

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

J'AI DÉJÀ ARRÊTÉ 3 ANS ET JE SUIS RETOMBÉE DEDANS , JE VEUX ARRÊTER

Par **Lupa** Posté le 23/04/2024 à 10h41

Je m'engage à faire part de mes avancées , d'être honnête avec mon cheminement et ce qui m'a fait retomber dedans
Je m'engage à soutenir ceux qui sont sur le forum
Dans l'union , il y a la force
J'ai de la force
Et un environnement propice à présent pour remettre en route mon abstinence

J'ai besoin d'être soutenu car la solitude est mon ennemi

Merci ?????

5 RÉPONSES

Zhouste - 23/04/2024 à 14h24

Bonjour Lupa,

Je débarque pour la première fois sur ce forum, sur ce site...

Je posterais alors mon premier commentaire sur votre fil de discussion. Pfffiou... Tour d'abord, incroyable cet arrêt de 3 ans. Je suis admiratif d'une telle démonstration de force en effet !

La seule idée de l'arrêt totale me submerge de peur...

Est ce que je peux vous demander quel a été le déclic de votre reprise ?si il y en a un...

Bon courage à vous et bravo pour votre précédent arrêt, si admirable 😊

Lupa - 23/04/2024 à 17h34

Bonjour, merci pour votre message et votre reconnaissance. Ça me fait du bien.

Le déclic de ma reprise :

C'était dans le cadre d'une rencontre amoureuse, il me propose un verre de champagne (La chose qui m'a toujours manqué pendant les trois ans d'arrêt) Je lui dis non, j'ai arrêté de boire depuis trois ans

Il insiste, je dis non à Nouveau

Et il trouve une faille

Ce n'est pas une cuillère à soupe de champagne dans un grand verre de jus d'orange qui va te faire du mal

Et donc son argument je ne sais pas pourquoi j'ai été faible j'ai pensé effectivement une cuillère à soupe c'est rien

Et ben, figurez-vous que j'étais déjà dans l'ivresse avec une cuillère à soupe

Donc je me suis dit c'est cool, je retrouve le plaisir de l'ivresse juste avec une cuillère à soupe y a pas de raison de s'inquiéter

Et le week-end suivant, ça a été plus qu'une cuillère à soupe

Une coupette.... Et ensuite, on s'habitue à cette petite dose qui fait tellement du bien C'est très pervers

Puisque c'est une petite dose, on se dit tout va bien

Et ça a duré comme ça jusqu'au confinement

J'ai pris conscience de qui était cet homme, grosse déception

Et je me suis remis dans l'alcool

Mais comme je faisais beaucoup de sport, je pensais qu'il y avait pas de problème car j'avais l'impression de tout maîtriser

Donc le déclic a été, je pense par rapport au fait que le champagne

a toujours été pour moi le symbole de la fête

Et donc, des grosses grosses soirées, super cool de ma vie

Et puis le déclic a été, je ne risque rien Puisque c'est une petite dose

Mais le vice c'est que cet homme a profité de ma faiblesse et n'a pas écouté le non que j'ai dit deux fois - un homme très égoïste pour ses interpersonnelles. J'avais compris plus tard et qu'il ne respectait pas les miens, quand quelqu'un dit j'ai arrêté depuis trois ans, on va

pas lui remettre la tête dedans

Et c'est vrai que j'ai eu Un peu honte, face à son raisonnement, comme si je n'étais pas capable de contrôler ma boisson
Donc la honte a été un déclic

J'espère avoir répondu à votre questionnement et je vous en remercie
Si ça peut rendre service
On est là pour s'épauler

Le déclic pour lesquels je recommence à vouloir vouloir être abstinente, c'est la honte
Mon nouveau compagnon n'aime pas Lâchez le contrôle . Lâchez la maîtrise il boit de l'alcool, mais il contrôle il ne veut plus tomber dans l'ivresse

J'ai appris tout l'inverse avec mon ex mari Qui m'a initié à tous les excès possibles. J'ai tenu bon mais j'ai beaucoup consommé ce qui laisse des traces dans le cerveau
. Ensuite j'ai arrêté définitivement j'ai quitté cet homme.

