

ÇA NE VA PAS RECOMMENCER !

Par **Profil supprimé** Posté le 29/05/2014 à 14h27

Bonjour,

j'ai réalisé il y a une dizaine d'années que j'avais un problème avec l'alcool et j'ai mis en place pas mal d'outils d'accompagnement.

J'ai finalement réussi à arrêter au mois de juin dernier, ce qui m'a permis de réaliser un projet qui ne tient à coeur : rénover une maison en pleine nature. Je pensais que ça faciliterait mon retour vers un équilibre.

Le chantier est encore en cours, avec son lot de stress, c'est probablement une des causes de ma réalcoolisation (hier soir, et là ... j'hésite).

Je suis loin de tout (à 60 km de la première ville et mes moyens financiers -je suis au RSA- ne me permettent pas d'effectuer le trajet trop fréquemment).
Je vis seule.

Je viens chercher ici un peu de soutien.

Merci.

15 RÉPONSES

Profil supprimé - 09/06/2014 à 11h51

bonjour,

En premier lie. il faut etre fiere de toi car tu as arreté un long moment !! un an !! et c'est cela qu'il faut voir; Ne t'arrete pas sur le petit gravier sur lequel tu as trébuché (le verre d'hier soir), regarde la montagne que tu as gravi !!! (1 an sans alcool) !!!
quand tu as envie de boire, il y a quelques trucs pour limiter cette envie pressante :
- assied toi et attends 20 minutes, et occupe toi l'esprit : l'envie sera peut etre passé
- si tu te sers un verre alors tu le bois mais sans rien faire d'autre (tu as l'air d etre une femme active et rester sans rien faire ne va pas te convenir !!)
- une fois le verre servi, remet la bouteille a la cuisine ou a la cave, comme ca si tu as envie d'un deuxième verre, il faudra te lever, te servir, retourner à ta place etc Cela te donnera le temps de réfléchir si tu veux vraiment le boire ce deuxième verre !!!
bon courage
ysa
PS ces trucs m'ont permis l'arret de tabac après 40 ans de tabagisme !!!

Profil supprimé - 12/06/2014 à 23h43

Je pensait toujours que l'alcool était un truc normal chez les mecs, ça ne me choquait pas; en ayant plongé je me rend compte que c'est super tabou et qu'on est "toute" dans la même galère et souvent pour les mêmes raisons. bon courage

Profil supprimé - 13/06/2014 à 09h02

Bonjour, moi j'ai 33 ans, je ne buvais jamais d'alcool, j'ai commencé brutalement à l'âge de 32 ans, donc maintenant un an. J'ai commencé directement avec de la vodka et depuis je ne suis plus le même homme... Je ne parviens plus à me sortir de ce cercle vicieux... Au moment ou j'écris ceci je m'apprête à consommer un verre et ainsi de suite jusqu'à ne plus penser à rien. Les blessures de ma vie ont eu raisons de moi. Cette même saloperie à emporté mon papa à l'âge de 43 ans... Je ne me plains jamais, mais aujourd'hui je ressens le besoin de m'exprimer car je suis malheureux. Je ne suis pas un homme méchant, juste avec moi même. Je ne sais plus quoi faire....

Profil supprimé - 13/06/2014 à 11h26

Bonjour,
La motivation est le moteur de l'arrêt, mais pour être motivé il faut connaître nos bonnes raisons !! Pourquoi avons-nous commencé ?? si tard pour Sébastien, ou avoir rechuté comme Marion, pour voir ce que ca fait (Laure ??), pour faire comme les autres ?? Suite à un problème perso, un accident de la vie ?? Nous avons chacun et chacune notre « charrette » à trainer avec nos propres sacs qui ont fait que nous avons un jour voulu les laisser sur le bord de route en buvant afin de ne plus y penser !! Mais, on s'aperçoit que non seulement

nos démons sont toujours là mais ils ont trouvé de la compagnie supplémentaire avec les démons créés par l'alcool !!
Alors pour se défaire de cela, il faut connaître nos motivations !! Prendre une feuille de papier, tracer un trait : une colonne positif, une colonne négatif !! et remplir objectivement chacune des colonnes (ce qui est le plus dur !!), et placarder cette feuille sur le frigo ou le meuble où se trouvent les bouteilles et prendre le temps de la lire avant de se servir !
Et bien sûr, compléter chacune des colonnes à chaque fois que l'on trouve un point positif et /ou un aspect négatif à la bouteille (désocialisation, coût etc !!) !!
C'est un début L'arrêt de l'alcool, ce n'est pas un sprint, c'est une course de fond. !!!!
Bon courage !! Et ensemble on est plus fort !!

