

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

JE NE VEUX PLUS... ÇA NE ME MANQUE PLUS DE ...

Par **vika23** Posté le 06/02/2023 à 10h34

Bonjour tout le monde,

Alors voilà j'ai eu une petite idée de post "ludique" et motivant.

Je me disais que chacun, on pourrait poster une petite phrase (pas trop longue) ou on explique ce qui ne nous manque plus, pour ceux qui ont arrêté de boire, ou ce qu'on ne veut plus du tout jamais retrouver.

Je pense que ça pourrait être une sorte de "liste de motivation". On pourrait venir ici regarder quelques phrases pour se rappeler à quel point on a bien fait d'arrêter, venir y trouver du réconfort ou du courage. Ça serait super que tout le monde joue le jeu et je pense que ça pourrait en aider plus d'un. J'espère que c'est une bonne idée!

Alors je commence :

Assez bateau mais ce qui ne me manque plus du tout c'est les gueules de bois!!! Que des journées entières perdues de ma vie a être mal au point d'avoir l'impression de crever parfois, pour finalement boire a nouveau le soir toute nauséuse! Et ainsi de suite... Plus jamais ça!

Allez à vous ????????

Merci à toutes les personnes qui m'aideront dans ce post.

Force et courage à tous!!

Amicalement

Vika

83 RÉPONSES

Moderateur - 06/02/2023 à 10h48

Bonjour Vika,

Merci pour votre initiative.

Pour lui donner un petit coup de pouce je l'épingle pour qu'elle reste sur la première page du forum.

En espérant que cela marche et que cela puisse en aider plus d'un !

Le modérateur.

vika23 - 06/02/2023 à 10h57

Merci beaucoup c'est gentil !

roiask - 06/02/2023 à 11h17

Bonjour,

Chouette post vika23

Ça ne me manque plus de passer à côté de ma vie !!

Belle journée

Sunshine - 06/02/2023 à 21h45

Bonjour Vika,

Très chouette initiative, je trouve ça génial ! Alors, je dirais :

Ça ne me manque vraiment pas de manquer d'énergie. Sous alcool régulier, on manque d'énergie tout le temps, on a le cerveau en

compote.
Quel bonheur d'avoir retrouvé de l'énergie et les idées claires!

Freya - 07/02/2023 à 09h16

Bonjour,

Je ne veux plus des trous noirs et chercher le lendemain ce que j'ai bien pu faire en culpabilisant.

Bonne journée à tous

vika23 - 07/02/2023 à 10h59

Super! Je suis contente de voir que tout le monde joue le jeu.

Juste pour rajouter un truc concernant les gueules de bois : je ne veux plus jamais devoir annuler des choses prévues (avec des amis, en famille surtout et louper le boulot) parce que j'ai la gueule de bois.

Et je rebondis sur ce qu'a dit Sunshine: ho que oui ça fait bien un fou de retrouver son énergie et de ne plus être dans le brouillard en permanence.

Allez j'espère qu'on aura d'autres phrases pour pouvoir se donner du courage les uns les autres.

Merci beaucoup

Sunshine - 07/02/2023 à 12h01

Ça ne me manque pas de me sentir mal en permanence!

vika23 - 07/02/2023 à 14h26

Ce qui ne me manque pas c'est le manque d'appétit et la perte du sommeil.

Je ne veux jamais retrouver l'état de nerfs et d'angoisse dans lequel l'alcool me propulsait quand j'étais ivre.

Je ne veux jamais retrouver les regrets le lendemain matin en me rappelant ce que j'ai fait la veille en étant saoule.

Sunshine - 07/02/2023 à 15h04

Ça ne me manque pas de devoir me cacher et mentir.
Vive la liberté !

Sunshine - 07/02/2023 à 15h05

Ça ne me manque pas d'avoir peur de perdre mon permis à tout moment

roiask - 07/02/2023 à 21h08

Ça ne me manque pas de devoir ressortir à pas d'heure pour aller chercher à boire.
Ça ne me manque pas de pisser dans la rue
Ça ne me manque pas de prendre une amende parceque j'ai pisser dans la rue, (miction sur la voie publique ça s'appelle d'ailleurs)
Ça ne me manque pas d'appeler apéro express
Ça ne me manque pas de me réveiller sous un pont ou sur un banc
Ça ne me manque pas d'avoir vomi partout
Ça ne me manque que pas d'avoir une collection de tiquet de carte bleue dans mes poches le matin

Fleurdelys - 08/02/2023 à 13h03

Je ne suis pas encore abstinente mais je veux jouer aussi.

Si j'arrêtais de boire, ça ne me manquerait pas les lendemains ou tout est noir, ou je n'ai aucun souvenir de rien (quand j'ai vachement forcé), la culpabilité, la honte, les regrets, les angoisses et de ne rien pouvoir faire car faut cuver.

Bravo à tous.

vika23 - 08/02/2023 à 14h27

Salut Fleurdelys,

Tu peux jouer lol en effet ce post est pour tout le monde .

On peut dire ce qui ne nous manque plus quand on a arrêté de boire , et ce qu'on voudrait ne plus jamais retrouver, ou essayer de ne plus avoir dans sa vie.

