

LA BIÈRE ENTRE POTE C'EST FINI ?

Par [Profil supprimé](#) Posté le 01/02/2015 à 16h31

Bonjour, Bonsoir,

Merci à ceux qui participent à ces forums pour nous aider,

Malheureusement, je pense que je ne peux plus me voiler la face et que je dois prendre les choses en mains, je ne peux plus boire comme je le fais. Si cela ne tenait qu'à moi je vivrai sur la plage, une bière fraîche dans la main à longueur de journée, toujours bourré, ce moment où l'alcool est agréable, qu'on connaît tous, quand on est "joyeux"

J'ai envie d'être saoul, j'aime ça, j'aime le gout du vin et du gin, j'aime mon bar où je discute avec une mousse, j'aime le vin au restaurant, le champagne à Noël, j'aime ça putain, Le revers de la médaille est pathétique, je titube et je m'endors dans la rue, j'erre sans but dans le froid trop bourré, je perds mon portefeuille ou bien me fais voler mon sac car je suis la proie idéale, je ne suis pas agressif, je suis une pathétique épave imbibé, un gamin attardé qui ne comprend rien.

Au début on est jeune et c'est normal, on essaye les mélange et on s'entraide on s'initie et on éprouve de l'empathie, mais les années passent et mes potes arrêtent de me raccompagner, ne me tire plus de mes embrouilles, ils en n'ont plein le cul de me mater et c'est normal, c'est con mais c'est toujours moi qui dévisse le premier,

le premier verre est fort en bouche et électrisant, je le vide et je l'oublie, le second verre est comme le premier, je le vide et je l'oublie, le troisième ne sera pas de trop, vu qu'il était comme le premier, les suivants sont quand à eux comme le troisième, mais les quantités ont augmenté, car faut aller plus vite aller plus loin, être encore plus bourré car ça sera forcément mieux, si un peu c'est bien, beaucoup sera excellent, L'erreur est là, vous/tu t'en doute mais c'est la même chose à chaque fois que l'alcool pénètre dans mon corps, il en faut toujours PLUS, une mélodie qui traîne toujours dans un coin de ma tête et me guide, me contrôle et peut me faire faire n'importe quoi pour un verre en plus, si ça tenait qu'à moi j'aurais ma flasque sur moi en permanence pendant mes soirées, au cas où je manque, si l'alcool est là, en abondance je m'y abandonne sans retenu.

Maintenant que j'ai ma paye mon appartement, plus de parents sur le dos et de la barbe, je peux boire illimité et au quotidien si je le veux, « majeur et vacciné » et alcoolique.

Tous les lendemains de fêtes, qui parfois sont juste une cuite pour une cuite, sont les même, fin de soirée effacée de ma mémoire, je dois contrôler toutes mes poches et vérifié que je n'ai rien perdu, mes appels, mes photos, et m'enterre six pied sous terre, lâche honteux avec un discours de philosophe à deux balles qui balance de belles promesses en l'air. Souvent de gens m'en veulent pour quelque chose que j'ai fait ou dit, j'ai fait chié quoi.

C'est horrible de s'avouer alcoolique, la dernière des tares. C'est pas facile de se sentir pestiféré et incapable d'y remédier, alors je m'avoue vaincu et je subit mon sors.

Il n'y a pas un weekend où je n'ai pas pris une cuite depuis déjà neuf ans, une par semaine c'est le minimum, et une nécessité.

Mais peut-on à mon âge juste la vingtaine entamée, se permettre de boire une bière après le boulot, où à l'époque petite après les cours, siffler une bouteille de vin en surfant sur le net, du whisky avant le repas, le digeot pour faire passer tous ça ? non alors c'est pour cela que je me retiens, je me frustre et j'attends la bonne occasion et j'y vais à fond.

Alors dès que je peux, quand ma copine est parti en weekend ou autre, je m'ouvre une bouteille et je me relâche, ça fait du bien, et je peux me permettre de m'écrouler ivre mort sans me faire juger, au chaud, sans avoir blessé personne par mes propos ou mes actes. Le problème c'est quand c'est la fête, dans les bars entre ami et que je me donne en spectacle, saoul, beurré comme une crêpe suzette.

Ce n'est pourtant, pas faute d'avoir tout essayé, me servir des petits verres, ne boire que du vin à la place des spiritueux ce qui au final complètement stupide, me retenir, compter mes verres, me limiter et surtout impassable de ne pas boire.

Quand je bois, j'oublie que je bois trop, je profite du moment, et tout s'envole, je m'amuse, je n'ai jamais pleuré car j'étais saoul, je ne me suis jamais battu parce que j'étais saoul, car je suis heureux quand je suis bourré, je suis bien quand j'ai bu,

Mais le "tu t'es vu quand t'as bu" ne m'atteint pas car je ne m'en souviens plus

Il y a toujours ce moment où mon cerveau s'éteint et je suis ailleurs, je suis vide, je ne sais plus ni articuler ni marcher, un boulet à éjecter.

