© Drogues Info Service - 16 mai 2025

Forums pour les consommateurs

je veux arreter

Par Profil supprimé Posté le 09/09/2014 à 07h57

bonjour à tous,

j'ai posté mon premier message il y a quelque temps et je remercie les personnes qui m'ont repondu. Mais je viens seulemeument de regarder .

mettre ce message a été dur, et prendre mon courage à deux mains pour venir voir les réponses encore plus dur !

Je viens de prendre une grosse claque en pleine figure : je viens de prendre conscience que j'ai un problème qui est plus grave que ce que je croyais, et qui dure depuis bien longtemps ! plus longtemps que je voulais me le laisser croire ! Je me voile la face depuis trop longtemps et il va falloir que j'arrive à résoudre mon problème : j'aime l'alcool !!!Comment ais je pu fermer les yeux aussi longtemps ? Je me croyais bien plus forte que cela !!!!

il faut que j'arrete, je veux arreter !! Mais je ne me sens pas capable encore d'aller chez un addictologue .

aidez moi !!!!!

72 réponses

Profil supprimé - 09/09/2014 à 19h10

Bsr Decibelle

stop avec les reproches et les ceci et les cela que tu t'envoie à la "figure". ca suffit ca ! Sort de là ca ne mène à rien.
Maintenant si je puis dire tu as pris conscience. c ´est déjà un méga pas !
je fais cash (c'est volontaire) Décibelle...
Sais tu pourquoi tu bois ?

Après en fonction faut voir si c'est un service d'addictologie ou/et le psy ....C'est toi qui nous dira en fonction de ce que tu veux bien nous dire....

On attend... Ouvre ton coeur parle nous ca te fera du bien et on pourra t'aider...
Allez courage...parle ici personne ne te juge...

dire j'aime l'alcool à bon dos, non Décibelle y a autre chose....

On attend pour t'aider ...ne l'oublie pas!

Pfou

Profil supprimé - 11/09/2014 à 08h14

bonjour,

merci pfou pour votre message. cela fait beaucoup de bien !!!!

Est ce que je sais pourquoi je bois ? Je n'en suis pas sur. Je ne bois a outrance que chez moi. Quand je suis à l'extérieur, je sais me controler, grace ou à cause "au regard des autres ". Mais des que je rentre chez moi, le première chose que je fais est de me servir un verre !!! puis un autre, et encore un ....
c'est dur de reflechir à sa vie et de se poser la question POURQUOI ? Je ne bois pas la journée, meme si je suis seule, et je n'en ai pas envie, vraiment.
mais quand je reviens du travail le soir et que je retrouve mari et enfants, j'ai besoin de ce verre pour souffler, me détendre, et ensuite je ne peux plus m'arreter. Et le pire c'est que c'est mon mari qui me serre ce verre.
Meme en essayant de lui dire que j'ai un probleme et que je ne veux plus boire, il me serre un verre !!!
Il me faut un PSY ???????
est ce que je suis capable de pousser plus loin ma reflexion, je ne sais pas encore.
je ne suis pas heureuse : peut etre ! surement ! je ne sais plus !j'ai pourtant tout pour etre heureuse et satisfaite de ma vie, mais ....;
c'est dur de se livrer

merci !!!

Profil supprimé - 11/09/2014 à 20h10

Bonsoir Décibelle.

C'est nous qui te remercions de te livrer.

Nous sommes plus ou moins tous passer par cette phase où l' on se dit il nous manque que la galle après tout !
Pourtant tu as besoin de "souffler" etc....de te tenir parce qu il y a un autre jour le "regard des autres" etc...
Tu vois j'ai jamais bu quand j'etais invité chz quelqu'un avec ma famille parce que je conduisais pour le retour pour autant qd j'étais chz moi je craquais sans limite...
Décibelle, crois moi ce verre de "décompression" c'est le véritable piège....essaye le sport ..etc...
En plus à deux on plonge deux fois plus vite...
Soit vigilante !

le psy pourquoi ? Toi même tu as soulevé les questions.."je ne suis pas heureuse.....ma vie, mais..." Voilà tu vois.
Ils savent poser les bonnes questions pour faire sortir ce qu il y a a sortir...après c'est un choix..

Tu veux une question psy pour titiller ta réflexion ?
Allez répond à ça (si tu veux bien sûr) : De quoi fait tu semblant?

Ne réponds pas :rien ce n'est pas possible... Creuse en toi..

'oui c'est dur de se livrer mais à la longue on y arrive et ça libère...ici personne ne te juge alors profite !

Vas y doucement je t'ai donné beaucoup ce soir à ingurgiter là....
Prends t on temps pour apprendre à te livrer mais "casse" rapidement ce rituel de décompression..

On attend de tes nouvelles....
merci à toi de nous avoir parlé de toi...
On t embrasse plutôt deux fois qu une...

Pfou (jean)

Profil supprimé - 15/09/2014 à 20h05

Bonsoir.
Merci de vos reamarques et de vos messages .
Je crois que je vais commencer par le début et à y réfléchir j'en viens à me poser deux questions : suis je malheureuse parce que je bois. Où je bois parce que je ne suis pas heureuse ?
Je ne sais pas !!!!!!!
Alors je me dis que la seule façon de trouver un début de réponse est de commencer par arrêter de boire ! que c'est dur !!!!!!!
Samedi j'ai vraiment abuser ,beaucoup trop !!!!!!!
Dimanche 1 verre de vin
aujourdhui : rien !!!!!!!
Je suis sur les nerfs et moi qui me demandait si jetait dépendante, j'ai ma réponse est: OUI
Je ne pense qu'à ça je ne trouve pas le sommeil mais il faut que je continue. Pour moi!!!!
J'espère continuer à avoir votre soutien. Je vais en avoir besoin
merci

Profil supprimé - 16/09/2014 à 11h05

Bjr Décibelle

Merci de nous parler de toi. C'est important..
maintenant oui on est là pour t'aider parce que ton pire ennemi tu le connais..
Si tu as des questions sur toi ou des difficultés pour savoir ce que tu penses vraiment va consulter un psy oil t'aidera. Pour le reste parler ,se livrer, s'aider,s'encourager.. On est là nous..
doucement décibelle doucement...une chose après l'autre..
Réfléchi à ce premier verre qd tu vas être tentée c'est celui là qu'il faut éliminer..
Continue de nous parler !
Allez on est avec toi! Ne l'oublie pas !
Pfou...

Profil supprimé - 16/09/2014 à 19h03

bonsoir,
aujourd'hui mardi.
Journée difficile au travail, comme d'habitude. Puis je monte dans ma voiture pour retrouver mari et enfants. Et la je pense à ce verre que je bois des que j'arrive chez moi pour me vider la tete.
mais pas aujourd'hui, je lutte pour m'enlever ce mauvais ami de la tete mais il persiste à me tenter. des que j'ouvre le frigo, il m'appelle ..... des que je prends un verre dans le placard, il m'appelle .....
que c'est dur de resister !!!!!
pourqoui est ce si facile de commencer et si dur de tout stopper.
mais pour aujourd'hui, je suis la plus forte, j'ai ouvert le frigo et j'ai pris un soda !!!!!! encore une journée de gagner.
malheureusement cela ne fait que 2 jours, est ce que je vais pouvoir lui resister encore demain ? je l'espère.
petite victoire : cela fait 2 soirs que je dine en compagnie de mes enfants, mais je suis un peu sur les nerfs !!!!!

merci de continuer à m'encourager et à me guider. Je ne pensais pas trouver un si grand soutien en publiant mon premier message, un grand MERCI
mais je ne pensais pas que cela serait si dur !!!!

Profil supprimé - 17/09/2014 à 12h04

Bonsoir Décibelle.
C’est super ! tu as lancé le désamorçage. Super pour toi d’abord puis ton entourage et pour tout ceux que tu aimes. Aujourd ‘hui rien n’est encore gagné mais dis toi que demain tu sauras leur apporter beaucoup plus de bonnes choses de « toi ». Ce que tu es vraiment. Oui les efforts sont durs et difficiles mais ce sont de véritables victoires ! Celles qui ont une saveur particulière. De celles qui te font sentir cette fierté que tu as au fond de toi et t’aide à sortir de cette prison.
Allez Décibelle il faut gagner ce désamorçage et tu verras les efforts seront de moins en moins grand à fournir..Il n’y a pas de petite victoire ! il n’y a que des victoires pour chaque verre..Allez on t’encourage !
Pour le reste, tu es un peu sur les nerfs..C’est normal, tu luttes et pour autant au bureau je suis sûr que tu n’a pas cet effet de manque.
Essaye de trouver une activité physique un peu soutenue quand tu rentres du bureau pour te « passer les nerfs » si je puis dire. Une demi/heure au moins..(salle de sport, marche rapide..etc) quelque chose où tu évacues tout le stress de ta journée…Je sais ce n’est pas facile (le repas, les courses, etc…) Délègue un peu et crée des espaces pour toi.
Multiplie les moments d’isolement « Zen » pour compenser et souffler ne serai ce 5mn. Apprend à sentir comme ton corps se reprend, tes saveurs reviennent, ton cœur est plus sain.. Ne pas rester dans le stress voilà l’idée…
Ne te laisse pas piéger par la satisfaction par l’envie de « fêter » ces victoires. C’est un piège que te tend ton cerveau. Détourne le par des activités cérébrales sudoku, etc....trouve ton truc à toi..
Allez Décibelle, un troisième jour pour toi, nous, et tous ceux qui te lise !
On t’embrasse trois fois plutôt qu’une pour fêter ça !
Allez !
Jean.

Profil supprimé - 17/09/2014 à 14h05

Bonjour Décibele,

Je suis comme toi. Je bois le soir "pour décompresser". Sauf que je décompresse à 6 ou 7 verres par jour et

parfois plus.

Jusqu'ici, pas de casse dans ma vie due à ça mais vaut mieux arrêter avant la casse qu'après, pas vrai?

J'entame aussi mon 3eme jour d'abstinence. Les nuits sont dures, mais plutôt être éveillé que de ne pas se souvenir de la veille. Moi, je prends un peu (un comprimé par jour en deux fois) de lysanxia (anxiolitique). Ca aide vraiment à passer la vague. je me le suis fais prescrire en arguant une anxiété passagère, ce qui m'a évité de déballer auprès du médecin. Et ca me rassure de savoir que je peux casser l'état de manque lorsque je sens que je vais craquer. Peut-être est-ce une solution pour toi aussi.

Bon, en tout cas, courage. Tu n'es pas seule à te battre, et tu as dans les mains ce qu'il faut pour y arriver. Il parait que le sevrage n'est pas long...