Profil supprimé - 13/06/2014 à 19h33

Merci Ysa de m'avoir répondu.

Ton message est très juste, j'ai eu un divorce très dur à cause d'un mari devenu alcoolique et violent. Je ne buvais que rarement avant. J'étais tellement effrayé de ses menaces que je ne pouvais plus dormir. J'ai commencé comme ça, un verre=un dodo. Je bois depuis 4 ans, j'ai fait une cure qui s'est super bien passée, d'où on m'a lâchée au bout de 15 jours au lieu des trois semaines prévues. Mais de retour à la maison le répis a été de courte durée. La psy de l'hôpital ne savait que me faire des ordonnances. J'ai aujourd'hui trouvé une psy super qui me dit de ne pas me culpabiliser de boire que c'est le problème de fond qu'il faut régler avant, je la crois assez bien. Et je crois très fort pouvoir m'en sortir. Je n'ai pas beaucoup de disponibilités pour des groupes de parole alors j'ai pensé que ce site pouvait être bon soutien.

à très bientôt

Profil supprimé - 16/06/2014 à 14h21

Coucou Laure,

Et bien c'est super ça !!! tu as trouvé un bon psy qui te convient !!! ça c'est déjà une super bonne chose !! C'est vrai qu'un divorce (ou plus exactement le pourquoi du divorce !!) nous détruit plus que les hommes. Surtout lorsque le conjoint a tant changé et ne ressemble plus à celui que l'on a épousé !! Ta psy a raison lorsqu'elle dit qu'il faut régler les problèmes de fond, et cela entraînera l'arrêt de l'alcool. Tu n'en auras plus besoin car tu auras chassé tes « démons » !!

Pour l'instant, il faut peut-être commencer par seulement diminuer, On ne peut pas lutter efficacement contre tous les problèmes à la fois !!! Le divorce, la solitude, et l'alcool qui est dans ce cas-là un (faux) ami !! Tu as des enfants ?? sont-ils au courant de tes problèmes ??
Allez courage !!! on en sortira vainqueurs !!! et plus forte !!!!

Bises ysa

Profil supprimé - 18/06/2014 à 21h03

Merci Ysa, c'est vraiment ça, c'est une course de fond....a vie...merci Ysa c'est très reconfortant tout ce que tu dis

Profil supprimé - 19/06/2014 à 11h09

merci Ysa, tu es super reconfortante par ton optimisme. pour répondre à ta question : oui mes enfants sont au courant, je leur ai expliqué avant d'aller en cure que maman était malade à cause de l'alcool, je pense que c'est important de ne pas tricher avec eux. en plus je leur dois bien ça, si elles n'avaient été là je pense que ne serais plus là non plus. Mais ce qui est difficile c'est que j'ai un nouveau conjoint depuis 4 ans très attentionné qui me soutient tout ce qu'il peut, il a même financé mes études pour que je reprenne un nouveau départ, mais c'est lui qui trinque. D'un autre côté il est tellement stressé par son boulot qu'il ne se rend pas compte que son apéro tous les soirs ne m'aide pas.

Je lui en ai déjà parlé, il sait qu'il faudrait qu'il arrête de boire, de fumer, se mettre au régime, mais ça lui paraît tellement énorme, qu'il n'a pas assez d'énergie pour tout; mais tu as raison à plusieurs on est plus forts, merci pour ton soutien

