

UNE PREMIÈRE ÉTAPE...

Par **Profil supprimé** Posté le 27/11/2014 à 05h34

Bonjour,
C'est la nuit, mon mari dort paisiblement à côté de moi et je suis tombée sur ces forums de discussion qui m'ont beaucoup intéressée. Je ne dors pas car je pense à mon lien à l'alcool.
J'ai 33 ans, j'ai un gros poste dans une multinationale où j'ai l'impression que tous les cadres dirigeants boivent plus que de raison, j'ai deux petits garçons que j'aime énormément. Tous les soirs sauf le dimanche ou presque, je bois 2-3 verres de vin pour décompresser, que je sois seule ou non. Rien le midi sauf le we si sortie.
Bref, je sens bien que je suis sur une mauvaise pente.
J'aime énormément le vin et je me vois mal arrêter complètement de boire, même si j'entends bien les arguments en faveur de l'abstinence.
Si jamais quelqu'un me lit, je serais ravie de pouvoir en parler sans jugement et en toute bienveillance.
A bientôt
Clara

49 RÉPONSES

Profil supprimé - 27/11/2014 à 12h54

Bonjour Clara,

Bienvenue sur ce forum ou comme tu l'as remarqué, notre préoccupation majeure est l'alcool. Ici, il n'y a aucun jugement, il s'agit juste d'échanges constructifs face à l'alcool en tout bien tout honneur !

Pour ma part je suis alcoolique abstinent et je pratique régulièrement ce forum, je connais bien les rouages de ce poison qui m'a amené vers de grosses galères.

Ta consommation te pose question, en raison de ton comportement routinier, je pense que tu as raison de te méfier car l'alcool est très puissant et des habitudes comme tu le cites sont des indices qui peuvent faire penser à une dépendance. Tu utilises l'alcool comme échappatoire ou pour déstresser ou pour de la détente et ça devient quotidien.

Un bon test est de te contraindre à l'abstinence totale pendant un bon mois et d'observer ton comportement dans cette situation. Si c'est une contrainte et notamment les premiers jours, alors peut être que tu es dans une phase du cheminement vers la dépendance. Si au contraire tu trouves ça facile et que finalement tu te dis que tu ne vis pas plus mal sans alcool, alors c'est sans doute qu'il était temps de prendre soin de ce problème.

J'espère de tout coeur que tu viens de prendre conscience avant qu'il ne soit trop tard, car pour avoir pratiqué l'alcoolisme chronique, je ne souhaite pas ce supplice à mon pire ennemi.

Sébastien

Profil supprimé - 27/11/2014 à 16h44

Bonjour, Clara

je me posait beaucoup de question aussi j'ai écrit un poste "dépendante ou conduite à risque" pour avoir d'autre avis, car ce forum m'a vraiment permis de me poser tout un tas de question.

moi aussi j'aime l'alcool et je l'apprécie, (un bon vin, un bon champagne, humm, miam miam) un délice,

mais j'ai décider d'arreter car je pense tout comme toi que je suis sur une pente dangeureuse car incidieuse, l'alcool fonctionne incis, j'ai pris parti d'arreter définitivement car je suis sur que pour moi c'est la meilleur solution.

depuis le 15 novembre plus rien, j'ai retester en début de semaine et la réaction c'est pas fait attendre le vin était infâme, du coup j'ai jeter mon verre et c'est tant mieux. l'arret ce passe super bien même si défois j'ai envie, j'arrie à me retenir.
A tu qq'un à qui en parler et qui pourrait te soutenir ?

Je suis d'accord avec Seb, dans ce qui te propose de faire c'est un bon test, et te le redis ici ni jugement, ni critique, on ait tous dans la même démarche.

a +

Profil supprimé - 27/11/2014 à 17h09

Bonjour Clara,

Bienvenue.

Je suis assez proche de toi : mariée, 2 enfants, un boulot et "le rituel du soir".

Je ne sais pas si tu as lu mon fil : "je ne sais pas encore" mais peut-être que les questions que je me suis posée ainsi que les échanges qui en découlent pourront te servir.

On en reparle quand tu veux, si tu en as envie.

En attendant, je pense que le mieux à faire, c'est de commencer par ne plus boire les soirs de semaine et surtout pas seule. Par expérience, je sais que tu as le sentiment de souffler, voir même tu le ressens physiquement lorsque tes épaules commencent à se décontracter et à descendre d'un centimètre mais l'engrenage se met en place insidieusement à ce moment là.

A très bientôt.

AM

Profil supprimé - 27/11/2014 à 22h06

Bonsoir

Un grand merci du fond du cœur pour vos réponses. Psychologiquement je ne sais pas si je suis prête à arrêter ne serait-ce que pour un mois, mais en effet mon premier objectif est d'arrêter de boire seule.

Je suis suivie par une psychologue depuis un grave épisode de burn out qui m'a conduite à l'hôpital. Depuis je me sens de mieux et mieux, je fais le tri dans ce qui est important pour moi. Reste ce problème auquel je pense beaucoup. J'ai conscience de ne pas être vraiment libre face à l'alcool. Je ne compte plus les fois où je m'en suis voulue d'avoir trop bu la veille.