Ce moment arrive quasiment à tout les coups maintenant mais je ne le sens pas venir et je ne m'y attends jamais, moi je suis heureux mais à ce moment là, ma soirée elle est fini, et c'est parti pour le spectacle, on me raconte toujours des sales trucs, je suis de plus en plus pitoyable.

Bordel ce n'est pas facile de regretter quelque chose qu'on n'ignore, s'excuser pour quelque chose qu'on ne sais pas avoir dit ni fait, Ce n'est pas facile de trouver du remord alors qu'on était bien, la soirée était bien pour moi c'est bien déroulé, je me suis amusé quand j'étais conscient, toutes les mauvaises choses qui surviennent par ma faute, seront pour moi jamais arrivées : Ce n'est pas du déni, vous/tu t'en doute.

Alors à quoi bon culpabiliser, on s'en fout et on reprend le dessus, on tâchera de moins boire la prochaine fois, cette fois qui au final n'arrivera pas, car je le sais pertinemment, je ne sais pas faire, et j'oublie, j'oublie que j'ai bu alors je bois.

Il est impossible de continuer se train de vie, je vais me faire larguer, je vais me faire planter, je vais finir dans le fleuve, par perdre mes potes et mon pognon, et ma santé. L'estime que je me portai, elle s'est déjà fait la malle, On me dit d'aller dans un centre ou voir un médecin, voir un psy, mais manque de bol je suis une d'ordinaire un gars taiseux qui je ne sais exprimer ses sentiments même à mes potes et alors comment pourrais-je parler de ça à un toubib, ma petite enfance et mes traumatismes je les connais, j'ai su mettre un point dessus il y a bien longtemps, j'ai n'ai jamais bu pour oublier, noyer un chagrin, je bois pour m'amuser enfin à l'époque forcément.

J'ai peur de ne plus le fait « d'être joyeux », un peu pompette si j'arrête de boire, c'est pour ça que je n'ai jamais songé à arrêter. J'ai eu de la peine pour mon Oncle quand je l'ai vu siroter son jus de tomate alors qu'on s'était ouvert un Pommard. Devrais-je me contenter d'eau gazeuse pendant la Saint-Valentin, boire un coca dans un Pub, ne plus jamais boire de bière avec mes potes ?

"tu ne sais pas boire" me dit-on, "tu n'as qu'à moins boire" "contrôle toi, modère toi et fait attention"

C'est là où j'ai besoin de vous/toi car je suis dans une impasse, je ne sais pas ne pas avoir besoin de boire plus quand j'ai commencé, je ne sais pas ne pas avoir envie de boire une bière après mon boulot, je ne sais pas faire.

J'ai peur d'être obligé de ne plus jamais boire de vin, déjà que quand je bois j'y pense beaucoup trop souvent alors si je ne bois plus je vivrai frustrer à vie.

J'ai arrêté la drogue et je regrette, je suis entrain d'arrêter la clope et ça me gonfle, je fais du sport et je m'instruis, j'apprends l'arabe de façon autodidacte, je cuisine et fais la vaisselle, je travaille et chéris ma femme, je m'efforce à ne pas râler au quotidien mais je ne sais pas boire juste une bière en soirée, sans finir ivre mort.

Parfois j'y arrive, j'en suis fier, mais ça aura était un réel combat durant toute la soirée dans ma tête, une bataille de chaque instant qui est foutrement épuisante, je l'ai au quotidien c'est suffisant.

C'est la première fois que je parle de mon alcoolisme à la fois verbalement à ma copine ce matin et littéralement sur ce forum, Je suis perdu et effrayé, car je ne peux plus me permettre de boire comme je le fais, je suis dans une impasse car j'ai tout essayé sauf le simple fait d'arrêter,

Donc oui, normalement dès aujourd'hui je vais arrêter de boire, ça va être putain de pas facile, mais j'ai peur d'une part de craquer et d'autre part de craquer,

Est-ce possible de boire un peu de temps en temps quand on est incapable comme moi de ne pas se « mettre minable » ?

Est-ce comme dans les films où on parle de rechute et d'abstinence, de jeton et de parrain ?

Je siroterai mon jus de tomate et serais fier de ne pas avoir foutu ma vie en l'air.

Je vous remercie encore d'avoir suivi ce monologue libérateur comme vous/tu imagines.