Allez j'en mets une autre : ça ne me manque plus de vomir le matin, parfois avant d'aller travailler et d'avoir l'impression de puer la vinasse quand je sors.

vika23 - 09/02/2023 à 12h50

Ce qui ne me manque plus c'est d'attendre que la journée passe, en ne faisant pas grand chose, impatiente d'être au soir pour pouvoir boire à nouveau.

Ce qui ne me manque plus c'est d'être en sueur et fatiguée juste en allant faire deux trois courses à deux pas de chez moi.

Ce qui ne me manque pas c'est de ressortir parfois très tard le soir, ivre, pour aller m'acheter à boire. Très dangereux il aurait pu m'arriver quelque chose.

Ce qui ne me manque pas c'est de dépenser des sommes folles dans l'alcool et notamment le soir chez les services de livraison d'alcool quand j'avais la flemme de ressortir . Espérer ne pas croiser un voisin quand ma livraison arrive.

Sunshine - 10/02/2023 à 20h57

Le moment que j'adore le plus sans alcool : le réveil.

Ça ne me manque plus d'être incapable d'ouvrir les yeux tellement je me sens mal. L'impression que je vais mourir tellement je suis mal. Tout juste capable d'éteindre le réveil de mon téléphone. Devoir trouver une excuse parce que je suis incapable d'assumer ma journée....

Les réveils sont un bonheur maintenant.

Lyna11 - 11/02/2023 à 07h47

Super idée !

Ça ne me manque pas de sentir que l'alcool me contrôle. De savoir que ce verre va faire du mal mais de le boire quand même et tous les autres après.

Ça ne me manque pas de dire de la merde.

Ça ne me manque pas d'être ridicule quand je n'arrive plus à articuler.

RK_Satie - 11/02/2023 à 17h45

Ca ne me manque plus:

- de devoir manger 20 bonbons par jour car je pue de la gueule
- de faire illusion alors que derrière mes yeux c'est le bordel dans ma tête
- de ne jamais être sur de moi car j'ai mal au crane de la veille ou que je suis soul
- d'entendre mes enfants ou ma femme faire des commentaires en off "non mais il est juste un peu fatigué la"

Courage à toutes et à tous et à bientôt!

RK

Profil supprimé - 11/02/2023 à 20h16

Bonjour

Abstinent depuis un mois et demi ça ne me manque pas de me dire "ai-je bien encore asse d'alcool pour ma soirée"

Mes sauts d'humeur!

De puer la bière

Et j'en passes...

Merci pour l'initiative d'avoir lancer cette discussion.

J'espère vraiment tenir le coup..

Ninis - 12/02/2023 à 15h38

Coucou !

Ça ne me manques pas du tout d' avoir la tête qui tourne lorsque je ferme les yeux quand je me couche le soir dans mon lit et de ne pas savoir si je vais vomir ou pas ...

J + 43 sans une goutte 😊

Ninis - 12/02/2023 à 15h49

Je joue encore !

Ça ne me manques pas la mauvaise haleine qui pue l'alcool quand je couche mes enfants le soirs ...

Ça ne me manques pas les rougeurs et le visage bouffi...

Ça ne me manques pas les pertes d'équilibre car trop bu...

Ça ne me manques pas de vomir mes tripes...

Ça me manques l'état d'ivresse mais les bienfaits sont tellement plus puissant que ce court moment de bonheur.

FORCE ET COURAGE A TOUS ET A TOUTES

vika23 - 14/02/2023 à 14h36

Ce qui ne me manque plus c'est de penser immédiatement me réfugier dans l'alcool dès qu'il m'arrive quelque chose (bien ou mal d'ailleurs).

Je viens d'en faire l'expérience et je n'ai pas pensé une seconde à me tourner vers l'alcool . Je crois que l'alcool commence vraiment à quitter mon esprit peu à peu...Il fallait que je l'écrive noir sur blanc sur ce forum !

Boubette - 15/02/2023 à 09h50

Je commence mon 1er jour sobre, et ce fils va grandement m'aider a visualiser mes objectifs, merci.

Ce que j'avais: contre.....ce que je vais avoir maintenant:

- L'ennivrement. -La tête sur les epaules
- les trous de memoire. - les idées claires
- l'obsession du produit. -la liberté
- la nausée le matin. - pouvoir prendre un pti dej!
- la diarrhée. - prendre soin de ma santé
- le ventre gonflé. - pouvoir mettre un maillot de bain
- le visage rouge et bouffi. - gagner 10 ans
- les brulures d'estomac. - pouvoir manger une raclette sans avoir envie de vomir
- la honte et la culpabilité. -etre fière de moi
- le sentiment d'etre inutile et. - vivre vraiment en dehors de la réalité
- devoir me cacher. - etre moi-même
- trembler le matin au reveil. - me sentir forte physiquement

Et reprendre le sport

- ne rien faire d'autres que des - sortir au théâtre, ciné etc...
- soirée alcoolisées
- avoir peur de me faire griller. - avoir conscience que l'alcool est un poison pour moi
- gagner encore en liberté
- faire des crises d'angoisse. - etre sereine et fière
- voir mes enfants inquiets. - voir le sourire de mes enfants
- peter les plombs pour un rien. - gerer mieux mes émotions

Je pense que j'ai encore bien des choses a dire, la liste de ce que je déteste est longue et je reviendrai souvent sur ce fils pour garder le cap, rester sur mes objectifs.

Ma psy m'a donné il y a peu une boussole, je l'ai matérialisé ici.