Je fais mon chemin dans la prise de conscience et aller sur ce forum est déjà un grand pas pour moi.

Bonne soirée

Clara

Profil supprimé - 27/11/2014 à 22h36

AM,

En effet ton histoire me parle beaucoup.

Pour le moment je me fixe 2 objectifs précis:

1. Ne plus boire seule
2. Deux jours par semaine d'abstinence : dimanche (facile) et lundi (difficile)

Au stade de ma prise de conscience je pense que c'est le mieux, mais ce ne serait qu'une première étape.

Je pense que j'ai quelques atouts:

- ma prise de conscience "active"
- mon suivi psychologique

Mais aussi un gros handicap: énormément de tentations professionnelles et amicales

Pour y arriver voilà ma stratégie:

- visiter ce forum tous les jours
- acheter beaucoup de boissons non alcoolisées "sophistiquées" style eau pétillante + menthe fraîche + jus fruits frais...
- en parler à ma psy

Voilà, j'avais besoin de construire un plan de bataille pour avancer sur mon chemin. Je vous dis à très bientôt

Clara

PS: ce soir, 2,5 coupes de champagne avec mon mari pour son anniversaire. Demain vendredi, je serai seule à la maison et je voudrais ne rien boire. À suivre...

Profil supprimé - 28/11/2014 à 12h07

Bonjour Clara,

Tu as raison, chaque chose en son temps.

Je comprends très bien que tu ne te sentes pas encore prête. Ça prend du temps d'assimiler, d'accepter et éventuellement de se donner les moyens d'agir. Je ne suis pas inquiète car tu construis "ton plan de bataille" et je suis persuadée que tu es la mieux placée pour savoir jusqu'où tu peux aller pour l'instant.

C'est un bon début de réduire.

Pour moi, c'est pareil. Une fois que j'ai mangé, je n'ai plus envie. Le même SAS que toi. Les 3 techniques que j'utilise pour l'instant sont :

- dès que je rentre je me sers un verre de Coca qui reste à disposition sur le comptoir de la cuisine et que je bois gorgées par gorgées (tout en faisant le reste, devoirs, repas, douches etc) comme je faisais avec mon (mes) verre de vin.

- j'essaie de prévoir des repas rapides à préparer (un peu moins équilibrés du coup mais bon) ou de faire en plus grandes quantités pour n'avoir qu'à réchauffer les restes le lendemain,

- dans les moments vraiment limites, je prends l'ordi portable et je consulte le site tout en continuant de préparer le repas ou autre et ça aide à attendre de manger.

Voilà, si ça peut aider.

Bon courage.

AM

Profil supprimé - 28/11/2014 à 12h43

bonjour, clara

C'est bien qu'avec AM vous ayez une vie semblable car vous vous reconnaissez l'une dans l'autre et je trouve cela très bien car vous aller pouvoir vous motivez l'une et l'autre en effet miroir.

Bien 2,5 coupe de champagne et pas plus, Génial !! bonne anni

Toutes les petites astuces proposer sont très bien, effectivement il est dur de ce dire d'arreter pour un mois ou plus, l'IMPORTANT C'est Le MOMENT PRESENT alors pas de plan sur la comète.
Vivez au jour le jour c'est amplement suffisant.

Chaque chose en sont temps et sur l'alcool d'autant plus, chacun à sont rytme de croisière alors ne vous brusqué pas et surtout ne vous mettez pas la pression, même si les progrès sont plus lent que ce que vous voudriez. RESPECTER ET AIMEZ VOUS

N'accepter pas non plus du stress ou de la pression d'autrui, soyer respecter dans votre démarche car elle est noble, vous le faite pour vous et ça ce ressentira sur votre vie quotidienne et votre entourage.

Courage les fille
bises

Profil supprimé - 28/11/2014 à 14h39

Clara, AM et Clochette, bonjour

Vous êtes conscientes que l'alcool vous pose un problème, en tout cas suffisamment pour vous interroger sur vos consommation et vous trouvez dur d'arrêter. Je le conçois parfaitement car en effet, quand on est dépendant de l'alcool, c'est difficile. Toutefois, cette idée de vouloir gérer sa consommation me laisse quelque peu perplexe car votre cerveau n'a pas assimiler votr evolonté d'arrêter et du coup ça devient une perpetuelle lutte pour contrôler. De l'expérience que j'en ai et que j'ai souvent entendu, la modération n'est pas possible pour une personne dépendante. Quelquepart, vous vous faites souffrir inutilement. Attention, tout ça n'est que mon avis, vaut ce qu'il vaut et bien entendu, je ne porte aucun jugement sur votre façon de voir les choses. Ce n'est qu'une alerte que j'appuie devant mon expérience de consommateur et de celles de beaucoup d'autres que j'ai entendu en réunion d'anciens buveurs.

J'ai beaucoup de souvenirs que moi aussi, comme vous, je me suis dit, bon maintenant je ne bois plus tout seul !!! et ça durait quelques temps et puis, arff un petit verre, juste un ... et puis et puis

Par contre l'idée de se munir de boissons non alcoolisées de toutes sortes est excellente, la prise de conscience, le suivi psychologique, c'est une belle avancée. Reste à mûrir cette idée et continuer en ce sens.

