

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

CESSER DE CONSOMMER

Par **Palomita** Posté le 23/03/2024 à 17h59

Bonjour
J'ai tendance à boire quotidiennement et ce depuis beaucoup d'années.
J'ai 55 ans. Je vis seule depuis quelques années et le soir il m'arrive régulièrement de boire jusqu'à une bouteille de vin. Sur le coup cela me rend joyeuse et après je suis très déprimée.
L'alcool me fait dire des bêtises, me rendant excessives et les gens avec lesquelles je communique doivent me trouver différente et bizarre. Après coup cela me donne des grandes bouffées de honte.
Le lendemain je me sens fatiguée et cela me rend triste.
Je suis décidée à arrêter.

52 RÉPONSES

cielbleu - 27/03/2024 à 20h26

Bonsoir Palomita,

bravo pour cette courageuse décision.
Avez-vous réussi à vous en passer?
Comment vous sentez-vous?

Palomita - 28/03/2024 à 18h24

Bonsoir cielbleu

Je vous remercie de m'avoir répondu.
Pour l'instant je tiens.
Cela va être plus compliqué dans une semaine car je vais partir avec ma mère et j'aimerais pouvoir consommer modérément avec elle au déjeuner et pas tous les jours, en me limitant à deux verres. Ce que j'aimerais c'est cesser de boire quand je suis seule et aussi faire comprendre à ma mère qui aime que je consomme avec elle que c'est sous contrôle et plus comme avant.
Pour l'instant je tiens et ça fait depuis dimanche compris.
Dans les grandes surfaces c'est difficile car il y a des bouteilles partout.
Et vous où en êtes-vous?

cielbleu - 29/03/2024 à 08h53

Bonjour Palomita,

il faut se préparer au mieux aux situations à risques: faire des exercices de visualisation et se préparer à être capable, au moment opportun, de parler calmement et avec confiance aux gens à qui on souhaite expliquer la démarche. Ne vous laissez pas perturber par la réaction que pourrait avoir votre mère. Blindiez-vous, c'est votre vie, votre décision.
Le jour J, essayez de boire à petite gorgée en vous disant que vous allez savourer chaque gorgée de ces 2 verres. En buvant tout doucement et en mangeant, vous aurez moins l'effet d'ivresse qui appelle les autres verres. Et buvez une boisson sans alcool entre les 2. Vous pouvez y arriver! Et vous serez super fière de vous!

Moi ça fait un peu plus de 6 mois que je ne bois plus. Je m'apprête à aller dans ma famille pour Pâques. Il va falloir ruser, être forte mais ça devrait aller. Et surtout je suis tellement heureuse de retrouver mes nièces et de passer du temps avec elles, que je ne voudrais pour rien au monde que l'alcool vienne me voler ces instants. En fait, il faut trouver une motivation plus forte que l'alcool.

Bonne journée!

Palomita - 31/03/2024 à 07h54

Bonjour Cielbleu, bonjour à tous

Je suis super contente, hier soir on était samedi et je n'ai pas craqué.
Pourtant je suis passée à la grande surface du coin et j'avoue y avoir pensé en regardant les bouteilles exposées.

Quand je les vois j'ai le bon gout du vin dans la bouche, blanc, rouge, rosé...

Mais une voix claire qui venait du dedans à dit non et je n'ai pas fait de résistance.

Aujourd'hui, dimanche matin, cela fait sept jours que je n'ai pas bu d'alcool et je suis super heureuse.

Merci Cielbleu pour vos conseils, cela me soutient.

Je vais déjeuner pour Pâques avec deux de mes 3 fils et ma mère et je vais profiter de tous les instants et surtout me montrer attentive aux autres, ce que je ne fais pas quand je bois et en plus après j'oublie ce qu'on me dit. Ce n'est pas terrible. Je vous souhaite, Cielbleu de bons moments avec vos nièces.

La vie est belle quand on est lucide.

Palomita - 31/03/2024 à 19h44

Ecrire me soutien donc je continue.

Retour chez moi après le déjeuner Pasqual

Ai siroté un fond de champagne, genre 2 centimètres pour ne pas me faire remarquer puis suis passée à une eau pétillante et ai refusé d'être resservie.

C'est passé comme une lettre à la poste, pas de coup de barre d'après repas et pas de parole excessive. Que du soft et de l'écoute active à l'égard de mes fils. Je suis trop contente. J'espère continuer dans cette voix et ne rien lâcher.

Savoir que je peux témoigner ici m'aide beaucoup et appuie ma démarche, très aride quand on est seule.

Bon week-end à tous

Palomita - 01/04/2024 à 19h56

Soirée du lundi 1er avril

9 ème jour sans alcool

Quelques doutes ce soir car plus le temps passe, moins le défi peut sembler challengeant.

Les habitudes de consommations s'éloignant, on se prend à penser "tiens ce serait sympa si..."

Et puis la petite voix intérieure façon petit tentateur qui vient argumenter "Oh un petit plaisir, tu as tenu longtemps cette fois et puis c'est la fin du week-end...."

Et aussi l'évocation avec un proche d'un futur barbecue avec merguez et cotes d'agneaux

Je m'emballe et puis d'un coup je réalise qu'un barbecue printanier sans vin rosé bien frais cela ne sera pas pareil.

Et aussi je sais que boire modérément ce n'est pas mon truc car je suis excessive et qu'un verre en appelle un autre

Donc quelques obstacles comme dans un course d'obstacles mais je tiens bon, grâce à mon désir et grâce aussi au journal de bord que je tiens grâce à votre site et qui me sert et servira je l'espère à d'autres que moi.

Bonne soirée

cielbleu - 02/04/2024 à 17h20

Bonjour Palomita,

bravo pour tous ces défis relevés!

Etre réellement attentif aux autres apporte beaucoup de satisfaction, je trouve.

L'autre bon point de la vie sans alcool, c'est l'arrêt de la procrastination.

Je dis, je fais! J'ai réellement gagné en efficacité.