Profil supprimé - 18/09/2014 à 09h36

bonjour a tous,

merci beaucoup encore une fois PFOU pour vos encouragements et vos conseils, ils me sont precieux.

comme vous le dites si bien, le desamorcage est toujours en cours.
le journée a été dur encore hier, mes mains tremblaient et c'etait hors de mon controle. Je me suis beaucoup inquiété du regard des autres.
quand je suis rentrée à la maison, un ami était la et l'apéritif était de sorti !!! mais aussi surprenant soit il, je ne me suis pas defilé et j'ai tenu bon. Et je dois reconnaitre aussi que j'ai passé la meilleure nuit de ma vie depuis bien longtemps : j'ai fait le tour de l'horloge !!!!!!!! reveille en pleine forme ce matin. moins de tremblements aussi !!!!
pour decompresser et prendre un peu de temps pour moi, je suis aller me faire masser, cela m'a fait un bien fou et j'ai enfin pris le temps de decompresser, du temps pour moi. Je vais aller travailler sereine !

Mais je m'inquiete de ce week end qui arrive. est ce que je vais réussir à tenir bon ? mon époux, meme si ne nous n'en avons pas encore parler, à l'air d'avoir compris puisqu'il ne me propose plus de verre quand je rentre. mais les amis, la famille, comment faire pour ne pas flancher puisque tout le monde boit de l'alcool . est ce que je conitunuerai à garder la tete froide et surtout est ce que je vais continuer a avoir de la volonté pour resister ? suis je assez forte pour cela ?

j'ai peur de la suite, j'ai peur de demain. Si je flanche, cela veux dire que je suis nulle ? j'avoue que c'est dur de ne pas penser à ce fameux verre, de se dire allez, juste un, cela ne peux pas me faire de mal . meme si je sais que un verre en appel un autre, puis un autre,.....
Quel dilemne !!!!!!!!

enfin que de questions ! l'alcool permet quand meme de ne plus pouvoir penser. etre à jeun reveille aussi l'esprit !!!!!!

J'espere aussi gaston pouvoir partage ensemble notre parcours, puisque nous soufflons le meme nombre de bougies au jour le jour !!!!

Profil supprimé - 18/09/2014 à 12h02

Bonjour Décibele.

Tu peux vraiment être fière de toi. Dans un cas comme tu les décris (les amis qui viennent pour l'apéro),

j'aurais surement craqué. Franchement, Bravo.

Pour moi aussi, un tour d'horloge de plus sans alcool. Et la première bonne nuit depuis mon début d'abstinence. A 5H00 du mat', j'étais réveillé, mais bien plus en forme que je ne l'ai été depuis longtemps. Du coup, j'en ai profité pour un petit footing matinal avant le boulot. Que du bon!

J'ai les mêmes peurs que toi : que vais-je faire ce WE si on sort ou voit des amis? Pour l'instant j'ai adopté une stratégie acceptable pour mon entourage : j'arrête temporairement l'acool (je dis les "abus" pour mon entourage) car j'ai décidé de me remettre au sport et je dois perdre quelques kilos...

Pour l'instant je me dis qu'il faut absolument atteindre une semaine d'abstinence (ce qui serait mon record des 10 dernières années). Viser plus loin me parait pour l'instant au-dessus de mes forces. J'éspère que le bien-être que je commance à ressentir me donnera le courage d'aller plus loin.

Donne moi de tes nouvelles. je pense bien à toi.

Un mot pour PFOU, qui s'exprime beaucoup : Merci de ce que tu fais.

Moderateur - 18/09/2014 à 13h40

Bonjour Décibelle, bonjour Gaston !

Merci de partager avec nous votre aventure face à l'alcool. Je me joins à Pfou pour vous encourager et vous dire que nous, à Alcool info servcie, nous sommes avec vous, derrière vous. A chaque jour suffit sa peine et vous devez considérer chaque jour gagné comme une grande victoire. Ne paniquez pas trop face aux échéances comme ce week-end mais réfléchissez-y : vous avez le temps de mettre en place des stratégies d'évitement.

Ce que propose Gaston est déjà une bonne idée : suivre un régime, faire du sport... Et puis vous pouvez aussi vous inventer une contre-indication médicale ou tout simplement dire "non, je préfère un jus de fruit ou de l'eau". C'est vrai que c'est difficile de résister à la pression sociale lorsqu'on a eu l'habitude de boire mais en tout cas il n'y a aucune nécessité à boire pour être en famille ou boire pour faire la fête. Dans chaque famille il y a toujours des personnes plus sobres que d'autres voire totalement abstinentes. C'est juste une question d'habituer les proches au fait qu'on ne boit pas. Cela peut prendre un petit temps d'adaptation mais ils s'adapteront. Votre mari a commencé à le faire implictement, Décibelle, et c'est déjà super !

Allez bon courage à tous les deux et continuez à écrire ici ce qui se passe pour vous. Pfou, merci encore une fois du soutien que vous apportez aux autres !

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 18/09/2014 à 19h25

Bonsoir.

Merci Gaston et modérateur...

Voilà Décibelle tu vois on croit en toi ....Alors fonce!

On attend de tes nouvelles ...

Pfou..

Profil supprimé - 19/09/2014 à 15h44

Salut les amis,

Un léger dérapage hier: un verre de vin blanc commencé mais finalement laissé; c'etait pas évident de refuser compte tenu du contexte. Bref, quelques gorgées du poison, que j'ai dilué ensuite le plus possible avec des verres d'eau. Mais j'ai senti l'alcool se diffiuser. Dur dur de résister.

Bref, c'est un demi échec. Je n'ai pas eu la force de dire non. C'est une 1/2 victoire aussi; j'ai bu quelques gorgées avant de laisser le verre mi-plein, ce qui a coupé la suite.

Bon, je remets le casque lourd et repars au combat pour ce WE.

Décibel, je pense bien à toi. Tu vois, moi, je n'ai pas su dire non. C'est un peu grâce à toi si j'ai quand même résisté. Donne des news si tu peux.

A+

Profil supprimé - 19/09/2014 à 18h03

bonsoir à tous ,

je suis de plus en plus impatiente de venir sur le forum pour pouvoir echanger avec vous, votre aide et votre soutien me sont devenus indispensables.
Je ne pensais pas etre capable de me livrer de cette facon à des inconnus, mais je me rends compte que c'est devenu indispensable pour moi maintenant de pouvoir m'epancher sur mes problèmes et surtout, je ne pourrais pas etre capable de m'en sortir sans vous

Je continue mon petit chemin au jour le jour, toujours pas bu depuis lundi .
Je ne ressent plus de difficultés physiques à ce jour. Je suis devenue tres ZEN à mon plus grand étonnement.
Mon mari m'a dit ce soir : je t'ai achete un cubi de vin, tu veux un verre ? Et je lui ai repondu que non, je n'en voulias pas. Mais je n'ai pas reussi à lui dire PLUS .
Par contre, j'y pense souvent dans la journée, mais je me dis que le plus dur est fait alors qu'il faut continuer.Peut etre suis je devenu plus philosophe ! Chouette alors !
j'espère que ce premier week end ne sera pas fatal à mes bonnes resolutions et à mes progres, j'ai quand meme beaucoup d'appréhension.
Je ne me suis pas encore trouver d'activités echappatoires, ce serra l'occasion de me pencher sur le sujet.

je me dis que je vais avoir plein de temps puisque je ne serais pas sous l'emprise de l'alcool , et donc à etre fatigué età passer mon week end à dormir. en y reflechissant, l'alcool occupe tout mon temps, il a pris le controle de ma vie et de mes journées, sans laisser de place pour le reste, quel gachi !
Je suis pleine d'espoir et j'espère etre à la hauteur.

Gaston, je te souhaite aussi de reprendre le dessus et de remonter vers le haut, ce n'est pas un echec vu que tu

n'a pas vider ce verre !
Il est vrai que c'est dur de resister ou d'apprendre à dire non, il va nous falloir apprendre .

Je sais maintenant que nous ne sommes plus seuls, nous avons ce forum et tous ces gens qui nous aident !! et c'est precieux.

alors je vous dis à demain samedi pour venir chercher du reconfort et des conseils auprès de vous

merci

Profil supprimé - 19/09/2014 à 18h59

Bonsoir Gaston.

si le contexte est difficile alors tu pretextes que tu prends des médicaments . Tu précises que l'alcool et les médicaments ne font pas bon ménage... Ainsi tu te défausses et tu gardes une image...
c'est bien Gaston ! T'es en lutte et en résistance c'est beau ...clapclap...

Pas de news de Décibelle...mince...

Décibelle répond nous !

Pfou

Profil supprimé - 22/09/2014 à 08h16

bonjour à tous,

et voilà le week end tant redouté est fini !!!! enfin !!!

je n'ai jamais trouver le temps si long, un week end interminable !!!!

Mais j'ai tenu bon : pas une goutte d'alcool, même si j'en ai eu envie. Mais j'ai tout de même tricher un peu : je ne me sens pas encore assez forte pour recevoir ou allez chez des amis, alors ca a été porte close à la maison pour évitert toutes tentations !!!!!

Par contre, pour compenser, j'ai occupé ce temps nouveau comme j'ai pu : jardinage le samedi, sortie en foret dimanche et activités manuelles avec les enfants. ca fait quand meme du bien , ce sont des choses que je n'avais pas faite depuis des années !!!!!!

les envies sont quand même tres présentes et oppressantes. Cela me revient à l'esprit tres souvent, et c'est une lutte permanente. Combien de temps cela va t il encore durer ? Va t il falloir lutter toute ma vie ?

Nouvelle chose positive du week end : j'ai enfin pu soutenir mon reflet dans le miroir, sans me detester et me trouver horrible.petit début d'acceptation de soi, plutôt pas mal !!!!!

Ce soir, j'espere etre encore forte, je soufflerais peut etre ma 7eme bougie !!!!
je reste concentrer pour ne pas flancher, mais une tonne de questions me viennent à l'esprit, et je vais de nouveau vous solliciter pour avoir des reponses.

Première question : j'ai été tenté de prendre juste une gorgée de champagne, mon péché mignon, en me disant que cela ne serait pas grave. Je ne devrais plus jamais en boire ? Une fois qu'on a pris conscience que l'on est alcoolique, l'alcool nous est il interdit à vie ?

Deuxieme question : mes mains tremblent toujours le matin. Combien de temps cela dur t il ?

j'espere bientot vous lire pour avoir de vos nouvelles.

a bientot

Profil supprimé - 22/09/2014 à 11h27

Merci Pfou pour le conseil. Le pire, c'est que je le sais...

Mais bon, depuis ce petit dérapage de jeudi soir, 3 jours (dont un WE) d'abstinence totale. L'obstacle était haut, mais c'est passé.