Je sais bien que ce que je vous dit là est contrariant parceque vous avez encore envie de vous dire, non, je ne suis pas dépendante et vous voulez croire que vous allez arriver à modérer. Pas facile à entendre mais pourtant je pense que c'est ça.

Voilà mon ressenti.

Sébastien
Alcoolique pour toujours, abstinent pour aujourd'hui

Profil supprimé - 28/11/2014 à 17h20

bonjour, seb

pour ma part j'ai écrit un poste "dépendante ou conduite à risque" ? je c'est pas si tu la lu, mais cela te donnera plus d'info sur moi.

Je ne cherche pas a diminuer car je sais pertinement que ce n'est pas la bonne solution pour moi, j'ai opté pour du radical, plus rien du tout depuis le 15 novembre.

voilà a +

Profil supprimé - 28/11/2014 à 22h44

Bonsoir,
Je suis très fiere de moi car pas le moindre verre aujourd'hui, et pour un vendredi soir c'est assez extraordinaire... Avec pourtant une bouteille de Pouilly au frais. J'ai bu beaucoup de Badoit grenadine 😊

Je ne compte pas cette journée d'abstinence comme un "bonus" et maintiens donc mon objectif de zéro alcool dimanche et lundi.

Demain soirée avec des amis, je me fixe 2 objectifs:

- 3 verres maximum

- alternance avec de l'eau ou du coca

Seb: je comprends bien ton point, surtout à la lumière de ton histoire. Je ne vis pas le fait de réduire ma consommation comme une souffrance. J'apprécie beaucoup ton partage d'expérience, ma seule réserve est que tu peux sembler un peu décourageant. Je pense qu'il n'y a pas qu'une façon d'être heureux, mais si tu as trouvé la tienne tant mieux!

Bonne soirée

Clara

Profil supprimé - 30/11/2014 à 14h13

Bonjour!

Je suis très heureuse car j'ai tenu mes objectifs d'hier soir, et pourtant j'ai cru au début que j'allais échouer quand mes amis ont sortis du champagne et du Pomerol... La technique de l'alternance coca/alcool a bien marché, et quand mon verre était vide et qu'on m'a proposé du vin j'ai dit "non merci" 2-3 fois ce qui ne m'arrive jamais.

J'ai trouvé une autre astuce qui marche très bien: prendre le volant au retour et dire que c'est moi qui conduis... Très efficace!

J'ai très bien dormi et me sens bien.

Ce soir, abstinence, c'était déjà le cas avant sans avoir à y penser.

Demain, idem, ça ca sera plus nouveau... Mais j'y crois!

Bonne journée

Clara

Profil supprimé - 01/12/2014 à 12h07

Bonjour Clara,

D'abord, toutes mes excuses si j'ai pu te paraître décourageant. Ce n'était pas du tout mon intention loin de là. Je connais tellement les galères que l'alcool m'a apporté que je suis peut être restrictif dans ma façon de voir les choses à ton égard. J'en suis scincèrement désolé.

Le seul fait de ta présence ici et de ton inquietude sur ta consommation me fait penser que tu as une fragilité avec l'alcool et je cherche simplement à te mettre en garde sur ce qui peut être de gérer sa consommation et sur ce que ça peut engendrer. En revanche, si tu ne vis pas la réduction de ta consommation comme une difficulté, alors c'est peut être comme ça en effet que tu vas trouver ton bonheur. Personnellement, je ne buvais plus pour le goût de l'alcool ou d'un bon vin à la fin mais plus pour les effets que j'en attendais. Et là, c'est dangereux. Moi aussi on m'avait dit " prends garde à la gestion de la consommation" et moi aussi j'ai gérer mais jusqu'au moment où je ne pouvais plus gérer. L'addiction réelle était bien là et j'ai repensé à ce qu'on m'avait dit. En revanche, chez moi aussi ça m'a pris du temps !!!

Pour ce qui est de tes objectifs tenus, je t'en félicite. C'est une grande avancée. Utilise toutes les astuces qui te semblent bonnes et continue en ce sens. C'est en forgeant qu'on devient forgeron.

Juste une petite réflexion que je te propose, Qu'est ce que t'apporte l'alcool dans ton quotidien à l'instant T, Qu'est ce que tu y trouve de positif et de négatif ? Pourquoi, tu as cette envie de prendre un verre d'alcool plutôt que de jus de fruit ?

A très bientôt de te lire.

Bises abstinentes

Sébastien

Profil supprimé - 01/12/2014 à 12h59

salut Clara,

c'est vraiment excellent, félicitation, tu n'as pas lâcher tes objectifs et c'est super, et très encourageant

bon je te laisse car le devoir m'appelle, je réécrirais plus tard

bise

Profil supprimé - 01/12/2014 à 13h04

Chapeau bas, les filles... 3 verres, pas plus, je comprends que ce soit facile pour vous d'arrêter !!!