Merci encore pour ce fils qui est une idée de génie !

Courage et force, on se sert les coude! Bisous

Boubette - 15/02/2023 à 10h12

J'ai oublié de dire que je déteste me réveiller 15 fois par nuit et sentir la sueur le matin parce que je suis en manque. Maintenant je vais me réveiller fraîche et dispo.

Merci a tous vos partages, je me sens moins seule.

Boubette - 15/02/2023 à 10h15

Et ne pas réussir à me fixer des objectifs car l'alcool passe avant tout.

Je vais maintenant retrouver la force et la détermination que j'avais sans alcool!

Profil supprimé - 15/02/2023 à 11h49

Boubette
Ce que tu as écrit est tout simplement génial!

Boubette - 15/02/2023 à 17h37

C'est ici que je peux (qu'on peut) déposer tout ça. Merci C'est un tel soutien!

titouney - 20/02/2023 à 22h30

Un mois sans ce foutu poison ...

adieu le mal fait aux proches,
les nuits sans sommeil,
les idées noires,
les nausées,
les vertiges,
l'argent par la fenêtre,
les réveils devant la télé allumée,
l'envie de ne rien faire,
le regard triste des enfants devant ce gâchis,
les larmes qui coulent sans raison,
le temps qui passe et nous dépasse,
... et maintenant, revient la vie ...

Boubette - 23/02/2023 à 16h32

Je suis à 1 jour sans alcool et sous seresta. Ça ne me manque plus de me lever les yeux bouffis et de devoir trouver un subterfuge pour aller acheter discrètement ma bouteille à 8h du matin, en attendant que le premier magasin ouvre!

Ninis - 23/02/2023 à 21h32

Bonsoir à tous !

COURAGE à tous et à toutes !!!

Les mots d'ordre pour y arriver
(et vous allez y arriver à vous passer de l' Alcool)

Volonté Mental Courage Persévérance Fierté

L' Alcool c' est tabou ! On en viendra tous à bout !!!

Ninis, J+54 (sans une goutte)

Zozo94 - 24/02/2023 à 08h35

Bonjour

Super idée ! Du coup j'en mets plusieurs par ordre de préférence pour moi !

- je ne veux plus perdre le contrôle et avoir honte de moi
- je ne veux plus être malheureuse à cause de l'impuissance dont je fais preuve devant l'alcool
- je ne veux plus être épuisée et sans volonté le matin
- je ne veux plus avoir le visage qui rougit et les traits qui enflent
- ça ne me manque plus de perdre du temps dans des soirées sans intérêt et des lendemains de gueule de bois
- je ne veux plus gaspiller mon argent dans l'alcool

Ça en fait pas mal, selon moi les plus significatifs constatés depuis que j'ai arrêté il y a plus de 9 mois.
Et je pense que la liste peut être et pourra être complétée !

Bonne journée à tous et bon courage. Arrêter de boire, ça vaut le coup je vous le garantis. Les efforts, le manque et la souffrance sont récompensés par le bien être et les avantages qu'on récupère à un moment donné

.*

sunmarine - 26/02/2023 à 09h39

Le pire pour moi, ne pas me souvenir avec qui j'ai parlé la veille au soir et ce que j'ai pu dire. Déprime totale au réveil!
Plus jamais ça...

vika23 - 26/02/2023 à 10h04

Ce qui ne me manque plus c'est de me lever parfois vers 14h voire 15h, complètement dans le brouillard, pas forcément gueule de bois mais complètement à l'ouest. Me lever si tard pour que ma journée ne dure pas trop longtemps avant de pouvoir à nouveau boire le soir. Parce que j'avais envie de rien faire et me culpabilisais de ne rien faire, une sensation insupportable au quotidien. Là c'est dimanche matin, il est 10h je suis en pleine forme et j'ai déjà fait plein de choses. Quel bonheur de vivre sans l'alcool comme partenaire de vie.

Gosia1107 - 08/03/2023 à 16h15

Bonjour
Sans boire depuis 3 jours mais déjà pleins de choses qui ne me manquent plus :

Les conversations de la veille oubliées, la honte
Les états de stress pour savoir si j'ai assez à boire pour passer ma journée
Les siestes de 4h sur le canapé au vu de toute la famille et les réveils pâteux
Conduite en étant empêchée, quelle honte et risque !!!
L'inactivité
Les disputes avec mes enfants et le mari
Les sommes incroyables mises dans les bouteilles

Lundi je reprends mon travail et je réfléchis à ce que je veux faire de ma vie pro et perso.

Bon courage à tous

titouney - 08/03/2023 à 23h01

Bonsoir Gosia,

bravo et bon courage à toi,

ne lâche pas ...

on réfléchit mieux sans ce foutu poison ...

AnneCarole - 17/03/2023 à 10h19

Bonjour
Je m'appelle Carole et je bois tous les jours pour calmer mon mal être j'ai perdu beaucoup de chose avec l'alcool dont mon fils de 17 ans qui comme le votre ne comprend pas.
Et ce qui devait arriver est arrivé au volant sous alcool j'ai renversé et blessé un jeune homme en trottinette pas gravement heureusement
J'ai passé 24 h en garde à vue traitée comme une criminelle
Je n'ai plus de permis je passe au tribunal en janvier 2024. Cette garde à vue fut un cauchemar et m'a trompée j'ai très peur de ce que j'encoure et je dois faire des analyses de sang pour prouver que je ne bois plus pour le juge. Malgré une hospitalisation et un suivi en addictologie et médicaments je n'arrive pas à m'en sortir...
Voilà 24 h que je n'ai pas dormi et pas bu il est 10h du matin et l'envie de boire me tenaille déjà.

