

ARRÊTER L'ALCOOL

Par **Profil supprimé** Posté le 28/12/2014 à 17h03

bonjour,

nouvelle sur le site, je souhaite connaître des personnes qui comme moi veulent arrêter l'alcool.
mon physique a changé j'ai grossi depuis que je consomme régulièrement de l'alcool

je n'arrive pas à me contrôler ni à dire non, je bois beaucoup d'alcool

traitement est-il efficace?

faut-il en parler à mon médecin traitant avant de me rendre au centre?

merci pour votre aide.

Marie

21 RÉPONSES

Profil supprimé - 30/12/2014 à 10h55

Bonjour Lysa,

Et oui, l'alcool joue sur beaucoup de points...

Non, il n'est pas forcément nécessaire d'en parler à ton médecin. C'est toi qui vois si tu veux lui en parler ou pas. Autrement, il existe les CSAPA qui sont des centres avec des équipes pluridisciplinaires qui peuvent te recevoir, te conseiller et te suivre dans cette démarche. Ils ont des médecins qui seront qualifiés pour te dire si tu as besoin d'un traitement et si oui lequel (ils sont référencés sur la carte de France à droite).

Tu peux également regarder si des réunions d'AA sont proches de chez toi.

Avant de penser à un traitement, il faut que toi, tu te sentes prête à faire évoluer la situation. Le traitement (SI traitement) n'est pas miracle, il faut que ça vienne de toi.

A+

AM

Profil supprimé - 30/12/2014 à 16h34

Bonjour,

Merci de votre ou de ta réponse ?

Oui je pense début janvier voir au centre de Montpellier.

Je suis entrain de lire le livre 'le dernier verre' d'Olivier Ameisen et je viens de comprendre où est mon problème.

Il donne des conseils et en effet les réunions AA.

Merci pour votre soutien à vous ainsi qu'à toutes les personnes qui nous aident.

J'ai très envie de rencontrer quelqu'un et pouvoir en parler, il m'aidera certainement à comprendre et à donner des conseils.

Merci

Cordialement

, Marie

Profil supprimé - 31/12/2014 à 12h23

On peut se tutoyer. D'ailleurs j'ai commencé...

Je t'encourage vivement à prendre rendez-vous et/ou assister à une réunion des AA. Ça te permet de faire le point avec des personnes extérieures et d'être coachée dans tes démarches. Moi ça m'a fait du bien car seule tu avances mais des fois tu tournes un peu rond. L'apport extérieur permet de débloquent des situations avec d'autres éléments de réflexions.

Je ne connaissais pas ce livre. Je vais regarder ce que c'est.

Bises

AM

Profil supprimé - 31/12/2014 à 12h24

Tiens nous au courant !

AM

Profil supprimé - 02/01/2015 à 18h02

Bonjour mes meilleurs vœux pour 2015!!

C est gentil de ta part pour les conseils!

J ai RDv au centre le 19 janvier pour parler, il y as qq années que je ne bois plus d alcool seule.

Mais lors de week ends bien arrosé je n ai pas de limite.

Le livre je te le conseille il m as fait comprendre d'où viens le problème.

J espère que pour toi ça va mieux?

Ça serais bien que je connaisse ton parcours! Si tu veux bien en parler ?

À bientôt

Profil supprimé - 05/01/2015 à 21h36

bonsoir lysa,

t as l air d être une femme bien, j espere que tu vas t en sortir pour ma part il me faut encore du temps pour tous admettre sur ma situation. Aller courage tu vas y arriver j en suis sur!!!

a bientôt manu

Profil supprimé - 06/01/2015 à 12h17

Bonjour Manu ,

Merci , mais je pense aussi que tu vas t en sortir, je te conseille aussi de lire le livre " le dernier verre" il m à aidé à comprendre .

Je pense que certaines situations peuvent ne pas aider pour rétablissement mais il faut de la volonté.

Je souhaite de bonnes choses pour que tu puissess aller mieux.

Je suis ouverte à la discussions car je pense que se sentir soutenue aider bcp!