Profil supprimé - 01/12/2014 à 13h56

Bonjour à tous,

Bravo Clara !!! Continue !

Sébastien : je suis contente de lire ta réponse. Même si j'ai compris le chemin par lequel tu es passé et les raisons de ces avertissements qui je n'en doute pas, partent d'un bon sentiment, je partageais le sentiment de Clara.

Tu as raison, le fait d'être là exprime clairement un problème avec l'alcool. Mais il peut y avoir différents stades. Pour ma part, je ne bois pas uniquement pour les effets recherchés. Ça, c'est valable la semaine pour décompresser (enfin pas non plus de la piquette). Autrement, j'appréciais et j'apprécie toujours de boire un bon vin, même si ce n'est qu'un verre.

Tu te souviens, je disais : "J'ai le sentiment qu'il FAUT passer par une étape "transitoire (la 3)". Je vais donc affiner cette étape qui peut être plus ou moins longue :

1 - on boit. Y a toujours une bonne raison, décompresser, des amis, une excuse, simplement envie...

2 - on prend conscience que c'est excessif mais ça le fait

3 - on réalise que c'est pas normal. Y a un problème et là, ON ESSAIE DIFFÉRENTES CHOSES (participation à un forum, réduction de la consommation, autres...)

4 - on arrive à prendre une décision EN FONCTION DES RÉSULTATS OBTENUS et on agit en conséquences

5 - je ne connais pas encore mais d'autres, comme toi, peuvent en parler

Le déroulé est toutefois toujours le même.

Bises.

AM

Profil supprimé - 01/12/2014 à 14h06

Bonjour Chrysalide,

Non, je ne dirai pas que c'est Facile, même si les quantités sont moindres. Par contre, ça peut peut-être laisser envisager une autre issue.

AM

Profil supprimé - 01/12/2014 à 14h58

Am,

Oui bien sûr qu'il y a un espèce de processus qui se met en place et oui, c'est très souvent le même déroulement pour chacun d'entre nous. Je trouve déjà remarquable que vous en soyez toutes les 2 clara et toi au stade de la prise de conscience réelle qu'il y a un problème. Déjà, vous avez compris que votre façon de boire de l'alcool dépasse le convivial, le social ... Evidemment, ça peut être long avant de poser son verre. Pour moi, ça a pris plusieurs années. (environ 2 ou 3 je dirais) Ce dont je vous parle, c'est de mon expérience mais en aucun cas, je ne détiens la solution miracle. Toi comme Clara, ça fait ma fois pas super longtemps que vous êtes ici et déjà vous avez parcouru un super chemin. Toute ma gratitude vis à vis de ça. C'est seulement l'avenir qui vous apprendra comment continuer de vivre avec ou sans cet alcool. Par exemple, en AA, on travaille sur 12 étapes et la première est d'admettre que nous avons perdu la maîtrise de notre vie, que c'est l'alcool qui dirige et qu'on ne fait pas tout ce qu'on veut quand on le veut car il y a l'alcool qui est dans notre vie. C'est pour beaucoup d'entre nous, une très longue étape mais ô combien essentielle.

Déjà, vous avez toute les deux cette volonté manifeste de vous rendre compte des choses et d'être honnête envers vous même. C'est énorme !!!

Je voudrais surtout pas vous décourager et j'espère sincèrement que je puisse vous apporter une petite lanterne à votre réflexion.

Cet échange est fort et enrichissant, continuez
Je vous embrasse

Profil supprimé - 01/12/2014 à 16h00

Sébastien,

Rassure toi, nos échanges, ton expérience, tes conseils et ton soutien m'apportent énormément et je t'en remercie. Je pense que c'est également le cas pour beaucoup d'autres mais je ne peux parler qu'en mon nom.

AM

Profil supprimé - 01/12/2014 à 18h10

Merci AM,

Si mon expérience peut t'aider alors j'en suis bien heureux. Je te l'ai déjà dit je crois, ce n'est pas à sens unique. Ces débats sont aussi pour moi une façon de me rappeler des difficultés que j'ai eu à renoncer à l'alcool et je pense que c'est essentiel pour maintenir mon abstinence pour aujourd'hui.

Et Puis tu te souviens :: tu es une femme formidable !!!!

Déjà tu as parcouru un long chemin car quand tu es arrivée sur ce forum, tu disais, j'ai l'impression que je pourrais tomber dans le piège mais je n'en suis pas sûre !!! Depuis, tu t'es livrée, tu as réagi, tu as discuté avec ton mari, tu t'es rapproché d'un addictologue, tu as aidé les autres, tu as réfléchi, tu as vraiment avancé quand même !!!

Aujourd'hui, j'ai l'impression (dis moi si je me trompe) que tu te dis, oui maintenant j'y vois plus clair, je sais que ma consommation n'est

pas normale, je sais que je pourrais descendre bien bas mais j'ai encore du mal à me dire plus jamais ! En fait, tu te raccroche à cette idée de te dire que tu vas arriver à gérer parceque tu appréhende de vivre sans alcool. Peut être que l'axe de réflexion peut évoluer et trouver des idées pour te dire que tu peux vivre mieux sans alcool qu'avec ? Peut être aussi regarder et savourer les moments où tu n'as pas bu et te dire, j'ai pu faire ci ou ça parceque je n'ai pas bu . En tout cas, tu es toujours dans le wagon et ça c'est positif.