Vous n'êtes pas seule bon courage
Carole

titouney - 18/03/2023 à 11h53

Bonjour Carole,

la route est longue et difficile pour sortir de ce bourbier,

il faut essayer et essayer à nouveau, se faire aider comme tu l'as fait
et surmonter ses échecs,

comme toi, j'ai été dans l'excès pendant de très longues années (plus de 25 ans ...)

j'ai évité les catastrophes, j'ai eu de la chance quelque part ...

aujourd'hui, cela fait 60 jours sans, et j'y pense tous les jours ...

je te souhaite beaucoup de courage et de la volonté, pense à ton fils ...

AnneCarole - 21/03/2023 à 22h48

Merci titouney pour ton message voilà 4 jours que je tiens le coup cest dur tres dur !

Demain j'ai rendez vous avec mon adictologue.

J'ai tout perdu a cause de l'école mais j'ai pris la decision que pour une fois je vais etre fière de moi! Je vais tenir bon!

Merci pour vos message de soutien j'en ai grandement besoin!

Carole

Iron - 02/04/2023 à 14h07

Bonjour,

Sa ne me manque pas de dire de pété les plombs sous l'influence de l'alcool.

Sa ne me manque pas les prise de tête avec mes proches.

Clerette45 - 07/04/2023 à 17h18

bonjour,

Abstinente depuis 12 jours:

Ca ne me manque pas de me réveiller 10 fois pour boire de l'eau car ma bouche est en carton.

Ca ne me manque pas de ne pas pouvoir ouvrir les yeux au réveil

Ca ne me manque pas de ne plus avoir le cerveau dans la brume

L'odeur du vin ne me manque pas

Ca ne me manque pas de veiller sur le niveau de la bouteille pour me dire "ca va j'en ai encore"

Ca ne me manque pas les coups de fils passés ivre aux copains et la honte qui va avec le lendemain.

Ca ne me manque pas de sortir ivre et de parler avec n'importe qui,, "parce que je suis ouverte moi messieurs dames"

En fait il y a plein de choses qui ne me manque pas..

sartha - 16/04/2023 à 19h43

J1 et nouvelle, donc peut on réellement dire abstinence ? Mais oui, je reconnais tellement de situations de honte, de culpabilité et donc merci pour ces idées d'objectifs !!

Ne plus avoir à être sûre d'avoir assez d'alcool.

Ne plus aller faire une "sieste" parce que je suis déjà bien attaquée.

Retrouver sommeil et énergie.

Ne pas "ne plus avoir de gueule de bois" parce qu'on est en manque.

Voici quelques uns des objectifs.

Je fais de l'heure par heure, esperons du jour à jour.

Courage à tous.

elsa99 - 19/04/2023 à 19h14

Ce qui me manque c'est la confiance en moi que me donne artificiellement l'alcool.

Fwinny - 20/04/2023 à 18h24

Ce qui me manque le moins, c'est d'avoir la tête embrumée au réveil et toute la matinée.
Avoir toutes ses capacités cognitives, avoir le cerveau qui fonce dès le matin et toute la journée, c'est tellement agréable!

Juju88 - 25/04/2023 à 17h26

bonjour
ça ne me manquera plus de mentir à mes proches sur ma consommation
ça me manquera plus la prise de tête quand ma femme capte ma consommation cachée.
ça ne me manquera plus le temps gâché à me cacher de tous, la honte, le ressenti et la peur de me faire prendre par ma femme.
ça me manque d'avoir une vie normale, des vérités droites dans les yeux.
désolé j'arrête là car je pleure, j'ai honte de moi.

Profil supprimé - 30/04/2023 à 08h32

Ce qui ne me manque plus ?
D'être en forme le matin et de faire des choses toute la journée avec une pêche d'enfer
De ne pas pouvoir prendre ma voiture le week-end car j'ai bu
De sentir l'alcool en me réveillant ou d'avoir un étourdissement qui m'écrase la tête
De raconter de la merde en parlant et ne pas m'en rendre compte
De ne pas me souvenir de certains détails de la veille
De mentir à mes proches et de me cacher pour boire

Zozo94 - 01/05/2023 à 01h40

Bonjour Juju88
Votre message m'a touchée. Nous traversons ou avons traversé les mêmes souffrances ici et cette honte qui fait monter les larmes aussi. Mais vous n'avez pas à avoir honte. Vous avez le courage de publier sur ce forum, d'échanger et de vous livrer.
Ce sont des gestes qui témoignent de votre force et de votre capacité à vous en sortir même si vous avez l'impression que c'est impossible.
Bon courage à vous, je souhaite que tout ce qui ne vous manquera plus reste définitivement derrière vous.
Bonne semaine et bon courage

Sparta - 01/05/2023 à 17h46

ça ne me manque plus d'être une sous-merde d'épave

Fabien76 - 02/05/2023 à 09h52

Ça ne me manque pas les trous de mémoire.
Ça ne me manque pas d'être alcoolisé au volant avec mes enfants sur la banquette arrière.

