

UN GROS CHOC

Par **Profil supprimé** Posté le 20/01/2015 à 09h27

Bonjour atous et toutes.Voila 2 ans que tous les jours je bois au début c'etait un verre puis 2,puis après ce fut a midi jusqu'au soir,mon mari commence son travail a 16h,j'allais chercher mes filles en voiture étant consciente d'avoir bu.Jeudi dernier j'avais tellement bu que je suis tomber en me cogant violement je suis rester inconsciente c'est ma fille de 8 ans qui a appeler ca mamie en disant qu'il y avait plein de sang elle croyait que j'etait morte et ca petite soeur de 4 ans qu'elle essayait de rassurer,il a fallu que cela arrive pour que j'arrete depuis jeudi je ne boit plus je culpabilise,j'ai honte,tellemnt honte.Je sait que le chemin sera long mais je regarde mes filles et je me dit tu n'as pas le droit.J'aimerais des témoignages,mais pas deproche j'ai assez honte.Merci pour vos réponses.

68 RÉPONSES

Profil supprimé - 20/01/2015 à 11h46

Hello karine;

Bienvenue ici, tu trouveras certainement le réconfort dont tu as besoin pour prendre conscience que ton problème avec l'alcool est une maladie à part entière dont tu souffres et que tu subis chaque jour. Mets toi bien en tête que c'est une dépendance, une maladie et que tu ne l'as pas choisi. Tu n'es pas responsable de ça mais en revanche tu es responsable de ton rétablissement.

Le gros choc dont tu parles, il faut le transformer en positif. Ce qui t'es arrivé est une conséquence directe de l'alcool qui te pourri la vie au quotidien mais c'est aussi un déclic qui te permettra de prendre conscience et de mettre des choses en place pour trouver une abstinence heureuse.

Chasse ce sentiment de culpabilité et de honte. Ils sont néfastes.

Tu dis ne pas avoir bu une goutte d'alcool depuis 6 jours. Déjà c'est énorme. Peu de gens arrive comme ça du premier coup à poser le verre seul pendant ce temps. Le truc, c'est que maintenant, il ne faut pas rester seule face à ce problème qui, de plus, t'angoisse par la culpabilité. Va de ce pas rencontrer un addicto ou un médecin ou vers des assos d'anciens buveurs. Tu es loin d'être unique dans ce cas et c'est hyper réconfortant de trouver des gens qui ont vécu la même chose que toi et qui peuvent t'aider.

Tes enfants ont du avoir très peur, mais rassure les. Dis leur que tu as des problèmes de santé et que tu vas faire en sorte d'aller mieux.

Parle, sors, bouge et laisse cet alcool pour ceux qui n'ont pas de problèmes avec.

Sébastien, alcoolique abstinent pour aujourd'hui.

Profil supprimé - 20/01/2015 à 12h44

merci sebastien,oui aujourd'hui cela fait 5 jours je t'avoue qu'il me tarde d'etre ce soir dans mon lit et sobre et me dire un jour de gagner.Oui au uregence,vu que je me suis ouvert le crane,il mon donner le numero d'un addicto mais j'ai tellement honte que je n'ose pas y aller par peur d'etre jugée.En tout cas merci de répondre je me sent moi seule.

Profil supprimé - 20/01/2015 à 13h48

Un addictologue ne te jugera pas, c'est son boulot et t'écouter et te soigner, de t'aider à sortir de ton problème.

Donc, n'ais aucune crainte... A+ Mimi

Profil supprimé - 20/01/2015 à 13h56

Salut Karine42

Effectivement tu t'es pris une claque énorme et tes filles ont eu la peur de leur vie, mais comme dis SEB, tu es malade, et ça fait 5 jours que tu n'as pas bue, je t'assure pour une première c'est vraiment bien.

Il faut que tu lache prise sur ta culpabilité et ta honte car ça t'empêchera d'avancer et de te soigné Seb à raison, sort appelle l'adicto, il est pas la pour te juger mais pour t'aider alors t'inquiète pas et puis ton mari ou une amie pourra t'accompagner si tu le souhaite, dans ces moment la on a peur d'êtr seul, et les professionnel le savent bien.

tu peux également aller voir un psy, appeler sur ce site ou prendre rdv dans un CSAPA

Au final ta claque te sert à te soigner c'est plutôt une belle chose je trouve.

Tien nous au courant

bise

Profil supprimé - 20/01/2015 à 13h56

Karine,

N'aies aucune crainte du jugement surtout vis à vis d'un addictologue. Ce sont des professionnels qui connaissent particulièrement bien les phénomènes de l'addiction et ils seront absolument sans aucun jugement. Dis toi que l'essentiel de leurs patients sont dans ton cas alors, tu penses, ils passent bien au dessus du jugement.

Tu as raison de te dire que ce soir, lorsque tu seras couchée, ce sera une victoire. C'est comme ça qu'il faut le voir. Chaque journée sans alcool est un nouveau pas et tu dois t'en féliciter. Peu importe ce qui s'est passé hier, c'est sur la journée d'aujourd'hui que tu dois te concentrer.

Moi aussi j'ai fait de très lourdes conneries dans l'alcool et crois moi, c'était fort de conséquences... Maintenant que je suis abstinente, je m'efforce de seulement regarder la journée d'aujourd'hui. Ce qui est fait est fait, tu ne pourras plus rien y changer. Reste à toi, cette possibilité de pouvoir aller mieux maintenant.

Reviens sur ce forum autant de fois que tu veux, ici tu peux t'exprimer, tu peux dire ce qui te pèse, tu peux te soulager et vider ton sac autant que tu veux. On est prêt à tout entendre sans aucun regard critique.

Pour ma part, ça fait bientôt 5 ans que je n'ai pas bu la première goutte du premier verre mais aujourd'hui, entre toi et moi, il n'y a aucune différence. On a connu les mêmes galères et on est là pour s'aider.