Chaque jour est une victoire.

Seb

Profil supprimé - 01/12/2014 à 21h17

Bonsoir à tous,

D'abord, merci à tous pour vos messages intéressants et enrichissants à plus d'un titre!

- Seb : pas de problème, je vois bien que tu n'as qu'une bonne intention! Et tes messages sont utiles, la seule chose qui m'a fait tiquer c'est que je m'imposais une souffrance inutile, car pour moi ce n'est ni quelque chose que je m'impose (même si ce n'est pas facile!), ni une souffrance, et encore moins inutile!

Pour répondre à ta question qui est intéressante : ce que m'apporte le premier verre de vin le soir en rentrant du boulot ? le plaisir du goût, la légère ivresse et le côté un peu transgressif (vs diriger mon équipe au bureau, m'occuper de mes enfants, gérer diverses contraintes matérielles...) bref le sentiment sans doute illusoire qu'au moins à ce moment là on me lâche les baskets!

- Chrysalide: je te garantis que pour moi ce n'est pas facile du tout 😊 j'en dirais peut être plus un jour mais par exemple sans aller jusqu'à des excès j'ai été incapable de m'arrêter de boire enceinte

-Clochette : merci pour tes encouragements !!

- AM : décidément je me retrouve beaucoup dans ce que tu décris 😊

Sinon je suis très très fière de moi car ce soir j'ai passé l'heure du "manque" alors que le lundi souvent je buvais plus intensément pour décompresser. Pourtant journée de m... au bureau et enfants très en forme ce soir... J'ai bu du coca en préparant à manger.

Demain, grosse soirée boulot. Mes objectifs (je parais peut être un peu formelle mais ce sont mes petits garde fous...)

- ne pas commencer directement par une coupe mais par eau ou autre soft

- alternance systématique avec des softs

- max 3 coupes. Si possible 2 mais si je n'y arrive pas je ne me flagelle pas et surtout je ne pars pas sur la théorie "foutue pour foutue"...

Voilà, je vous souhaite à tous de vous accrocher quelque soit votre situation et de prendre soin de vous!!!

Bonne soirée

Clara

Profil supprimé - 02/12/2014 à 09h30

Bonjour Sébastien,

Je vais pas tarder à te répondre (manque de temps là tout de suite) mais sur mon fil. Je ne veux pas polluer celui de Clara.

A dans pas longtemps.

AM

Profil supprimé - 02/12/2014 à 12h00

AM sens toi à l'aise tu es tout à fait la bienvenue ici 😊

Profil supprimé - 02/12/2014 à 15h54

Salut Clara,

Super pour hier !

J'aime beaucoup la "non application" du foutue pour foutue !! C'est exactement ce que j'ai fait mardi dernier. Je me suis donc arrêtée à 2 verres, pas très contente de moi mais contente de ne pas m'être engouffrée dans cette théorie.

Je te remercie pour ton invitation 😊.

AM

Profil supprimé - 02/12/2014 à 22h32

Bonsoir,

Eh bien voilà, 2 coupes seulement alors que mon objectif était de 3 😊

Mon astuce du jour, ne pas s'éterniser dans les soirées pro car c'est sur la fin qu'on ne prend plus de plaisir!

J'ai l'impression de progresser chaque jour, même si j'ai bien conscience que la route est longue.

Clara

Profil supprimé - 03/12/2014 à 10h53

Bonjour,

Et bien c'est super !

Tu vas voir, plus on arrive à atteindre l'objectif fixé, plus on a envie d'avancer et de s'en fixer d'autres. Petit à petit mais la progression se fait et s'est une grande satisfaction. Il faut vraiment que l'on arrive à rompre avec nos habitudes et vivre les moments différemment (comme ton départ d'hier soir) pour ne pas multiplier les situations à risque à l'extérieur de la maison (qui est LE point noir).

A très vite.

Bises

AM

Profil supprimé - 03/12/2014 à 12h20

Bonjour

Vous avez raison les filles, de toutes évidence vous progressez et ça c'est génial. Il faut analyser et mûrir vos réflexions car comme tu le dis par exemple Clara, ne pas s'éterniser à une soirée est excellent pour nous. En général, s'il y a une soirée pro, l'essentiel des infos sont à prendre en début et ensuite, on ne fait que picoler. Plus on s'en échappe tôt, moins on a de chances de boire. Ce sont des habitudes à prendre.

Pour le coup, moi je suis artisan et maintenant, je vais emmener mes devis chez mes clients à 14 heures plutôt qu'à 12 h. Bah oui, à 12 heures c'est l'heure de l'apéro tandis que 14 heures c'est café !!! J'adore le café. Et puis je suis bien meilleur vendeur depuis que j'ai les idées claires !!!

Des astuces, il y en a des milliers. Je pense toujours que si je trouve autant d'alibis pour ne pas boire que j'en ai trouvé pour boire, je m'écarte significativement du danger.