Profil supprimé - 02/05/2023 à 18h50

Ça ne me manque plus de sortir acheter de la bière en journée. Culpabiliser, passer pour un alcoolique...
En + le monde extérieur me stresse donc je suis mieux à m'occuper dans mon logement, et sortir pour une bonne raison, pas pour acheter ma drogue qu'est l'alcool.
Ça ne me manque plus de vouloir arrêter et de ne pas réussir, à me dire que je n'ai pas de volonté et que ça détruit ma vie et mon estime de moi. Je suis content de ne plus culpabiliser, je me sens + fort mentalement.
Super idée de sujet, j'aurais plein d'autres idées mais je les garde pour plus tard 😊

Stephboss - 04/05/2023 à 22h49

Je viens de boucler 2 marathons en 6 mois, en moins de 3h30.
Et pourtant je bois (trop) tous les jours.
Mon profil de sportif me décrédibilise.

Profil supprimé - 11/05/2023 à 07h54

Content d'être juste fier et me sentir bien un jour de plus !

Amicalement,FD

Twilight45 - 12/05/2023 à 10h12

Bonjour et merci pour ce post ...

J'ai commencé hier donc je ne peux pas trop dire mais ce que je ne veux plus c'est:

- le regard de mes enfants
- les oublis de la veille et les appels oubliés aux amis
- me cacher et avoir honte
- dépenser pour ça

Par contre mon but n'est pas l'abstinence je voudrai réussir à modérer en soirée et arrêter complètement la semaine.

Je ne sais pas si c'est réalisable... Je fais déjà beaucoup de sport ce qui aide car pas sobre pas de sport ...

Voilà voilà

Profil supprimé - 15/05/2023 à 14h23

Bonjour à tous et toutes

Le 11 mai 2023, 11h00, ça fait 72 heures que je suis sec depuis mon déclin de mardi matin ; ce moment où je décide d'attaquer la prescription que m'a donnée mon addictologue.

Naltrexone + Accamprosate + Patch anti clope !

Surpris ! ça a l'air de marcher ! Pas d'envie de boire, de fumer ni même d'acheter de l'alcool.

D'autant plus surpris que, ayant déjà pris ces traitements indépendamment l'un de l'autre auparavant, cela ne m'avait pas ou peu freiné l'envie de consommer.

Je me suis réinscrit sur alcool info service. Je pense qu'il faut que j'échange mes ressentis.

Content de mieux dormir.

Content d'avoir l'esprit plus clair pour réfléchir

Content de ne plus avoir à faire n'importe quoi pour trouver « ma dose »

Content de ne plus avoir à me cacher pour picoler

Content de ne plus feindre, mentir pour cacher mon ivresse

Content d'avoir à nouveau envie de faire des choses

Scotché par l'économie engendrée par l'abstinence. Donc par effet inverse, des sommes que cela a pu représenter, du « pognon de dingue » que j'ai cramé là-dedans !

Content de ne plus me mettre et mettre les autres en danger en roulant alcoolisé.

Content de ne plus être à l'ouest dans mon boulot

Content de retrouver ma vivacité d'esprit et le sens de l'humour que j'avais perdu, qui c'étaient transformés en aigreur cynique et en vannes sarcastiques.

au plaisir d'échanger, Force à tous, FD

Geronimo - 26/05/2023 à 01h30

En vrac et pas exhaustif :

Ça ne manque plus de me réveiller la nuit la gorge sèche et besoin de boire des litres d'eau dont le corps n'arrive pas à assimiler une infime partie sans nausées et vomissements.

Ne me manque plus de devoir descendre au magasin tous les deux jours et de faire 30 euros de courses dont 25 d'alcool.

Ça ne me manque plus de n'avoir aucun contrôle ni plaisir et d'être forcé de faire tout ce rituel.

Ça ne me manque plus de passer mes soirées seul enfermé dans mon bureau, à picoler et écouter de la musique déprimante et envoyer des messages chelous (souvent des chansons) aux gens qui m'entourent.

Ça ne me manque plus de devoir mentir sans arrêt à ma femme en prétextant que c'est temporaire, à cause du stress du travail et de la vie etc. Et toujours des excuses à n'en plus finir.

Ça ne me manque plus du tout de me dire que je vais arrêter bientôt et qu'il faut vraiment que je me prenne en main et que je me sépare de cet alcool une fois pour toute (depuis des années je me dis ça tous les jours).

Voici quelques semaines maintenant que je ne bois plus du tout d'alcool. C'est pas marrant mais quand je fais la liste de tout ce qui ne me manque plus, ça m'encourage et ça me motive ++

Et le fait de savoir qu'on peut retrouver une santé plus saine, une relation plus respectueuse avec la personne qu'on aime, et des envies de faire des activités et avancer dans la vie dans un environnement beaucoup plus sain, ça motive aussi beaucoup. Je crois même que c'est la clé pour moi : je ne me berce pas d'illusion il va falloir être fort mais au prix d'une guérison et d'une vie plus heureuse. C'est tout ce qui compte.

Profil supprimé - 26/05/2023 à 10h24

Bonjour à tous,

J + 19 sans une goutte d'alcool et pas un "pet de jeu" dans les rotules !
Pas de craving, pas d'envie spéciale, pas de manque ;
Juste content, limite euphorique de chaque jour qui passe et que je prends comme une petite victoire !