Suis de tout coeur avec toi.

Retape toi le moral

Sébastien

Profil supprimé - 20/01/2015 à 14h21

Bonjour,
Tu n'es pas seule.
Les médecins ne te jugeront pas.
Vois peut être avec une association pour commencer.
Moi je suis en train d'y réfléchir.
Mon/mes dé clics n'ont pas été si rudes c'est certain, mais quand mes proches ont commencé à dire que pour me faire plaisir il suffit d'une bouteille de gin, je me suis dit qu'il y avait un hic...
Ma maman a elle aussi eu des soucis avec l'alcool et en tant que fille je suis d'accord avec Sébastien, il faut que tu leur parles. C'est trop dur quand on est enfants et qu'on ne comprend pas. On finit par s'éloigner et par être intolérante.
Courage



Profil supprimé - 20/01/2015 à 21h58

Bonjour Karine,

Alors franchement six jours bravo!Moi j ai rencontre dernièrement une addictologue...qu est ce que ca m a fait du bien...personne ne peut juger quelqu un qui a des problemes. Et des gens comme nous, les addicto en voient a longueur de journee et des pires cas...Moi elle m a dit qu on etait beaucoup beaucoup...moi des hontes a cause de l alcool j en ai essaye des milliers....de tristes moments... combien de fois je suis dit> c est la derniere fois...et meme avec tout ca, je n ai pas reussi a arreter....alors je pense entamer prochainement une hospitalisation pour ne pas boire pendant dix jours et parler avec des specialistes et des gens avec le meme probleme que moi...Deja ici, y a plein de personnes qui donnet des bons conseils pour parvenir a diminuer la consommation. j ai appris plein de choses ici...Bonne soiree

Profil supprimé - 21/01/2015 à 10h15

Bonjour,oui clochette mes filles on eu très peur,ma petite ne me lache plus,j'essai au mieux de les rassurer.Cela fait 5 jours que je n'ai pas bu meme si l'envie est présente,mais hier soir c'est peut etre idiot j'ai fait mes courses et je n'ai pas acheter de l'alcool juste du soda et j'etais fiere de moi,le seul hic c'est que mon mari boit son whisky tous les week end et ca me fait peur,peur de rechuter. Shadow,je sais ce que sait mon père etait alcoolique je devrai savoir ce qu'elles peuvent ressentir.Je veux pas qu'elles revivent ce que j'ai vécu et pourtant!!!!!!

Et vous avez raison je doit aller voir un addictologue,je doit franchir le pas.

Merci a vous tous pour vos réponses votre soutient,ca fait vraiment du bien d'en parler.

Profil supprimé - 21/01/2015 à 10h35

bluevelvet,
merci pour ton message, je te souhaite bon courage on va y arriver.

Profil supprimé - 21/01/2015 à 13h17

salut Karine42

Rassure toi y'a rien d'idiot dans ta démarche au contraire et oui soit fière de toi tu ne t'es pas laissé tenté pour acheter de l'alcool, je t'assure pour le moment c'est vraiment très très bien.

Essai de parler avec ton mari de tes angoisses du week-end quand il prend l'apéro (en fonction de votre travail et de votre rythme de vie).

ça peut être par exemple que lui boive mais t'encourage à boire du soda, même si parfois tu peux lui dire "tu me casse les pieds je fais ce que je veux" il doit tenir bon et toi aussi, ou ça peut être aussi qu'il prenne l'apéro en décalé comme ça toi tu ne le vois pas boire, tu t'occupe de jouer avec tes filles et ton homme prépare à manger pendant ce temps.

Perso au début, je faisais comme ça avec mon homme en fonction de ses horaires de boulot et je m'y retrouve super bien, aujourd'hui on peut prendre l'apéro (pour moi c'est un verre d'eau) ensemble sans que cela me pose problème.

Tu aura peut-être des moments où tu réussiras et d'autres où tu craquera l'important est de recommencer chaque jour en te disant aujourd'hui j'y arrive. Ne CULPABILISE JAMAIS si tu craque c'est pas grave on passe tous par là. tu tombe et bien tu te relève et repart, avec le temps on a plus fort.

Pour tes filles il serait peut-être bien qu'elle consulte aussi un psychologue ou psychologue spécialisée pour enfant pour évacuer le traumatisme, et le thérapeute pourra te donner quelque tuyau pour les rassurer avec d'autres mots, parfois ça joue à pas grand chose tant pense quoi ?

tu parlait de ton père tu c'est ce que tes filles ressentent tu ne voulais pas qu'elle subisse et pourtant !!

C'est pareille ça ma grande tu es dans ce qu'on appelle une reproduction de schéma éducatif inconsciente, c'est pas ta faute, tu as toi même tes traumatismes que tu dois guérir. Alors ne mets pas la pression et encore moins de culpabilité ou de honte. ok ?

au plaisir de te lire

bisous

Profil supprimé - 22/01/2015 à 10h41

clochette

Pour le moment comme tu dit, j'essaie de résister j'avance pas à pas mais je te cache pas que je rêve de boire un verre juste un. Ce qui est positif c'est de se lever le matin et de se sentir "bien" ne pas trembler, ne pas avoir mal à la tête et ne pas avoir oublié ce que j'ai fait hier soir. Et le top c'est de ne plus suer la nuit, ça fait 2 nuits où je ne transpire pas!!!!

Pour mes filles j'y songe mais pour le moment elles sont rassurées de voir comme tout va bien.

Quand à mon homme il évite de boire son apéro devant moi, pour le moment, mais le fait de savoir me tente, ton idée est excellente on va essayer.

Penses-tu que ça peut être héréditaire le fait de boire, car tu as raison je reproduit le même schéma que mon père qui s'est suicidé ainsi que mon frère, j'ai un passé très lourd, je sais que ce n'est pas une raison pour boire, et je me rend bien compte que le fait de boire ne changera pas ce passé malheureusement.