Bizzzzz abstinentes pour aujourd'hui.
Seb

Profil supprimé - 05/12/2014 à 11h26

Bonjour Clara,

Alors ? Ces derniers jours ?

AM

Profil supprimé - 09/12/2014 à 22h12

Bonsoir
Me revoilà.
Un "échec" à mon objectif de ne plus boire seule, jeudi j'ai bu un verre avant que mon mari rentre, puis 2 autres, ce qui était clairement trop pour moi.
Le reste du temps a été raisonnable.
J'ai rempli un autre objectif qui était d'aborder le sujet avec ma psy. Elle est d'une aide précieuse et le simple fait d'en parler m'est utile comme ce forum.
Aujourd'hui abstinence totale, aidée par le fait qu'il n'y ait rien à boire à la maison. Demain je vise la même chose.
C'est loin d'être simple car c'est toute une prise de recul que je fais dans ma vie en général. Mais c'est BIEN.
Bonne soirée et donnez des nouvelles 😊
Clara

Profil supprimé - 10/12/2014 à 16h10

Salut Clara,

Ravie d'avoir de tes nouvelles, c'est pas grave si tu as bu l'autre jour, on passe tous par des moments comme cela, à partir du moment qu'on n'en prend conscience, cela nous fait avancer si on ne culpabilise pas bien sûr.

c'est frustrant d'échouer, mais c'est un bon coup de pied au fesse pour se recésir et repartir sur nos résolutions.

C'est super que le forum et ta psy t'aide à ce point.

je suis vraiment très contente pour toi car tu avances super bien

grosse bise

Profil supprimé - 10/12/2014 à 21h27

Merci pour ton message Clochette, ça me va droit au cœur!
Ce soir je suis encore 100% sobre (j'aime mieux ce terme qu'abstinente), la technique du soir : zéro alcool à la maison, et pourtant je suis passée au supermarché avant...
Autre technique: pas trop de sorties en semaine. Pour le coup pas envie de me passer d'un verre ou deux quand je vois mes copines.

Profil supprimé - 11/12/2014 à 12h32

Bonjour Clara,

Tu te préoccupes de ta consommation et ça c'est plutôt positif. L'idée du zéro alcool ,à la maison est très bonne puisque ça te mets un frein au cas où tu aurais besoin de consommer. En revanche, je suis toujours assez sceptique sur cette idée de tenter encore et toujours la consommation modérée. C'est tellement compliqué ...

Ci dessous un texte que j'ai trouvé sur le net, je lui trouve beaucoup de recul sur la question.

Arrêter de boire ou arrêter l'alcool ?

« J'ai longtemps confondu « arrêter de boire » et « arrêter l'alcool ». Comme beaucoup. D'où mes échecs pendant les années où je me suis efforcé de ne pas boire ».

Arrêter de boire, c'est se priver, résister à la demande. On peut y arriver, à l'arraché. Un certain temps. Pas besoin de médecin, de médicaments, d'associations. On s'en sort seul, comme on buvait seul (même en buvant accompagné). Les causes de l'alcoolisme restent présentes et on leur fait front : il faut tenir, durer.

On peut le faire, un jour à la fois. C'est un combat. Ce n'est pas une vie. Et surtout, on ne cerne pas ce qui nous fait boire : on est fixé au calendrier. On piétine.

Car compter n'est pas un objectif. Ou alors on essaie de tenir jusque 30 jours, ou 100. Et une fois arrivé on craque. Car rien n'a changé. Et le cap qu'on s'est fixé est libérateur de la tension accumulée pendant cette période de lutte.

On arrive à se persuader que, puisqu'on a su résister un certain temps, on saura désormais modérer, gérer, boire normalement . Illusion, et le mur n'est généralement pas loin. On s'y écrase. Et même de plus en plus vite à chaque nouvelle tentative. Le malade s'enfoncé alors, désespère, n'y croit plus.

Mais le corps fatigue aussi et réclame à la tête une solution. Qui survient parfois et que certains appellent « le déclic ».

Arrêter l'alcool, c'est construire des défenses pour l'empêcher de venir à nous. Pour ne plus en avoir besoin, pour ne plus en avoir envie. Sans forcément avoir tout cerné des causes qui nous ont fait boire, mais en en ayant dégrossi les mécanismes. Il n'y a pas forcément à trouver une cause unique à notre maladie. Elle dépend de nombreux facteurs associés à notre personnalité, faite d'hérédité, de contextes social et culturel, d'un passé plus ou moins douloureux, d'un job plus ou moins marrant, etc.

L'alcool n'est pas un problème. C'est une réponse, une solution.

L'enjeu devient plus clair. L'alcool est une solution à quoi pour moi ? Comment apprendre à se passer de cette solution, sans crouler sous les problèmes ? C'est cela qui se cache derrière l'arrêt de l'alcool. Loin des croix sur le calendrier.

Barrer la route à l'alcool, l'empêcher de s'imposer à nous.

Il faut éliminer le besoin et, ce faisant, éliminer l'envie. L'abstinence devient alors sobriété. Pour cela, accepter la notion de maladie, qui écarte celle de honte. Et se faire aider.