Je comprends bien ce sentiment de perte de challenge lorsque le temps passe et cette petite voix qui revient et qui te dit "tu vois, tu y es arrivée, donc c'est pas un petit verre qui va te refoutre dedans"....sauf que si!!

On sait qu'un verre en appelle un autre et que, passés les premiers temps sous contrôle, l'abus reviendra, avec toutes ces conséquences: la fatigue, la honte, la tristesse, la déprime.

Je comprends aussi que la visualisation du barbecue sans rosé bien frais soit un peu tristoune, mais votre côte d'agneau n'en sera pas moins bonne et votre satisfaction, elle, sera belle et bien là après avoir mangé 😊.

Gardez bien à l'esprit ce que vous ne souhaitez plus vivre et gardez les meilleurs moments, sans alcool!

Je passe du vrai temps de qualité avec mes nièces: des jeux, des discussions, de l'aide, tout ce que je ne faisais pas quand je buvais, trop occupée à gérer mes gueules de bois et mon anxiété.

L'avenir est devant nous!!

Palomita - 02/04/2024 à 19h14

Bonsoir Cielbleu,

Oui c'est vrai que ça peut-être sympa de manger sans boire d'alcool, c'est une question d'habitude.

Et quand on ne boit pas, on reprend confiance en soi, on se met à parler avec plus d'assertivité et on est plus réactif pour faire les choses, les petites contraintes de la vie qui après donne une grande satisfaction et rassure énormément.

A y réfléchir il y a beaucoup à gagner et dans le fond pas grand chose à perdre, si ce n'est une illusion de plaisir, de soulagement et d'abandon sensoriel.

Mais comme la réalité nous rattrape à chaque fois, pas grand chose à regretter en effet.

Quand on boit, la honte on la transporte toujours avec soi, même à jeun. On se sent dans le fond illégitime à tout, et surtout illégitime au bonheur d'arrêter de boire et de prendre enfin sa revanche sur la vie.

J'espère bien tenir bon cette fois ci car j'ai déjà arrêté un mois ou quelques jours.

Bonne soirée à tous

Palomita - 03/04/2024 à 22h49

Bonsoir à tous,

Ce soir, retour d'un verre partagé avec des amies.

Elles bières et moi eau pétillante.

J'ai dit je me suis mise à l'eau en ce moment

C'est tout! On a passé un bon moment, bien discuté!

Ce soir cela fait 11 jours sans craquage avec quelques défis!

Je suis fière de moi!

Bon courage à tous

Palomita - 06/04/2024 à 22h16

J14

Chers tous,

Je suis heureuse car je maintiens le cap.

Aujourd'hui, pour la première fois, je me suis aperçue que je prêtais moins d'attention aux bouteilles dans les supermarchés, mon rapport à l'objet bouteille était un peu changé, moins intense, plus distant.

Le matin en général je suis pleine d'entrain de savoir et sentir que j'ai été sobre la veille. C'est ma récompense!

Le soir, parfois j'ai des coups de blues, sans doute les mêmes qui me faisaient craquer et boire verre sur verre de vin jusqu'à finir la bouteille, pour combler un vide et une mélancolie qui me tenaillent, surtout le soir, avec la nuit qui tombe. N'est-ce pas ce qu'on appelle l'angoisse du nourrisson ou l'heure où les loups hurlent à la mort.

Peut-être des réminiscences des temps préhistoriques où l'homme était si vulnérable?

Peu importe, je tiens le coup comme une guerrière armée, bois des boissons chaudes et suis

heureuse quand vient le moment, apaisée par une bouillote et un livre, de sombrer enfin dans les bras de

Morphée. Finie la soirée, demain sera un nouveau jour.

L'arrêt de l'alcool est une très belle aventure de vérité et de quête de soi quand on arrive à la vivre.

Bon courage à tous!

cielbleu - 10/04/2024 à 09h01

Bonjour Palomita,

les phrases que vous employez résonnent beaucoup en moi.

Vous avez cette capacité d'introspection et d'analyse qui aident beaucoup, je pense, à tenir la bouteille à distance.

Ce retour vers soi est beau, encore faut-il pouvoir l'accueillir.

Et vous vivez en ce moment plein de belles choses que vous inscrivez à jamais en vous et ces moments de bien-être, vous pourrez les

visualiser à nouveau à tout moment, si jamais la bouteille se rapprochait à nouveau. Vous avez senti à quel point la vie peut être douce sans alcool, alors, pourquoi s'en priver? 😊

Bonne journée!

Palomita - 16/04/2024 à 16h20

Bonjour à tous.

Cielbleu merci pour vos douces paroles. Je pense la même chose de ce que vous écrivez, à moi et aux autres.

Le reportage que vous mettez en ligne m'a beaucoup intéressé et la femme alcoolique puis abstinente que l'on voit enfant avec son frère, dansant au soleil pour ensuite adulte sombrer inéluctablement dans l'alcool, beaucoup touchée. Ainsi que les formidables équipes soignantes.

Je termine une semaine de vacances avec ma mère avec elle qui boit très généreusement et moi

toujours abstinente. Du coup finis les coups de barre d'après repas, les exaltations et parfois les paroles trop spontanées qui blessent et créent des tensions.

C'est vrai que je me sens souvent comme amputée d'un membre, la bouteille, les verres de vin que j'avais bien accrochés au cœur et au corps. Mais la femme nouvelle qui émerge semble plus forte de semaines en semaines (trois à présent) et je sens qu'elle change, que sa personnalité se dessine et change au fil des jours. Je suis heureuse bien qu'encre amputée et désorientée. J'espère tenir le cap. Au départ je voulais continuer à boire à l'occasion et très raisonnablement et de plus en plus, je me dis que dans mon cas, avec le long parcours d'addiction (drogues douces ado et jeune adulte et alcool toujours en toile de fond) il est préférable d'arrêter définitivement.