Et toi il y a longtemps que tu as arrêté de boire ?

En tout cas merci pour ton soutien.

Au plaisir de te lire.

Karine

Profil supprimé - 22/01/2015 à 16h32

Salut Karine42,

tu c'est quoi on a le même prénom et la même orthographe, je trouve ça drôle.

Pour ce qui est de l'hériter, rassure-toi ça n'a rien d'héréditaire, par contre il faut faire attention quand y'a des cas d'alcoolisme dans la famille, on est plus sujet par "affinité" à tomber dans l'alcool. c'est en quelque sorte une "faiblesse familiale".

Quand au schéma d'éducation, on reproduit ce qu'on a vécu pour 2 choses (entre autre)

1 on reproduit ce qu'on connaît (il est impossible de reproduire ce qu'on ne connaît pas, ça serait de la production et non de la RE production)

2 ce qu'on connaît nous rassure, et oui, l'esprit humain est tordu !!

tu en a bavé dans ta vie, il va falloir je pense, penser tes blessures et poser ton sac, tu ne peux pas trainer ce fardeau toute ta vie, il faut t'alléger.

Moi c'est assez ressent ça remonte au mois de novembre, en fait, je ne suis pas dépendante comme certains avec obligation d'avoir ma

dose quotidienne, parfois juste 2 verres me suffisent mais j'avais peur de finir alcoolique comme ma grand mere et comme mon père qui plonge dedans. ma conduite est à risque alors avant de basculer je recadre les chose. En plus j'aime bien boire, pas pour l'effet mais parce que c'est un plaisir de déguster un bon vin, un bon champagne.

J'ai écrit un poste "dépendante ou conduite a risque" tu en saura plus sur mon passer.

bisou bisou

Profil supprimé - 22/01/2015 à 17h42

Qu'elle coincidence d'avoir le meme prénom et la meme orthographe!!!!

J e t'avoue que plusieurs fois je suis aller voir un psy mais a chaque fois j'en changeait car il grattait la ou ca fait très mal,ce n'ai pas tres malin mais j'ai peur d'avoir mal!!!!!!

Tout comme toi j'aime bien boire un bon vin mais boire pas me saouler.Ces derniers temps c'etait de la piquette uniquement pour me saouler!!!!!!

En lisant ton post j'ai compris,tu es très courageuse,et tu ne bois plus une goutte d'alcool a ce jour?

Bisous

Profil supprimé - 22/01/2015 à 18h40

Salut Karine,

Vraiment BRAVO pour ces dernioers jours sans aucun alcool. Tu as parcouru un très long chemin car ce sont vraiment les premiers jours les plus difficiles parceque le manque physique se fait bien sentir avec des envies parfois énormes et toi tu as su prendre ta vie en main ces derniers temps et c'est une très grande victoire.

Maintenant, il faut que tu avances seulemnt par période de 24 heures sans t'inquiéter de ce qui va se passer le lendemain et sans culpabiliser sur ton passif d'alcool.

Déjà tu as pu remarqué que tu ne trembles plus le matin, c'est énorme, tu transpires moins, c'est un signe et tes idées sont plus claires chaque matin. Vraiment je suis scotché, ça a dû être " un énorme choc " pour reprendre le titre de ton post.

C'est un signe, tu as touché ton fond et tu es sur le chemin du rétablissement. Il fallait en passer par là.

Comme on te le suggère ici, je te conseille aussi de te faire aider d'une manière ou d'une autre. Ne reste pas seule, c'est terriblement plus difficile.

Sébastien Alcoolique pour toujours et abstinent pour aujourd'hui.

Profil supprimé - 22/01/2015 à 19h37

Karine,

Ca fait mal de voir un psy car c'est pas agréable d'avoir mal, de pleurer et de brasser le passer mais c'est un mal pour un bien, après tout dépend de ton psy, (sa façon d'aborder les choses s'il est plutôt brute de décoffrage, ou s'il y va en douceur en prenant compte de tes difficultés à avancé) il faut laisser le temps au temps.

J'ai été suivit pendant 1ans et demi par une psychothérapeute pour des problème familiaux, elle a brasser pas mal, j'ai beaucoup pleurer, culpabiliser, eu honte de moi, de mon comportement surtout envers mes enfants (foutu reproduction de shéma éducatif) !!!! je ne suis pas encore guérit aujourd'hui mais j'ai sacrément progresser, le chemin est encore long il faudrait que je retourne la voire mais je n'ai pas les moyens financier pour le moment.

Pour l'alcool, si je bois tjs j'ai fait une pose zéro alcool entre le 15 novembre et le 19 décembre et j'ai relacher mes efforts avec les fête et les anni qui ont suivit. J'aurais pas du.

Maintenant toutes les festività étant terminer, je vais pouvoir doucement reprendre le rythme zéro alcool, et alimentation saine, ce soir j'avais envie de boire et j'ai bu 2 verres de vin blanc j'ai aprécier le 1er et pas le 2nd pourtant je l'ai finit, j'aurais du le jeter, c'est pas grave je me suis fait plaisir et je repartirais sur de bonne base demain.

il m'a fallut plus d'un an pour en arriver la, alors je prend mon temps sans me mettre la pression, et au cas ou, je fais SOS mari qui me dis non en cas de faiblesse et ça marche super bien. je suis confiante et reste vigilante.

voilà ma grande tu en sais un peu plus

gros bisou

Profil supprimé - 24/01/2015 à 13h37

sebastien,oui je n'ai pas craquée car ca a été un vrai choc,je suis aller chez le medecin hier elle m'a prescrit du seresta,je sais pas si c'est une bonne chose mais ca m'apaise.Lundi je vais prendre rv chez l'addictologue car seule je n'y arriverai pas.J'avoue que hier a midi j'ai bu une bière je n'aurait pas du ,alors oui j'ai besoin d'aide.Merci pour ton soutient.