« Mes défenses ont été de reprendre ma vie en mains. Ne plus faire ce qui était attendu de moi, mais faire ce que je voulais faire. Coûte que coûte. Assumer mes choix.

Me remettre debout et affronter les tempêtes. Il a fallu faire face, reconnaître mon mal et me faire aider. Puis changer de travail, changer de décor (pas une fuite, mais la réalisation d'un projet).

Cela m'a pris du temps, trois années, mais trois années sans alcool. Mon déclic ? Dire : « Stop ! » à ce qui me pesait, sans que j'en aie réellement pris conscience.

Ma sobriété était devenue ma solution pour vivre ma vie, comme l'alcool était ma solution pour la subir. Entre les deux, il n'y a pas photo ».

Alors, arrêter de boire ou arrêter l'alcool ? C'est bien plus que de « jouer sur les mots ». C'est la clé de la réussite.

A lire sans modération

Profil supprimé - 11/12/2014 à 17h32

Et toi Seb, t'as changé quoi pour y arriver ?

AM

Profil supprimé - 11/12/2014 à 20h18

Merci SEB

Très beau texte effectivement à méditer, je pense en tout cas dans mon cas il me sera fort utile

bise

Profil supprimé - 11/12/2014 à 21h14

Bonsoir Sébastien

Juste pour bien te comprendre: je buvais 1 à 3 verres 6 jours sur 7 et tu penses préférable de s'abstenir plutôt que de réduire?

Profil supprimé - 11/12/2014 à 21h49

Bonsoir Sébastien

Je voudrais bien comprendre ce que tu as en tête.

Je buvais 1 à 3 jours sur 7, et selon toi la seule solution viable pour moi (et toutes les autres personnes qui rejoignent ce forum) est l'abstinence ?

Je voudrais faire une comparaison avec la cigarette.

Il y a des ex-fumeurs qui clairement ne peuvent pas aspirer ne serait-ce qu'une bouffée car cela les dégoûte et qu'ils savent que ça les ferait replonger. Ce qui explique que fumer un petit peu ne marche jamais très longtemps. Je sais de quoi je parle, mon mari est dans cette situation.

Mais il y a aussi des ex-fumeurs qui réussissent à ne fumer que des cigarettes "plaisir" avec modération, pas tous les jours loin de là. Cela existe (j'en fais partie et j'en connais d'autres). Penses-tu que ces personnes là vivent une souffrance et se leurrent ? Et que comme le dit le texte que tu cites : "On peut y arriver, à l'arraché" "C'est un combat" "Ce n'est pas une vie" ou encore "Illusion, et le mur n'est généralement pas loin. On s'y écrase" ?

Pour ma part, j'ai du mal à penser qu'une seule solution s'applique à tout type de situation. J'ai l'impression que par ton cheminement, tu plaques des concepts (sans doute valables dans de nombreux cas) en imaginant que ceux qui ne sont pas arrivés jusqu'aux différentes étapes que tu as traversées sont dans le déni. Je ne dis pas que tu as tort sur le principe, ton intention est tout à fait bienveillante. Mais le fait que tu répètes incessamment le fait que l'abstinence totale est la seule clé du bonheur me gêne dans la mesure où il n'y a rien dans la vie de systématique. Mais cela te fait sans doute du bien à toi et ce forum aide aussi sans doute autant les buveurs que les ex-buveurs !

En tout cas, pour ma part nouvelle soirée sans alcool et j'en suis très heureuse. C'est encore assez inhabituel mais j'en suis très heureuse !! Et ce forum y contribue...

Clara

Profil supprimé - 12/12/2014 à 15h59

Bonjour Clara,

Bien lu ton dernier message, très riche débat. Pas le temps ce soir de te répondre mais promis, lundi je m'explique plus en détail.

Bonne soirée et bon week end.

Sébastien

Profil supprimé - 12/12/2014 à 22h11

Bonsoir,

Encore une soirée de sobriété. Pour un vendredi soir c'est assez inédit !

Ce midi j'avais un déjeuner de Noël, j'ai pris 1,5 coupe et pas de vin.

Au total je bois beaucoup moins qu'avant. Et surtout j'ai cassé le réflexe quotidien. Pour moi c'est une victoire énorme. L'alcool devient l'exception, pas la norme.

Je continue. Je m'accroche.

Clara

Profil supprimé - 14/12/2014 à 01h00

Bonsoir Clara, après réflexion et échange, addict aux shopping, jeux, ou autres.... C est dans un coin de notre cerveau.... On a fait... C intégré juste à savoir comment désintégrer !! Faire et plus facile que défaire... Je pense que la solution est dans notre vie de tous les jours... Enfin je ne sais pas si je me fais bien comprendre....