J'ai meublé mon WE de sport et bricolages divers. Je me sens hyper bien, mais la tranche horaire du 19H-20H reste hyper dure; c'était habituellement l'heure de mon premier verre, et l'appel de la bouteille reste très fort.

Décibelle,

Permets-moi de te féliciter; 7 jours, WAOUH !!!! Bravo!

Ce n'est peut-être pas mes affaires, mais je trouve curieux que ton mari continue à te pousser à boire... Il faut creuser cela, je crois. Car c'est une pression supllémentaire pour toi me semble-t'il. Tu as une idée sur ce qui le pousse à te proposer de l'alcool?

En tout cas, bravo encore pour le chemin percouru.

A bientot pour d'autres news...

Profil supprimé - 22/09/2014 à 11h29

A mon avis, toucher une goutte d'alcool c'est jouer avec le feu. Moi, ça me fait rebasculer à moyen terme. Mais il y a un courant de pensée qui arrivent à réduire voire pratiquer une consommation modérée (moins de 2 verres/jour). C'était proposé aussi par le RESAD qui m'a suivie, mais je n'y arrive pas, c'est pour ça que je préfère l'abstinence totale. Pour moi, le schweps est un bon substitut au champagne.

Concernant les tremblements, il faut savoir qu'ils se sont installés dans ta mémoire musculaire. En une ou quelques séances de relaxation, tu peux t'en affranchir. Allongée ou confortablement assise, yeux fermés, tu observes et amplifie ta respiration et lorsque tu te sens bien détendue, tu mets ta conscience dans tes mains et tu leur parles "je sens comme mes mains sont calmes et détendues, elles savent et elles aiment faire des gestes précis..."

Voili voilou, bravo en tout cas pour ton chemin, je suis admirative !

Profil supprimé - 22/09/2014 à 17h15

Slt a tous..

Décibelle super . activité du week end pas mal c'est bien.
Pour les tremblements t'inquiète ca va passer. Et t'as pris un verre de champagne prend en grand verre d'eau après..C'est pour te limiter et t'éviter t'en prendre un autre...
Laisse passer quelques mois après si tu te contient , tu verras si tu peux tenir où pas ! Tu connais le piège maintenant..
allez continue t'es forte !

gaston.
Salut . Va faire un truc de 19 à 20h pour casser ça.modifie ton emploi du temps'..
Allez ca continue!

chrysalide
Salut. Oui +1 avec toi.

Profil supprimé - 24/09/2014 à 09h32

Bonjour à tous et mille encouragements à nos jeunes abstinents et sur la voie d'une nouvelle vie de bonheur.

Gaston et décibelle, c'est une immense émotion qui me traverse à la lecture de vos messages. Vous avez accroché le bon wagon et vous l'avez appris, c'est pas si facile que ça en a l'air d'arreter de boire. 9a se saurait ! Je veux tout simplement couper court à vos inquietudes pour l'avenir qu'il soit demain ou plus loin. Non ce n'est pas une lutte perpetuelle. les débuts sont difficiles mais vous êtes en train de vivre les pires moments de votre abstinence. Le sevrage physique du corps se fait sur une dizaine de jours au plus. Votre corps a déjà retrouvé une capacité à vivre sans ce produit. Les tremblements vont maintenants bientôt s'arrêter et vous aller dormir de mieux en mieux. Vous avez accepté votre défaite face à l'alcool et ça c'est essentiel et vital. Qui dans ce monde peut accepter facilement de s'avouer vaincu ? Pas moi en tout cas. Vous y êtes parvenu en prenant conscience des problèmes que vous posent l'alcool. Je vous en félicite vraiment. Personellement, j'avais completement perdu la maitrise de ma vie et je n'avais plus cette liberté de m'abstenir de prendre de l'alcool.

Votre pensée chaque jour doit maintenant être celle de ne pas boire pour aujourd'hui seulement. Demain sera un autre jour et vous aurez forcément une solutions. Si vous trouvez comme moi autant d'alibis pour ne pas boire que vous en avez trouvé pour boie, faîtes moi confiance, vous allez y arriver.

Pour les petits dérappages, evidemment c'est pas cool mais c'est comme ça, vous n'y pouvez plus rien, maintenant vous allez pas le recracher il est trop tard. L'important c'est que quand on tombe de vélo, il faut remonter dessus tout de suite. Chassez ces sentiments de culpabilité et de colère qui sont des grands ennemis. Pour l'image, la baguette du boulanger. Celle d'hier vous ne pouvez plus la manger parcequ'elle est dure, celle de demain n'est pas encore faite alors mangez celle d'aujourd'hui et ça sera déjà pas mal.

Décibelle; bravo pour avoir résolument fermé les portes de ta maison ce week end. C'est se protéger et tu en as besoin parceque tu le mérites. S'occuper à autre chose c'est essentiel, il faut meubler tous ces moments sans alcools qui au début parraisent interminables. En revanche, une suggestion, ça serait vraiment pas mal que tu abordes le sujet avec ton mari ... s'il t'entoure en tout cas en faisant attention de ne pas te proposer d'alcool, ça en sera que plus confortable pour toi. C'est dangereux de jouer à ce jeu là.

Chaque verre qui vous tente, qui vous attire ou qui vous est proposé, vous devez pensez aux récentes galères que vous avez eu pour ne pas en prendre. Le premier est de trop et 15 ne sont pas assez ! La première goutte du premier verre vous foutra par terre. Pour moi qui suis pas sportif pour un sous, je compare la première

goutte d'alcool avec Mc TYSON, ce grand boxeur. A coup sûr je vais me faire rétamer au premier ring !!!

Lachez prise avec ces craintes et laisser vous aller à l'abstinence. C'est vraiment une autre vie Boire de l'eau n'a jamais résolu les problèmes mais boire de l'alcool c'est les multiplier.

Pensez à vous, faîtes le pour vous et ayez toujours en tête de repousser les ennemis, comme la colère le ressentiment l'apitoiement et les bons copains de boisson...

Impatient de vous lire et de vos nouvelles.

Sébastien, un alcoolique comme les autres.

Moderateur - 24/09/2014 à 10h21

Merci Sébastien, pour votre retour et votre soutien

Merci à tous pour ces conversations aidantes et passionnantes

Le modérateur.

Profil supprimé - 24/09/2014 à 14h55

Merci Sebastien,

C'est vrai que c'est de moins en moins dur. L'habitude de ne pas boire s'installe petit à petit. Moi, je fais pas mal de sport pour meubler, et ça aide vraiment, surtout pour le sommeil.

Pas de nouvelles de Décibelle, dommage. J'avais l'impression d'un "binôme de combat". Décibelle, si tu nous lis...

A bientôt

Profil supprimé - 24/09/2014 à 17h17

bonsoir à tous !!!!!!!!!!

Je suis tres contente de vous lire !!!!!!!

tout d'abord petit pont sur moi : tout va bien !!!! Première semaine sans alcool et j'en suis tres contente . MES mains ne tremblent presque plus, mon sommeil est tres bon, je dors comme un bébé !!! ca fait du bien. J'ai l'impression de revivre. Je partage du temps avec mes enfants le soir au lieu de les faire manger seuls et de les mettre au lit. Nous avons retrouver la joie des repas en famille et je pense que ca les rends heureux .
J'ai aborder un peu le sujet avec mon epoux. il ne s'etait rendu compte de rien !!!!!!!!! quel dommage. Lui continue pourtant ces "apéro" du soir, mais cela ne me fait plus peur, je prends un soda à la place. cela me permet de me rendre comte que je suis plus forte que je ne le croyais et cela fait du bien au moral. je deviens une nana qui déchire.

je retrouve petit à petit ma joie de vivre et ma bonne humeur. Je suis sur la bonne voie et je ne me vois pas

revenir en arriere. Que je suis bien sans alcool : je me le dis tout les matins au reveil pour me donner la peche.
Je suis tres reconfortée par tous vos messages et j'espere un jour pouvoir rendre la pareil si je reste abstinente !!!
Merci Sébastien Pfou chrys... pour tous vos messages d'encouragement et modérateur.

gaston : nous sommes un binome de combat !!!!! je vais essayer d'etre presente tous les soir sur le forum pour que nous puissions nous encourager mutuellement . j'espere que tout va bien pour toi et que ton combat continue!!!!

Il faut se dire que nous ne sommes pas seuls, vous etes tous la pour nous aider à tenir le coup et il n'y a rien de plus important, pour moi en tout cas. Quand j'ai une petite baisse dans la journée, ou comme en ce moment ou je me dis un petit verre ca ne peut pas te faire de mal, je pense à vous et à tous vos conseils, et je viens me livrer à vous. Quand je vais finir ce message, je vais etre booster et me dire : NON pas de verres, fait le pour toi et lpour ceux qui croyent en toi.
Un grand merci et grace à vous : une journée de plus de gagner sur mon ennemi.

AURORE

Profil supprimé - 24/09/2014 à 19h32

Bonsoir à tous.

modo t'as fait fort avec ton "Boire de l'eau n'a jamais résolu les problèmes mais boire de l'alcool c'est les multiplier"

c'est une évidence mais il fallait le dire. merci.

Allez ça va finir par payer !

pfou

Profil supprimé - 25/09/2014 à 06h43

Bonjour Gaston,

Effectivement tu constates que le corps commence à s'habituer lentement à la nouvelle vie que tu vas lui offrir. C'est un grand pas. Chaque jour suffit sa peine donc l'important pour toi, c'est de ne pas prendre la première goutte du premier verre pour aujourd'hui. Moi j'avais coché les jours sur un calendrier (ça peut être une astuce) et je me suis arrêté au bout de 365 jours, l'alcool avait quitté les priorités de mon cerveau.

Juste une petite mise en garde; il se peut que dans les temps à venir, tu vives ce qu'on appelle le nuage rose, c'est à dire que ça va être de moins en moins difficile et ça aura l'effet pervers de te sentir invulnérable et que l'alcool est derrière toi. Attention, à ça, on est tous très fragile et il faut toujours penser à se protéger des situations dangeureuses surtout en début d'abstinence.

petite astuce du jour, si tu vas au resto ou dans un repas, pense à tenir tous tes verres pleins d'eau. Personne ne pourra te servir d'alcool à ton insu qui pourrait te mettre dans une situation délicate. Bah oui, si c'est servi, euhhh !!! n'oublies pas que ce n'est pas écrit sur ta tête et que le serveur ne peut pas savoir !

important aussi, si toutefois tu devait déraper (et ce n'est pas une incitation hein ?!?!?!) raccroche le wagon tout de suite et parles en ici imédiatement, reste humble et très honnête, c'est la voie du rétablissement et ici personne ne te jugera.

Si le silence de décibelle est dû à ça, surtout si tu nous lis, reviens vite tu n'as pas de honte à avoir, on sait que c'est difficile et l'important c'est de se libérer .