Merci à tous pour vos témoignages et générosité qui nous soutiennent tous, les abstinentes et ceux qui le seront un jour. J'ai 55 ans, la vie est longue, ne nous décourageons pas, le changement, les rechutes, les miracles, il y a de la place pour tout cela, sans honte et sans reproche. Moi enfant, j'ai vu depuis ma naissance les bouteilles de vin constamment sur la table de mes parents (mon père était un alcoolique qui contrôlait sa consommation mais buvait 2 grandes cannettes de bière à 8h du matin avec le petit déjeuner puis 50 cl de vin au déjeuner, puis re deux bières à 4h puis à nouveau du vin au diner, les cigarettes allumées les unes après les autres et les failles des uns et des autres. Ce n'est pas une excuse, je n'en cherche pas, nous ne sommes pas coupables! c'est un contexte où les adultes pansent leurs plaies comme ils peuvent devant des enfants qui s'imprègnent et auront du mal ensuite à ne pas sombrer eux-mêmes. Cesser de consommer c'est s'offrir le luxe de casser un contrat tacite et inconscient avec des fonctionnements familiaux pas toujours constructeurs. C'est s'offrir le luxe de se faire du bien et pas du bien qui fait du mal, du vrai bien.

Palomita - 21/04/2024 à 12h42

Bonjour à tous,

Tournée générale : eau pétillante saveur agrume pour tout le monde!

Je fête 4 semaines sans alcool moi qui régulièrement buvais du vin le soir, souvent jusqu'à la bouteille entière et toujours au moins la demi bouteille et le week-end idem en rajoutant le midi. Ne parlons pas des vacances....J'espère continuer ainsi pour toujours!

J'abandonne le vin récompense (je l'ai bien mérité....) et le vin compensation (ça a été dur alors j'ai bien le droit non?) pour me noyer dans les bulles d'eau toutes douces.

Bizarrement et paradoxalement, ce qui m'aide c'est de me connecter à ma tristesse, en écoutant des musiques tristes et en apprivoisant enfin ce sentiment que je fuyais.

Là je l'accueille, m'y habitue, comme on s'habitue à une émotion désagréable. Pas le choix, elle est là. Je sais que régulièrement le soir

j'ai mes rendez-vous tristesse ou mélancolie, souvent à la tombée de la nuit, mais parfois aussi en plein jour, avec moi-même et cela ,ne m'empêche pas de me faire plaisir avec un bon roman policier, de la musique, un film. Triste et heureuse car abstinente en même temps

La tristesse ne tue pas contrairement à ce que mon inconscient de petite fille croyait peut-être.

Bon courage à tous, les dépressifs, les hyper sensibles, ceux qui se débrouillent comme ils peuvent avec la vie, je vous embrasse solidairement, les encore picolos et les alcooliques abstinents qui s'accrochent ou recraquent, les vivants!!!!

cielbleu - 22/04/2024 à 12h15

Bonjour Palomita,

c'est chouette de te lire dans ton beau voyage de découverte de toi-même.

Il est vrai qu'en arrêtant de boire, on se prend ses émotions en pleine face mais si on arrive à leur faire un peu de place, alors elles ne sont pas si encombrantes.

Quand je buvais, j'avais la sensation d'être sans cesse sur le fil du rasoir. Aujourd'hui, j'ai retrouvé beaucoup plus de stabilité; d'ancrage avec les centaines d'émotions qui me traversent tous les jours.

Tu parles de la tristesse, c'est quelque chose que je connais aussi. En ne buvant pas, on la laisse venir, puis repartir, en faisant une activité, en passant à autre chose, ce que l'alcool ne permet pas. Il nous fixe dans ces émotions. Il nous empêche de trouver des solutions (j'ai lu ou vu quelque part que l'alcool détruisait notre pouvoir créatif) et nous fait repartir inlassablement vers les mêmes réflexions, le même ressassement, la même issue.

Bravo pour tes 4 semaines et pour ta liberté retrouvée!

Palomita - 23/04/2024 à 19h20

Merci Cielbleu pour vos encouragements

C'est vrai que quand on boit, on est un peu comme un disque rayé.

En plus on fait des mauvais choix et on peut rester longtemps enlisé dans des situations qui ne nous conviennent pas, et comme on est focus sur l'alcool, le reste on n'y prête pas garde.

Domage car les années filent vite.

C'est chouette quand on rompt avec ce qui nous faisait du mal inutilement, personnes, substances.

Un petit être neuf naît alors, il est un peu fébrile, un peu insatisfait, il a besoin de prendre des forces mais il est là. A nous de le traiter avec respect et gentillesse, enfin!!!!

Je vous embrasse

Palomita - 28/04/2024 à 19h06

Bonjour à tous,

Je termine la cinquième semaine sans alcool.

Je me sens de plus en plus résolue à arrêter de boire de l'alcool de manière définitive quitte, pour les occasions, à laisser les gens me servir un peu de vin et à ne rien boire. Comme ça pas besoin de dire non. Juste à mon verre que je dis non.

L'emprise du produit me semble de plus en plus forte socialement.

Dans les magasins, les bouteilles sont partout, prêtes à tenter le quidam. Bien disposées, 2 pour le prix de 3, en tête de gondole. Qui veut mon blanc, mon rouge, mon rosé, sans omettre les alcools forts.

C'est triste vraiment car cela provoque beaucoup de malheur et de mal-être.

Pour moi, une consommation raisonnable est impossible et ne m'intéresse pas. J'aime l'ivresse et les émotions qu'elle procure. En fait j'adore boire, c'est pour cela que je m'arrête. Je me sais à cet égard, totalement alcoolique. Donc je préfère renoncer. J'apprends à dire non au produit. Je pourrai même dire que j'apprends à dire non tout court et que c'est nouveau pour moi.

Non, non, non !

Bon courage à tous et à toutes.

cielbleu - 29/04/2024 à 20h31

Bonsoir Palomita,

je te rejoins!

Je pense déjà à la suite et me demande parfois: "et si une consommation raisonnée était possible...?"
Mais non! J'aime trop l'ivresse. Je ne pourrais jamais me contenter de 2 verres!

La vie me semble tellement plus simple depuis que j'ai arrêté de boire.
L'anxiété a quasiment disparu, la honte et la culpabilité également en totalité!
T'imagines la légèreté!!