J'en retrouve un autre homme qui me piège
l'alcool Mondain Faire comme tout le monde, la peur d'être Sur la touche , la France tellement de bons vin
il y a tellement de bonnes soirées entre amis, on rigole

Et finalement, je reproduis ce que mon ex-mari était et est encore
L'excès de consommation et la boisson seul

Alors que au début de mon mariage j'étais quelqu'un qui était dans la maîtrise Qui ne voulait pas se dégrader

Tout le monde a vu la pub, » tu t'es vu quand t'as bu »
c'est vrai que c'est très moche, c'est la honte
Alors je me suis dit ma grande secoue toi
tu vas pas donner à ton nouveau chéri qui tient la route une image dégradante d'une femme qui ne sait pas se retenir
c'est moche d'en arriver là, avec tous les efforts que tu as fait

ça fait un moment que j'y pense, depuis je me contrôle, c'est vrai, je ne tombe plus dans un état d'ébriété devant lui
c'est terminé

Mais ceci dit, je bois beaucoup trop , et je peux dire n'importe quoi et je perds la mémoire
Donc ça c'est très dégradant

Voilà il faut pas oublier que l'alcool est une béquille

je pense que ma dépendance elle est plutôt psycho
Mais c'est vrai que j'ai pris l'habitude de consommer des grandes quantités très vite
et maintenant en cachette, donc c'est moche

Voilà pourquoi je veux arrêter j'ai honte, je culpabilise
Cela devient angoissant
Je ne suis jamais arrivé à ce stade.

et vous où en êtes-vous ?

Zhouste - 23/04/2024 à 20h35

Merci pour votre retour,

Je dois avouer que c'est terrifiant d'imaginer que ce "n'est jamais acquis ?"...

Tout d'abord, suite à la lecture de votre histoire , de ce déclic à la rechute, je tiens à vous dire que de mon point de vue, c'est l'homme au jus d'orange au Champagne qui devrait ressentir votre honte...

Vous avez exprimé ce qui semble être pourtant très clair... je suis désolé pour vous... le message semble pourtant très clair, de sa part cela me semble irrespectueux, égoïste, et très clairement dans la non écoute (ce dernier point est un véritable fléau dans notre société).

Je me retrouve dans plusieurs de vos points.... la pratique du sport, et j'ajouterai également la maîtrise de son parcours professionnel. Un non manque de motivation en parallèle de la consommation excessive. Cet ensemble me confirme sa s cesse que tout va bien, je gère... la réalité n'est pourtant pas celle ci...

... car je me retrouve complètement dans le : je peux dire n'importe quoi, et la perte de mémoire... qui est très angoissant. (Je suis rentré chez moi à pied, de nuit, il y a 3 ans à peu près, sans mes chaussures aux pieds et sans mon téléphone. Je me rappelle juste avoir quitté l'endroit de la soirée avec tout ça sur moi...) , cette histoire a en effet déclenché chez-moi une honte très intense.

L'entourage est important... positivement ou son inverse. Votre nouveau compagnon... et votre premier mari...
Vous semblez avoir acquis un cadre qui semble plus propice à vous envelopper dans la réussite de votre objectif.

"Lalcool est une bequille" je suis d'accord avec vous. Mais je ne trouve pas la réponse à la question "pourquoi je marche à une patte" ? Sans mauvais jeux de mots ^^

Je vous laisse ici la présentation que j'ai posé sur un forum voisin :

Cela fait deux ans que je réfléchis à venir par ici mais sans jamais franchir le pas... j'ai 35 ans, le dernier échange avec ma copine ma collé une grosse baffa... Depuis plusieurs années je suis celui qui essaye toujours d'organiser des soirées, de rassembler du monde, car j'aime bouger ou échanger avec mes proches. Créer les contextes de bons vivants. En parallèle je bois à chaque fois énormément. Beaucoup de bières fortes, ou beaucoup de rhum. Jamais de petites quantités, jamais capable de m'arrêter à une consommation qui pourrait me faire prendre le volant. Sinon je préfère ne pas me rendre en soirée. Ma copine boit très peu, alors si nous sommes ensemble elle conduit. Si je suis seul, je rentre à pied si possible ou je dors sur place. Mes principaux souvenirs de soirée sont régulièrement les premières heures....