Des bisous

21 RÉPONSES

Profil supprimé - 02/02/2015 à 20h23

Salut Anupoilu,

Je ne suis pas sûre d'être de bon conseil, c'est la première fois que j'interviens sur ce site et 8 jours que je lis les témoignages de chacun. Cela fait 8 jours que je n'ai rien bu, comme toi un verre chez moi en appelle un autre, c'est terrible. Oui c'est vrai c'est une lutte permanente, il y a cette obsession de ne jamais retouché un verre, c'était bon, c'était la convivialité, les moments de partage entre amis, la fête. C'était libérateur, ça faisait de se relâcher, on pouvait avoir l'impression de retrouver sa vraie nature (au début des 1ers verres) mais bordel tellement destructeur, pour soi, pour son entourage. Je crois que les gens comme nous ne peuvent pas se modérer, les excessifs resteront toujours excessifs, peut-être l'es tu dans d'autres domaines ? Tu te sens faible, tu penses pouvoir ne pas y arriver mais moi je crois que si. Donne toi une chance, un jour à la fois, avance, lutte le plus possible juste pour voir ce que ça peut faire de vivre sans, de se regarder le matin dans la glace avec un visage pas trop dégueulasse, de se sentir de temps en temps libérer de cette entrave, d'être fière de soi, je t'assure que c'est possible. Essaie tu verras, accroche, il me semble que tu as une grande force de caractère, tu as stopper la drogue !! C'est pas rien ! Tu sauras trouver autre chose qui te remplisse et te fasse vraiment du bien.

Alors accroche. Et libère toi autant que tu veux sur ce site il est fait pour ça. Il y a des personnes formidables. Je ne sais si c'est quelques mots t'aiderons mais tu n'es pas tout seul

Profil supprimé - 04/02/2015 à 12h44

Slit anupoilu,

tu vient de résumer ma vie...j'ai exactement le même problème que toi,mais exactement, tous ce que tu as décrit je le vie aussi.

le seul complètement bourré,qui ce souvient de rien,qui dit que des conneries,qui accessoirement drague les femmes des autres,qui fini les bouteilles après le dessert,qui reprend des digeos quand plus personnes n'en veut,etc..etc

j'ai eu le déclic après une bonne saoulographie, c'est le mot que j'emploie, agressif avec mes enfants (verbalement), ce qui tout aussi pitoyable
je ne sait pas boire donc....je ne bois plus. j'aime l'alcool et je suis presser d'être le jeudi soir pour me mettre ma dose, et une bonne dose tant qu'a faire!
mais la j'ai dit stop, j'entame ma 3 eme semaines sans alcool, ca me manque, et c'est ca qui l'est pas normal, ca me manque!!
tant que j'aurai ce manque je ne reboirais pas une goutte, si ca doit prendre 1 an ou 10 ans ce n'est pas grave.
j'ai eu du mal a accepter mon problème je me défonce essentiellement le week end, mais ya problème quand même, car j'y pense et ca me manque.
moi je te conseillerais si je puis me permettre une abstinence totale histoire de sevrer ton corp et de consulter, moi j'ai rdv avec un addictologue le 27 février.
je te souhaite bonne chance dans ton combat
a bientôt

Profil supprimé - 05/02/2015 à 08h46

anupoilu

salut,

Il est évident que tu es dans une grande souffrance, tu es seul, tu en a marre de toi et de ton comportement.

Le point positif c'est que tu en as parler à ta copine et que tu soit venu ici, c'est un bon début.
Il faut que tu prenne rdv dans un csapa pour faire le point sur ta conso, vue que tu es timide ta copine peut t'accompagner.
Tu pourra poser la question au médecin, arrêt définitif ou reboire de façon normal ?
car tu aime l'alcool et certaine personne réapprenne à boire normalement, pour d'autre c'est un arrêt définitif.

A toi de voir ce qui est le mieux pour ta santé.

Tu dit que tu connais des difficultés par apport a ta petite enfance et que ça sert à rien de voir un psy, a tu mis des mots sur ton alcoolisme ? la raison profonde.

Le psy ne va pas forcément aller fouiller ton passé mais voir le présent, pourquoi tu bois ? que recherche tu ? ect... et t'aider à trouver avec toi et le medecin des solution pour arreter de boire.

Tu peux aussi limiter tes sorties au bar pendant un temps de manière a ne pas être tenté, ou dire à tes copain que tu es sous antibio, que tu as envie de vomir du coup tu préfère ne pas boire. Ils devraient comprendre.

bise

Profil supprimé - 09/02/2015 à 10h23

Bonjour,

une semaine est passée, une semaine pour digérer ce qui allait se passer.
Merci à toi "gazelle33", à toi "gt" et toi "clochette", j'ai pris du temps pour vous répondre, pour savoir où j'en étais, comment aller se passer ce weekend.

Ce que j'aime c'est que vous vous êtes retrouvés dans ce que j'ai écrit en ouverture de ce Fil de discussion et ce que j'aime encore plus c'est que je me retrouve dans ce que vous me répondez.
Nos témoignages reflètent vraiment l'existence des symptômes d'une maladie, et je m'en rends compte maintenant, il y a différents stades mais nous en sommes tous soumis.

Tu as vu juste,
Ne plus boire tant que le manque est là,
je m'y tiendrai car je pense que c'est un bon crédo.