Je me demande même comment j'ai pu m'infliger ce traitement pendant tant d'années!
Combien de fois je me suis mise en danger, en rentrant seule ivre chez moi dans une grande ville. Si j'avais été agressée je n'aurais certainement pas eu les moyens de me défendre. Les black-out, les regrets, les relations moyennement consenties....Je me suis abîmée avec l'alcool et j'ai regagné tellement de respect et d'estime de moi aujourd'hui que c'est juste impensable de repartir dans ces travers.

Je me découvre aussi de moins en moins tolérantes envers les gens qui boivent. Je pense que c'est un mouvement de rejet passager et que ça va évoluer mais j'ai du mal à discuter avec les gens alcoolisés aujourd'hui. L'élocution qui part en vrille, les gens qui ne t'écoutent qu'à moitié, qui radotent, qui braillent, qui ouvrent leur cœur alors qu'ils ne le font jamais sobres, tout ça me soule en fait!

Ce rejet est peut-être une stratégie de mon inconscient pour consolider ma décision...je ne sais pas!

En tous cas, je suis heureuse et j'assimile cette nouvelle vie à une renaissance.

Je suis née il y a presque 8 mois 😊

Bonne soirée Palomita!

Palomita - 05/05/2024 à 20h05

Bonsoir Ciel Bleu,

C'est vrai que d'arrêter de boire c'est comme une naissance après des années de souffrance et de mensonges que l'on s'infligeait. Des envies d'arrêter, des tentations, des minimisations, tout ce blabla que l'on s'infligeait.
A cet égard la radicalité du non est parfaite, simple et directe comme un uppercut.

Bravo à toi grand bébé de bientôt 8 mois. Le grand bébé que tu es peut être heureux d'avoir une maman sécurisante que tu es également.

Bonne semaine en toute vérité et liberté.

Palomita

cielbleu - 06/05/2024 à 19h37

Palomita,

merci pour tes mots 😊

Sunshine - 06/05/2024 à 23h19

Bonsoir Palomita & Cielbleu,

Je suis très heureuse de vous lire ; je me reconnais tellement dans vos dires. Moi ça fait 4 mois maintenant, avec 1 dérapage en cours de route. Mais ça ne m'a pas empêché de retrouver mon chemin si durement tracé vers la guérison : l'abstinence totale.

Je suis bluffée par l'analyse si juste et si douce que vous avez, la clairvoyance avec vous même et votre regard sur le monde qui vous entoure. Surtout ça m'amène beaucoup d'émotions car je pourrai écrire ces lignes.

Je passe par plusieurs phases également : parfois je ne supporte pas les gens alcoolisés et parfois j'en ris. Parfois je détourne le regard des têtes de gondoles des bouteilles d'alcool comme si ça allait me brûler les yeux et parfois je passe dans les rayons spiritueux/vins si c'est sur mon chemin, de façon tout à fait détendue, limite avec une certaine arrogance en quelques sortes. Parfois j'achète une bouteille de vin pour des invités, parfois je me sens incapable d'avoir une bouteille d'alcool présente chez moi. Tous les états d'esprits y passent, défilent les uns après les autres. Je les laisse venir et repartir.

Je me suis enfin retrouvée, comme vous, en paix avec moi même et bien plus sereine. Parfois ma motivation n'a pas de limite et je me programme des grosses journées et parfois je bouine la journée entière à lire, me reposer, penser... Bref, je suis vivante. Depuis que j'ai fait sortir l'alcool de ma vie je suis tout simplement vivante.

Au plaisir de continuer à vous lire. Je vous souhaite plein de belles choses 😊

Palomita - 16/05/2024 à 23h23

Bonsoir Ciel bleu et Sunshine, bonsoir à tous,

Je tiens bon! Je m'habitue à dire non.

Je deviens peu à peu indifférente.

Mais je n'oublie pas le danger et je sens comme toi Sunshine, par moment, comme un poing qui vient me meurtrir les entrailles, une douleur et un vide immense, souvent quand j'ai faim. Mais ça passe et le beau temps revient, fougueux et vibrant.

Je suis heureuse d'être abstinente, ça donne un sens à ma vie, un sens d'authenticité et une direction aussi, celle de la route sans alcool.

En fait c'est super chouette et il ne faut pas oublier de crier merci, merci à la vie de rendre cela possible et à nous-même qui rend cette aventure possible. MERCI MERCI MERCI

cielbleu - 17/05/2024 à 13h31

Salut les filles!

8 mois hier 😊. C'est cool.

Et devinez où je suis en stage pendant 1 mois?... Dans un CAARUD (centre d'accueil et d'accompagnement à la réduction des risques pour usagers de drogues). Je n'ai bien sûr pas choisi cette structure par hasard 😊

Du coup, je me régale des conversations avec les éducateurs, l'infirmière, les usagers.

Je me blinde de connaissances, ça me passionne et ça donne du sens à ma vie.

J'ai envie que cette mauvaise expérience de vie avec l'alcool me serve à quelque chose.

Je n'ai pas parlé de mon addiction là-bas, c'est de l'ordre du privé.

Mais je suis extrêmement contente et fière d'en être arrivée là.

En fait, je crois que la clé de l'abstinence réside dans le fait de retrouver un sens à sa vie.

Je constate que beaucoup d'usagers sont en fait "en crise de sens".

Qu'en pensez-vous?

Palomita - 17/05/2024 à 19h40

Bonsoir Ciel bleu

8 mois, mazette, ce n'est pas rien. Grand bébé, tu vas bientôt commencer à marcher!

Moi ça va faire 8 semaines ce dimanche!

C'est super ce stage pour toi, ça va continuer à te donner des pistes, incognito et te faire rencontrer des gens.

Oui en quête de sens ou en manque de sens pour moi c'est évident.

Déjà à la racine de mon être car j'ai été happée par une mère très très fusionnelle, ce qui m'a, pendant toutes mes années d'enfance, rendue dépendante à elle.

Du coup, je crois que je me suis fabriquée sur un manque et une confusion entre moi et l'autre. Qui suis-je sans le regard de l'autre qui lui-même a besoin de moi pour exister.