Nous sommes rentrés depuis 1 mois et demie en France après 1 mois et demie de voyage. Alors pour moi évidemment envie de voir mes amis, la famille... et nos échanges avec l'alcool... finalement ma meilleur amie en soirée. Cela me tue de le dire mais je pense que c'est la réalité. Je bois aussi régulièrement seul, ayant travaillé de nuit plusieurs années, il m'arrivait aussi de boire le matin en rentrant, (pour moi c'était l'apéro du soir après le travail, mais j'ai fini épuisé....).

Il y a 2 jours, ma copine m'a exprimé son mal-être, en observant que j'avais consommé tous les jours ces 15 derniers jours. Avec en moyenne 3 grosses cuites par semaine. J'ai senti sa frayeur, son inquiétude...

Depuis je réfléchis... et aujourd'hui l'idée d'arrêter totalement me fait complètement chuter dans une crainte énorme. Que vais je bien pouvoir faire maintenant ? Plus voir personne ? Voir du monde mais sans boire ?!! Wooo impossible. Voir du monde mais beaucoup moins régulièrement peut-être ?

Bref... je me sens noyé, je me retrouve néanmoins dans chacun de vos ressentis, dans chacune de vos difficultés.

Je vous souhaite le meilleur avec votre nouveau compagnon. Qui garde le contrôle... je n'imagine pas arrêter de boire... j'aimerais tellement pouvoir "me contrôler aussi", mais nous ne sommes pas tous égaux face aux substances, face à la dépendance. Je suis conscient de cela....

Pfffiou.... que de questions... que de remises en doute grrr

Zhouste - 23/04/2024 à 20h38

J'ai oublié.... comment gérez vous aujourd'hui les échanges avec votre compagnon actuel sur ce sujet ? Vous cachez certain verre... cachez vous le sujet depuis le départ ? C'est un parallèle évident avec ma propre situation...

Bonne soirée à vous

Lupa - 24/04/2024 à 10h01

Bonjour,
Tout d'abord merci pour votre partage. On est tous là sur ce forum pour trouver d'autres béquilles que celui de l'alcool et nous entraider.

Je vous écris avec le dictaphone. Je vais bientôt prendre le travail.

La première chose que je peux vous dire par rapport à rien n'est acquis comme vous l'avez écrit et qui vous fait peur. J'ai remarqué toutefois que après ma période d'abstinence la première, je ne suis plus jamais retombé dans un alcool, dépression et une grande ivresse

J'ai su également arrêter des périodes comme un mois, deux mois, trois mois à certains moments de ma vie quand je le décidais.

Le deuxième point c'est la honte

Je pense qu'effectivement c'est un électrochoc que d'avoir honte de soi, je pense aussi que c'est un gouffre car on peut boire encore plus parce qu'on a honte de soi

En tout cas, pour ma part, le fait que j'ai suivi mon ex-mari dans sa consommation, alors que pendant 24 ans je l'ai conté. Et que il me faisait honte à moi, par ses propos très dévalorisants

Je pense que c'est bien d'avoir effectivement envie d'arrêter

Je pense qu'il ne faut pas se préoccuper de si on est capable ou non il faut commencer déjà par arrêter.

Il faut donc le dire à votre proche votre copine ou Compagne et vous pose tes objectifs sur quelques jours d'abord Par exemple j'arrête la semaine

Il faut commencer tout petit, histoire de être fier de vous, car c'est la clé. On boit souvent parce qu'on n'est pas vraiment fier de soi au fond de soi.

Le troisième point c'est vouloir réunir des gens faire en sorte de créer des fêtes où tout le monde se sent bien. J'ai été comme ça aussi avoir besoin de beaucoup de gens autour de moi, et toujours arrangé les choses pour tout le monde.

Cela signifie que vous vous sentez très seul, au fond de vous, donc il faut aller chercher pourquoi la fête, pourquoi réunir des gens, et trouver d'autres remèdes

Voir quels sont vos blessures au niveau de vos proches dans votre passé, Est-ce que vous avez souffert de la présence de quelqu'un, de l'absence affective de quelqu'un ?

Boire de l'alcool à outrance, c'est une blessure que l'on cherche à oublier. C'est un état de soi que l'on ne veut pas voir.