Profil supprimé - 02/07/2014 à 17h02

Bonjour à vous !! Bon reprenons le cours de nos discussions !! Désolée d'avoir été absente si longtemps mais quelques soucis et donc quelques dérapages !!! Je ne considère pas cela comme un échec mais plutôt comme une pause sur la longue route qui nous mènera à la liberté !! C'est-à-dire la liberté de boire uniquement pour le plaisir en bonne compagnie de temps en temps et non la fuite qui nous amène à boire, parfois plus que de raison, seul (e) et souvent sans grand plaisir. Pour ma part, j'ai décidé de ne jamais boire avant 19 h, et de ne pas boire une goutte d'alcool 2 jours par semaine. C'est un début !! et comme tu dis, Bluevelvet, c'est une course de fond !!!! alors on démarre doucement pour tenir la distance !! Laure, tu demandes beaucoup à ton compagnon en même temps !! ne plus boire d'apéro le soir, de ne plus fumer, de se mettre au régime !! Peut-être que si tu lui demandes une chose après l'autre, il sera plus réceptif ??? Gros bisous à vous et partager nos peurs, nos envies, mais aussi notre fierté d'avoir réussi le deal qu'on s'est donné nous aidera à réussir !!

Profil supprimé - 03/07/2014 à 09h44

Salut Ysa

contente de te retrouver. pour répondre à deux de tes commentaires : le premier c'est que mon ex était devenu alcoolique et en prime très jaloux par ce que j'étais très mignonne, lui avait 20 ans de plus et ne supportait de se voir vieillir et pas moi, j'avais beau lui répéter qu'il aurait dû être fier, il préférait croire que tout le quartier me passait dessus et me rendre la vie impossible. on a fait des thérapies de couples, il fallait changer de psy à chaque fois que lui disait que c'était lui qui avait un pb. Je me suis acharnée à trouver des solutions jusqu'au jour où il a attrapé une bêche dans le jardin et a voulu me planter. J'ai cru qu'un démon était en train de sortir de son corps par ses yeux, j'ai eu très peur et j'ai décidé de demander le divorce parce que ça allait vraiment trop loin.

Ensuite pour mon nouveau compagnon ce n'est pas moi qui exige qu'il fasse tout ça se sont ses propos moi je lui ai juste demandé de

boire le we si il veut mais pas tous les jours parce que je sais que c'est comme ça qu'on commence à plonger, et je n'ai pas envie qu'on soit deux. Ne t'inquiète pas pour tes dérapages on y passe tous. quand je suis toute seule à la maison je ne peux pas m'empêcher de boire alors que quand je bosse je n'y pense même pas, je ne suis pas en manque. ensuite avec les beaux qui reviennent difficile de ne pas craquer avec les soirées entres potes.

Quels soucis t'ont fait craquer ma belle ? Tu n'es pas obligées de me répondre ou tu peux me répondre sur mon mail si ça te gêne d'étaler ça sur un mur.

Plein de courage à toi

Profil supprimé - 05/07/2014 à 15h36

Laure, j'ai vu que tu avais répondu au forum le 03 juillet mais je n'arrive pas à voir ton message ?? est ce normal ?

Profil supprimé - 09/07/2014 à 11h04

Salut ma belle, je ne comprends pas comment tu n'arrives pas à le lire, car il est bien affiché sur mon mur...envoie moi un message en pv sur mon adresse qui doit être affichée et je te ferais un copié-collé si je peux. courage à toi j'espère que tu vas mieux.

Profil supprimé - 09/07/2014 à 11h07

il est possible que le passage par des modérateurs avant publications, ferme les yeux sur les aspects violent de nos situation, dommage, nos situations ne sont pas pas anodines sinon on n'en serait pas là, faut pas se voiler la face

Profil supprimé - 09/07/2014 à 22h59

Bonjour a tous,

ouais ben la course de fond a du mal à démarrer pour commencer! Et oui moi aussi je suis en dérapage et tous les deux jours! et à haute dose! Avant hier je me suis prise une cuite phénoménale! le jour même pourtant je me suis lamentée sur mon sort d'alcoolique avec deux psy! Donc Ysa je suis bien d'accord avec toi, il ne faut pas voir les rechutes comme des échecs sinon on perd toute force...et on se remet à boire...