Maintenant, il me faut trouver un sens à ma vie et ce n'est pas toujours évident.

J'ai un métier que j'aime mais cela ne suffit pas à combler un profond sentiment de vide qui par moment me submerge.

Ce n'est pas grave, cela peut se vivre sans alcool, on s'habitue et cela passe.

La musique classique, un peu triste, avec des cordes, la littérature sur fond de musique me font beaucoup de bien, rendant mon état mélancolique presque agréable.

La vie n'est pas toujours rose en vérité, le destin de l'homme, créature vulnérable qui avance rapidement en âge pour finir par mourir est tout de même tragique.

La vie est belle mais à peine commencée, il faut déjà la quitter.

C'est une image mais tout passe vite.

Voilà mais ce n'est pas une raison pour boire et la mélancolie peut être douce et belle quand elle est vraie. A condition de ne pas s'y noyer et d'agiter la nappe pour faire tomber les miettes par la fenêtre. Après ça repart, avec l'immense satisfaction de ne pas avoir cédé. Immense, oh oui.

Bisous à tous et bon week-end.

Profil supprimé - 18/05/2024 à 00h35

Bonjour

Je suis très touchée par vos échanges, vos témoignages....aujourd'hui j'ai 57 ans, et je me sentais si seule dans cette problématique de consommation, de honte, d'arrêt puis de rechute, de motivation, de perte de motivation.....

Vous lire m'a donné du courage et de l'espoir....demain nous serons samedi, c'est un bon jour pour changer de vie et retrouver ma liberté....enfin

Rainbow - 19/05/2024 à 10h22

Bonjour à tous,

Je suis tombée sur ce site et sur votre forum qui m'a interpellé.

Je me reconnais exactement dans les mots et l'histoire de Palomita, qui explique sans filtres. Bravo !

Par contre, moi je n'ai pas encore arrêté...

Ça fait des mois que je me résonne le matin, en me disant " ce soir 0 verre". Parfois je le fais 1 jour seulement. Mais le lendemain, les " je l'ai bien mérité " et les " après tout c'est pas si grave " reviennent au galop, et si j'entame une bouteille de vin , je la finis.

J'ai finis par admettre que j'étais addict, et je voudrais arrêter vraiment. J'aimerais pouvoir prendre l'apéro quand même de temps en temps, mais je me dis, et vos témoignages le confirment, que ce ne sera sûrement pas faisable.

De quel déclic ai-je besoin ? Je ne me sens pas malheureuse. J'ai déjà arrêté de fumer il y a 20 ans maintenant et très fière de l'avoir fait. Mais on dirait que c'est plus difficile avec l'alcool..

Vos mots m'ont touchée, peut-être que ce sera mon déclic.

Ce matin je décide de ne pas boire ce soir. Un jour après l'autre j'imagine...

En tout cas bravo à vous tous et tenez bon !!

Sunshine - 21/05/2024 à 01h20

Bonsoir Palomita et Cielbleu,

Je suis heureuse de vous lire. Parfois je ne retrouve plus certains fils de discussion et je mets du temps à réagir aux réponses.

De mon côté, il y a eu à nouveau zone de turbulences j'ai totalement craqué le week-end dernier, avec le retour du soleil j'avais terriblement envie de cocktails et puis j'étais contrariée. Quand je suis contrariée c'est l'horreur à gérer pour moi... et ça a dégénéré sur une partie de la semaine dernière. Quand je craque c'est pas à moitié...

Mais il y a bien une chose que j'ai intégré c'est de ne pas m'abandonner à la culpabilité car c'est ce qui m'empêche de repartir du bon pied. Ce qui est fait est fait, il faut en tirer les leçons et continuer à avancer. Ainsi va la vie! Donc je suis repartie depuis plusieurs jours dans l'abstinence sans trop de difficultés pour l'instant. Venir lire et écrire ici sur ce forum est une véritable bouée de sauvetage pour moi. Je sais que je ne suis pas seule, et que je peux m'en sortir.

Je suis heureuse de lire de bonnes nouvelles de votre côté ! 😊

Vous pouvez être fières de vous, l'une comme l'autre, et savourer cette lucidité, cette liberté. L'alcool est une prison de l'âme et de la conscience.

Cielbleu 8 mois c'est génial !! Je suis très heureuse pour toi, et effectivement ce stage c'est vraiment super. Comme dit Palomita tu peux en apprendre davantage, apporter ton soutien tout en restant dans l'anonymat sur ta vie personnelle. C'est une très belle opportunité!!

Palomita, bravo à toi de tenir aussi bien dans ta démarche. Au bout de 8 semaines tu dois déjà ressentir les effets d'apaisement, moins d'angoisses, un meilleur sommeil... le corps et le psychique vont mieux et ça se ressent.

Concernant ce que tu disais Cielbleu par rapport à un point commun aux usagers, je partage ce que tu constates concernant une forme de « crise de sens » il y a certainement un manque de sens, un vide à des niveaux et des degrés différents... j'ajouterai aussi une profonde blessure de l'âme pour la plupart, que certain(e)s n'ont pas clairement identifiée, d'autres si. Il y a aussi une part génétique et contextuelle. Ça fait pas mal de paramètres, certains de ces paramètres doivent intervenir à des niveaux différents chez chacun mais je crois que les ingrédients sont ceux là. Ça reste un avis non professionnel, sans jugement aucun. Je me trompe peut être, mais c'est ce que je crois.

Je vous souhaite une belle semaine et de croquer la vie à pleines dents 😊

Amicalement

Sunshine

Palomita - 21/05/2024 à 21h11

Bonsoir Sunshine,

Tu as craqué et tu apprends à lâcher la culpabilité et à repartir dans l'abstinence avec entrain.

C'est déjà très chouette.