Karine

Profil supprimé - 24/01/2015 à 13h47

clochette,tu n'a pas a culpabilisée pour 2 verres tu t'ai fait plaisir raisonnablement,en meme temps je dit ca,mais hier midi j'ai bu une bière et je me sentait affreusement mal.Quans a moi j'ai vu le medecin qui ma mise sous seresta et lundi je prend rv avec l'addictologue,car seule je n'y arriverai pas!!!!

Merci pour ton soutient
Bisous

Profil supprimé - 26/01/2015 à 10h30

Salut Karine,

C'est bien ton médecin t'a écouter et si le seresta t'apaise c'est un bon début et c'es super que t'es pris rdv chez l'adicto, tiens mois au courant, j'espère que ça va te regonflé à bloquer pour la suite

bisou, bisous

Profil supprimé - 26/01/2015 à 14h01

Salut clochette,
j espère que tu va bien?
pour l Addicto j ai appelé mais je tombe sur la messagerie j ai laisser mes coordonnées j attend leur appel.
quand au seresta oui ça m apaise j en prend une moitié aux heures de l apéro et un pour dormir.
10 jours sans alcool dur dur mais je vais me battre.
bisous

Profil supprimé - 26/01/2015 à 14h54

Bonjour Karine.

Quelle victoire, 10 jours sans alcool . Bravo,

Tu as aussi avancé dans ta tête et dans ton cheminement en laissant un message sur le répondeur de l'addictologue. C'est une très bonne nouvelle. Déjà aussi, tu as repéré qu'il y avait des heures plus dangereuses que d'autres, ça fait partie de l'avancée. Pour le seresta, je ne connais pas mais si ça peut t'aider, il ne faut négliger aucune piste.

Si tu n'as pas de nouvelles très vite de ton message, n'hésites pas à rappeler ou en contacter un autre. Il faut battre le fer pendant qu'il est chaud.

J'espère que tu vas trouver beaucoup d'apaisement avec l'abstinence, autant que j'en ai trouvé car la vie ne mérite pas qu'on la subisse.

Au Plaisir de te lire.

Sébastien

Profil supprimé - 26/01/2015 à 18h06

bonsoir sebastien

Voilà l'addictologue ma rapeler (la secretaire etait malade ce matin) rv le 2 fevrier j'ai hate.

J'ai decidée de reprendre ma vie en main,il y a des choses que je fesait plus ,comme le marchée par exemple,et bien samedi matin je suis parti seule,qu'elle plaisir de voir que tout était clair ,et comble de l'ironie je me lance dans la cuisine et comme dit ma mère et mon marie je suis douer,moi qui ne cuisinait pas!!!!!!

Tu as raison quand tu dit que c'est un apaisement,c'est tout a fait ca.

Merci pour ton message de soutient

Profil supprimé - 27/01/2015 à 11h16

La cuisine c'est bien! Ca permet d'occuper l'esprit et de faire plaisir aux autres! Pour ton rendez vous c'est bien, ça va forcément beaucoup t'aider! Moi je ne bois que le week end et uniquement le soir donc j'espère trouver mon truc à moi...déjà mon cher et tendre a bien pris conscience que cette consommation excessive meme si elle est n'est pas quotidienne est néfaste puisque je ne maîtrise plus. Donc plus d'alcool à la maison! Bon courage à vous.

Profil supprimé - 28/01/2015 à 18h25

Bonsoir oui Ranelou la cuisine ça me plait et ménage à fond ça m empêche de pensée ,12 jours sans alcool des fois ça va mais ce soir j en ai envie,mais je ne marquerai pas!!!!!!

Profil supprimé - 30/01/2015 à 13h02

salut karine.

J'espère que tu vas bien et que tes journées se passent dans la sérénité sans alcool. Tu l'as compris, c'est la première goutte du premier verre qu'il faut éviter sans quoi, tu risques de perdre le contrôle très vite.

Lundi, c'est ton RDV addicto ??

A très vite de tes nouvelles.

Sébastien

Profil supprimé - 30/01/2015 à 15h41

Bonjour Sébastien,oui 14 jours sans alcool quand j en ai envie je bois un verre d eau ou je m occupe et le seresta m aide également.oui j ai rv lundi j ai hâte et peur à la fois.merci pour le soutien

Profil supprimé - 02/02/2015 à 14h08

Bonjour,et voilà aujourd'hui 18 jours sans alcool au fond d un placard bien caché 4 bouteilles de rosé,au début je voulais les garder au cas où j aurai trop envie ,ensuite les garder juste pour me prouver que oui elles sont là ces bouteilles mais non je ne les toucherais pas!!!!!!et ce matin finalement je les ai jeté dans le conteneur à verre même pas vide c est pas bien mais si je les avait ouvertes que ce serait il passé?????et je suis parti chez l Addicto serein et fier,fière de mes 18 jours sans alcools fière d avoir jeté ces bouteilles!!!!et fière de me sentir bien,ce rv ma fait du bien l addicto était très sympa on a beaucoup parlé comme ça fait du bien de parler à quelqu un qui ne vous connaît pas et ne vous jugera pas,comme vous,je la revoit dans 15 jours d ici la j ai mon carnet pour noter mes envies ,si j ai craquer et j espère bien que non!!!! Alors merci merci à vous tous

Profil supprimé - 03/02/2015 à 18h23

hello karine,

Vraiment de tout coeur je t'envoie toutes mes félicitations.

18 jours sans alcool, c'est énorme. ça veut dire que physiquement, ton corps est sevré. reste cette addiction psychologique qu'il faut déjouer chaque jour mais la difficulté s'éloigne à chaque fois que tu as passé une nouvelle journée sans alcool.

Tu as vraiment compris comment réagir face à cette maladie, ton attitude est plus que positive et ton entretien avec l'addicto te confirme tout ça.

Déjà, tu dois sentir les bienfaits de l'abstinence ? Plus de tremblements le matin, plus de nausées, meilleur sommeil ? etc ...