Bises abstinentes

Sébastien

Profil supprimé - 25/09/2014 à 08h12

bonjour à tous,

Pas detravail ce matin donc je viens vous rendre visite.

De mon coté : ca va !!! pas d'alcool depuis le 22 !!! trop contente !!!!

merci sebastien pour vos conseils !! ils sont pertinents et utiles !!!!

Je ne pense pas avoir atteint encore le stade de nuage rose. Je me preserve encore des autres. je ne me sens pas encore capable d'affronter mon réseau et son alcool.Je suis par contre capable de cotoyer celui de mon époux car il me renvoie à ma propre histoire et me conforte dans mon choix et mon envie de rester abstinente !!!! Je trouverais peut etre un jour la force de lui parler !!!!! Pas le courage pour l'instant , je ne veux penser qu à moi !!!!
Personne n'est au courant de mon problème, et personne ne sais que je viens sur ce forum pour y chercher votre aide ! ce ci explique parfois mon silence, je viens ici quand je suis seule, surtout pas quand mon epoux ou mes enfants sont à la maison.

petite question : faudra t il un jour que j'en parle à mes enfants ?

petite pensée pour gaston : comment va tu ?

sebatien, je reprend vos bises abstinentes !!!!!!!

Profil supprimé - 25/09/2014 à 10h04

Que de bonnes nouvelles.

Au moment où j'ai rédigé mon message ce matin, celui de décibelle d'hier soir n'était pas publié alors désolé !

Je suis vraiment ému de lire tout ça car c'est LA solution. Vraiment je ne peux que vous faire de larges félicitations, vous avez posé votre verre et c'est de loin l'étape la plus importante. Déjà votre corps va comprendre très vite que vous allez lui offrir de nouvelles perspectives et votre santé morale va aller avec. Les contraintes de vivres sans alcool sont bien faibles par rapport à celles de vivre avec. C'est juste une hygiène de vie qu'il faut s'imposer dans la sérenité et surtout sans pression destructrice. Si vous êtes allergique à tel ou tel produit alimentaire, vous ne vous posez pas de questions, l'alcool c'est pareil. Nous en sommes allergiques et puis c'est tout. De toutes façons, en ce qui me concerne, je ne consommais plus pour le

plaisir ni pour le goût mais seulement pour les effets que ça m'apportait et on les connaît.

Félicitation aussi à toi aurore d'en avoir parlé avec ton mari, c'est de nouveau une corde de plus à ton arc qui te préservera. Pour ce qui est de sa consommation, c'est pas ton problème et ne t'encombre pas l'esprit avec ça pour le moment. Et alors, quelle classe que de se préserver aussi de de ton entourage habituel !!! Je suis soufflé !

Pour ce qui est de tes enfants, c'est toi qui voit, je n'ai aucune théorie valable sur la question. Ne te sens obligé de rien du tout, c'est toi qui jugera le moment venu. En ce qui me concerne j'en ai parlé avec ma fille après pas mal d'abstinence et sans entrer dans les détails, elle n'a que 10 ans. Je lui ai juste dit que j'avais eu de gros problèmes avec l'alcool et qu'aujourd'hui c'était mieux pour tout le monde que je n'en boive plus.

Par contre, ma compagne est parfaitement au courant malgré qu'elle ait une consomation " normale" d'alcool et ça ne me dérange pas. Elle, elle est handicapée et marche très mal, elle ne m'empêche pas de courir !!!! (bon c'est pas pour ça que mais bon !!!) je ne l'empêche donc pas de boire de l'alcool, elle n'a pas de problèmes avec ça donc voilà. Ceci dit elle est très raisonable et c'est tant mieux.

Je sens que de longs et bons échanges se trament sur ce forum et c'est un réel plaisir.

Courage pour aujourd'hui.

Sébastien

Profil supprimé - 25/09/2014 à 17h01

Salut Décibelle et tout le monde,

Moi, j'ai craqué hier..Vraiment sans que je puisse me l'expliquer, car j'était bien. 3 verres. 3 de trop. Bref, pas content du tout de moi aujourd'hui... Je me rassure juste en me disant que :
1- Jamais je n'avais été abstinent si longtemps
2 - C'est à peine 1/3 de ce que je buvais tous les jours sans me poser de questions.

Enfin, le moral en a pris un coup, mais je vais m'accrocher ce soir en espérant que cet horrible sentiment de manque que j'ai ressenti lorsque j'ai arrêté il y a 10 J ne revienne pas juste à cause d'hier...

Moi aussi, j'écris en douce. Je ne peus pas parler clairement de mon souci à ma femme. Ca l'anéantirait.

Bises fraternelles

Profil supprimé - 25/09/2014 à 21h14

bonjour à tous et surtout décibelle

je te félicite de ta tenacité car oui l'alcool est dangereux dans tous les sens du terme, santé mais actes et irresponsabilités et la drogue la plus facile a se procurer. je ne consomme pas d'alcool ou si peu un verre par mois et encore! mais je vis avec un homme alcoolique et là c'est le calvaire!
son ex l'a quitté sa fille avait 6 mois et depuis c'est l'alcoolisation perpétuelle. cela fait plus de 10 ans qu'il est devenu alcoolique il a fait sa 4ème cure sans succès, malgré la prise de conscience réelle de son problème mais la tenacité est loin et la décision n'est pas déterminée!
je le connais depuis 2 ans c t un ami d'il y a 10 ans auparavant il n'était pas alcoolique mais consommait plutot des stupéfiant et j'appréciais sa personne!

un jour nous nous sommes rencontrés par hasard il sentait l'alcool et je l'ai reconnu! je l'ai fréquenté soutenu aidé et aimé! aujourd'hui je suis mal je l'aime mais je le déteste! je veux le quitter car j'ai peur de rester plantée là dans cette histoire pour rien mais je garde un infime espoir une lueur. mais je n'en peux plus!
il a beaucoup évolué en 2 ans meme si ce n'est pas fini à la fois notre histoire et celle de l'alcool. il refuse la prise en charge par les médocs qui le mette dans un état de léthargie il se sent libéré de l'alcool mais pas de la fatigue et du manque d'énergie et de volonté d'agir! le traitement sous révia est une catastrophe baclofène tout les médecins le refusent! étant suivi par un acupuncteur qui lui dit les médocs ça flingue les reins(l'énergie) et la volonté est dans l'energie du rein! alors c'est le serpent qui se mord la queue! les medocs l'alcool les stupéfiants et toute les drogues même les boissons sucrées vident l'énergie des reins et empêchent d'avoir la volonté de s'en sortir (a long terme) sans parler du risque des anxio neuro leptiques etc du risque de maladie d'alzheimer après traitement long! je travaille dans une unité Alzheimer et c'est moche cette maladie! pire que l'alcool!
alors je l'ai emmené voir une thérapeute qui fait de l'ayurvédique! et là un autre monde s'est ouvert! il dort, il n'a plus besoin de boire stresse moins se sent revivre se donne des projets des moyens! resoud des problèmes mais cela ne dure pas le traitement est long et la séance est à 50€! mais le résultat est formidable sans aucun médoc chimique que des plantes en fleur de Bach.
je partage cette expérience pour vous dire oui il y a les médecines alternatives plutôt que dépenser son argent dans la dépendance oui pour un massage oui pour un traitement différent qui coute certes mais quand on voit l'argent dépensé à la sécu pour ces traitements qui ne servent à rien et ces cures où l'on ressort abstinent mais où l'on apprend pas à gérer le stress du verre pris pour soulager ses problèmes!
j'ai réussi à lui faire prendre conscience qu'il y avait une alternative qui marche mais maintenant c'est la volonté qui doit persister et cette volonté elle est liée à l'argent!
l'alcoolique a des soucis d'argent plus de permis voiture ou moto à réparer permis suspendu plus de boulot plus de motivation! le prochain épisode a suivre! là il a annulé son rdv car plus d'argent! je ne lui paie plus rien car il ne me rembourse pas ou me voles mon argent! donc le pacte de la confiance est rompu! je suis sidérée par cette maladie monstrueuse qui détruit tout sur son passage et l'alcool et la convivialité? vivant avec un alcoolo la convivialité me fait vomir!!!
vive la vie sans alcool, sans dépendance, avec du bien etre et de la douceur, les ballades nature les activités physiques les rituels la médecine chinoise qui a une vraie réponse sur ces problèmes et la vie sans produits chimiques!
je vous souhaite à tous une bonne nuit. vous écrire m'a fait du bien me soulage et me redonne un peu d'espoir!

Profil supprimé - 26/09/2014 à 07h42

Hello Décibelle,

Je te parlais hier soir de ma sortie de piste de Mercredi. C'est déjà la deuxième en 10J!!! Ouf, j'ai réussi à ne pas repiquer dedans hier soir (moi, mon problème, c'est le soir; dans la journée je n'y pense pas). Le soir, c'est aussi le moment où il faut que je sois dispo pour mes 3 enfants et mon épouse (qui lutte depuis 2 ans contre une saloperie de maladie). Le repas, un peu d'attention pour chacun, etc... C'est merveilleux qund tu es bien et atroce quand tu te sens mal comme moi hier.

Bref, hier soir ça a été presque aussi dur qu'au tout début. J'étais hyper tendu, nerveux, irritable à mort. Incapable de jouer mon rôle à la maison. J'ai dû prendre un 1/2 Lysanxia pour commencer à me détendre, sinon, je crois que j'aurais du avoir recours à mon poison favori pour tenir le coup.... Qu'est ce que j'ai regretté les verres de la veille, car je les ai pris sans en avoir besoin. ça reste pour moi un mystère... peut-être le fameux nuage rose de Sebastien.

Cela pour dire que tu es sur un super chemin, qui force l'admiration. Bon, je reprends la course avec mon binôme....en essayant de le suivre au mieux...

A te lire...

Moderateur - 26/09/2014 à 08h25

Bonjour Gaston !

Allez courage ! Une réalcoolisation ce n'est pas une rechute. Vous ne perdez pas votre volonté de vous battre et c'est très bien.

Quel était votre état d'esprit juste avant de prendre ces 3 verres ?

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 26/09/2014 à 09h14

Bonjour Modérateur,

J'avais passé une journée difficile. Sans rentrer dans plus de détail, ma femme se bat contre la maladie depuis un peu moins de 2 ans, mais je précise que nous sommes une famille heureuse, soudée et pleine de vie. Et bien sûr, je la supporte de mon mieux dans ce combat. Mais bon, c'était une journée où elle était vraiment mal, et forcément, ça me touche; du coup, je me suis retrouvé dans un état d'esprit du genre : A quoi ça sert de ne pas boire? "Allons, un petit verre, ce sera le seul moment agréble de ma journée..."