À bientôt Manu

Profil supprimé - 06/01/2015 à 22h40

Bonjour moi aussi nouvelle sur le site et je bois un peu chaque jour ms j'ose mm pas en parler et appeller ce numero

Profil supprimé - 07/01/2015 à 09h59

Bonjour, je m'appelle Guillaume et j'ai 46 ans .Je buvais 50 cl de rhum mélangé à du coca par jour en 2009,2010 2011.Peu à peu ,j'ai ralenti ma consommation d'alcool jusqu'à m'arrêter définitivement le 01.11.12 .Depuis,je n'ai plus touché à une seule goutte d'alcool mlême pour les ocasions "exceptionnelles".Un verre en appelle un autre et ainsi de suite.Comment j'ai fait?Beaucoup de volonté de courage .Je n'ai rien dit à mon entourage et au début je prenais du baclofène.Depuis ,ma vie a changé.J'ai l'impression de rajeunir de jour en jour;j'ai fais une rencontre amoureuse et je peux vous dire que je suis beaucoup plus receptif que lorque je buvais.J'ai fais des études d'oenologie ,mon frère est vigneron et moi même j'ai travaillé chez un négociant en vin :je pense pêtre donc bien placé pour parler de l'alcool et de ses méfaits à haute dose

Arrêter l'alcoool oui c'est dur.Il faut beaucoup de volonté, de tripes et j'oserais même dire de "couilles" pour ne pas être vulgaire.On n'arrête pas du jour au lendemain,il faut le faire progressivement ,à son rythme.Je ne connais pas les méfaits d'un petit écart car je n'en ai jamais commisIl faut se fixer des objectifs et repren dre goût à la vie.

Profil supprimé - 07/01/2015 à 11h43

Bonjour Lysa et tous mes vœux pour cette nouvelle année prometteuse !

Très contente d'apprendre que tu as RDV le 19. Tu dois avoir hâte !

Personnellement, ce RDV a marqué pour moi le début du changement. J'espère qu'il en sera de même pour toi.

Pour mon parcours, tu peux aller sur mon fil : "Je ne sais pas encore".

Autrement, en résumer, mon problème est de boire seule.

Je "buvais" (travail en cours...) seule le soir en rentrant. C'était mon sas de décompression en sortant du boulot pour enchaîner avec le quotidien, les enfants et tout le reste sachant que je suis mariée (et heureuse en ménage) mais sans aide de sa part car il part tôt et rentre tard pour le travail.

Je buvais tout en effectuant les tâches, les devoirs, les douches, le repas, etc. Mon verre était servi dès que je rentrais et restait toujours à disposition pour le (les) boire gorgées par gorgées. Ca me donnait le sentiment de réussir à souffler tout en ne me posant pas. (Cela dit, ce n'est pas une excuse car ses horaires ont toujours été les mêmes et j'étais au courant que ça continuerait mais c'est finalement devenu trop lourd pour moi...)

Donc, le problème c'est installé insidieusement : 1 verre de temps en temps "seule", puis plus souvent, puis plus de verres etc jusqu'à une consommation quotidienne qui pouvait aller, certaines fois, jusqu'à la bouteille de vin complète.

Voilà.

Maintenant, je me suis prise en main pour sortir du cycle. Du moins, j'y travaille.

Bises

AM

Profil supprimé - 07/01/2015 à 12h30

Bonjour ,

Je te remercie pour ton témoignage et ça donne du courage.
En effet comme tu le précises tu as pris du baclofène comme le docteur Olivier AMEISSEN qui a écrit le livre à ce sujet.
Il semblerait que ce médicament est très efficace contre l'alcoolisme à vu aussi de ton témoignage .

Et en effet il n'est pas évident de se laisser tenter par un verre.
J'espère réussir un jour à dépasser tout cela et avoir une vie plus saine.
Mes amitiés
Marie

Profil supprimé - 07/01/2015 à 13h30

Bonjour AM,

En lisant ton témoignage, il est vrai qu'en buvant de l'alcool on se sent comme 'plus léger.
Je suis ravie de savoir que tu as réussi et surtout que tu t'es rendu compte par toi-même de la situation.
Pour ma part je suis seule je n'ai pas d'enfants et je suis célibataire.
Je pense dans mon cas la solitude m'aide à boire de l'alcool.
Je travaillais en milieu de nuit pendant des années j'étais décalée par rapport aux autres personnes.
Je me suis mise à boire mes jours de repos idem comme toi en commençant par un verre puis la bouteille par la suite.
Une chose va mieux si je puis dire, c'est que je ne bois plus seule, par contre toutes les occasions sont bonnes pour boire.
C'est cela que je souhaite changer, car mes états me font peur et souvent je ne me souviens plus comment je suis rentrée et ce qui est grave c'est aussi avec Qui??
Je me rend compte que finalement l'alcool n'est pas un auspice au célibataire, et cela touche tout le monde.
Je te remercie en tout cas pour ton soutien et aussi pour m'avoir expliqué ton cas.
Je te souhaite de très bonnes choses pour la suite.
Merci ça fait plaisir de pouvoir expliquer nos situations et de comprendre ,
À bientôt
Marie