Tu es sur le chemin de la liberté.

Bravo

Profil supprimé - 05/02/2015 à 08h03

bonjour sébastien,

oui je suis positive,j'avance pas a pas (le week end est plus difficile),et tu as raison fini les tremblements,la sueur la nuit,et je dors comme un bébé.

Merci pour ton soutien.

Profil supprimé - 05/02/2015 à 18h23

Bonjour Karine.

Je viens de relire ton tout premier message qui n'est pas si vieux et ta transformation est bluffante. Comme quoi, le titre de ce post est très approprié. Tu as vraiment pris beaucoup de recul sur cette maladie et tu as compris qu'il ne fallait pas lutter et rendre les armes, juste en se préoccupant de ta journée et en savourant les évolutions au jour le jour. Pense à tes dernières grosses alcoolisations et félicite toi de ne pas avoir envie de retourner dans cet enfer. La liberté de ne pas boire s'offre maintenant à toi. (Pour mon cas, ça fait bientôt 5 ans et je t'assure que je n'ai pas envie de retrouver ce supplice, je ne le souhaites même pas à mon pire ennemi) .

Continues et donne de tes nouvelles régulièrement, ç'est comme le bifidus actif, ça fait du bien à l'intérieur et ça se voit à l'extérieur !!!

Seb

Profil supprimé - 06/02/2015 à 13h16

bonjour sebastien,

oui c'est une transformation mais j'arrete pas de pensée a ce jour et a mes filles surtout à la peur qu'elle ont eu,je t'avoue que c'est ce qui me fait tenir,et ce qui m'a ouvert les yeux!!!!

Félicitation 5 ans c'est super et tu n'a jamais bu un SEUL verre?

J'adore ta phrase ca fait du bien a l'intérieur et ca ce voit a l'extérieur,c'est tout a fait ca.

Au plaisir de te lire et merci

Profil supprimé - 06/02/2015 à 14h28

Bonjour Karine,

Tu n'arrêtes pas de penser à tes filles et à ce fameux jour, c'est ce qui te fait tenir. Ce jour dans la vie d'un malade alcoolique est ultra important puisque c'est un grand déclic qui nous fait dire stop. Pour ma part, j'ai dit pas mal de fois STOP, mais je n'avais pas eu de succès à cette décision tant que je n'avais pas touché mon fond et eu ce fameux déclic. Pourquoi un jour plus qu'un autre, je ne sais pas, !!! Marre d'en avoir marre, être allé trop loin, avoir dépassé les limites ... Je ne sais pas ! Ce déclic, pour moi, ça a été d'avoir emmené ma fille qui n'avait que 6 ans à l'époque, dans un bistrot jusqu'à plus de minuit et elle n'avait mangé que des cacahuètes au long de la soirée en répétant toutes les 2 minutes " papa, on y va ? " Je suis rentré ivre (avec ma voiture bien sûr) et le lendemain, j'ai culpabilisé, j'étais malade... J'étais allé trop loin, je descendais direct dans les entrailles de l'enfer . J'ai cogité pendant une semaine en buvant plus que jamais (enterrement de vie d'alcoolique sans doute) et le vendredi soir je suis allé en réunion AA et je n'ai pas rebu une seule goutte d'alcool depuis. Je sais qu'une goutte suffit à générer la rechute et à me remettre dans cet état semi végétatif. Je n'ai pas envie de ça. Le truc, c'est que je la vis très bien cette abstinence, je fais juste abstraction d'alcool parceque je sais qu'il ne m'en faut pas une goutte mais c'est une bien faible contrainte pour vivre et croquer la vie à pleines dents. Aujourd'hui, je peux dire que je suis heureux de vivre grâce à mon abstinence. Mon corps est parfaitement sevré physiquement donc je n'ai qu'à me préoccuper de cet aspect psychologique pour ne pas prendre d'alcool. Au quotidien, c'est rien du tout. Bien sûr, il y a encore des pièges qui se présentent mais avec le temps, je les contourne et ça ne me pose pas de problèmes. Parfois même, si c'est trop pesant ou insistant, il m'arrive encore de mentir sur la raison qui m'empêche d'accepter de l'alcool. Je n'ai pas envie de crier sur tous les toits que je suis alcoolique. Parfois, j'en parle avec des gens mais seulement quand je me sens en confiance et quand je sais qu'il n'y aura pas de jugement. Car en effet, la maladie alcoolique est encore belle et bien perçue comme un vice de nos jours et on associe encore trop souvent l'image de l'alcoolique SDF qui déambule au gré de son alcool. Pourtant, ça ne se réduit pas à ça. Cette fichue maladie n'a pas de frontières sociale. Tout le monde est à même de tomber dans ce piège quelque soit son "rang" dans la société. Une fois en réunion AA, j'ai entendu un grand chirurgien témoigné et dire qu'il avait de nombreuses fois opéré des patients sous une forte emprise de l'alcool. Je me suis dit WOUHAAA , comme quoi !!!

Continues d'avancer comme tu le fais, tu vas voir que ton avenir sera beaucoup plus facile. Chaque fois que tu as cette envie de boire, avant de boire ou de te servir, pense que cet unique verre te fera faire demi tour sur ton parcours pour te remener aux m^mes états qu'il ya un mois maintenant. Pose toi cette question " est ce que j'ai envie de ça ? "

Je te suggère d'être assidue dans ta quête du bonheur en continuant scrupuleusement ton suivi avec l'addicto et pourquoi pas pousser la porte d'une association d'anciens buveurs pour garantir la pérenité de tes efforts.

A bientôt, je pense à toi pour ce week end qui arrive et fais en sorte d'entendre cette voix qui te dis non, pas aujourd'hui.....

Bon courage

Sébastien

Profil supprimé - 10/02/2015 à 16h06

Bonjour sebastien,

Félicitation pour ton abstinence,j'espere que je pourrai enf aire de meme.