Moi je marque des points et me satisfais de toutes ces victoires, restos sans, diners sans, apéros sans, comme un sportif mais je reste très ouverte à la conso des autres, honnêtement cela ne me gêne pas, je peux même déboucher les bouteilles ou les acheter pour des repas d'amis ou de famille. Je m'en moque. Il y a mon monde et le leur, cela n'interfère pas et s'ils sont heureux de boire un coup et de se détendre ainsi Why not? Moi je m'occupe de moi et ne veux pas tout mélanger. Aucun prosélytisme dans ma démarche si ce n'est le fait de me montrer tel que j'agis. Mais je n'en parle pas. C'est une affaire perso.

Disons que je refuse de craquer car le calendrier qui grandit et la joie que j'éprouve par moment (pas tout le temps mais quand même) me comble.

Hier un ex est venu me rendre visite. Je n'avais pas envie de succomber à ses avances car j'avais arrêté notre relation un an auparavant. Il a tenté le coup mais comme je ne bois plus, je suis restée connectée à mes vraies émotions et l'ai gentiment et amicalement repoussé. Comme j'étais clean il a senti que ce n'était pas la peine d'insister. Une vraie victoire pour moi. Celle que j'étais avant se serait laissée convaincre et tentée. VICTOIRE, VICTOIRE, VICTOIRE Ne plus faire ce qu'on a pas vraiment envie de faire Hi, hi, hi La vie rêvée des anges

Sunshine - 24/05/2024 à 20h06

Bonjour Rainbow,
Je viens de voir ton témoignage, ou en es tu? Ça va mieux tu arrives à faire ton bonhomme de chemin pour diminuer/arrêter de consommer?

Courage ! Tu n'es pas seul(e)

Palomita - 27/05/2024 à 15h52

Bonjour les amis,

Bouh, hier premier craquage après repas familial.

J'ai craqué pour du champagne. 3 coupes bien remplies.

Bizarre, je me suis servie sans hésitation alors que cela faisait deux mois que j'étais abstinente et que je croyais l'être pour toujours.

Ensuite j'ai refusé le vin. Je pense que je me racontais l'histoire que le champagne c'était pas pareil, que ça ne comptait pas.

Et le pire c'est que le soir, en rentrant chez moi j'ai tenté d'acheter une petite bouteille de champagne car j'estimais ne pas en avoir bu assez. Trois coupes, très insuffisant, j'avais envie d'en siffler encore une ou deux.

Comme on était dimanche soir, la grande surface n'en vendait pas. Et depuis je reste focus sur cette demi bouteille de champagne que je n'ai pas réussi à acheter.

Au secours, moi qui suis si contente d'avoir arrêté. Comment peut-on basculer si vite sans que rien ne le laisse soupçonner?

Courage à tous

Sunshine - 27/05/2024 à 22h10

Bonjour Palomita

Et oui, un seul verre remet la machine en route... peu importe l'alcool, champagne ou piquette si je puis dire... Même si le champagne est plus séduisant ^^

Il s'agit toujours de ne pas prendre le premier verre. On ne se contentera jamais de la modération et c'est ainsi. Le champagne n'échappe pas à la règle. J'ai mis beaucoup de temps mais j'ai fini par trouver des jus pétillants très sympas à boire dans des flûtes etc... c'est comme si je prenais une coupe mais il n'y a pas l'alcool et c'est super bon.

Courage, les dérapages, petits ou grands ça arrive. Tu as fait un joli chemin avec ces 2 mois, il suffit de le reprendre tranquillement. Comme le dit l'article sur les « rechutes » plus vite on reprend le chemin de l'abstinence, moins on laisse l'alcool reprendre de place dans notre quotidien, et c'est plus facile. Ou en tous cas moins difficile.

Au plaisir de lire de tes nouvelles 😊

Palomita - 28/05/2024 à 10h33

Tu as raison chère Sunshine.

Oui champagne ou piquette même danger ! Hier j'ai recraqué! Ce matin mal de crâne et sentiment de honte que j'avais oublié et aussi de déprime. C'était une idée fixe et je n'ai pas eu envie de lutter.

Du coup je m'y remets illico!

Des boissons pétillantes sans alcool, c'est une bonne idée, genre champomy pour changer de l'eau pétillante.

Je t'embrasse

Arezu - 28/05/2024 à 17h18

Bonjour Palomita,

J'espère que vous continuez bien sur la voie que vous vous êtes fixée.

J'ai moi-même arrêté de boire même un seul verre de vin en mangeant en compagnie parce que je me suis rendu compte que même ça affectait ma santé. Je voyais mes parents et amis boire dix fois plus que moi, sans problème apparemment et ne comprenais pas. Puis j'ai dû accepter que je suis différente.

J'ai participé à un repas homard samedi, au jus d'orange et eau pétillante, et le lendemain, grande forme.

Chez moi, je propose aussi des mocktails, pour qui veut.

Belle soirée

Palomita - 31/05/2024 à 12h49

Bonjour les amis,

Après un arrêt de 2 mois, reprise en force de l'addiction.

Mal de tête et découragement.

Tout ça depuis dimanche dernier, jour de la fête des mères et on est vendredi.

Donc dimanche, lundi, mardi, mercredi, jeudi avec un seul jour off et en plus, hier, je recevais un des mes fils à diner. J'avais déjà picolé en préparant le repas, si bien que j'ai été très vite brindezingue, à ne plus me souvenir s'il est reparti avec de la nourriture ou pas.

Voilà je suis dégoutée et blessée par moi-même.

A vrai dire, pendant les deux mois d'abstinence, je n'étais pas si joyeuse que ça, sans doute un fond de tristesse ou de mélancolie que je trimbale et je me sentais souvent fatiguée et un peu déprimée. Donc, sur le coup, le fait de reboire m'a fait du bien, a remis en action les plaisirs solitaires que l'on anticipe pendant la journée pour y céder le soir, pour finalement rejouer le grand n'importe quoi auquel j'étais habituée. Et voilà, je dois me reprendre dès ce soir et arrêter à nouveau.

Bon courage à tous

Palomita - 01/06/2024 à 23h23

J'ai merdé et j'ai cessé de désirer l'arrêt radical qui a pourtant été une belle expérience.

J'aimerais tellement ne plus boire sauf en quelques occasions.