L'envi est à ce jour omniprésente mais pas aussi étouffante comme je l'imaginai, c'est le point positif mais cette semaine va être encore plus difficile et je le sens en ce lundi matin.

Il est évident que j'éviterai les sorties dans les bars, car je sais que je ne pourrai pas tenir, et ne pourrai pas expliquer le fait que je ne bois plus, les gens au final ne comprennent pas et trouve cela stupide, ne voyant pas, la peut être non-existence d'un juste milieu.

Le manque est là, mais le moral est fort.
et pour te répondre précisément "Clochette", toi qui est le pilier de ce forum, je ne pense pas à l'heure actuel prendre rendez-vous, en voulant réellement surmonter cet épreuve de façon autonome, voir si je peux y arriver, comme tu le dis réapprendre envie de me tester, sachant que j'ai mes amis pour m'épauler. En revanche je suis moins réticent à l'idée d'un rendez-vous, que je garde de côté si je ne suis pas assez fort.
"gt" tu pourra nous dire ce qu'il en est.

Avoir ouvert ce post et sondé ce site m'a ouvert les yeux sur ce que je me cachais, extérioriser ma consommation m'a permis d'en prendre conscience,

pour finir je t'encourage "gazelle33" et je t'encourage "gt" pour cet abstinence, je suis certain que vous avez tenu le coup à ce jour!

Profil supprimé - 10/02/2015 à 09h04

Salut Anupoilu,

Ca fait vraiment plaisir de te lire. Pas la plus simple je trouve cette 1 ère semaine, tu as écarté l'envie, les manques ta foi en l'abstinence s'est renforcée impressionnant. Passé le week-end sans alcool... joli cap. A ta lecture on sent toute ta détermination, ta volonté de combattre tu es sur la bonne voie. Très contente pour toi, te lire fait vraiment du bien !! Les victoires de chacun dopent les autres 😊 Je me retrouve un peu en toi, Anupoilu. Ca fait 16 jours, comme toi besoin de me tester et d'avancer seule, ou presque, beaucoup avec vous tous je dois dire, ma famille, et pour le moment ça marche plutôt bien. Les envies s'estompent, pas de gros manques et un moral solide, je fais beaucoup de sport, j'écris chaque soir mes ressentis et ça va. J'écarte encore pour le moment les repas entre amis, j'en ai peur, je sais que je saurai dire non mais répondre aujourd'hui, demain aux "Pourquoi" m'effraient.. Je poursuis ma route avec toute ma volonté si je devais fléchir je n'hésiterai pas de suivre les conseils avisés de Clochette et venir demander de l'aide sur ce site. Comme toi, je sais où sont mes problèmes, pourquoi je suis comme ça avec cette faiblesse et mes forces aussi. L'absence d'alcool aide à les réveiller, alcoolisé, la honte la culpabilité les écartent on fini par les oublier.

Et toi Gt comment ça va ? Bien d'accord comme toi incapable de maîtriser ma consommation, quand un verre en appel un autre je prône l'abstinence, c'est triste de ne pas savoir gérer, mais on est comme cela il faut l'admettre et là je me tourne vers Sébastien qui est un super exemple pour tous !!

Je vous souhaite à tous une très bonne semaine.

Profil supprimé - 10/02/2015 à 12h32

Bonjour à tous.

Comme annupoilu et comme nous tous ici sans doute, je suis majeur, vacciné et alcoolique.... (j'adore. !!!) Oui, ça fait partie de moi, c'est ma personne, je suis atteint de cette maladie même si je ne l'ai pas choisie bien sûr. Mais je m'en aide bien parceque j'ai appris à vivre avec et à me passer d'alcool sans que ce soit une frustration. Je ne prends pas d'alcool comme quelqu'un d'allergique au gluten n'en prendrait pas .

Alors la bière entre potes, pour moi, c'est fini pour aujourd'hui. Seul une journée sans alcool pour moi est une chose plus essentielle que les autres.

Comme vous le soulignez de ci de là, on a une vie très similaire et on ressent les mêmes choses. C'est un signe indéniable que nous sommes atteints de la même maladie.

Vous qui êtes motivés et qui vous êtes raccrochés à la vie, par cette envie de ne plus boire ou cette lassitude de boire, vous allez voir, vous allez reprendre de la liberté de jour en jour. Celle de ne plus boire dans un premier temps et celle de savourer les petites choses bien agréables du quotidien. C'est possible, et c'est franchement génial. Pour rien au monde, je ne voudrai reprendre une seule goutte d'alcool qui me ramènerait directement sans sommations au plus profond de ma dépendance. Bien sûr, au début de l'abstinence, c'est difficile et on a du mal à se faire à l'idée de ne plus boire et de ne plus pouvoir prétendre aux aspects agréables de l'alcool, mais avec du recul, je trouve que c'est une bien faible contrainte par rapport à la qualité de vie sans alcool. C'est un travail sur soi et qui oblige à se remettre en question profondément. Il faut accepter de s'avouer vaincu devant cette force insurmontable qu'à l'alcool. Pas facile de dire je suis plus faible !!! ,Pourtant la meilleure façon à mon avis de ne plus lutter, c'(est d'accepter, de vivre avec et surtout de rendre les armes.