Comme tu dit cela peut arriver a tous le monde!!!!

Je n'ai pas craquer ce week end meme si l'envie était présente,je me suis occuper pour ne pas y pensée et quel bonheur de ce couchée en ce disant chouette un jour de gagner soit 25 jours sans alcool!!!!!!

Le chemin est long il sera certainement semer d'embuche,a moi de faire en sorte d'etre forte face a ce poison.

Au plisir de te lire
karine

Profil supprimé - 10/02/2015 à 16h29

Hello karine,

Toujours sur le chemin? , comment ça se passe , comment vas tu ?

Donne de tes nouvelles.

Bises abstinentes

Seb

Profil supprimé - 11/02/2015 à 11h55

Bonjour Karine,
Nos messages ont du se croiser hier.

Bravo pour ces 25jours. Maintenat que tu vas mieux, profites en pour chaque jours te poser les bonnes questions. Essaie de planifier ta

journée pour ne pas laisser de place au hasard, ne prends pas de risques inutiles et fais toi plaisir.

En étant super positive et en mettant les chances de ton côté, tu vas forcément te sortir de cette dépendance et dans quelques temps ce sera un réel confort de vie.

N'oublie pas ces quelques attitudes à éviter : pas d'énervement, pas de colère, pas de ressentiment, pas trop de fatigue.

Courage à toi pour aujourd'hui.

Sébastien

Profil supprimé - 11/02/2015 à 14h20

Bonjour Sébastien,

Merci pour ton soutien, j'occupe mes journées au maximum je ne reste pas en place, je ne me sent pas fatigué je dors bien grâce au seresta qui m'apaise, mais par contre je suis très énervé quand j'ai envie de boire et je ne sais pas comment canaliser cette colère même si je suis occupé.

Karine

Profil supprimé - 11/02/2015 à 15h26

si tu as une grosse pulsion avec envie de boire, prends ton téléphone et appelle le numéro d'alcool info service. Ils vont te rassurer et en raccrochant ton envie sera passée.

Sinon, viens sur ce site, lis et détends toi du mieux que tu peux. Et /ou prends l'air, va faire une course

Tu as fait le plus dur je t'assure.

Bien à toi

Profil supprimé - 11/02/2015 à 18h49

Bonsoir

je suis consciente d'avoir fait le plus dur, mais je vit avec cette peur de craquer. quand j'ai envie je lit les messages, pour le moment je ne répond pas car c'est trop tôt, j'essais de sortir la tête de l'eau comment aidé quelques un, ce n'est pas de l'égoïsme mais dans quelques mois, tout comme toi je tendrai la main avec plaisir.

Karine

Profil supprimé - 12/02/2015 à 18h08

Bonjour Karine,

Tu as tout à fait raison. On ne peut pas être au four et au moulin alors complètement d'accord avec toi, utilise d'abord toute ton énergie pour toi et pour toi seule dans l'immédiat. Ce n'est pas la peine de vouloir trop en faire au risque de se fragiliser. Ce n'est donc en aucun cas de l'égoïsme mais juste ta peau que tu as besoin de sauver.

Quant à la peur de craquer, il faut absolument que tu te libères de cette pression et que tu apprennes à ne voir que l'essentiel c'est ton abstinence du jour. C'est le positif qu'il faut retenir. Ne te mets pas trop de pression. Peut être serait il bon de casser un peu les habitudes plutôt que de marmonner sur cette crainte. Tu aimes le sport ??? Ou une autre activité ??? C'est le moment !

Continues exactement dans ce sens, use et abuse de ce forum et de tout ce qui peut te venir en aide. Tu vas y arriver, d'ailleurs tu as déjà un très joli parcours.

Ne te fais pas trop de craintes sur l'avenir car tu vas voir que tout va se dérouler le plus naturellement du monde. Des habitudes vont se créer autour de toi, les gens vont prendre l'habitude que tu ne consommes plus d'alcool et finiront pas ne plus s'en apercevoir.

Pour moi, par exemple quand je vais à mon resto (toujours le même), la serveuse me dit " comme d'habitude ?? " Oui Oui et elle m'amène un diabolo menthe sans se poser de questions. C'est royal .

sois cool, relaxe toi et parles en autour de toi si tu sens des gens de confiance.

A bientôt pour de nouvelles aventures abstinentes.

Sébastien

Profil supprimé - 18/02/2015 à 08h27

hello karine !

tu en es ou ???

j'ai trouvé ton post si proche de moi que tu m'as donné l'énergie ... l'énergie de passer le pas ... et voilà ça fait 16 jours que je n'ai rien bu ... l'envie est là de temps en temps ... mais tout à fait surmontable et pas si envahissante que ça .

mais qu'est ce que je me sens bien et fiere a la fois
je pense a toi
donne de tes nouvelles a bientot

Profil supprimé - 18/02/2015 à 10h35

salut,

Oui, karine comment va tu ? ça fait un bail

c'est positif que ton poste inspire d'autre personne comme lepingoin, c'est bien 16 jours sans boire c'est bien, continue.

bises

Profil supprimé - 18/02/2015 à 11h43

damned je me suis trompée et pourtant j'ai compté sur mes doigts !!! ca fait 11 jours (16 moins une main !!!!) mais promis les 16 c'est pour bientot !!!!!

Profil supprimé - 18/02/2015 à 11h50

bonjour,

@ lepingoin je suis heureuse de t'avoir envoyée des ondes positives, 16 jours c'est super et tu peux etre fiere de toi, bravo, on ce sent nettement mieux sans boire.

Toi aussi donne de tes nouvelles.

@clochette, ca va, meme très bien 1 mois et 2 jours sans alcool, quand j'ai envie je repense a ce 15 janvier 2015, et a mes pepettes et si l'envie est trop forte je m'occupe.