Je vais dorénavant partager avec vous mes craquages et mes réussites, au quotidien car cela m'aide beaucoup

d'écrire sur le site, cela m'encourage et lire les témoignages et sentir qu'on est tous dans le même bateau, sorte de

corps à mille têtes me reconforte et m'encourage.

Hier vendredi pas une goutte et aujourd'hui à midi quelques verres de vins au restau avec ma mère et mes trois fils.

Samedi soir rien à nouveau.

Bon courage à tous

Palomita - 03/06/2024 à 16h39

Hier rien malgré nouveau repas familial. J'ai dit non merci! Et aujourd'hui ce sera non encore. Et demain également je crois. Je récupère ma capacité à refuser à moi et aux autres. Ce non qui me paraît plus musclé depuis mon expérience de 2 mois.

Je reste bienveillante et je reprends la résistance, grâce à moi et aussi à vous, les amis, à votre présence bienveillante et non jugeante.

Quand on fait partie du même, on s'accueille tel que l'on est et ça c'est top!

Bisous à tous, on s'accroche, c'est pas un pas de côté qui va tout foutre en l'air quand même!

Valsaph - 04/06/2024 à 15h25

Bravo Palomita.

De mon côté, pour le moment, c'est abstinence totale.

Je suis comme toi.

Je ne vois pas forcément le côté super positif de la non consommation mais je sais que c'est mieux.

Alors, je m'accroche.

Je t'embrasse.

Sunshine - 04/06/2024 à 21h42

Bonsoir Palomita, Valsaph,

Palomita courage, effectivement on passe par plein d'états d'âme, et c'est un cheminement compliqué. Un pied dedans puis un pied dehors, ensuite un pied à côté.

La plupart d'entre nous le vit, c'est pourquoi ce forum nous permet de partager nos victoires, nos défaites et nos ressentis. Peu de gens arrivent à stopper du premier coup sans jamais reprendre un verre. Il y en a, bien sûr, mais ça n'est pas le plus courant.

Nous avons tous une histoire similaire avec l'alcool et à la fois tellement différente, car chacun a son propre rapport avec le produit et l'addiction qui en découle.

Ne te décourage pas, fais preuve de bienveillance envers toi et prends du temps pour faire des choses qui te font plaisir.

La vie est réellement plus belle sans alcool, l'abstinence est une bénédiction. Le chemin nous présente des obstacles, on ne peut parfois pas tous les surmonter d'un seul coup. Laisse-toi du temps pour remonter la pente et ne culpabilise pas surtout!

Valsaph, bravo ! Je suis heureuse de lire que tu continues sur ta voie 😊

Bonne soirée à tous

Valsaph - 05/06/2024 à 20h53

Merci Sunshine.

Je tiens, pour le moment.

Parfois, je me dis ... allez, ce sœur, je craque et demain, tout reviendra dans l'ordre.

Je pense que je ne retombera plus dans une consommation quotidienne (j'en suis sortie depuis 2020) mais ce que j'ai du mal à faire-d'où l'abstinence- c'est de contrôler la consommation.

Voilà.

Et toi ?
Comment vas tu ?

Sunshine - 06/06/2024 à 23h56

Hello Valsaph

Ça va bien de mon côté. Très bien même. Mon cerveau me surprend toujours autant lol. Je m'explique : c'était compliqué depuis quelques temps j'ai craqué plusieurs fois, puis revenue à l'abstinence et ces 2 dernières semaines environ je me disais ; non, pas maintenant parce que demain j'ai telle chose à faire, je ne peux pas craquer car j'arriverai pas à me lever alors que je dois travailler etc.. et je me prévoyais automatiquement, presque inconsciemment de craquer à un autre moment plus « propice » et enfaite quand ce fameux moment arrivait, je me disais non non pas maintenant j'ai besoin de me reposer, j'ai pas envie d'être en gueule de bois demain etc... Mon cerveau intègre tout doucement que c'est pas une récompense...

Enfaite le non l'emporte sur le oui, presque sans effort. Ce qui est plutôt surprenant... Et très agréable. Je m'efforce de cultiver ce ressenti, cette barrière qui se place. J'ai le sentiment que mon addiction a pris une autre tournure, un peu comme si j'avais posé les armes et renoncé à me battre parce que je sais d'avance que j'ai perdu face à la bouteille. Quelque part, je la délaisse. Donc c'est chouette. J'ai l'intime conviction qu'un petit déclic, qui n'est pas anodin s'est opéré récemment, sans que je m'en rende vraiment compte.

Affaire à suivre 😊

Au plaisir de lire de tes nouvelles !

Palomita j'espère que tu vas bien.

A bientôt !

Valsaph - 07/06/2024 à 13h14

Coucou Sunshine

Et bien ...

Ton témoignage m'encourage d'autant plus à persévérer dans la voie débutée il y a plus de 50 jours maintenant !

Merci merci merci

C'est exactement ce qu'il se passe dans ma tête ... non, je ne craqué pas maintenant car

Parfois, je me dis que je "devrais" craquer pour me rappeler les maivais côtés mais ... a quoi bon se torturer ???

En tout cas, c'est vraiment chouette ce soutien apporté par chacun d entre nous.

Alors, Sunshine, et tous les autres bien entendu, on poursuit le chemin !

Grosses bises.

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-Changeement-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.

Palomita - 10/06/2024 à 20h50

Bonsoir à tous, Ciel bleu, Sunshine, Valsaph et les autres...

Ben oui j'ai repris ma conso

C'est ainsi

Je me limite à 50 cl lde prosscoco e soir.

Je suis triste et déçue mais ne veux rajouter le mal au mal et me sous estimer.

C'est comme ça en ce moment.

J'en ai besoin, envie Je suis alcoolique, dépendante à un état un peu second.

C'est dommage, c'est certain.

Je vais laisser couler ainsi et quand viendra le temps je serai là pour réagir.*

J'espère avoir toujours ma place parmi vous car j'aime faire partie de ce grand corps que nous formons tous! Cela me fait du bien et votre tolérance et ouverture d'esprit aussi.)