En fait, je comprends maintenant que je pensais maîtriser mon geste, mais qu'il était dicté par mon cerveau qui me racontait des histoires. (enfin, je crois), car de plus ou moins "bonnes" raisons de boire, il y en a tous les jours.

Mon seul eclair de lucidité, c'est d'avoir su arrêter à 3 verres, ce dont je suis d'ordinaire incapable.

Je me demande si la solution ne serait pas de faire disparaitre les objets de tentation de mon foyer, ce qui empêcherait peut-être ce genre de passage à l'acte. D'autant plus que ma femme ne boit pas du tout...Qu'en pensez-vous?

Moderateur - 26/09/2014 à 10h06

Bonjour Gaston,

Oui, faire disparaître la tentation autour de soi peut être un moyen de mieux contrôler l'impulsion à boire. Notamment pour les jours où vous êtes fatigué, prêt à craquer pour un oui ou pour un non.

Mais ce que vous dites en tout cas de votre prise d'alcool d'hier montre que ce n'est pas juste "pour un oui ou pour un non" que vous avez craqué. Vous êtes humain après tout et vous aviez eu une journée difficile comme vous l'écrivez. Vous vous êtes retrouvé à un moment où vous avez éprouvé le besoin de décompresser, de relâcher la pression et peut-être de compenser les émotions que vous aviez eu. Il n'y a rien d'autre là que quelque chose de tout à fait normal !

Maintenant que vous avez identifié ce qui a créé cet instant de fragilité dans votre résolution de ne plus boire

il s'agit peut-être pour vous de trouver ce qui pourrait vous permettre de décompresser dans ces moments-là sans que cela soit en ayant recours à l'alcool. Il serait d'ailleurs peut-être intéressant que les autres qui nous lisent nous délivrent leurs "trucs", les stratégies qu'ils ont pu mettre en place pour faire face à certains stress. Cela peut donner des idées. Mais au final c'est bien à vous de trouver ce qui pourrait provoquer chez vous le relâchement nécessaire dans ces situations que vous ne pouvez pas toujours absorber ou éviter.

Je vous souhaite une bonne continuation.

le modérateur.

Profil supprimé - 26/09/2014 à 12h26

Bonjour à tous,

Décibelle, j'ai été soufflée en lisant tes premiers messages. J'avais l'impression que tu parlais de moi : "quand je reviens du travail le soir et que je retrouve mari et enfants, j'ai besoin de ce verre pour souffler, me détendre, et ensuite je ne peux plus m’arrêter".

C'est exactement ça avec en prime des soirées presque tous les WE.

J'aimerais ne plus boire du tout la semaine et réussir à contrôler ma consommation les WE. Je ne sais pas si cette "non abstinence" est possible ni si je vais y arriver. J'ai déjà fait des tentatives mais je finis toujours par replonger. Cela dit, je n'ai jamais parlé de mon problème ni de ma prise de conscience ni de mes envies de changement.

Accepter que l'on a un problème avec l'alcool est une chose. En discuter avec mon mari ou une personne proche, j'en suis encore incapable.

Je me suis donc dit que pour mettre les chances de mon côté, il fallait tout de même que j'en parle. Le fait de vous le dire me motive encore plus. Maintenant que j'ai révélé mon sombre secret, je me dois de tenir.

Par contre, je vais avoir besoin de vous...

A bientôt

Profil supprimé - 26/09/2014 à 14h24

Bonjour à Tous, et merci d'être là sur ce forum pour partager les expériences ô combien nombreuses et différentes mais qui n'ont qu'une seule vocation, resoudre les problèmes d'alcool.

Gaston, je crois en toi, Surtout ne culpabilise pas, ce serait t'entraîner dans une déroute. C'est comme ça, c'est fait et c'est pas bien grave. Il est trop tard pour te dire "si j'avais su, si j'avais fait ci ou ça ..." maintenant que tu as pris ces quelques verres, n'y pense plus mais pense uniquement à ta journée en cours et efforce toi de ne pas boire pour le reste de cette belle journée. Demain sera un autre jour et tu recommencera une autre belle journée sans alcool pour toi parceque tu en es capable. Je ce que retiens de cette situation, ce sont deux choses flagrantes ; 1 Tu n'as pris que trois verres, je t'en félicite car même moi au bout de 4 anées d'abstinence totale, je ne suis pas sûr que j'aurai pu m'arrêter à 3. C'est un signe d'une très grande volonté. 2° : cette grande honneêteté que tu as envers toi et envers nous tous sur ce forum de partager cette info. Si tu n'avais rien dit, on aurait rien su mais à un moment ou à un autre ça aurait été terrible pour toi parceque l'alcool aurait pris le dessus très vite. Bravo donc, c'est le chemin qui se trace et parfois il peut y avoir des

embuches, c'est normal mais rien n'est perdu.

Je voudrais aussi revenir sur cet incident pour nous montrer à tous à quel point cet alcool peut être puissant. Il a réussi à te faire passer au delà des toutes tes fermes résolutions, tes efforts et tes progrès. Pour info au moment ou tu as pris ces verre, ce n'est plus toi qui commandait mais bel et bien cette petite cellule de ton cerveau qui réclamait de l'alcool. C'est une dépendance physyque certes mais aussi psychologique et celle là, ça bien la plus difficile à apréhender !

Une petite astuce cependant, lorsque en fin de journée tu rentres chez toi, essaie de manger quelque chose, un petit goûter, un petit sandwich ou quelque chose qui te permette d'avoir le ventre plein. Souvent quand on a pas faim, on a moins soif d'alcool. Aussi, compense un eu avec des boissons sucrées telles que le coca, schwepss ou autre car dans l'alcool il y a énormément de sucre et ton corps avait pris l'habitude. Ne lui inflige donc pas trop de restrictions en même temps. Perso c'était des combines que j'avais trouvées et qu'on avait expliqué. En même temps, j'avais aussi pris RDV avec un médecin alcoologue qui m'avait prescrit un petit traitement dans les premiers temps pour diminuer cet effet de flasch avec l'alcool. (je crois que c'était révia mais je ne suis pas très sûr) Si tu peux ça serait peutêtre une bonne idée, c'est anonyme, gratuit et tu n'es pas obligé d'en parler autour de toi. 9a pourrait être à mon sens un bon outil de plus. Et puis fait comme tu avais commençé si bien, aère toi la tête autant que tu peux, sport ciné, footing, musique... Pense à autre chose que cet alcool et tes angoisses. Si tu es dans une salle de ciné, tu ne vas pas boire pendant au moins une heure et demi. Vas y donc dans les moments les plus difficiles !!!

Quant au fait de virer tout alcool de chez toi, il me semble que c'est une excellente idée surtout dans les premiers temps. ça te mettra une barrière de plus si tu avais des flaschs d'alcool. mais qu'il ne reste plus rien hein !!! même pas de planqué !!! (je parle en connaissance de cause !)

Cette tentation envers l'alcool, je l'image de la façon suivante : comme un espèce de petit tiroir que l'on aurait dans notre cerveau qui reste grand ouvert quand on est consomateur dépendant et que l'on referme avec tant de mal pendant le sevrage physique parcequ'il y a un énorme ressort à l'intérieur. Dès qu'on y remêt une seule goute, on fait péter le ressort !!!

En tout cas merci à tous, car pour moi, même abstinent, j'ai besoin de me rappeler que j'ai vécu ces galères pour m'éviter d'y retourner.

Décibelle, tu dois être dans ton jardin à prendre soin de tes fleurs ??? Super idée.

Soyez forts soyez sereins et tout ira bien.

Sébastien qui vous soutient de tout son coeur !

Profil supprimé - 26/09/2014 à 14h50

Petit message pour AM

Tu viens de te rendre compte en tout cas te l'avouer que ta consomation d'alcool te posait un problème. Bienvenu ici alors. Par contre je stoppe net tes possibles espoirs de pouvoir consommer le week end et pas la semaine. C'est à mon avis strictement impossible, l'alcool te rattrapera car c'est lui qui décide si ton corps en a besoin ou non. En fait une femme elle est enceinte ou pas enceinte mais elle ne l'est pas à moitié. Pour nous les alcoolodépendants c'est pareil. Soit tu ne l'es pas et tu peux maitriser ta consomation, soit tu l'es et alors plus rien n'est possible à part l'abstinence. On ne franchi le cap de cette maladie alcoolisme que dans un seul sens. Pour ma part je suis alcoolique à vie, abstinent pour aujourd'hui.
Si tu penses que le moment est venu pour toi d'en finir avec l'alcool parcequ'il t'a trop fait souffrir, je pense que tu te sentiras bien sur ce forum. Je t'encourage à prendre ce super train de l'abstinence.

Sébastien

Profil supprimé - 28/09/2014 à 07h53

Bonjour AM.

Tu as besoin de nous et on est là pour t'aider -pas de soucis- alors parle nous de tes difficultés de toi...

Ouvre ton post à toi...

merci à tous de vos aide pour le bien de tous..

a plus
Pfou.

Profil supprimé - 28/09/2014 à 09h00

bonjour à tous,

Quelle joie de voir que nous sommes plus nombreux désormais à discuter et à echanger !!! C'est très "boostant" de voir que nos echanges nous aident mais permettent aussi à d'autres de se prendre en main !!!

J'espere que vous allez tous bien

Comment va tu gaston ? Ne desespère pas, tu y arriveras !!!! Je te donne une de mes petites astuces : je suis rentrée vendredi d'une dure journée . j'ai commence le meme rituel qu'avant : bisous aux enfants, à monsieur, puis je suis allé dans le placard, j'ai pris un verre, je suis alleé dans le garage, ouvert le frigo. J'ai regardé le cubi de vin, je l'ai touché et je lui est parlé : je ne viens plus pour toi mais pour ta voisine : je me suis servi un verre de limonade !!!! puis je suis allez dans la salle de jeux , j'ai ferme la porte, et j'ai soufflé quelques minutes, seule, au calme. J'en suis ressortie calme et détendue, avec ma limonade !!!!!
je ne pourrais pas y arriver sans ces petits moments !!!!!!

Pour moi, ce début de week end est tres dur. Hier j'ai bien failli craquer !!!! dpuis le début de mon " combat" hier a ete la journée la plus difficile !!!!
Je suis quelqu'un de tres méfiante et peu sociable de nature. Je donne peu mon amitié et je croyais que ceux à qui j'avais ouvert ma porte le mériter. Je me suis trompée et hier je me suis pris une grosse claque dans la figure.
celle que je prenais pour mon amie m'a montré hier, alors que j'arrivais chez elle à l'improviste (chose que je ne fais jamais), qu'elle profitais juste de moi !!! (je suis allez jusqu'à lui donner ma vieille voiture, une caravane ..... beaucoup de temps, tous mes week end et d'energie dans la réalisation de ses travaux de construction) Que je suis " conne " , et que ca fait mal .
En rentrant chez moi plus que contrarié, avec époux et enfants (qui ne comprennent pas l'attitude de cette amie pour me l'avoir fait remarquer malgres leur jeune age) présents lors de cette découverte, je me suis précipiter au garage, dans le firgo, j'ai sorti le cubi un verre à la main. J'allais me servir, je voulais oublié et c'etait le seul moyen ; il me fallait un verre au moins. juste UN
la suite, mon mari me l'a interdit !!!!!! Il m'a dit NON , tu n'as pas le droit !!!!! Ne craque pas pour elle !!!!