A bientot

Profil supprimé - 18/02/2015 à 12h20

salut,

Un mois whaou, t'es sur la bonne voie c'est super, tu dois revivre et ta famille aussi. Quelle belle évolution,

tien nous au courant de la suite

gros bisous

Lepinguin c'est pas grave 11 jours c'est déjà bien et on compte sur toi pour les 16 jours

bisous

Profil supprimé - 18/02/2015 à 14h11

Bonjour Karine et bonjour à tous

Je suis vraiment content pour toi, un mois et deux jours, c'est une très belle victoire sur l'alcool. Chaque jour qui va passer sans alcool sera plus facile que le précédent parceque l'alcool s'éloigne de toi petit à petit. As tu remarqué déjà que tu avais moins de crainte ?

Et puis pour quelqu'un qui disait se concentrer sur toi uniquement, tu inspires lepingoin !!! c'est une double réussite. C'est ainsi que les uns les autres touchés par ce problème d'alcool on se serre les coudes en partageant nos expériences et nos ambitions d'abstinence. C'est ça l'entraide et ça marche ...

Bravo donc aussi a toi lepingoin pour ce début d'abstinence où déjà tu t'aperçois que ce n'est pas si insurmontable qu'on voulait bien l'imaginer dans notre consommation. L'alcool est un piège mais ce n'est pas un tabou. Osons en parler pour s'en libérer et vivre des jours meilleurs.

Merci à toi aussi clochette d'être là et ailleurs au bons moments pour prendre soins de toi et des autres.

Ce post est décidément plein d'ondes positives..

A bientôt

Sébastien, alcoolique abstinent pour aujourd'hui.

Profil supprimé - 18/02/2015 à 17h26

Bonjour sébastien,

Oui je n'ai plus peur de touchée a ce poison et comme ca fait du bien,je n'ai plus envied 'etre mal,aujourd'hui je suis fiére de moi!!!!!!

Et je le redit BRAVO lepingoin,et comme dit sébastien il ne faut pas avoir honte,j'etais comme toi au début j'avais honte,aujourd'hui je n'ai plus cette sensation,j'apprend a vivre autrement,je redevient moi,je fait plus de chose a l'extérieur avec mes filles,attention c'est pas que je ne fesait rien avec elles au contraire,plein d'activités manuelle,mais a la maison proche de ma bouteille!!!!!!

Et comme dit sébastien c'est plein d'ondes POSITIVES alors continuont.

MERCI a clochette pour tes messages et MERCI a toi aussi sébastien qui est la pour me conseiller ca aide énormement.

Karine

Profil supprimé - 18/02/2015 à 20h11

salut karine,

Tu avance vraiment très bien, comme ça fait plaisir, ces vagues d'encouragement qui se propage pour booster tout le monde. C'est cet élan de solidarité, de respect les uns des autres et de non jugement qui le permet.

LONGUE VIE A SE FORUM et a tous ceux qui le font vivre.

Merci Seb pour ton retour ça fait du bien d'entendre qu'on est utile.

bise a tous

Profil supprimé - 20/02/2015 à 16h21

Bonjour Karine, bonjour tous,

Aujourd'hui, vendredi, veille de week end, les occasions sont parfois plus fréquentes alors un petit conseil, préservez vous pour ce week end de toute possibilité de prendre l'alcool. Donnez vous les moyens d'y arriver quitte à trouver des excuses car rien n'est plus précieux que votre abstinence. Rien ni personne ne justifie que vous preniez un verre. Il en va de votre santé.

Un très bon week end et des ondes positives abstinentes.

Au plaisir de vous retrouver la semaine prochaine toujours dans cette quête du bonheur.

Sébastien

Profil supprimé - 20/02/2015 à 17h46

Bonjour,
@Clochette,oui vive le forum ,quelle solidarité.Longue vie.

@Sébastien,oui c'est le week end et beaucoup plus dur,pour beaucoup d'entre nous.J'avoue que j'ai hate d'etre lundi pour me dire super je n'ai pas bu,alors courage a tous.

Bon week end

Profil supprimé - 21/02/2015 à 22h58

bonjour toutes et tous

Bravo Karine, je t'ai lu depuis ton premier appel au secours ...suite à ta chute devant tes deux petites filles.

C'est si triste, quand ils sont plus grands, qu'ils te voient "tituber" quand ils rentrent du lycée ... Elles sont encore petites, et si, avec ta volonté d'y arriver, tu pouvais leur éviter ce que j'ai fait subir aux miens (aller voir les profs bourrée, crevé mes pneus en allant les chercher à la sortie, rire bêtement comme une folle, leur faire honte devant leurs copains !!! pas beau tout ça !!)

Mais bien sur, je ne suis pas un exemple, pas du tout. Fais à ton rythme, c'est toi qui est dans ton propre cheminement. Personne ne peut avancer à ta place.

Toutes les personnes qui te répondent sont encourageantes et sages dans leur abstinence. J'aime les lire. C'est la première fois que je trouve un forum comme celui-là. Il me plaît.

Bon weekend (un peu entamé !!! lol) à toutes et tous et toi Karine ...continue à dire Youpiiiiiiiii

Biz

Brijo

Brijo

Profil supprimé - 02/03/2015 à 11h33

merci brijo

et oui on avance
c'est vrai l'abstinence se construit

je me rapelle a l'arret du tabac ... les gens me disaient c'est bien continu mais ca ne les derangeaient pas d'allumer une cloppe devant moi
aujourd'hui ils peuvent le faire cela ne me touche plus et secretement je les plaint un peu de fumer et d'etre accro
mais ma grande fierté c'est quand on me dis ha oui tu as fumé ? ! toi !!!!! on t'a jamais vu avec une cloppe !! j'y aurais jamais pensé !!

pour l'alcool .. c'est un peu differant je trouve ...
encore vendredi !! une amie a débarqué chez moi !! avec une bouteille de rhum !!!!
"-j'ai une surprise !"me dit elle en brandissant sa bouteille et son citron !!!!
et la j'ai meme pas reflechi .. je lui ai repondu
"- super! mais tu va boire toute seule et si tu veut on partage le citron !!"
elle a bu son rhum et moi mon perrier .. on a un peu mais tres peu parler du pourquoi je ne partageais pas le rhum juste asser pour
quelle me fiche la paix et quelle comprenne que c'etait pas la peine d'en parler plus puisque la decision n'engage que moi ... (elle me
connait aussi !!)

mais arguments etaient tres simples ... j'ai plus d'avantages a dire stop tout simplement plutot que faiblir et encore repartir sur une
situation ingerable et que je ne souhaite plus revivre !!!

et toi karine ... raconte un peu comment ca se passe pour toi ?

