

## DUR D'ARRÊTER

---

Par **Profil supprimé** Posté le 11/01/2014 à 09h09

Bonjour à tous,

Triste constat de voir qu'on y arrive pas et qu'on se met à terre de plus en plus fréquemment...Voilà j'essaye d'arrêter de m'empoisonner...Ce soir, je vois deux copines qui boivent beaucoup beaucoup...je me donne un objectif que je ne suis pas sûre de tenir: ne pas prendre une goutte d'alcool ce soir...Comment faites-vous...Pour avoir arrêté depuis tant d'années...J'ai lu tous vos témoignages, j'ai lu des choses très pertinentes sur l'alcool...C'est vrai, nous ne sommes pas égaux face à l'alcool; certains sombrent et d'autres sont inatteignables. Quand on ne sait pas boire et en plus qu'on ne peut pas s'en passer, on arrête, c'est logique non? Et ben non! On continue! Je vous remercie pour tous vos témoignages, ça m'a fait du bien de vous lire et peut-être que j'arriverai à pas boire ce soir...je vous souhaite une bonne journée!

### 5 RÉPONSES

---

**Profil supprimé** - 16/01/2014 à 13h47

lis ceci plusieurs fois:

Je bois parce que.....tout va mal Je bois parce que ...j'ai des problèmes Je bois parce que ...m'on conjoint est partis Je bois ....pour oublier Je bois ....pour être bien Je bois ....pour mon anniversaire Je bois ...pour me déshiniber Je bois.... parce que je déprime Je bois... pour faire la fête Je ne bois...plus pour apprécier Je bois ...pas chez moi Je m'arrête quand je veux Hier j'ai rien bu J'ai rien bu pendant une semaine Je bois...parce que je m'ennuie Je bois...parce que je ne m'aime pas Je bois ...pour assurer envers le sexe opposé

PARCE QUE JE BOIS ....(POUR BOIRE) Parce que je bois....tout va mal Parce que je bois...j'ai des problèmes Parce que je bois...mon conjoint est partis Parce que je bois...j'oublie Parce que je bois....je suis bien Parce que je bois....mon anniversaire est l'occasion Parce que je bois...je cherche à me déshiniber Parce que je bois... je déprime Parce que je bois...je fais la fête Parce que je bois...pour boire Parce que je bois...au café Parce que je bois...cela m'est impossible Parce que je bois...je me justifie Parce que je bois...je suis resté cloîtré chez moi, sans mettre les pieds au bistrot de peur de... Parce que je bois...je m'ennuie Parce que je bois...je ne m'aime pas Parce que je bois...je n'assure plus et dans l'euphorie j'ai l'impression d'assurer .....JE BOIS (POUR BOIRE)

le matin le corps réclame sa ration qu'il a eu la veille. si il ne l'a pas, un mal être s'installe, un besoin compulsif, qui se traduit par des angoisses, tremblements... un manque, et dans ce manque il faut impérativement boire pour le dissiper et un autre mal-être apparaît: ne plus savoir se modérer et sombrer dans la tristesse et la fausse vie que l'on s'est créé. Cela s'appelle la dépendance. C'est un cercle vicieux que l'alcool dépendant ne peut plus gérer, parler de volonté est utopique. On peut parler de volonté qu'à partir du moment où l'on a pris la décision d'être abstinent à vie et de penser à le rester.

La dépendance est la Situation d'une personne qui, dans notre cas, est atteinte d'un déficit physiologique (mécanique, physique, biochimique, altération irréversible, de cellules), C'est à dire que l'on ne boit plus pour une seule raison ou une seule cause, mais l'on boit dans le seul but de boire, Et à partir de la on se donne des raisons vu que l'on est prisonnier du produit alcool. LA DÉPENDANCE EST UNE MALADIE, QUE L'ON SOIT DANS UN ÉTAT DE BIEN ÊTRE OU DE MAL ÊTRE, DE BONHEUR OU DE MALHEUR NOTRE ENVIE DE BOIRE POUR BOIRE SERA TOUJOURS EN NOUS À VIE. COMMENT FAIRE POUR QUE CETTE PERSONNE RÉAGISSE, AI UN DÉCLIC, SORTE DE SON DÉNI, DE L'EMPRISE QU'IL A DANS LEQUEL IL NE PEUT S'ÉCHAPPER, C'EST POUR CELA QU'IL TROUVERA TOUJOURS UNE RAISON POUR BOIRE. (DÉNI :le déni est une stratégie de défense qui mène à éviter, sinon à nier une réalité) Ce que l'on appelle LE DÉCLIC ou PRISE DE CONSCIENCE peut être provoqué par : La peur (maladie due à l'alcool, menace de divorce.....), être au bout du rouleau (clochardise.....). Les raisons peuvent être multiples. Mais tant que la personne ne peut vouloir s'occuper d'elle, se prendre en main nous sommes démunis pour l'aider. vous avez compris que quand il (elle) dit : « demain j'arrête » et qu'il (elle) ne le fait pas cela veut dire que : EST ALCOOLIQUE CELUI OU CELLE QUI A PERDU LA LIBERTE DE S'ABSTENIR

---

**Profil supprimé** - 19/01/2014 à 20h15

merci...oui c'est trop trop juste...et ça fait mal

---

**Profil supprimé** - 20/01/2014 à 10h40

Bonjour bluevelvet,

oui ça fait mal mais "parce que je bois.....je....."

Va voir un addictologue qui va te diriger vers des soins appropriés et sois déterminé. met le point sur la table, crie à l'intérieur de toi "JE ME PREND EN MAIN" JE VAIS FAIRE UNE CURE" je décide de..... ne te renferme pas.

Tiens le coup, et dis toi que le plus dangereux c'est le premier verre.