-Content d'être fier de moi,
-Content de retrouver confiance en moi
-content d'avoir un sommeil réparateur
-content d'avoir à nouveau envie de faire plein de choses, de ne plus procrastiner !

Bref, ça gaze !

Force à vous tous ,

au plaisir de vous relire, FreD

Roseblanche - 27/05/2023 à 13h09

Bonjour à tous et à toutes,

Je suis nouvelle sur ce forum mais je vous lis depuis un bon moment
J'alterne depuis pas mal d'années entre périodes d'abstinence et rechutes .. J'ai été sobre pendant tout le mois d'avril et hélas j'ai rechuté au début du mois de mai.. Je suis sur le point de m'arrêter de nouveau Après le week-end

Ce qui ne me manque pas quand je suis sobre ce sont les lendemains d'alcoolisation avec son lot de culpabilité et de très grandes angoisses (entre autre)

Jue - 13/06/2023 à 02h57

Nouvelle ici et pas encore en mode zéro alcool

Quand j'aurais arrêté de boire ça ne me manquera pas d'avoir une personne en plus a gérer dans ma vie (a savoir moi défoncée)

Profil supprimé - 17/06/2023 à 06h43

Salut la team

Presque deux mois sans cette merde

Ça ne me manque plus de m'alcooliser à outrance quand ma femme est partie en week-end seule.

Je ne veux plus avoir à aller m'acheter du poison pour ne pas manquer de carburant, consommer comme un débile le soir parce qu'elle n'est pas là, voir un cadavre de bouteille de vodka sur la table le lendemain matin et être dégouté de ce constat.

Top ! pas même pensé à l'alcool hier soir, je suis bien ce matin, je n'ai pas mal à la tête, j'ai envie de bouger, la vie est belle!

Angel64 - 17/06/2023 à 07h48

Ça motive ces messages.. on s'y retrouve dans chaque phrase.. merci.. depuis trop longtemps ça me manque tout ça.. à bientôt pour vous dire: «ce qui ne me manque pas »..j'ai hâte.

Betelgeuse - 21/06/2023 à 19h48

Les séjours fréquents aux urgences suite à des d'alcoolisations aiguës, acidoses alcooliques et autre chutes ne me manque pas du tout, mais alors vraiment pas...

Profil supprimé - 07/07/2023 à 13h55

Bonjour

Je débarque ici...

Où en est ce fil? Je l'ai lu les larmes aux yeux, me reconnaissant tellement dans toutes vos descriptions.

Je veux tellement arrêter, et j'ai tellement de mal.

Envie de vous lire encore.

BC

Profil supprimé - 09/07/2023 à 12h31

bah c'est la méthode Coué ? c'est bien d'essayer il faut tout tenter et si ça aide ... tout dépend des caractères, des situations, de la gravité de l'addiction etc ... mais si ça aide

moi par exemple il me faudrait être malade pour arrêter et encore, car souvent comme beaucoup, le lendemain d'une beuverie, on se dit STOP je ne boirais plus puis vers 17/18h Satan reviens visiter mon esprit ...

Guill - 14/07/2023 à 13h59

Ce qui me torture le plus c'est le souvenir de mes périodes d'abstinence. La sérénité de mon esprit, la fraîcheur de mon regard, l'énergie de mon corps, la vitalité de mes initiatives, la profondeur du ciel et l'innocence de mes nuits.. J'observe ces souvenirs au fond d'un puits, comme une série de photos délavées alors que j'ai rechuté depuis 4 mois à peine.
Ce qui me manque c'est d'être en vie.

Malavida85 - 20/07/2023 à 14h07

J'arrête aujourd'hui. J'ai été voir un médecin ce matin. Fini la gueule de bois, le stress, la fatigue et les douleurs musculaires. Je me reprends en main maintenant pour moi et ma famille !

Noume - 16/10/2023 à 15h12

Ça ne me manque pas d'avoir le hangxiety

cielbleu - 16/10/2023 à 20h29

Excellente idée!

Comme vous, je ne regrette pas les gueules de bois, la culpabilité terrible des lendemains, la honte d'être moi-même!

Vive l'énergie retrouvée, l'estime de soi en nette hausse, les idées claires, le cerveau performant, l'humeur stable.
Moi qui pensais que j'étais dépressive de nature je me suis rendue compte que c'est l'alcool qui me déprimait.
Je me découvre joviale, communicative, blagueuse. Un nouveau moi!

Caro29 - 19/10/2023 à 22h47

Souvent des trous de mémoire, enfants à gérer tant bien que mal, pas du tout concentrée au travail, vertiges, sueur, à deux doigts du malaise à cause du manque, mauvais sommeil et le matin pas possible de sortir du lit, ça ne peut plus durer
Ce n'est pas un monde merveilleux mais un enfer

Marine61 - 24/12/2023 à 18h28

Depuis 27 jours, ça ne me manque plus :

Les insomnies
Yeux rouges et maux de tête au réveil
Les nombreuses bouteilles vides au fond d'un placard, en attendant d'aller honteuse au recyclage
Se faire crever à petit feu sous le regard des gens qui nous aiment ...
Etc.....

Je veux continuer à me respecter, apprendre à m'aimer et prendre soin de ma santé car
LA VIE EST BELLE sans ce POISON

Nous y arrivons tous ! Un jour ou l'autre!

