

ARRÊTER

Par **Stopmelane** Posté le 21/10/2023 à 14h39

Bonjour je viens de m'inscrire sur ce forum pour essayer de trouver des personnes dans ma situation car je ne sais plus vers où me tourner j'ai tout essayé mais rien n'y fait... Je suis marié et maman de 3 enfants et mon problème c'est que je bois tous les jours cela fait des années j'ai commencé avec les soucis de la vie pour me détendre et je me suis fait prendre à mon propre piège une bière par-ci une bière par là et chaque jour un peu plus j'en suis arrivé à 3 l de bière par jour... Je voudrais tellement essayer d'arrêter mais c'est extrêmement dur l'appel de l'alcool est plus fort que tout... Chaque jour je me dis qu'il faut que je diminue ma consommation mais quand je commence je n'arrive pas à m'arrêter... J'ai pris beaucoup de poids par l'alcool et je ne me supporte plus... Depuis lundi j'ai remplacé la bière par du rosé aromatisé et je me suis mis au sport du vélo elliptique j'ai perdu un kilo je suis contente mais malheureusement je continue encore l'alcool il faut que je diminue au fur et à mesure pour pas avoir ses effets de manque mais c'est très compliqué... J'espère un jour m'en sortir... Si vous voulez parler avec moi communiquer et nous aider entre nous pour arrêter je suis à votre écoute...! Bonne journée à vous

7 RÉPONSES

cielbleu - 22/10/2023 à 16h37

Bonjour Stopmelane,

je te confirme que tu as beaucoup à y gagner à diminuer, voire stopper ta consommation: perte de poids immédiate, amélioration de la condition physique; estime de soi en hausse, temps de qualité avec tes enfants et j'en passe. La liste des bénéfices est vraiment longue. Toi aussi, tu peux y arriver, cependant je te conseille de ne pas rester seule dans cette lutte. Sollicite de l'aide: médecin traitant, CSAPA, alcooliques anonymes. Se faire accompagner rend le chemin bien moins sinueux. Je t'envoie plein d'énergie positive!

Stopmelane - 29/10/2023 à 17h42

Bonsoir cielbleu,

Je te remercie beaucoup d'avoir pris du temps pour me répondre j'ai tout essayé les addictologie, les traitements le sport me changer les idées... Mais l'alcool est plus fort que tout j'essaie de faire beaucoup d'efforts ces derniers temps mais c'est encore très difficile... J'essaie de me mesurer de mesurer mes consommations journalières d'essayer de diminuer mais un verre en appel un autre... Je suis dans un gouffre infernal...

Slowlife03 - 31/10/2023 à 07h13

Bonjour Stopmelane,

Je réponds à ton appel car ton histoire fait vraiment écho à la mienne. Egalement maman de 3 enfants, je me bats contre cette saleté d'alcool depuis des années. J'espère y arriver cette fois !
Tout d'abord en modérant mes consommations hebdomadaires. D'ailleurs, la semaine dernière, j'ai réussi à ne pas boire pendant 3 jours entiers. Et pendant cette période, j'ai observé ce qu'il se passait, et j'ai compris qu'il y a avait des jours, mais aussi des heures (vers 18h notamment) des sujets et des personnes à risques, qui pouvaient facilement me faire replonger, où le craving était difficilement supportable. J'ai aussi appris que j'étais capable de ralentir, donc pourquoi pas arrêter !?
Connais-tu les moments où tu es la plus vulnérable ? Penses-tu pouvoir en éviter quelques uns ?
Car, je pense qu'il faut que nous réapprenions à être sobre, et pour cela il faut de l'entraînement. En intégrant que nos exercices/tentatives d'arrêts ne seront probablement pas réussi du 1er coup.
J'essaye donc moi aussi de trouver des personnes dans ma situation.
Belle journée à toi,

Stopmelane - 31/10/2023 à 16h50

Bonjour Slowlife03,

Je te remercie d'avoir répondu... Quel est l'alcool que tu bois et à quelle quantité ? Si je peux te poser la question bien sûr ? Moi avant je buvais à partir de midi au moins 3 litres de bière par jour... Depuis 2 semaines j'essaie de ralentir je bois plus que le soir et en moins quantité mais je bois toujours encore... J'essaie de me mettre au sport mais un jour oui un jour non... C'est très dur pour moi car j'ai l'impression que sans l'alcool je ne peux rien faire... Je retrouve en alcool ce sentiment de légèreté est-ce pareil pour toi ? Si tu as besoin de parler et qu'on échange je suis présente !
Bonne fin de journée à toi.

Futurdestin - 05/11/2023 à 19h23

Bonjour .

Je viens de lire vos témoignages. Mon épouse boit et ne veut pas ou ne peut pas arrêter.

J'étais moi-même un gros buveur .mais c'était il y a 34 ans maintenant et j'y suis arrivé par 15 jours de sevrage en hôpital avec médicaments et beaucoup de volonté pour y arriver et surtout pour ma famille.

Après quelques déboires et une remise en cause et surtout les dégâts que j'avais engendrés j'ai réussi ..malgré mon travail en déplacement en étant à l'hôtel et au restaurant toute la semaine avec des collègues qui aimaient bien trinquer.

Donc oui beaucoup de volonté et j'y suis arrivé.

Depuis 3 ans je suis en retraite et je savais que mon épouse buvait et je me suis rendu compte qu'elle boit toujours et en cachette et qu'elle ne veut ou ne peut arrêter. En essayant de la persuader d'arrêter sinon après 40 ans de mariage je divorcerai mais son entêtement et le fait de ne pas reconnaître son addiction font que je le ferai.

Donc demander de l'aide et avoir la volonté car tout est possible. Nous avons 3 enfants et 3 petits enfants mais elle ne se rend pas compte du mal qu'elle fait dans la famille.

Merci d'avoir lu

Liberte2023 - 06/11/2023 à 10h54

Bonjour,

Premier pas pour moi sur ce forum.

Maman de 3 enfants également, cadre, un job que j'aime des enfants en bonne santé un compagnon que j'aime...et pourtant ce matin encore je me réveille la bouche pâteuse, le visage rouge, fatiguée et dégoûtée de moi-même...

Une bouteille de vin quasiment tous les soirs la semaine dernière en me disant tous les matins c'est terminé j'arrête

Et tous les soirs je me sent mieux et quel plaisir d'ouvrir la bouteille de vin blanc ou de rosé bien fraîche et les premières saveurs dans la bouche...

J'ai déjà réussi à arrêter pendant 2 ans mais j'avais dû prendre 15 jours d'arrêt de travail et j'avais été accompagné par mon médecin traitant....aujourd'hui j'ai tellement honte d'avoir replongé que je n'ose pas lui en parler...

On est lundi et j'aimerais que ce soit le dernier jour où je lutte pour cacher mon alcoolisme

cielbleu - 06/11/2023 à 19h59

Bonjour Liberte2023,

Ton pseudo en dit long sur ton envie de retrouver la liberté vis-à-vis de ta consommation.

Tu dis que tu as déjà arrêté 2 ans. Est-ce que tu gardes de bons souvenirs de cette période d'abstinence? Si oui, tu peux essayer de t'appuyer sur ces bons souvenirs pour te projeter à nouveau dans une vie sans alcool.

Fais la liste de ce que tu as à y gagner.

Les médecins savent que les rechutes font partie du parcours, n'aies pas peur de solliciter ton médecin à nouveau.

Tu l'as déjà fait, tu peux le refaire!

Je t'envoie plein d'énergie positive.