Un objectif d'une vie n'est pas tenable, ce n'est pas humain, c'est vraiment trop lourd. Un objectif d'une journée, c'est envisageable par chacun d'entre nous avec un peu d'humilité et de bonne volonté. Un travail d'une journée renouvelable chaque matin. J'ai 40 ans et je ne me dis pas il me reste 25 ans à bosser. TROP DUR ! , par contre je vais au boulot tout les jours sans me poser trop de question et je m'(éclatte...

Courage à vous, vos efforts vont se transformer en progrès et la vie va s'ouvrir à vous à nouveau. C'est juste pas la même et quest ce que c'est confortable...

Bien avec vous

Bises abstinentes

Seb,alcoolique à vie, abstinent pour aujourd'hui.

Profil supprimé - 10/02/2015 à 17h08

bonjour

Inscrite depuis peu ...si je peux essayer (par mon humble et banal exemple) aider un membre...je suis prête.

Difficile d'arrêter ..mais sur, qu'avec ce désir de ne plus être horriblement dépendante de l'alcool...on peut y arriver. J'ai 66 ans...commencé par l'alcool festif à 18 ans et terminé dans le caniveau...ce qu'on appelle tomber au fond du trou. Je suis abstinente depuis 16 ans. Pas facile de décrire par où l'on passe avec ce passé dans l'alcool.

Au début, quand j'ai essayé d'arrêter par peur de la prison (conduite en état d'ivresse), rien que de penser que je ne pourrais plus jamais boire, m'a complètement anéantie et mon leitmotiv, à ce moment-là, était de me dire...sur que je ne mourrais pas sobre...un jour, je reboirais et non, après 16 ans,je sais que cela n'est pas possible.

Je passerais de temps en temps sur le forum

Sachez, que c'est très dur mais on peut y arriver et maintenant, on ne peut plus m'accuser de tout. Mes souvenirs de la veille sont intacts.

Le soulagement de ne plus être manipulée est tellement jouissif.

Bon courage (et Paris, ne s'est pas fait en une fois)

Brijo

Profil supprimé - 14/02/2015 à 10h37

salut anupoilu,

Et bien quelle avancé c'est super, on sens que ça tourne beaucoup dans ton esprit, que tu te pose les bonnes questions et que tu travail sur toi, c'est très positif tout ça et très prometteur pour la suite.

Continue dans cette voie et n'hésite pas a venir ici, jusqu'a ce que tu puisse faire le pas même accompagné de qq'un pour un rdv dans un centre.

plein de bisous

Profil supprimé - 18/02/2015 à 21h13

Bonsoir,

Me voilà repentant,
oui je suis saoul à ce moment,
ouvrir la page de cette discussion me rappelle que vous comptiez sur moi mais j'ai lu que la rechute ne devait pas être mal vu mais être mieux comprise.
je l'ai bu c'est trop tard.

j'ai vraiment essayer de tenir bon, je suis aller faire les courses plusieurs fois, je les ai vu toutes ses bières, toutes ces bouteilles de vin, j'ai travaillé dur, j'ai fait des heures supp. j'ai fait du sport pour penser à autre chose, mais là ce soir c'était au-dessus de mes forces, pourquoi je ne n'aurai pas du l'acheter ? hein pourquoi ?
j'ai fait tout ce que j'avais à faire, qui ne mérite pas son verre ? sa bouteille ?

Je prendrai le temps de revenir sur ce que vous m'avez dis, chacun de vous,
je ne sais pas ce que je souhaite!

Vous, ici, vous aviez l'air d'être content de ce que vous lisiez, et si j'avais enjolivé les choses, si je luttai au final tout les jours plus que tout car je n'ai pas eu mes cuites hebdomadaire, mes pintes bien fraîches, mon ivresse.
et si au final j'avais plus besoin de l'alcool que je ne le pensai, oui je m'en doutai, mais m'enlever ces petits moments c'est d'un sadisme.

Voir ma vie sans alcool serai comme voir ma vie sans sexe !
j'irai caresser des chevaux ?

Profil supprimé - 18/02/2015 à 21h17

et oui je vais aller dans un centre Clochette 😊

Profil supprimé - 19/02/2015 à 13h44

Bonjour,

J'aime beaucoup l'idée d'aller caresser les chevaux !!!

Bon, plus sérieusement.

Tu t'es pris les pieds dans le tapis. Comme tu dis, c'est trop tard. Pas la peine de s'attarder dessus. Repars du bon pied. Un jour après l'autre. Hier est passé, aujourd'hui sera sans alcool. Remonte en selle (ah ces chevaux !!!).