Rocca - 09/01/2024 à 10h58

je ne veux plus perdre le contrôle de moi-même et de mon jugement à cause de la drogue alcool
je ne veux plus m'isoler et me détruire
je ne veux plus dépenser de l'argent dans une addiction inutile

je veux arriver à combattre les cravings
je veux vivre sans me détruire
je veux trouver la sérénité

Liona - 05/02/2024 à 09h53

Bonjour. Merci de votre post que je trouve très inspirant et aidant. J'ai des pbs d'alcool depuis plusieurs années et ça s'est aggravé depuis quelque mois. Burn out, confinement et pb financiers. Je n'en peux plus de ressentir cette honte, de vivre dans le mensonge en me cachant et en négociant avec moi-même en me disant demain j'arrête. Cette nuit grosse crise d'angoisse, pleurs, l'impression de n'être que l'ombre de moi-même, sentiment d'isolement et de rejet. L'idée d'aller acheter une bouteille me vient à l'esprit, en me disant

avec de l'alcool ça sera plus simple. La encore je sais que c'est faux. Alors je relis votre post et les messages et je me rappelle pour qu'elles raisons je ne veux plus de ça. Je me rappelle mon envie de retrouver de l'énergie, ma joie de vivre, d'être là pour mes proches. Et ça m'aide à tenir. Alors merci du fond du cœur

caramouche - 03/03/2024 à 10h37

bonjour

je suis présente depuis peu de temps ici mais pas encore abstinente

ce qui ne me manquera pas c'est le mensonge à mes proches, le trou noir, le problème de sommeil et ma culpabilité XXL

belle journée à vous

Enviedunenouvellevie - 14/03/2024 à 00h00

Bonsoir tout le monde, avec un peu de retard je me joins à vous.

Merci pour ce post !! Moi aussi comme certain je pensais être devenue dépressive, ultra anxieuse, triste, l'ombre de moi-même... mais en lisant ces témoignages je comprends que c'est ce poison qui a fait de moi cette nouvelle personne que je n'aime pas et...

Je ne veux plus être cette personne !! Toujours fatiguée, démotivée, qui a honte d'elle-même car j'ai l'impression de porter sur mon visage ce lourd secret que je cache tant bien que mal mais qui est marqué sur ma peau.

Je ne veux plus être cette maman qui n'a goûté à rien, qui est toujours épuisée

Je ne veux plus être cette maman triste, je veux retrouver mon sourire, mon énergie et ma joie de vivre pour mes enfants avant tout et pour moi-même.

Je veux reprendre ma vie en main...

Je ne veux plus boire tout simplement !!

Palomita - 28/03/2024 à 18h45

Ça ne me manque pas d'avoir honte d'avoir dit des bêtises et de jouer une comédie pour ne pas montrer à quel point je suis mortifiée.

V-ivre - 10/04/2024 à 13h34

Bonjour ici !

Je ne veux plus faire de cure (6-7) en 3 ans

Ne plus me taper la honte d'en acheter même si je change d'épicerie

Je ne veux plus sentir la mort me tendre ses bras

Je ne veux plus ne pas être fiable au travail

Je ne veux plus me terrer dans le silence avec ma bouteille

Lupa - 24/04/2024 à 22h53

Bonjour à toutes et tous

Quand j'arrête c'est merveilleux je vois que je suis capable et que j'ai de la force

Ça me remonte le yang et je suis sécurisée dans la vie

je veux plus m'enfoncer sous terre ni briser ma chance

Palomita - 25/04/2024 à 20h30

Je suis heureuse quand une personne me téléphone dans la soirée et que je m'exprime dans un langage clair avec ma voix normale.

C'est trop bien.

AnnaB - 26/04/2024 à 13h38

Ça ne me manque pas chaque jour, de me dire que ce soir je ne boirais pas

Ça ne me manque pas chaque jour, de me dire aller, juste un verre

Ça ne me manque pas chaque jour, de me demander si j'ai encore une bouteille de vin chez moi

Ça ne me manque pas chaque jour, de me demander si je vais encore passer chez le caviste qui risque de se poser des questions ou aller plutôt dans l'anonymat d'une grande surface

Ça ne me manque pas d'avoir une bouteille à la main à la caisse d'un supermarché avec d'autres petits achats en me rassurant de voir

que d'autres personnes en ont aussi
Ca ne me manque chaque jour, de regarder ma pendule en espérant qu'il soit déjà 18h pour pouvoir sortir mon joli verre à pied
Ca ne me manque pas chaque jour, de me justifier d'ouvrir une bouteille de vin, soit pour me reconforter d'une mauvaise journée soit pour me récompenser d'une bonne journée...
Ca ne me manque pas chaque jour, de remarquer que je me suis déjà resservie 2 fois
Ca ne me manque pas chaque jour, d'avoir envie de dormir à 20h
Ca ne me manque pas chaque jour, d'avoir envie que ma fille de 12 ans aille se coucher pour pouvoir être seule
Ca ne me manque pas chaque nuit, de me réveiller pour prendre un Gaviscon à 2h
Ca ne me manque pas chaque matin, de me réveiller coupable
Ca ne me manque pas chaque jour, de recommencer la même journée
Ca ne me manque chaque jour, de me mentir à moi même
Ca ne me manque pas chaque jour, de croire que je ne suis pas alcoolique

Merci

Profil supprimé - 29/04/2024 à 09h31

Bonjour, ce qui ne me manquera pas c'est de savoir quelle bêtise j'aurais fait ou dite le lendemain.....
Puis aussi la question où je vais trouver mes bières demain.....