On se rejoint effectivement sur de la réussite, l'échec pour souvent est insupportable

Paradoxalement Aimer perdre le contrôle, c'est pas qu'on garde trop trop le contrôle

Oui moi aussi je suis comme vous, j'adore l'ivresse parce qu'elle me permet de lâcher tout ce que je tiens

Mais finalement je me suis rendu compte que je m'épargnais Sur toute la ligne à lâcher ce que je tiens, plutôt qu'à boire

Il faut accepter aussi, je pense de ne pas jouer un rôle Devant les autres, il faut accepter la tristesse, nos faiblesses

Avec l'alcool, on a un prisme où on trouve que tout est beau, on réunit des gens pour passer des bons moments donc c'est quelque chose de très factice, souvent on célèbre quelque chose

Pour ma part, la consommation d'alcool démesurée a été associée à une grande tristesse. La tristesse d'avoir eu un mari violent et de mettre laisser avoir par son côté Enfant que je voulais sauver.

La tristesse d'avoir deux parents toxiques jusqu'à mes 18 ans. Une grande solitude affective a nourri mon besoin d'alcool

Pour répondre à votre dernière question, j'en ai peut-être oublié... Vous reviendrez sur cela si vous avez envie avec grand plaisir j'échange avec vous

Avec mon chéri, non je ne lui ai pas dit que je buvais en cachette en ce moment Car je gère ma consommation. Je sais que pour moi c'est comme un verre ou deux que je vais m'autoriser, mais je n'aurais jamais d'ivresse. Je contrôle

Il faut aussi accepter qu'on puisse avoir une consommation raisonnable que on n'ai pas foutu Vous y arriverez, si vous vous donne l'objectif par exemple d'arrêter de boire pendant 3 jours

Après, vous pouvez vous donner un objectif pendant cinq jours

Vous avez un grand talent de contrôle partout dans votre vie sauf sur cet aspect de l'alcool Je ne dis rien à mon chéri, car je sais que je suis capable de retomber sur mes pattes Ayant déjà arrêté plusieurs fois, je me sens pas en danger

Pour vous c'est différent, vous en êtes pas encore là Il faut se faire aider avec un psychologue spécialisé. Les échos de l'association sont extraordinaires au téléphone aussi, s'engager au niveau d'un proche c'est important

Si votre chérie a peur, c'est tout à fait normal, je la comprends j'ai vécu dans la peur avec un conjoint alcoolique qui faisait n'importe quoi à ses retours d'apéro avec ses potes le lendemain matin quand il allait au boulot, il était opérationnel et cela l'innocentait à ses yeux de son alcoolisme Ma plus grande blessure avec lui c'est que je lui ai dit Plusieurs fois il faut arrêter l'alcool ça tue notre couple (J'avais fait une TS suite à son comportement Au bout de 20 ans..... D'accompagnant aidant Je lui ai dit je veux que tu te prennes en charge, Fais-toi des pois arrêter, sinon tu vas me perdre et il m'a dit ne me demande pas ça j'en suis pas capable..... Le déclencheur a été celui-ci pour moi d'arrêter de consommer pour lui montrer que j'étais capable d'évoluer en soirée avec tous les potes qui buvait et fumait et que moi je ne consommait pas. J'ai voulu lui donner un exemple. Mais ça a rien donné pour lui, pour moi, oui ça a été ma liberté, une grande force que j'ai retrouvé de garder ma dignité et de enfin ne plus céder à ses chantage affectif, Il était le champion pour me faire croire que il allait mieux et que tout allait bien. Cela durait quelques semaine où il était redevenu un homme tendre et formidable et un soir, c'était le cauchemar, il redevenait violent.

Si je le dis pas mon chéri d'aujourd'hui, c'est parce que je sais que je suis capable d'arrêter le phénomène toute seule sans son aide

Je l'ai fait déjà plusieurs fois

Donc vous voyez même si comme vous croyez que rien n'est acquis il y a une chose d'acquis quand on arrête c'est qu'on sait qu'on peut le faire et si on recommence c'est pas grave on va arrêter à nouveau et à force de s'autoriser à arrêter on voit tous les bénéfices, et là ça nous donne du courage:

Continuez à regarder la lumière même dans le tunnel Être sur ce forum, c'est déjà une partie de vous qui veut s'en sortir. Donne-lui de la place à cette partie de vous. C'est celle qui est blessé par quelque chose et qui n'accepte pas d'avoir des faiblesses Bien à vous. Bonne journée.