Profil supprimé - 14/12/2014 à 10h38

bonjour a tous et toutes

un bon mois sans alcool ou presque ..

un petit rosé ou deux pour l'anniversaire de mon neveu , pas plus .

pas de grosse cuite ...ce forum est vraiment une aide précieuse

merci pour vos témoignages , ça donne du courage .. beaucoup de courage

Profil supprimé - 15/12/2014 à 11h43

bonjour,

je suis nouvelle ici et j'ai bien envie de m'en sortir aussi mais je sais que ce n'est pas gagné

Profil supprimé - 15/12/2014 à 12h33

Bonjour Clara,

A la lecture de ton dernier message, je pense comprendre que tu n'adhères pas à l'idée de l'abstinence. Soit.

Tu penses que je plaque des concepts tout établis et que c'est la seule solution pour y arriver.

Je voudrais te répondre que je ne tente aucunement de t'imposer quoi que ce soit et j'encourage à trouver ta propre solution à ton problème car en effet, nous sommes tous uniques.

J'affirme simplement très clairement qu'en ce qui me concerne, une seule goutte d'alcool et je replonge immédiatement dans une rechute sans fin. Pour mon cas, c'est une certitude et je le sais parceque je l'ai entendu des milliers de fois et j'ai malheureusement bien des connaissances qui m'ont montré que c'était vrai. Je suis membre assidu des alcooliques anonymes depuis bientôt 5 ans et ce que j'entends à propose de la modération d'alcool se vérifie à chaque fois.

Il s'agit donc juste d'une mise en garde et un avis qui te permettront peut être de te faire ta propre opinion du sujet par l'expérience que tu en auras. Par contre si tu fais partie des gens qui peuvent fumer de temps en temps sans en avoir de besoins et de boire un verre de temps en temps sans en avoir de besoin non plus, alors se repose la question de la dépendance ou non ? Personnellement, je ne connais pas de gens dépendants qui peuvent se permettre de consommer même modérément.

En ce qui me concerne, j'ai appris à vivre sans alcool, j'y arrive aujourd'hui sans difficultés et je sais que c'est mieux ainsi pour moi.

Si tu penses au contraire que pour toi, l'alcool n'est pas une difficulté quotidienne et que tu ne vois pas d'intérêts à arrêter complètement, alors continues en ce sens, il s'agit de ton expérience et rien ni personne ne t'en empêchera.

Sébastien

Profil supprimé - 19/12/2014 à 11h10

Bonjour Clara,

Comment vas-tu ?

AM

Profil supprimé - 30/12/2014 à 11h19

Bonjour Clara,

T'es toujours avec nous ?

Comment se sont passées les fêtes ?

AM

Profil supprimé - 30/12/2014 à 17h28

salut clara

effectivement AM à raison t'es ou ?

bisou

Profil supprimé - 20/01/2015 à 01h49

Bonjour à tous,

Me voilà de retour, je ne vous ai pas oubliés.

La période de fin et de début d'année évoque qq souvenirs douloureux pour moi et j'ai préféré m'absenter un peu.

Au niveau de l'alcool, du bon et du moins bon sachant que de mon point de vue le bilan reste positif.

Pas terrible:

- je me suis prise deux fois 3 verres seule en un mois

- avec des amis j'ai eu plusieurs occasions festives et j'ai bu autant que tout le monde c'est à dire trop.

Points positifs:

- toujours régulièrement des jours à zéro alcool sans que ce soit une souffrance, y compris le fameux lundi soir qui était particulièrement un moment de "décompression"

- Déclic réel qui m'a fait conscientiser ma prise d'alcool

- de façon générale je bois moins d'alcool qu'avant.

Le sommet de la montagne n'est toujours pas atteint de mon côté, mais plus proche qu'avant. même si l'ascension est plus lente que je le voudrais

Bises à tous

Clara

Profil supprimé - 20/01/2015 à 12h01

Salut Clara,

Bien content de te relire.

Le sommet de la montagne est proche alors ??? Peu importe à la vitesse à laquelle tu avances. L'essentiel est de parvenir à ce dont tu aspires.

Sébastien

Abstinent pour aujourd'hui

Profil supprimé - 20/01/2015 à 13h46

salut

Tu as eu raison de te préserver si tu le sentais pas,

C'est pas si négatif que ça, ça aurait pu être pire, relativise et ne sois pas si dure envers toi même. Rome c'est pas fait en un jour, alors ne te prend pas la tête, et si tous les alcooliques arrivaient à arrêter du jour au lendemain on serait pas là.

C'est quoi ce coup de mou ??? Je trouve que tu as super bien avancé, la pente est rude certes, mais tu y arrives et ça c'est l'essentielle, continue de retrousser tes manches. Tu es sur la bonne voie moussallon.

big bisous

Profil supprimé - 20/01/2015 à 16h06

Bonjour Clara,

Je le trouve très positif ton bilan !!

Faut juste ne pas lâcher. Continue

Bises AM

Profil supprimé - 06/03/2015 à 08h33

Salut Clara,

Je viens de lire "presque" tous les messages avec beaucoup d'intérêt.

Dans ton dernier message tu dis "l'ascension est plus lente que je le voudrais"

Certes, mais la descente aux enfers (vers quelqu'enfer que ce soit), ne se fait pas du jour au lendemain.

Comme Sébastien, je pense que l'arrêt total de l'alcool est préférable mais à chacun son parcours.

Tu nous donnes des nouvelles ??