Je vous embrasse fort, fort, fort.
Courage à tous (Moi y compris)
Palomita

Palomita - 10/06/2024 à 20h54

Et aussi je tiens à vous dire que de lire vos messages de victoire heureuse d'abstinents me fait du bien et me donne envie et ça c'est chouette, ça sème des graines pour quand je serai prête !
Merci à tous pour vos témoignages et présences

Sunshine - 10/06/2024 à 23h50

Coucou Valsaph,
Je viens aux nouvelles 😊
J'espère que tu vas bien et que tu continue sur cette belle lancée.

De mon côté ça va. Quand vraiment l'envie me prend de boire je me prends une bière sans alcool ou je me prépare un pétillant sans alcool dans un verre à pied avec des petits gâteaux apéro. En faisant ça je retrouve une forme de rituel mais sans les dégâts de l'alcool. Je me pose 5 minutes et je respire profondément en pensant à ce qui s'est passé la dernière fois que j'ai craqué, et le contre coup du lendemain.. ça me passe l'envie rapidement.
Souvent je me dis « nan mais flemme la gueule de bois c'est horrible » parce que c'est vrai que c'est horrible. Les pics d'angoisse, le mal être total... c'est l'horreur.
J'espère fort fort que c'est derrière nous. On ne guériras jamais, mais l'avantage énorme c'est qu'on connaît la solution pour se soigner. Comparé à d'autres maladies, c'est une chance. Malgré toutes nos rechutes et nos déboires, on a quand même ça et faut s'y accrocher même si c'est loin d'être tous les jours facile !
Bises à toi et à bientôt.

Valsaph - 11/06/2024 à 07h47

Palomita, Sunshine,

Comment allez vous ?

Comme dit le proverbe : pas de nouvelle, bonne nouvelle.

Je l'espère du fond du cœur...

Sunshine - 11/06/2024 à 10h18

Hello Valsaph et Palomita

On a tous écrit plus ou moins en même temps sans le savoir 😊 on ne pouvait pas encore le voir.
Palomita, bien sûr que tu as ta place parmi nous ! Ce forum n'est pas un forum d'échange entre abstinentes. C'est un forum d'échange entre personne en difficulté avec l'alcool. Je ne consomme certes pas en ce moment, mais tout comme toi je suis en difficulté avec l'alcool 😊 tu as raison, viens puiser ici les histoires et expériences, c'est déjà un travail de fond et quand tu seras prête tu reprendras le chemin. Je pense bien à toi. Courage, tu n'es pas seule.
Valsaph, comment vas tu ??

Sunshine - 11/06/2024 à 10h20

@Palomita

Même que tu consommes en ce moment, continue de nous donner de tes nouvelles 😊 nous les lisons avec attention et nous sommes avec toi.

Valsaph - 11/06/2024 à 11h26

Sunshine,

Ça va ...
J 58 d'abstinence
Par contre, le sucre ... c'est pas gagné...
Mais bon ...
Je peux pas tout combattre !
J'essaie de trouver de quoi remplir ma vie ...

Et toi ?
Bravo ! Tu tiens le choc !
Le moral ?

Palomita,

Je rejoins Sunshine sur ses propos.
Restes avec nous.

Bisoux.

Sunshine - 11/06/2024 à 12h09

Valsaph,

Le moral est bon, mes projets avancent donc ça me motive et ça me conforte car je sais que la reprise de l'alcool à la consommation que j'avais viendrait ruiner mes projets petit à petit alors que tout fonctionne à merveille : j'emménage avec mon conjoint dans 2 semaines, on vient de se PACSER et on projette de se marier, le travail se passe super avec des perspectives d'évolution et j'ai été admise en licence pour reprendre mes études à distance pendant 1 an. Donc au top, je peux dire que je vis ma meilleure vie en ce moment. Et il ne faut absolument pas que mon addiction vienne gâcher tout ça. Car je sais pertinemment que ce serait le cas, y'a pas de négociation possible avec la bouteille. Quand je reprends, ça me mine jour après jour, c'est la déchéance petit à petit. Et tout finit par partir en vrille à chaque fois... Donc je m'accroche à tout ce que j'ai de bon !

Oui tu as raison pour le sucre, un problème après l'autre. L'alcool est déjà le plus gros morceau et tu ne peux pas être sur tous les fronts. De mon côté c'est la vapote, je n'arrête pas. Je vapote même quand je me réveille la nuit. Je l'ai quasi toujours à la main. J'aimerais diminuer puis arrêter mais ce n'est pas le moment car je ne me sens pas prête à affronter ça en plus. Si je continue l'abstinence c'est déjà très bien. Je verrai l'année prochaine ou j'en suis où peut être l'année d'après... Je ne sais pas, en tous cas ce n'est pas le moment pour l'instant !

Biseees.

Valsaph - 11/06/2024 à 13h57

Sunshine

Idem pour la vapote

Palomita - 11/06/2024 à 21h31

Bonsoir à vous deux,

De beaux projets pour toi Sunshine, vraiment ça fait plaisir, études, sentiments, c'est top.

Et pour toi Valsaph des records d'abstinence et de mieux être.

Moi je compte re m'arrêter dans pas longtemps.

J'attends que mon cerveau tétu me dise Go! J'ai cru que ce soir ce serait le cas et puis non!

Bon je suis heureuse d'être parmi vous malgré tout. Je ne veux pas lâcher la main chaude et amicale que vous me tendez. De toute façon depuis que je suis sur Alcool info service, je sais que j'ai des interlocuteurs et que je ne suis pas seule. Des interlocuteurs pour m'applaudir quand je gagne ou pour m'encourager quand je perds Et ça c'est formidable Un grand merci donc à vous tous La vie est avec nous ?????

Valsaph - 12/06/2024 à 14h43

Palomita

Biensur que nous sommes là ...

Et ...

Jamais tu "perds", quoi qu'il arrive, restons positifs !

Les "écarts" "rechutes" font partie de la victoire.

Alors, Palomita : BRAVO.

BISESSSSS