Tu ne sais pas ce que tu souhaites, c'est compréhensible, c'est une période difficile, de doutes, de questionnement, de combat.

Rappelles toi ceci, ce sont tes mots :

"Il y a toujours ce moment où mon cerveau s'éteint et je suis ailleurs, je suis vide, je ne sais plus ni articuler ni marcher, un boulet à éjecter.

Ce moment arrive quasiment à tout les coups maintenant mais je ne le sens pas venir et je ne m'y attends jamais, moi je suis heureux mais à ce moment là, ma soirée elle est fini, et c'est parti pour le spectacle, on me raconte toujours des sales trucs, je suis de plus en plus pitoyable."

Quant à savoir si tu as enjolivé les choses, toi seul peux le dire. Ce n'est pas nécessaire, nous ne nous jugeons pas. Nous essayons de nous soutenir. Pour certain cela peut sembler plus facile mais nous n'avons pas le même vécu ni le même entourage et nous n'en sommes pas forcément non plus au même niveau de la réflexion et/ou de la démarche. J'avoue être dubitative lorsque je lis : "même plus

envie et qu'est ce que je me sens bien" au bout de quelques semaines... Tant mieux. Bravo. Personnellement je me sens bien mais je ne peux pas dire "même plus envie"... Par contre, l'envie s'atténue au fur et à mesure. Ne compare pas ton parcours avec celui des autres. Chaque chemin est différent.

Au contraire, si c'est dure, dis le nous. Le fait de devoir l'écrire te fait raisonner un peu différemment car ce n'est plus un sentiment, tu dois le retranscrire par écrit. Du coup ça te fait souvent comprendre d'autres choses. De plus, nous sommes tous là pour la même raison. Beaucoup se reconnaîtrons dans tes dire et pourront t'apporter une expérience, un soutien, une piste de réflexion, un truc qui marche, une mise en garde particulière, etc.

Ce n'est pas simple. Si c'était une simple promenade (à cheval... encore eux... doit y avoir un message caché...), ça se saurait et ne serions pas là à en discuter. Essaie de garder en tête les progrès que tu as fait. Car il y en a, même si ça te semble infime. Faut bien commencer.

A+

AM

Profil supprimé - 19/02/2015 à 17h25

salut anupoilu,

C'est bien tu as pris rdv déjà ?, je te sens défetiste et un peu blasé.

Comme dit AM vie au jour le jour, tu as craquer c'est pas grave repard juste du bon pied le lendemain et te prend pas la tête. Tu y arrivera, on a tous des haut et des bas, on se casse la gueule pour mieux se reprendre en mian le lendemain. C'est comme ça. courage

bise

Profil supprimé - 21/02/2015 à 22h02

coucou

Courage à celui ou celle qui veut s'en sortir.

Je fais un petit témoignage au cas où ? Cela m'a retournée de lire (et je n'ai pas encore fini) les témoignages, les appels au secours, les personnes alcoolisées au moment où elles s'expriment...comme c'est douloureux ...

c'est dur mais on peu y arriver ...oui, on peut.

biz

Brijo

Profil supprimé - 25/02/2015 à 10h01

Salut Anupoilu,

Comment vas-tu ?

Bises

Profil supprimé - 25/02/2015 à 20h35

Bonsoir bonsoir,

À ce jour, je vais bien, depuis vendredi, je vais mieux, mais jeudi fût une sacrée et monstrueuse gueule de bois et bah dit-donc ça ne manquait pas!

Mercredi j'ai craqué, mais très violemment, une bouteille aurait pu suffire mais j'ai enchaînée avec la liqueur dégueulasse du placard, puis suis parti m'acheter du rouge et des clopes, puis j'ai enchaîné dans un bar et j'ai dormi sur le palier, j'ai dû galérer avec les clefs. Ne jetons point de voile pudique.

Lorsque je me servais de cette liqueur, mon bras disait : "t'es con", mon cœur savait que je ne devais pas, mais je le buvait à contrecœur, véritablement, mais je le devais. Je me suis vraiment à ce moment là aperçu que j'étais foutu et la suite, j'étais guidé par la boisson.

Lorsque j'en ai parlé à ma copine, elle me reprochait de ne pas dire "je" lorsque je lui dis " l'envi était plus forte que moi", pour elle c'est moi qui cède et qui n'avait aucune volonté.

En plus d'avoir dû assumer cette rechute drastique, je devais me sentir coupable, je ne devait plus imaginer l'alcoolisme comme une maladie mais me voir comme un alcoolique faible. Mais ceci-n'est pas le sujet.

Je vous avez menti, car je ne vous avez pas dit qu'un soir, j'avais été invité à un repas et j'ai pris deux petits Porto, deux petits qui n'allaient rien me faire, qui ne m'avaient rien fait, mais à ce moment j'avais déjà rompu mon pacte, mon contrat moral.