Profil supprimé - 03/03/2015 à 10h44

Bonjour a tous,

Et merci de prendre de mes nouvelles.

Ici tout vas bien 1 mois et 2 semaines que je n'ai pas bu une gouttes,hier j'ai vu l'addicto ca fait du bien.

Il y a des jours plus dur que d'autre mais il ce font rare.

Pour paques nous allons au restaurant en famille,l'addicto ma dit de bien reflechir avant d'y aller si je doit prendre la décision de prendre
un apéro ou pas.

A ce jour j'ai décidée que non mais j'appréhende vraiment pourtant il reste 1 mois mais j'angoisse déjà.

Bravo a toi lepingoin,pour avoir su résister,c'est super.

Au plaisir de vous lire.

Karine

Profil supprimé - 03/03/2015 à 12h07

bonjour Karine
c'est super ce que tu fait
un mois et demi .bravo trop top ca ..
il me tarde presque d'y etre
quand a resister ben non je sais pas j'ai pri cette decision et je m'y tiens c'est mon carractere et puis entre le boulot et le sport le soir je
me sent tres occupée ca aide
et surtout je dort bien et ca c'est une des meilleures recompenses ...

par contre plus j'avance plus je me dis que voir un addicto pour tenir sur la longueur ... c'est pas une mauvaise idée ...

Profil supprimé - 03/03/2015 à 15h12

Bonjour à Tous

Pas beaucoup de temps pour écrire en ce moment mais je vous lis chaque jour. Je ne suis pas loin et pense très fort à vous.

Juste un petit message vite fait pour Karine, Pour le resto, n'appréhende pas avant l'heure, ça te mettra des angoisses et ça pourrait te fragiliser. Pour ce qui est de l'apéro, je crois qu'il faut dire non, j'en suis même certain et il faut absolument que tu penses à tes efforts qui t'ont menés jusque là. Une astuce, si tu as 3 verres au resto, retournes en 2 et rempli l'autre d'eau . Puis surtout, n'hésites pas à invoquer une raison, je me sens pas bien, fatiguée, ou je suis sous antibio ...

Courage, ne laisse pas ce premier verre te ratatiner.

Sébastien

Profil supprimé - 09/03/2015 à 13h41

Salut Karine,

Des nouvelles ??? Comment vas tu ?

Profil supprimé - 09/03/2015 à 20h09

salut a tous,

Sebastien tout vas très bien 1 mois et 3 semaines sans alcool,je suis ravi,en plus je viens de trouver du boulot ce qui m'encourage encore plus meme si c'est un mi temps mais qui tombe bien car c'est le soir a l'heure de l'apéro donc ca me convient.

Je revit et ca fait du bien.

Bises a tous

Profil supprimé - 10/03/2015 à 11h54

ho ca c'est vraiment cool ca
faire de bonnes choses favorise les bonnes choses

Profil supprimé - 12/03/2015 à 12h38

Bonjour Karine,

Vraiment des supers nouvelles. Comme quoi sans alcool, la vie s'ouvre petit à petit devant nous.

Concentre toi sur ton nouveau boulot et l'alcool va s'éloigner au fur et à mesure de ton esprit. Tu dois aussi te féliciter et faire en sorte de te récompenser pour ce beau parcours.

Reste vigilente et tout ira pour le mieux.

A bientôt, donne de tes nouvelles de temps en temps.

Bises abstinentes

Sébastien

Profil supprimé - 13/03/2015 à 08h05

Bonjour,

Oui de super nouvelle mais je fait très attention,je me sent encore fragile,donec toujours sous seresta et rv avec l'addicto et aussi le forum tous ca m'aide énormément.

Bises

Karine

Profil supprimé - 29/03/2015 à 16h23

Bonjour a tous,me revoila avec de bonne nouvelle ,bientot 3 mois que je ne boit plus,je bosse toujours j'ai meme plus d'heure,j'en suis ravie,comme ca fait du bien de travaillée,de ce sentir utile!!!!!!

J'ai bu un verre de rosée le week end dernier,je l'ai apprécier mais sans plus!!!!!!Je m'en voulaï énormément mais ce qui est fait est fait.Je ne m'avoue pas vaincue.Je vous lit souvent je prend toujours mon sérésta.Voili vilou.

Bon courage a tous.

Bises

Karine

Profil supprimé - 16/04/2015 à 16h50

Bonjour Karine42,

Il ne faut surtout pas avoir honte de cette maladie mais se soutenir pour la combattre. Perso, je me suis retrouvée deux fois au poste de police après un accrochage. La première fois j'avais presque 1.3 g dans l'air expire. J'ai fait 5 jours de prison ferme et malgré cet electrochoc, j'ai recommencé à conduire bourrée, parfois avec mon fils de 4 ans!!!!

La deuxième fois, j'étais en dessous du taux, mais là encore je me rends compte à quel point j'ai été scandaleuse.

Je pense qu'il faut tirer les leçons de ces expériences pour éviter ce genre de drames. Je suis maintenant interdite de permis, quelque part ça me rassure.

Je suis suivie par un addictologue et je lui ai raconté ces épisodes fâcheux, je t'assure que ça fait du bien. Il ne te jugera pas, au contraire.

Je te souhaite beaucoup de courage.