Je remercie les échanges de conversations entre Mamita, Laure, Ysa et Herve qui ont été très très enrichissants...je retiens tous les bons conseils d'Herve surtout au niveau des médicaments... faut faire hyper gaffe. Moi j'ai commencé à prendre des médicaments pour dormir et pour ne pas boire et résultat, je ne peux plus m'en passer. je suis devenue insomniaque et des fois je m'assomme avec l'alcool! glauque! et un psychiatre voudrait que je vois un addictologue qui risque, dit elle de me shouter au valium!! mais c'est mieux, dit elle que de se prendre trois cuites par semaine! J'aimerais plutôt me tourner vers des associations comme le dit Herve...et tjs la même psy, me dit que l'arrêt brutal de l'alcool peut être très dangereux et donc un sevrage doit être accompagné de médicaments...c'est pourquoi j'aimerais éviter l'addictologue...

Profil supprimé - 14/07/2014 à 14h01

bonjour a tous , je m'appelle nico j'ai 23 ans , je suis militaire depuis 3 ans et j'aimais beaucoup ce métier, j'ai commencé à boire il y'a 1 an une fois entré dans mon appartement avec mon ex après 3 ans de relation, mais ce qui a passé pas bien avec elle je m'ennuyais et je buvais pas mal au boulot en soirée avec les mecs, et vu que j'aime pas faire de mal aux femmes que j'arrivais pas à partir de tout ça avec cette fille la qui m'avait trompé mais soit disant c'était une erreur pour elle, et j'ai continué de temps en temps quand j'allais pas bien et que j'étais seul chez moi . arriver en septembre 2013 j'étais en arrêt 3 mois 1/2 opération de l'épaule après trop de sport, le fait de rien pouvoir faire de la journée et habiter avec mon ex qui me prenait la tête avec le fait que j'avais rien envie de faire, que j'aimais rien faire ect les reproche de merdes. j'ai rencontré une fille à 500m de chez moi qui avait des problèmes aussi donc on a commencé à faire des soirées 3 fois par semaine à boire 1 bouteille de Whisky à 2 et de refaire le monde ce qui faisait du bien de parler vu que je suis pas qq'un qui parle et qui garde tout pour lui . ces soirées pendant presque 3 mois à refaire le monde , raconter nos soucis, surtout ce dire qu'on va finir alcoolique si on continue (en rigolant) et même moi je me suis tjrs dit que je serais jamais alcoolique sachant grandir dans une famille comme ça.

le lendemain de Noël mon beau frère de 23 ans comme moi est décédé dans un accident de voiture ,lui qui était comme mon frère et l'homme parfait pour ma soeur, ma mis au fond du trou et j'ai continué à boire un peu plus et de plus en plus tt seule une bouteille parce que j'arrive pas à m'arrêter donc je l'ai fini et me couche quand ça va pas . j'en ai parlé à personne de ce problème d'alcool qui me semblait pas un problème vu que je buvais juste quand plus rien n'allait dans ma tête, c'est ma mère qui m'en a parlé et qui s'inquiète, j'ai repris le boulot au mois de janvier avec aucune envie de rien , écarté du groupe et trop penser à tout ça , à parler à soit disant des potes qui étaient des fils de putes à dire que je me plains tout le temps sans chercher à comprendre dc je commençais à être exclu du groupe petit à petit et à pas me sentir à ma place, j'ai commencé à voir un psy sans le dire exactement mon problème d'alcool parce que j'en avais toujours pas conscience je me sentais mieux après les séances à parler comme ça, je retrouvais un peu la forme et je buvais juste en soirée et plus tt seule, mais y'a 1 mois 1/2 mon oncle c'est pendu à 45 ans et tout est revenu à la surface j'ai pas su faire la part des choses j'ai recommencé à boire tout seule, à chaque veille de garde, à me défoncer la tête, personne me comprenait j'étais dans mon coin avec tt ce mal mais je demandais de l'aide à personne parce que ma soeur avait besoin plus que moi . j'ai décidé d'aller voir le médecin de mon travail pour lui dire mon problème à mon boulot avec les mecs et l'alcool et qui m'avait mis en arrêt depuis juin et sous anti-dépresseur et des cachets pour diminuer l'envie de l'alcool . Pendant mon arrêt j'ai lâché et j'ai rebu avec les médicaments et j'ai pétié un câble , idées noires ect ... je fais du mal à tt mes proches qui me voient me détruire avec ça et mon mal être. le problème c'est que je bois juste quand je vais mal et le lendemain je regrette et j'ai pas le manque d'alcool qui vient j'ai juste envie que tt s'arrête et de changer de vie .