Bon courage

Hervé  
relis relis

Chez l'alcoololo-dépendant, le meilleur anxiolytique et le meilleur antidépresseur au long cours, c'est l'abstinence totale à vie. Chez nous, malade alcoolique l'alcool est devenu « alcool-drogue » parce que...

Je bois parce que.....tout va mal

Je bois parce que ...j'ai des problèmes

Je bois parce que ...m'on conjoint est partis

Je bois ....pour oublier

Je bois ....pour être bien

Je bois ....pour mon anniversaire

Je bois ...pour me désinhiber

Je bois.... parce que je déprime

Je bois... pour faire la fête Je ne bois...plus pour apprécier

Je bois ...pas chez moi Je m'arrête quand je veux Hier j'ai rien bu J'ai rien bu pendant une semaine

Je bois...parce que je m'ennuie

Je bois...parce que je ne m'aime pas

Je bois ...pour assurer envers le sexe opposé

PARCE QUE JE BOIS ....(POUR BOIRE)

Parce que je bois....tout va mal

Parce que je bois...j'ai des problèmes

Parce que je bois...mon conjoint est partis

Parce que je bois...j'oublie

Parce que je bois....je suis bien

Parce que je bois....mon anniversaire est l'occasion

Parce que je bois...je cherche à me désinhiber

Parce que je bois... je déprime

Parce que je bois...je fais la fête

Parce que je bois...pour boire

Parce que je bois...au café

Parce que je bois...cela m'est impossible

Parce que je bois...je me justifie

Parce que je bois...je suis resté cloîtré chez moi, sans mettre les pieds au bistrot de peur de...

Parce que je bois...je m'ennuie

Parce que je bois...je ne m'aime pas

Parce que je bois...je n'assume plus et dans l'euphorie j'ai l'impression d'assurer .....

JE BOIS (POUR BOIRE)

le matin le corps réclame sa ration qu'il a eu la veille. si il ne l'a pas, un mal être s'installe, un besoin compulsif, qui se traduit par des angoisses, tremblements... un manque, et dans ce manque il faut impérativement boire pour le dissiper et un autre mal-être apparaît: ne plus savoir se modérer et sombrer dans la tristesse et la fausse vie que l'on s'est créé. Cela s'appelle la dépendance. C'est un cercle vicieux que l'alcoololo dépendant ne peut plus gérer, parler de volonté est utopique. On peut parler de volonté qu'à partir du moment où l'on a pris la décision d'être abstinent à vie et de penser à le rester.

La dépendance est la Situation d'une personne qui, dans notre cas, est atteinte d'un déficit physiologique (mécanique, physique, biochimique, altération irréversible, de cellules), C'est à dire que l'on ne boit plus pour une seule raison ou une seule cause, mais l'on boit dans le seul but de boire, Et à partir de là on se donne des raisons vu que l'on est prisonnier du produit alcool.

LA DÉPENDANCE EST UNE MALADIE, QUE L'ON SOIT DANS UN ÉTAT DE BIEN ÊTRE OU DE MAL ÊTRE, DE BONHEUR OU DE MALHEUR. COMMENT FAIRE POUR QUE CETTE PERSONNE RÉAGISSE, AI UN DÉCLIC, SORTE DE SON DÉNI, DE L'EMPRISE QU'IL A DANS LEQUEL IL NE PEUT S'ÉCHAPPER, C'EST POUR CELA QU'IL TROUVERA TOUJOURS UNE RAISON POUR BOIRE.

(DÉNI :le déni est une stratégie de défense qui mène à éviter, sinon à nier une réalité) Ce que l'on appelle LE DÉCLIC ou PRISE DE CONSCIENCE peut être provoqué par : La peur (maladie due à l'alcool, menace de divorce.....), être au bout du rouleau (clochardise.....). Les raisons peuvent être multiples. Mais tant que la personne ne peut vouloir s'occuper d'elle, se prendre en main nous sommes démunis pour l'aider. vous avez compris que quand il (elle) dit : « demain j'arrête » et qu'il (elle) ne le fait pas cela veut dire que :

EST ALCOOLIQUE CELUI OU CELLE QUI A PERDU LA LIBERTE DE S'ABSTENIR.

**Profil supprimé - 22/01/2014 à 11h33**

Merci beaucoup pour cette réponse, elle m'a fait lâcher le verre et j'ai passé un beau lendemain! donc merci beaucoup! par contre je voudrais pas prendre un produit, un substitut à l'alcool que je devrais prendre à vie et l'addictologue c'est ce qu'il va me proposer non? merci encore beaucoup!

**Profil supprimé - 22/01/2014 à 12h27**

Bonjour BLUEVELVET,

Non il n'y a pas de prescriptions médicamenteuse à vie pour l'alcool, il existe L'AOTAL et le REVIA qui aide dans les débuts de l'abstinence totale, en général la prescription est maximum d'un an.

Il y'a aussi L'ESPÉRAL qui est une sorte de gendarme, car si l'on prend de l'alcool avec ce médicaments on est très malades au point de

se faire hospitalisé d'urgence. et....il existe aussi depuis pas très longtemps LE BLACOFÈNE qui permet de réduire sa consommation et de préférence arriver à arrêter complètement. mais attention aux effets se

Le mieux est de se prendre en main en consultant un addictologue (cela n'engage à rien) bien suivre ses conseils.

arrêter l'alcool seul est quasi-insurmontable, on a besoin d'aide pour comprendre ce qu'est la dépendance et ensuite admettre que nous avons un problème physiologique biologique et non pas psychologique.

Le seul médicament, substitut qui existe à vie c'est L'ABSTINENCE TOTALE À VIE. Ne plus jamais toucher au premier verre, c'est le plus dangereux car il en réclame compulsivement un deuxième et 3ème.....

Bon courage  
Hervé

---