Mais j'ai voulu mentir pour que vous soyez fier, je voulais être un mec fort qui ne craque pas.
Puis il y a eu un lundi au restaurant où j'ai bu une bière puis du vin,
Mais pour moi il y avait eu une raison extérieure, un moment à partager, une chose à célébrer, ce n'est pas moi qui ai tiser dans mon coin.

Sachant ça, on peut ne plus voir jeudi dernier comme une rechute puisque j'avais déjà bu auparavant,
mais pour moi, ce mercredi marquant la fin de toutes mes interrogations posées dans mon tout premier message : la bière entre pote
c'est fini ! je ne boirai plus de vin à table et j'irai caresser mes chevaux _ cf le film Samba ; AM je n'ai rien inventé 😊

Boire un peu, juste de temps en temps est complètement stupide, car j'avais toujours cette relance qui me demandai plus, encore plus.
Comment se sentir crédible ? Comment ne pas boire alors qu'on a bu un peu ?
Voyez- vous ce que je veux dire ?

Dès aujourd'hui je sais que je vois ma vie sans alcool, je me fais à l'idée, elle me dérange moins qu'avant.
Ce weekend il y avait une grande fête de famille, je n'ai rien pris, pas de champagne pour trinquer : les gens on pensé que je m'étais
converti à l'Islam. Les gens ne m'associe donc pas comme sans un verre à la main.

Mais j'en ai marre, marre que lorsque on me proposait un verre angoissai à l'idée de m'inquiéter pour le prochain.

J'ai perdu le fil, je ne sais pas trop si j'ai été clair et ordonné dans ce post.

Donc oui, ça va bien, j'ai n'ai pas bu depuis Vendredi et c'est le début d'une nouvelle vie.
Je me sens bien, j'ai n'ai plus peur comme en ce début de mois. Je ne sais pas comment ça va se passer, je ne sais pas comment je
vais gérer ces moments où l'envi sera LÀ, quand elle gâchera chacune de mes secondes.
À ces moments là, je viendrai vous parler !

Des bisous !

Profil supprimé - 26/02/2015 à 11h04

salut anupoilu,

T'inquiète pas on te jugera pas ici. C'est à toi que tu mens et à qui tu fais du tord, pas à nous, par contre c'est pas possible de t'aider si tu
nous ment c'es tout.

je crois que tu t'es pris LA claque dont tu avais besoin pour avancer et tant mieux car tu es reparti du bon pied.

Ta coppine doit comprendre qu'un alcoolique n'est pas faible dans sa volonter , mais qu'il est malade et l'alcool dirige sa vie, ses envies.

Elle pourra t'aider et te soutenir que si elle arrive a comprendre ça sinon elle risque de t'enfoncer en te disant que tu n'as juste pas envie
et que tu t'en fou ce qui est faux.

Essayer de parler de tout ça, emmene là s'il faut avec toi voir un medecin pour qu'il lui explique dans quel état de dépendance l'alcool
agit quelqu'un.

gros bisous

Profil supprimé - 26/02/2015 à 13h48

Salut Anupoilu,

Il faut parfois toucher le fond pour pouvoir donner le coup de talon et remonter à la surface. C'est ce qu'il c'est passé, c'est ce qu'il te
fallait, tu sembles en avoir fait ton deuil, tu n'as pas a en avoir honte. Je crois que tu es sur le bon chemin. Il n'est pas simple mais il n'est
pas insurmontable. Tu as peur c'est normal, tu te poses des questions comment faire au moment où... te prends pas la tête garde ton
énergie pour ces moments lorsqu'ils se présenteront. Tu vas devoir conjuguer avec les moments festifs, c'est normal, refuse ce premier
verre. Essaie de te foutre de ce que l'on va penser de toi," tiens aujourd'hui tu ne picoles pas ? Et bien, non merci", c'est pour toi que tu
fais ça. Tu prends le problème a bras le corps et ça c'est courageux, tu ne te mens pas à toi même,toi tu sais alors les quand dira t'on...
Écarte. Il y a une vie belle sans alcool, je le crois et j'ai envie d'y croire, on le sais au fond de nous c'est pour ça aussi que l'on vient sur
ce site.. Il faut juste réapprendre et s'accrocher. Je sais facile à dire... mais tu peux le faire. Un jour à la fois. Garde le cap et donne nous
de tes nouvelles.

Pour ma part, je m'engage à t'en donner si je me sens fragile. Mon 1er jour d'abstinence à débuté le 26/01/2015 c'est une belle date pour
moi aujourd'hui et je suis fière, soulagée des jours qui m'en sépare et ça va, c'est possible pour toi aussi.

Bien amicalement

Bien amicalement

Profil supprimé - 26/02/2015 à 19h22

Anupoilu.