Profil supprimé - 07/01/2015 à 20h52

Bonjour Cibou69,
Il faut que tu en parles n'hésite pas!
Tu peux demander des conseils sur le site, ou bien prendre un RDV au centre de ta ville.
Pour ma part j'ai RDV le 19 janvier!
Si tu as besoin de conseils on est là.
À bientôt
Marie

Profil supprimé - 09/01/2015 à 06h47

bjr Lysa

C'est bien pour le 19...

quand tu n'es pas toute seule et que tu sens que ça va déraiper commence à sortir l'excuse : hola non je prends des médicaments pour (ma tension, ma ceci ou cela, ou je ne sais quoi)... Mais sort la de ta bouche cette phrase !

Ca va insister les autres et toi-même (par autosuggestion) à te limiter voire te freiner un peu plus fortement...

Allez essaye...

Tiens regarde répond à la question suivante: est ce que l'on prend de l'alcool avec des médicaments ?

Passe la en boucle (autosuggestion).Ca limitera toujours un peu.

Allez courage , on attend de tes news...

Jean

Profil supprimé - 10/01/2015 à 18h05

bonjour Jean,

merci pour ton aide, je vais essayer de dire la phrase.

tu l'utilise pour ta consommation? ou tu ne bois plus d'alcool.?

a bientôt,

Marie

Profil supprimé - 20/01/2015 à 16h22

Bonjour Lysa,

Alors ce RDV ?

AM

Profil supprimé - 20/01/2015 à 20h28

Bonjour AM,

C'est gentil de prendre des nouvelles, mais malheureusement je n'ai pas pu aller au RDV.

J'ai tout de même téléphoner pour décommander, (je n'aurais pas du travailler ce jour là, mais un contre a changé mon repos.)

Je prendrai un autre RDV dès que je peux m'organiser.

J'espère que pour toi tout va bien?

À bientôt

Marie

Profil supprimé - 20/01/2015 à 21h06

Bonsoir Lysa

Domage pour le RdV. non je ne bois plus d'alcool.

Je me suis fabriquer des phrases et des excuses comme celle là pour lutter.

J'ai souvent dit aussi que je devais une prise de sang demain matin et que pour cette raison je ne pouvais pas boire....etc..

c'est pas simple mais faut lutter...encore et encore..

allez ca continue.

a plus

'jean

Profil supprimé - 20/01/2015 à 21h41

Bonjour,

Moi en ce moment, je prends de l'aotal 33...il me semble que ça foncienne un peu car j'ai diminué ma consommation mais ce n'est pas suffisant.Ca dépend à quel degré vous êtes...si vous êtes juste à quelques verres par jour, je pense que ça devrait vous suffire. je suis aller voir un medecin, je lui ai parlé de mon problème de consommation et il m'a prescrit de l'aotal....mais comme je vous le disais ce n'est pas suffisant pour moi j'ai l'impression. car je ne tiens pas quatre jours consecutifs...Bon courage à vous tous...ça m'a fait du bien de vous lire, je me retrouve beaucoup...

Profil supprimé - 21/01/2015 à 10h18

Bonjour,

C'est dommage... Pas de chance. Mais ce n'est que partie remise.

Dès que tu peux, reprends RDV.

Bises

Profil supprimé - 21/01/2015 à 12h17

Bonjour jean,

je vais tenter ton astuce c est une bonne idée!! Mais il y as aussi le fait que j aime bien boire le week pour décompresser! Mais je n arrive pas à me contrôler 😊

Je suis ravie pour toi que tu y sois arriver!!

À bientôt Jean

Bonjour blueven,

Je réponds à vos messages en même temps.

Pour toi aussi c est une belle avancé, si avec ce traitement tu tiens 4jrs sans boire c est formidable.

Tiens le coup et ne désespère pas tu es sur le bon chemin fait toi confiance.

À bientôt

Marie
