychiatre j'ai fini non sans mal par me décider à aller dans un centre d'addictologie ça fait 4 ans de ça et ma décision d'arrêter de boire c'est suite à une tentative de suicide et je vais toujours dans ce centre même si je n'ai plus envie de boire et n'essaye même pas je sais que pour moi c'est pas possible. Et toutes ces personnes qui m'ont aidé à me reconstruire je ne les oublierai jamais. Ce qui est difficile c'est de sortir de ce cocon je prends mon temps mais il le faudra bien c'est un nouveau pas à franchir  
Je dois me faire confiance surtout bon courage à tous

---

**Profil supprimé - 17/03/2021 à 17h05**

Bonjour !

Se faire confiance , se respecter , s'aimer même quel qu'ait été notre parcours est important à mes yeux . Je n'étais ni un taré ni un vicieux que l'alcool dirigeait , j'avais perdu la maîtrise de ma vie . Chez AA , j'ai retrouvé la liberté de dire NON à l'alcool et ma vie a changé du tout au tout et le soir, je me couche la conscience tranquille; ce qui n'a pas de prix . Hier n'est plus et je vis au mieux le moment présent et si pas le moment la journée d'aujourd'hui . Je ne saurai jamais changé hier , je me dois de l'accepter tel qu'il a été . Chez AA nous avons une prière qui est celle-ci :

Mon Dieu, donne-moi la sérénité d'accepter les choses que je ne peux changer,  
le courage de changer ce que je peux ,

la sagesse d'en connaître la différence .

Le Dieu chez AA est une puissance supérieure telle que chacun la conçoit .

Perso, j'ai choisi AA en tant que Mouvement et j'en suis très satisfait depuis des années .

Je n'ai plus jamais soif d'alcool, mais je reste fidèle à ce Mouvement pour ne rien oublier . C'est une saine dépendance .

Bonne route à tous

salmiot1

---

**Profil supprimé - 08/02/2022 à 19h50**

Merci pour vos témoignages qui m'encouragent .

Je n'ai pas réussi à rester abstinente malgré un arrêt de plus de 2 ans

J'espère vivement me débarrasser de cette addiction

---