Comme te le dis gazelle, je pense qu'on a tous besoin de toucher son fond pour pouvoir réagir. Il faut ce fameux déclic. Sans doute tu ne
l'avais pas eu avant et maintenant que c'est arrivé, tu ne vois pas les choses de la même façon, tu appréhende déjà beaucoup mieux cet

état de maladie que tu subis.

Ce que tu racontes en disant que tu nous avait menti, n'ai aucune crainte la dessus, c'est à toi seul que ça porte préjudice et on est pas là pour te juger bien au contraire. On a vécu les mêmes choses alors, je ne te jetterai surtout pas la pierre. Ces simples mensonges (ou non dit) prouvent juste que tu n'avait pas rendu les armes et que tu te disais au fond, je suis peut être pas alcoolique.... Je peux boire un peu ... Puis personne n'en saura rien... Puis c'est à cause de ... Maintenant que tu as compris que finalement, la dépendance est forte et bien là, il ne te reste qu'à poser ton verre et ne pas le reprendre pour une journée. Demain sera un autre jour. Pas de culpabilité donc,... et on avance.

Donne de tes nouvelles régulièrement, ça fait du bien de se libérer.

On est avec toi et toi aussi tu es avec toi.

Profil supprimé - 15/03/2015 à 16h17

Bonjour à tous,

savez-vous quoi ? toujours pas bu d'alcool 😊

j'ai franchi deux des trois étapes que je redoutais : aller boire des coups suivi un resto, j'ai goûté ma bière sans alcool et je suis resté à l'eau. À chaque gorgées j'avais l'impression que j'allais m'évader mais non, à chaque gorgées, j'avais les boules, mais à chaque gorgées j'étais fier.

Hier, c'était une grosse orgie à laquelle j'étais invité, et j'étais vraiment un putain d'extraterrestre, le seul qui ne buvait pas, je devais constamment expliquer que je faisais juste un pause, pour ma santé, pour voir comment ça faisait, me justifier de ne pas m'ennuyer ; enfin ouais je me suis quand même un peu fait chier, je suis parti dans les premiers, à ce moment où on sent que la logique s'étiole et que le sérieux s'évapore. je n'avais plus rien à faire ici.

Mais comme à mon habitude j'avais toujours un verre à la main, jamais vide, je passais du coca à l'orangina, du red-bull au jus de pomme, j'ai du boire une trentaine de litre 😊

J'avais faillit craqué en voyant une despé, je me disais "c'est qu'une despé", teubé que j'étais. en vrai j'étais plus fier de ne pas boire, que je n'avais vraiment pas envi. Pas envi de me décevoir, je l'aurai regretter.

Cette semaine a été dure quand même, presque obnubilé à certain moment, j'ai eu quelques coups de mou, mais chaque fois j'étais fier de ne pas avoir craqué jusque là et je savais que je serai fier de ne pas avoir craqué à ce moment là.

Au final je pense que ce n'es plus une question de volonté, mais une question d'orgueil, savoir qui l'on veut être. Ouais gazelle y'a une belle vie sans alcool, ma sœur pense que je veux me donner un genre, ma mère croit que je suis musulman, mon pote pense que je l'abandonne, ma meuf pense que j'en fais trop, et moi je m'en branle, ahah,

et du coup j'arrive aussi à arrêter la clope, car c'est quand je buvais que je reprenais. j'ai surtout plus envie de fumer que de boire aussi, c'est pratique ça permet de "changer d'air "

J'espère que vous vous portez bien de votre côté, que ce n'est pas devenu plus difficile qu'auparavant.

Profil supprimé - 16/03/2015 à 12h29

salut,

Tu as raison d'être fier de toi et de t' en fiche de tout ce que les autres peuvent penser de toi.

C'est très beau ton avancée alors continue comme ça, t'es vraiment bien parti.

plein de bisous

Profil supprimé - 17/03/2015 à 09h19

Salut Anupoilu,

Ça fait plaisir de te lire. Super, normal que tu sois fière 😊 On ne peut que t'encourager à continuer de goûter à ta satisfaction. Je te comprends quand tu parles d'orgueil, je suis un peu comme ça aussi. C'est une aide en tout cas pour moi..

Ça fait depuis le 26/01 que je n'ai pas pris une goutte d'alcool, c'est de moins en moins dur, je ne décompte plus comme avant les jours qui me séparaient de cette date, c'est bon signe. Comme toi je passe des caps avec succès, les repas en famille, les apéros et repas entre potes, resto aussi. Ça m'a parfois titiller mais vite écarter ce premier verre sauve l'affaire. Aujourd'hui l'évidence s'impose, non je ne bois pas et mon entourage s'y fait, ils sont surpris mettent cela sur mes objectifs sportifs je me sens bien, libérée pour le moment de cette entrave. Et toujours un jour à la fois, pas de projection..

Quand l'envie est là, continue de l'écarter ça peut marcher... bon courage ... Allezzz même combat pour la clope 😊

A bientôt,