Cematin, j'en tire une lecon : j'ai perdu mon amie, mais j'ai retrouvé mon époux et enfin il m'encourage dans mon combat. Il a compris et je ne suis plus seule.Mais que j'ai envie de pleurer a cause de cette "trahison" , ca fait mal !!!!!!!! Mais j'ai denouveau cette obsession, boire !!!! Je veux oublié cet épisode de ma vie !!! Quand

cela vous arrvive " alcoolisé", on ne s'en souvient pas le lendemain. Ce matin, je me rapelle de tout ce qui s'est passé hier !!!! DUR DUR

J'ai besoin de vous plus que les autres jours car meme en me levant, je me suis dit : un petit verre ce midi te remontra le moral !!!!

Profil supprimé - 29/09/2014 à 08h26

Mon avis, c'est qu'à notre époque les gens n'ont de relations que par intérêts, d'ès qu'ils n'ont plus besoin de toi, c'est fini !!! Laisse tomber, elle ne mérite pas que tu souffres, des gens intéressants et affectueux et drôles, t'en rencontreras des bien mieux maintenant que tu es sobre, tu te feras moins avoir...

Mais, pourquoi y'a-t-il un cubi dans le frigo, de l'alcool chez toi ? Tu multiplies à mon avis les difficultés de ton sevrage ! Si ton mari t'aime, qu'il t'accompagne sobrement... C'est la moindre des choses, pas d'alcool à la maison et les premières semaines tant qu'on est fragile, ne pas se mettre dans des situations tentantes, sinon c'est du masochisme, on va pas rajouter ça en plus !!! lol

J'ai quant à moi prévenu dès le départ mon entourage : "si vous m'invitez à diner, pas d'alcool en ma présence, sinon je ne viens pas"... c'est la moindre des choses !!!

Tout cela n'est que mon avis, en attendant celui des autres. Labiz. Mimi

Profil supprimé - 29/09/2014 à 08h48

Bonjour Décibelle.

Tu peux être fiere de toi, les évenements douloureux que tu viens de vivre ne t'ont pas ramené au verre. Tu l'as bien compris, ce n'est pas ce verre qui va arranger les choses au contraire. Ton mari a su trouver les mots justes : ne craque pas pour elle . Elle n'en vaut pas la peine et c'est ta santé qui prime. Il faut que tu acquiers un peu plus de serenité chaque jour et ça va super bien se passer. Prends du recul et repose toi.

Si je peux me permettre : si le dialogue est bon avec ton mari (ce qui semble le cas) pourquoi ne pas éloigner l'alcool de chez toi pôur l'instant.

Reste vigilante crois en toi, tu es toujours sur ce bon chemin.

A Gaston, j'espère que ton week end a été bon, viens déballer ton sac ici dès que tu peux, ça te fera le plus grand bien.

A tous, n'hésitez pas a user et abuser de ce forum, il en va de votre vie. Pour avoir bien connu ces galères, c'est avec joie que je vous soutiendrai.

Sébastien

Profil supprimé - 29/09/2014 à 12h47

Salut Décibelle,

Je comprends ta déception et ton chagrin. En tout cas, bravo de n'avoir pas craqué côté bouteille. C'est impressionnant. Que tu dois être fière de toi!!!!

De mon côté, c'est moins bien. J'ai passé un WE à la mer en famille très sympa, et je n'ai pas pu résister lorsque ma femme m'a proposé d'aller prendre l'apéro le soir face à la mer.... (c'est bien ma chance, alors qu'elle ne boit pour ainsi dire jamais!) Idem pour le resto le lendemain... Sincérement, ce n'est pas l'ivresse que je recherchais cette fois, je crois, mais juste l'envie "d'être comme tout le monde" et aussi de ne pas éveiller les doutes du côté de ma femme.

Bref un WE sans ivresse ou consommation excessive,(il y a 2 semaines de ça, je me serais trouvé très raisonnable), mais pas un WE abstinent... Du coup, je ne sais pas si j'en aurais été capable, car il faut être honnête : toute la semaine avait été dure, et j'avais déjà craqué une fois mercredi....

Je repars avec la ferme intention de ne pas boire, mas je sais que je n'ai pas vraiment rempli mon contrat jusqu'ici... Du coup, je doute de ma capacité à me tenir à de bonnes résolutions....

La suite au prochain numéro.... Je m'accroche au conseil de Pfou "un jour à la fois" pour aborder ce lundi de mon mieux.

Gaston

Profil supprimé - 29/09/2014 à 17h26

Bonjour Gaston,

Bon bah c'est pas cool, il faut que tu prennes les choses en main et que tu arrives à poser ce verre. Je comprends bien que ce soit difficile et je te l'accorde volontiers. Il faut seulement que tu te rendes compte que là c'est pas toi qui commande mais bel et bien l'alcool. Ta volonté à toi, c'est celle de ne pas boire.
Je comprends aussi que tu ne veuilles pas éveiller de soupçons auprès de ta femme mais à un moment ou à un autre il faudra que tu franchisses ce cap. Elle le comprendra forcément et elle t'apportera surement beaucoup de soutien. Celui dont tu as besoin. Rappelle toi, tu es victime d'une maladie et ce n'est pas de ta faute. Tu n'as rien a craindre de ton épouse. Je me rappelle moi aussi ne vouloir rien dire à ma femme car au fond de moi, je sais maintenant que j'avais encore du mal a admettre cette défaite et peut être que c'est aussi ton cas.
Il faut absolument que tu passes cette vitesse supérieure, c'est l'évolution qu'il te faut pour profiter pleinement de ta décision d'en finir avec l'alcool.

Désolé d'être un peu brac mais il faut que tu t'accroches, tu as fait une grande partie du chemin, je t'en félicite et ça serait dommage de bloquer sur ce point.
Humilité, honnêteté et sobriété sont les trois mots qui doivent te faire vivre pour aujourd'hui seulement.

Ceci dit tu n'as pas perdu ta motivation. C'est ainsi que tu vas y arriver. Tu y es presque. Ne lâche rien. On est là.

Merci encore de ton honnêteté envers toi même et envers nous tous ici sur ce forum. C'est essentiel.

A demain soir de tes nouvelles.

Sébastien

Profil supprimé - 29/09/2014 à 18h33

Bonsoir Gaston

Oui gaston, un jour à la fois. Prends chaque jour comme un travail.Tu verras qu'après, ce ne sera même plus une lutte....
Il faut rester soi tout entier sans cette substance qui est devenu notre poison..
Gaston tu es dans la résistance c'est pas facile.. Quand elle te propose de prendre l'apèro, tu dis ok et tu vas de suite de remplir le ventre d'eau avant de prendre cet apèro..
Après tu utilises le traitement médicamenteux pour ne pas te laisser aller à l'alcool.
allez Gaston quand tu prendras ce verre tu prends 2mn et tu penses à nous tous...
A plus
Pfou

Profil supprimé - 30/09/2014 à 10h09

Sebastien, Pfou,

Je me rends compte que je suis en train de "squatter" le fil de Décibelle! Bon tant pis, c'est pour la bonne cause...

Merci pour vos encouragements. Tu as raison Sébastien; je sais que je suis malade, mais je n'arrive pas à franchir le cap d'en parler, sauf avec vous anonymement. Je n'en suis pas capable pour l'instant.

Bon, en tout cas, ma visite presque quotidienne sur le fil me permets de passer une majorité de mes jours (dont hier .. dur dur!) sans alcool; et m'a préservé depuis 2 semaines des mes excés qui étaient quotidiens auparavant.

Ce n'est pas LA victoire, mais une petite victoire pour chaque jour sans poison.

Et à part la tentation du soir qui me torture un peu, je me sens physiquement et mentalement de mieux en mieux. Bref, avec votre aide, je fais mon chemin cahin-caha.

Amicalement

Profil supprimé - 30/09/2014 à 15h25

Gaston

Tu ne squate rien du tout, tu essaie simplement de sauver ta peau sur ce forum et c'est tout à ton honneur parceque figure toi que c'est le principe de l'entraide. C'est à dire que ton parcours aide aussi les autres. Même moi qui suit abstinent et je pense que pfou ne me contrediras pas. Nous aussi on a besoin de se souvenir des galères pour s'éviter le piège d'oublier tout ça et de se rapprocher du verre.

Tu le dis à juste titre, ça ne fait que 2 semaines que tu te préserves alors imagine déjà le chemin que tu as parcouru en si peu de temps !

Tu te reconnais malade et c'est déjà beaucoup. Si tu es comme moi, à l'époque je me souvient que j'étais très conscient d'avoir ce problème mais que ne n'osait pas en parler parceque si je ne tenais pas ou si j'avais envie

de boire un verre, je craignais qu'on m'en fasse le reproche. J'avais aussi très peur de franchir ce cap. Tant que je ne l'ai pas franchi, je n'arrivais pas à m'abstenir complètement. C'était une situation ultra difficile. J'étais entre le stade de déni et celui d'acceptation. ça m'a toujours foutu par terre et je l'ai appris à mes dépens.

Suggestion votre honneur :

Si tu prenais ton courage à deux mains et que tu envisageais de trouver le moment, le lieux opportun pour en parler avec ta femme, je pense que tu pourrais te libérer d'un coup d'un énorme boulet. Je ne la connais pas bien sûr mais je doute (de la façon dont tu en parles) qu'elle ne puisse pas te comprendre ou en tout cas t'entendre. Elle a surement du se rendre compte que tu avais une conso anormale sans même que tu aies pu le voir et peut être même qu'elle n'ose pas en parler de peur de te blesser. Quand tu t'es marié, le maire il n'as pas dit " pour le meilleur et pour le pire ? " et Bien c'est le moment !! hi hi hi !! ça te permettrait d'être clair sur ta position car c'est peut être ça qui te fait défaut aujourd'hui. Et vois aussi cette possibilité de te libérer quotidienement auprès d'elle par la suite . Enfin moi ce que j'en dit ! Et c'est aussi une façon de lui dire combien tu tiens à elle et lui demander son aide. C'est pas une belle preuve d'amour ça ?

Ne vois pas en toi le mauvais garçon qui picole mais plutôt celui qui a compris et qui fait ce qu'il peut pour s'en tirer.