Eral - 02/05/2024 à 23h15

Ça ne me manque plus d'être en manque!

Olivia59 - 22/05/2024 à 18h33

Bonjour
Je me lance cela fait des mois que je vous li je parcours les fil de discussion je pense que discuté avec vous m'aideras pour ce combat
Je commence aujourd'hui mon abstinence et j'espère cette fois si y arriver je sais que pour moi c 0 verre j'ai essayé de contrôler ma consommation je pensais y arriver jusqu'à hier je me suis réveillé avec cette honte d'avoir dit de la merde je culpabilise et comme d'habitude je me sens hyper déprimé je bois pas tous les jours mais le problème c'est que quand je commence je n'ai pas de limite je bois a ivresse je m'en rend pas compte car a chaque verre bu je pense gérer jusqu'au verre de trop qui me donneras ce foutu trou noir je ne veux plus et ça ne me manquera pas de me réveiller avec la gueule de bois j'ai envie de revivre de reprendre une vie saine de pouvoir apprécier les moments sans alcool pour cela je sais qu'il faut que je refuse les invitation me trouver des excuses car si je leur dit j'arrête de boire il vont rire et dire mais oui c'est se que tu dit tout le temps alors la je ne dirais rien
Jour 1 et je me sent déprimé
Bonne soirée hâte de vous lire

Eral - 23/05/2024 à 22h02

Courage à toi Olivia. Ne culpabilise surtout pas, sois fière de ne pas être dans le déni, c'est déjà énorme. Fais toi aider,c'est essentiel, n'hésite pas à te joindre à une association d'anciens buveurs.tu dois être patiente aussi. Lis "des clefs pour s'en sortir", ça peut aider.
Bon courage!

Olivia59 - 24/05/2024 à 15h05

Bonjour,
Merci eral de me rassurer,je culpabilise encore de ma dernière cuite surtout que je me suis disputer avec une personne que j'apprécie beaucoup et le pire c'est que je me souviens pas de tout ce que j'ai pu dire je vais être honteuse quand je le reverrai car lui se souvient de tout
J'ai encore le sommeil perturbé mais je suis de nature pensif toujours a cogiter pour un rien toujours a m'inquiéter pour un rien bref je me stress tout seul.

en ce qui concerne de joindre une association je ne suis pas encore prête ou je n'ai pas le courage de pousser la porte la j'entame mon 3 ème jour sans alcool.
pour l'instant tous va bien je sais que aujourd'hui je ne boirais pas mais j'appréhende plus demain j'ai toujours bu le weekend vendredi ou samedi mais comme on dit un jour après l'autre.
Bonne journée à tous

Moderateur - 07/06/2024 à 16h50

Bonjour à tous !

Notre site internet et donc les forums vont changer d'ici quelques jours. Pour assurer cette transition il ne sera pas possible de contribuer aux forums à partir de jeudi 13 juin à 17h et jusqu'à l'ouverture du nouveau site internet.

Pour plus d'informations, je vous invite à lire :

- le fil de discussion en tête du forum : <https://www.alcool-info-service.f...PORTANTE-Changement-du-site-internet>

- l'article qui annonce le changement de version de ce site : <https://www.alcool-info-service.f...-un-nouveau-site-Alcool-info-service>

Je me tiens à votre disposition pour répondre à vos questions via le formulaire de contact. Il n'y aura pas de réponse directement dans les fils de discussion afin de ne pas en perturber le déroulement.

Cordialement,

le modérateur.

Lupa - 07/06/2024 à 20h10

hello aux désespérés

J'ai arrêté du jour au lendemain en janvier 2015 pendant 2 ans complète
J'ai recommencé graduellement
Séparations divorce déceptions amoureuses
j'ai repris au confinement de façon déséquilibrée

J'ai arrêté plusieurs fois depuis et dans des délais de un à deux mois

Suite problème de santé et perte d'un être cher
ma conso a de nouveau fait apparition de façon déséquilibrée

Le temps de vivre tout cela et de reprendre la volonté

J'ai de nouveau arrêté depuis 15 j quand je sens les bouteilles en plastique dans lequel je cachais l'alcool (mon nouveau chéri boit peu et heureusement !) et bien l'odeur me dégoûte
Pwouaaa quelle saloperie

CONSEIL À TOUS

arrêter c'est top tout est positif
Arrêter 3 /4 j pour certains c'est l'Everest et bien victoire !

Alors n'hésitez pas à arrêter peu importe combien de temps
L'idée c'est de gagner sur votre estime de vous

Chaque arrêt on se sent fiers ! Nos capacités reviennent vite

Faites du sport dès que vous avez envie (je me suis acheté d'occasion un vélo d'appartement et je pedale n'importe quand ça vient
Buvez de l'eau chaque pulsion
Dansez écoutez de la musique , créer
Faites un régime * imparable pour arrêter !
Cet été vous dites je suis au light au vert en detox

des délais courts d'arrêt sont déjà de grandes victoires !
Et ensuite vous augmentez le nombre de jour

Reprendre son pouvoir sur sa vie c'est BON !!

Courage