Sébastien

En espérant tes prochaines bises abstinentes pour bientôt

Profil supprimé - 30/09/2014 à 19h38

Bonsoir Gaston..

Avance à ton rythme Gaston mais avance dans la bonne direction c'est l'essentiel. Tu fais à ta mesure même si ca n avance pas assez vite, tes pas tu les mesures pleinement c'est l'essentiel..
seb, je sais pas s'il faut en parler, il faut sentir ces choses au fond de soi pour pouvoir se livrer, c'est pas simple...mais c'est a gaston de le dire.

pour le reste Gaston, tu lis au travers tous les témoignages les difficultés que l'alcool fait naître tu es pas un novice..
prends de l'élan et jette toi dans l'abstinence , oui c'est dur très même mais on a rien sans rien..

continue de nous parler pour qu'on t'aide.

Allez préserve toi.

Pfou.

Profil supprimé - 01/10/2014 à 13h32

Merci les amis pour vos bons mots sur mes gros maux...

Je vais faire à mon rythme, bien que je sache que Seb a raison.

J'ai besoin de temps pour digérer tout ça.

Pas de nouvelle de Décibelle ....Aïe ....Décibelle, si tu nous lis...

Amicalement

Profil supprimé - 01/10/2014 à 14h43

Bonjour cher tous

Effectivement pfou, peut être que gaston doit se sentir prêt pour aborder le sujet avec sa femme. Je ne le voyais pas ainsi mais c'est à lui de décider. Tout l'intérêt de ce forum d'avoir des avis différents mais qui n'ont comme finalité le bien de tous.

Sébastien

Profil supprimé - 01/10/2014 à 17h34

bonsoir à tous !!!!!!!!

quelques petites nouvelles de moi : je vais bien ! Lundi cela a fait 15 jours sans alcool et je suis fière de moi !!!!!!!!!!!!!!!!!!
je fête cette victoire grace à vous et avec vous. J'ai reussi à changer cette habitude qui me desespérait et j'en suis tres heureuse aujourd'hui. je deviens chaque jour plus sereine et plus déterminée, je suis sur la bonne voie bien que ce soit si dur
Ma contrariété de samedi m'a rendu encore plus forte car j'ai compris qu'au lieu de se cacher derrière l'alcool, il n'y a rien de meilleur que d'affronter la réalité en fait. ce n'est pas en essaynt d'oublier temporairement que cela va aller mieux puisqu'a jeun tout revient quand même à la surface. J'ai enfin pris conscience qu'il vaut mieux resoudre tout tout de suite et ne pas tenter de cacher ses problèmes sous un mouchoir. Prendre le temps de la reflexion et surtout faire face est plus salvateur !!!

gaston, mon binome, je pense que tu dois prendre aussi le temps de reflechir sur ta vie et ton problème, c'est le point de départ de tout.
Tant que je n'avais pas fait cela, je me disais tous les jours qu'il fallait que j'arrete de boire, sans pour autant en avoir réellement envie, et surtout sans avoir ce petit déclic qui a tout changer cette fois : je dois le faire pour moi avant tout !!!!! je n'aurais pas ete capable de dire ces mots il y a encore peu de temps !!!
je pense qu'il faut passer par une analyse de soi avant de trouver le courage et l'envie d'arreter, sans cela, on se trouvera toujours de excuses pour reporter au lendemain.
Je suis comme toi, je n'en ai parlé à personne car il s'agit pour le moment d'un compte à regler entre moi et l'alcool. Il faut réussir à trouver en soi assez de force pour y arriver.
Je te souhaite d'y arriver. prends un peu de temps seul pour réflechir à ta vie et a ce que tu veux en faire. je crois que c'est la clef du succes. Je me suis poser un soir en me disant : ma pauvre fille, pourquoi en es tu arriver la ? Que veux tu faire de ta vie ? Continuer à ne plus te supporter ou reprendre ta vie en main ? et je ne regrtte rien. Il faut juste s'accrocher ensuite à la promesse que l'on s'est faite : c'est decider, j'arrete !!!!! meme si c'est dur, je crois que cela en vaaut le peine.
La vie me parait bien meilleure en ce moment, et je sais qu'il en sera ainsi tant que je ne boirais plus. Alors je m'accroche à cette idée pour tenir bon. Je le fais surtout pour moi, et ensuite je me rends compte que cela est bénéfique à ma famille, surtout à mes enfants.

GASTON, Fait le pour toi, pose toit la bonne queston et ensuite je pense que tes efforts seront récompensés. et losque comme moi tu as envie de flancher, pense aux bonnes paroles de nos anges gardiens, ils sont d'une aide précieuse. quand j'ai envie d'un verre, je pense à seb, pfou et aux autres et j'essaye de visualiser un

visage qui me gonde en me disant : tu n'as pas fait tous ces efforts pour lacher maintenant.

COURAGE

Profil supprimé - 01/10/2014 à 17h59

Bonsoir tous

Bah Seb ce n est que mon avis..en tout cas merci d'être là..

Gaston , oui c'est toi qui a la solution..ne t'inquiéte pas pour Décibelle -on saura l'aider..tous- pense à toi.

A plus
Pfou

PS: Décibelle ? Allez zou ! rassure nous sur tes efforts!

Moderateur - 02/10/2014 à 14h44

Bonjour décibelle,

Votre réussite il faut la crier sur les toits (allez, plein de "décibels") ! Bravo ! Quelle belle phrase que celle-ci aussi : "au lieu de se cacher derrière l'alcool, il n'y a rien de meilleur que d'affronter la réalité en fait !", même si ce n'est pas donné à tout le monde.

Gaston : décibelle vous propose de vous poser et de réfléchir à ce que vous voulez non seulement "faire" mais aussi "être" dans le futur. Vous avez déjà eu vos petites victoires : vous en êtes capable !

Merci de me donner de si belles choses à lire !

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 02/10/2014 à 18h48

Bonsoir

Merci Décibelle de tes news c'est important. On "travaille" tous ensemble ! Et il ne faut pas oublier que la BIENVEILLANCE est de mise et elle est bien présente. Nous sommes tous dans cette chaine dunion pour vaincre ce qui nous brise.
plus les maillons seront forts plus nous resisterons.Voila c'est dit.
maintenant Gaston c'est toi qui sais ce qui est bon pour toi.on ne peut pas décider pour toi de ce qui peut être un tournant pour ta vie de famille.
Nous (decibelle,seb...les autres) on donne nos avis et on essaye de t'apporter notre aide après ca t'appartient..

on sera de toute façon toujours de ton côté..

préserve toi et on est là pour toi.

Pfou

Profil supprimé - 03/10/2014 à 08h23

Salut Décibelle,

Quelle joie de voir ton parcours.

Perso, je sors de 2 J de grosse rechute. J'ai tellement perdu pied que je n'ai pas eu le courage de venir vous lire. Sentiment mêlé d'impuissance et de honte. J'étais mercredi soir au fond du tonneau, hyper mal, angoissé comme jamais... Peut-être parce que j'étais en deplacement (du coup seul...), je ne sais pas. Mais une chose est certaine, j'avais perdu la bataille.

Enfin bref, je me suis à nouveau planté dans cette Xème tentative. Du coup, je vais suivre le conseil de seb et essayer de rencontrer un alcoologue, pour voir...

Et j'ai éliminé tout engagement de ce WE pour pouvoir faire le point avec moi-même une tasse de thé à la main et surtout essayer de comprendre mon échec.

A+

Profil supprimé - 03/10/2014 à 08h59

Bonjour,

Une véritable idéologie de l'entraide !!!

Moi aussi ce sont des alcooliques qui m'ont aidé à sortir de mon alcool. Je pense qu'il n'y a qu'un alcoolique qui peut ressentir et comprendre quelqu'un qui souffre encore.

C'est une certitude, décibelle tu es sur le bon chemin et on le sent bien à travers ce fil de discussion qui évolue dans ta façon de penser au fur et à mesure du temps. Chaque jour sans alcool est une victoire. Continue dans ce sens , ça fait plaisir à tout le monde.

Seb

Profil supprimé - 03/10/2014 à 11h54

Gaston,

Il n'y a jamais d'échec lorsque l'on est en chemin pour sortir de l'alcool. On essaye un protocole perso ou accompagné, le chemin est escarpé et on est un novice piètre marcheur, alors on se casse la gueule, et puis on se relève et on se remet en marche, et on grandit petit à petit jusqu'à ce qu'on devienne un marathonnien de la sobriété, suffisamment expérimenté pour avoir très peu de chance de retomber...

Tu le dis toi-même : à l'issu de ton alcoolisation, tu t'es octroyé ce week-end "pour faire le point avec toi-même une tasse de thé à la main" ! Bravo, c'est pas super positif ça ?

Arrêtons tous de nous dépressier, de culpabiliser, de nous trouver minables lorsqu'on a bu... C'est indubitablement inutile et ça nous bouffe de l'énergie et du moral pour rien.

Comme dit le poète grec : "Marcher toujours, sous le soleil vertical, sans feu ni lieu..."

Profil supprimé - 03/10/2014 à 19h06

Salut Gaston

Bon ce qui est passé est passé. comme Chrysalide, arrête les "boucles" de culpabilité dans la tête sa sert à rien et ca ne t'apporte rien'

tu restes toujours en lutte c'est le plus important.
Gaston, je te dis comme je le sent :
Je crois que tu as besoin de temps pour mettre tout ça en place en toi. tu as besoin d'y voir plus clair pour partir serein sur le chemin de l'abstinence..Soit c'est pas grave. Tu le fais à ta manière.

Tu vois ce week end t'as décidé de prendre le temps de revenir sur toi, sur tout ce qui s'est passé et c'est bien. c'est ta personnalité tu fonctionne comme ca et alors ? Tant que tu avances dans la bonne direction..
Parfois il y a des creux et des bosses..
allez Gaston! on repart dans la bataille avec toi à ton rythme..
On est là
pfou

Profil supprimé - 06/10/2014 à 16h16

Bonjour,

Merci Pfou et Chrysalide pour vos encouragements. Je me suis reposé (sobrement) ce WE, et, je crois, j'ai rassemble l'énérgie qu'il faut pour reprendre le chemin de la sobrieté durable.

Bref, c'est reparti pour "ne pas boire", ce qui est dans mon cas une activité à part entière. C'est fou comme ne pas faire quelque chose peut demander comme énérgie!

En tout cas je me souviens du plaisir que j'ai eu à être abstinent avant ma rechute et a contrario du mal être d'après l'alcool.... A chaque moment de tentation, j'essaie de m'en souvenir.

A+ sur le fil pour d'autres nouvelles

Profil supprimé - 08/10/2014 à 15h59

Bonjour Gaston,

bien content de te lire dans ces meilleures conditions. Ce qui te sauve, c'est ton humilité et ton honnêteté. Je te l'ai dit plusieurs fois je crois mais c'est une certitude. Ce sont deux essentiels au chemin vers l'abstinence. Dans ce que je lis, je sens une progression dans le sens ou tu savoure la différence entre le bien être de l'abstinence et le mal être de l'alcool. C'est super encourageant, c'est comme ça qu'au fil du temps (et ça

prendra le temps qu'il faut) tu vas obtenir tout naturellement cette paix intérieure qui te mènera vers le bonheur.

Tu as raison, souviens toi des galères à chaque tentation. On a tous besoin de se rappeler d'où on vient pour ne pas avoir envie d'y retourner.

N'oublie pas cette petite phrase. Si tu veux noyer ton chagrin dans l'alcool, n'oublie pas qu'il sait nager !!!!

Seb

Profil supprimé - 21/10/2014 à 15h17

Décibelle, Gaston,

Vous êtes toujours avec nous ???

Les dicussions très enrichissantes nous manquent. Venez nous raconter

Sébastien

Profil supprimé - 22/10/2014 à 14h49

Salut Sebastien,

Oui, toujours là, mais dans l'ombre. Je n'ai pas réussi à "poser mon verre", et je lis régulièrement les témoignages pour essayer de retrouver le courage d'une nouvelle tentative.

Je suis retombé dans ma conso habituelle de 6-7 verres le soir, sans aucune force pour ne pas le faire. Je ne suis pas allé voir l'acoologue comme tu (ou pfou, je ne sais plus) me l'avais conseillé. Je n'arrive pas à m'y résoudre.

Bref, rien de bien reluisant à partager avec le communauté, d'où mon silance.... J'éspère que Decibelle s'en sort mieux.

A+

Moderateur - 23/10/2014 à 08h30

Bonjour Gaston,

J'ai envie de vous dire : les personnes qui s'activent dans ce forum ne sont pas là pour vous juger et moi non plus. Qui a dit qu'on ne devait parler que de "réussites" et de battailles en train de se faire ? Pas nous chez Alcool info service en tout cas. Vous pouvez par exemple tout à fait essayer de nous parler justement de cette "non envie" de vous battre du moment. En d'autres termes ce n'est pas parce que vous buvez et n'essayez pas d'arrêter que vous devez être "muet".

Je lis en tout cas avec plaisir que vous continuez à lire les fils et vous continuez d'ailleurs à répondre lorsqu'on vous interpelle. Vous n'avez pas complètement lâché l'affaire ! Vous faites partie de cette communauté virtuelle, vous y avez toute votre place, où que vous en soyez.

Bon courage à vous et au plaisir de vous relire bientôt.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 23/10/2014 à 11h10

Bonjour Gaston,

Je me permets de te donner mon avis : recherche un groupe de parole et d'entraide d'alcooliques près de chez toi et rends-toi à une réunion pour voir si l'ambiance de plait. Tu peux y aller en étant buveur et ça ne t'empêchera pas de consulter un alcoologue si tu le souhaites.

Un forum c'est bien, mais ça ne remplace pas chaleur, complicité et présence de personnes qui te ressemblent sur ce point.

Bisou bisou. Mimi

Profil supprimé - 23/10/2014 à 12h11

Bonjour Gaston,

ça fait plaisir de te lire. Le modérateur a raison, je le remercie d'ailleurs au passage, On est pas là pour parler que des réussites. L'intitulé du forum est "FORUM POUR LES CONSOMMATEURS" on peut être abstinent ou pas, on a tous notre place ici et tout ce que tu pourras nous dire peut t'aider et aussi aider les autres. Moi même, personellement, j'ai besoin d'entendre des gens comme toi qui crient leur souffrance pour poser ce verre pour me rappeler combien c'est difficile et me disuader d'y retourner. Je ne suis pas à l'abri et entre toi et moi, il n'y a qu'un seul verre qui nous sépare. Ici, personne ne te jugera, personne ne dira que tu as mal fait tout le monde est là pour t'encourager. Tes efforts sont perceptibles et c'est bien ça qui compte. On a tous un parcours différent c'est ça qui fait la richesse de ce groupe.

Si tu nous lis régulièrement, c'est que déjà tu as avancé et tu conserves cette idée que l'alcool est dangereux pour nous.
Je te propose un truc : plutôt que de voire et culpabiliser sur ta consommation, regarde un peu en arrière et mesure déjà combien tu as progressé, toutes ces questions que tu t'es posées sur ta conso... Tout ce chemin déjà parcouru. Réfléchis à tout ça, tu ne repars pas de zéro loin de là.

Allez on est là

Sebastien

Profil supprimé - 03/11/2014 à 10h40

Bonjour à tous, merci pour vos messages.

Je n'ai pas répondu de suite car j'étais en vacances et sans accès à mon PC.Je n'ai malheureusement pas posé mon verre durant cette semaine de vacances mais me suis préparé psychologiquement à une nouvelle tentative.

Comme je l'écrivais en réponse à sebastien, j'ai passé 3-4 semaines sans aucune force pour lutter. Je crois que j'étais abattu d'être retombé dans l'acool après avoir réussi à arrêter pendant près de 2 semaines. C'était comme si je payais au décuple la joie que j'avais eu de reprendre ma vie en main. Et dans ce cas là, tous les soucis (qui ne manquent pas) deviennent de bonne raison pour accepter la tyrannie de l'alcool.

Je crois que je sors de cette période "sans envie et sans force". Bref, j'essaie à nouveau. En me disant que je ne vais pas boire aujourd'hui, ce qui sera la première pierre.

Peut-etre que je devrais créer mon propre fil pour vous donner des news!

Gaston

Profil supprimé - 03/11/2014 à 18h30

Bonjour Décibelle,

J'aimerais bien avoir de tes nouvelles.

A +

AM

Profil supprimé - 04/11/2014 à 16h41

Bonjour Gaston,

Heureux de te revoir parmi nous avec ces idées positives. Chaque pierre compte dans la construction d'un édifice. Sers toi de ton expérience de rechute pour être encore plus fort et tu vas y arriver, tu n'as pas baisser les bras mais tu commences à accepter cette maladie en prenant du recul et les dispositions qu'il te faut pour t'en sortir.

Bonne idée, ne pas boire aujourd'hui. (ne penses pas à demain.)

Courage Gaston, accroche toi à cette bouée pour sauver ta peau.

N'hésites pas à participer aux autres fils et aussi à créer le tien. C'est en étant actif ici et ailleurs que l'alcool va s'éloigner de toi

Sébastien

Profil supprimé - 04/11/2014 à 19h31

Gaston,

Je suis bien d'accord avec Sébastien, le fait de participer sur ces fils aide beaucoup ! Le soir, quand l'envie de mon verre devient très très très présente, je vais sur internet consulter les fils et répondre en attendant que le repas soit prêt et du coup, je ne bois pas ce verre (enfin, ce 1er verre...) !

C'est dingue comme ça aide !

A+ sur ton fil.

AM

Profil supprimé - 06/11/2014 à 12h46

Décibelle, tu nous lis ??? Si oui, reviens nous vite, ton expérience bonne ou mauvaise est une source d'inspiration pour les uns et les autres .

Pfou , Tu es là ??? Si oui, on a très envie aussi de ton retour .

Merci

Sébastien

Profil supprimé - 09/11/2014 à 19h47

Bonjour a tous,

Me revoilà

Je n'ai pas donner de mes nouvelles depuis quelques temps car je voulais voir si j'etais capable de me débrouiller seule. Et c'est chose faite. Je suis toujours abstinente depuis le 15 septembre (je crois) et je vais bien.
J'ai apprivoisé je crois un peu mieux mon problème et j'apprends tous les jours a vivre sans alcool.

Les choses ont avancée un peu. Je suis sortie de ma grotte et je suis allée au front :une sortie avec des amies, et deux repas chez d'autres . Et a la question que veux tu boire : un soda SVP mais pas d'alcool pour moi. A ma grande surprise, pas de questions gênantes, pas d'incitations,..... ma demande a été bien accepter.
Ce week end, famille a la maison, et au moment de l'apéro ou du repas,même question et donc même réponse : non merci,pas d'alcool pour moi.
J'ai appris a dire non, sans avoir a me justifier ni a trouver d'excuses ! Youpi !!!!!!!

Avec le recul, je me demande pourquoi je n'ai pas trouver la force de le faire avant. Le manque de volonté et de courage certainement.

Maintenant que ce déclic est arrivé, je ne me vois plus faire marche arrière. Impossible , il ne faut pas. Je me répète cela tous les jours pour me prouver que rien n'est acquis et que me motiverais le temps qu'il faudra pour ne pas replonger.

J'adore ma nouvelle vie et ce que je suis devenu. Mon moral a changé j'ai la pêche. Ma silhouette a changé et je commence a aimer mon reflet dans le miroir ! Ma vie de maman a changé car je partage beaucoup plus d chose avec mes enfants et ils se régalent. Ma vie de couple n'évolue pas aussi vite mais ça viendra!!!!!!!!

Je vous ai suivi et vous m'avez manqué. J'aime ces moments de partages avec vous et votre soutien est important.

Petit mot pour Gaston : courage, si tu n'y arrive pas, je pense que c'est parce que ce n'est pas ton moment. Il m'a fallu plusieurs tentative pour arriver a ce début d'abstinence. Ça va venir. Tu a tout mon soutien

Profil supprimé - 10/11/2014 à 16h40

Alors là Décibelle BRAVO de chez BRAVO !!!

Franchement, tu me fais rêver...

Bizzz. Mimi

Moderateur - 12/11/2014 à 09h55

Décibelle,

Quel plaisir de lire des nouvelles si positives. En un mot comme en cent : bravo !

Vous donnez du courage aux autres en leur montrant que c'est possible et positif.

Juste attention à l'excès d'euphorie qui pourrait vous faire baisser toute barrière et vous faire croire que vous pouvez reboire "juste un petit verre".

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 12/11/2014 à 14h16

Bravo Décibelle, c'est une très grande joie de lire ton commentaire, tu commence a goûter les plaisirs de la vie sans alcool et tu t'apperçois que c'est possible et que ça devient de moins en moins contraignant. Il suffit d'être vigilent et de se préserver des situations à risques et chaque jour fait que c'est possible. Tu peux être fiere de toi. C'est un très joli exemple pour tout le monde ici qui se posait parfois la question, est ce que c'est possible, est ce que ça vaut le coup. Tu viens de montrer que oui. Bravo continue en ce sens et comme le dit le modérateur, toujours à l'esprit qu'on ne doit pas prendre la première goutte du premier verre qui nous ferait basculer immédiatement dans les ténèbres que nous avons tous connu.

Sebastien