

APPEL À L'AIDE

Par **Profil supprimé** Posté le 03/02/2015 à 09h23

Je suis dépité, fatigué, envie de plus rien juste de boire. J'ai besoin de repos. Plus rien ne m'intéresse. J'ai besoin d'aide merci.

14 RÉPONSES

Profil supprimé - 03/02/2015 à 13h51

Bonjour tenn13,

Je n'ai pas bu depuis 9 jours et je n'ai pas l'intention de reprendre, chez moi un verre en appel un autre, pas d'autres solutions que de stopper, me modérer je ne sais pas faire !!

J'ai passé les 7 premiers dans un état de fatigue générale, comme j'ai rarement connu, comme toi déprimée et rien envie de faire alors que je suis quelqu'un que l'on dit dynamique voire hyperactive sauf qu'une partie de ma dope je l'ai mise de côté, l'autre dope ce qui est à contrario c'est le sport

8ème jours, c'est le premier où j'ai ressenti vraiment les bienfaits de cette lutte. J'ai pas vraiment de conseil à te donner. Je ne suis pas capable d'en parler à mon médecin de famille, ni à mon thérapeute. J'en ai parlé il y a tout juste 8 jours à mon mari, cela fait 25 ans que nous sommes ensemble... pas simple de ne pas rester forte aux yeux de tous mais tellement facile de passer pour quelqu'un qui aime la convivialité, le bon vin la bonne bouffe

La chose que je peux te dire c'est que j'ai pris un jour à la fois, je me suis beaucoup hydratée tisane et thé à gogo, mangé tôt, coupée les rituels des retours à la maison après le travail, je ne pensais qu'à une chose aller me coucher pour gagner un jour de plus sur l'alcool. J'ai consulté ce site tout les jours sans jamais y intervenir, la pudeur sans doute, j'y ai lu des histoires bouleversantes, les témoignages de chacun m'ont beaucoup aidé et donné la force de prendre un jour après l'autre.

Aujourd'hui, je me sens beaucoup mieux la frite reviens peu à peu, l'envie de boire est moins présente, c'est loin d'être gagné mais qu'est-ce que ça fait du bien.!!! Même si demain ou les jours suivants seront durs, s'il faut encore lutter j'y crois. J'ai envie d'y croire, j'ai envie de me regarder dans la glace, voir mon visage moins marqué chaque jours, être libéré de cette putain de dope, l'attente du verre de plus... je ne veux plus culpabiliser car j'ai picolé plus que de raison, plus de trous noirs, de mauvaises images de moi. Juste se regarder le matin et se dire ce matin je vais mieux j'ai gagné un jour de plus, je me sens en accord avec moi même continue ça va aller ...

Je ne connais pas ta vie, où tu en es mais tu n'es pas seul, tu as bien fait de témoigner sur ce site d'autres t'apporteront leurs ressentis, leurs espoirs, leurs faiblesses te tiendront je l'espère.

Alors n'hésite pas à revenir sur ce forum. Tu as pris la décision de te libérer de l'alcool , c'est une très bonne décision accroche toi autant peu. A plusieurs on est plus fort.

Je t'apporte tout mon soutien, si besoin.

Amicalement

Gazelle

Profil supprimé - 04/02/2015 à 13h16

Comment ça va tenn13 ?

Mieux j'espère.

Profil supprimé - 10/02/2015 à 16h27

Bonjour Gazelle,

Depuis quelques temps, je lis de très touchants témoignages de ta part. Je suis assez impressionné par la motivation dont tu fais preuve et surtout sur le recul que tu as sur cette maladie. En appliquant à la lettre tout ce que tu dis, tu vas forcément retrouver très vite la liberté.

Je t'invite vivement à créer ton propre fil de discussion où il sera plus facile de suivre l'évolution de tes états d'âme, de tes difficultés et de tes belles victoires; .

A bientôt sur ton fil

Sébastien

Profil supprimé - 14/02/2015 à 22h01

Bonsoir Sébastien,

Je te remercie pour ce message laissé à mon attention, c'est très gentil, tes encouragements me vont droit au coeur. Loin d'être une victoire, j'en suis à mon 20 ème jours d'abstinence, une goutte deau dans l'océan, un jour après l'un jour, je gagne du terrain et j'en suis heureuse !! Je sais que la vie n'est pas un long fleuve tranquille, elle fluctue et comme tous il faut faire avec, alors je m'accroche. Je prends les bons moments que m'offre l'abstinence, je m'en renforce, ça va, ma volonté m'accompagne et elle ne faiblit pas pour le moment.

C'est vrai que je n'ai pas ouvert de fil, tu seras peut-être surpris mais l'idée ne m'était pas encore venue. Durant ces 20 jours je suis venue quasiment chaque jour. J'y ai trouvé des témoignages poignants, fais connaissance par vos fils avec certains d'autres vous dont je me suis sentie proche. J'y ai puisé de nombreux conseils et nourrit d'espoir, si ça pour certain pourquoi pas moi ? 😊

J'ai aimé prendre contacts en espérant à chaque fois apporter un peu de soutien du peu de ma vie nouvelle dans l'abstinence et de ma relation étroite avec l'alcool. Je suis loin d'avoir ton recul mais oui comme toi, je suis convaincue que zéro alcool est le seul remède à mon mal.

Merci encore Sébastien pour tes encouragements, merci de tes témoignages ils sont forts d'expériences de soutiens de compréhensions et te lire sur les différents fils rassure, fait vraiment du bien !!

Je vais réfléchir à cette histoire de fil 😊

A bientôt

Profil supprimé - 18/02/2015 à 11h21

Bonjour Gazelle.

20 jours au 14/02 donc 24 jours aujourd'hui, c'est une grande avancée; énorme même je dirais. C'est loin d'être une goutte d'eau dans un océan, c'est juste une transition sans conteste vers un avenir meilleur.

Désormais, physiquement, ton corps est sevré, tu dois déjà t'en apercevoir par l'absence de tremblements, de vomissements, de transpiration excessive ... C'est une formidable avancée. Il ne te reste qu'à vivre au jour le jour sans alcool avec toujours cette dée en tête. Non pour aujourd'hui. Une seule goutte te ferai revenir au début de la dépendance physique et si tu es comme moi, tu aspiras à bien meilleur. J'ai souvent entendu pour illustrer la situation que c'est comme ci dans ton cerveau, il y avait un tiroir, qu'on appelle dépendance, qui contient un gros ressort. Tu as réussi à le fermer malgré la pression de ton corps et le verrou est enclenché. Une seule goutte d'alcool ferai sauter le ressort et réouvrir tout le ressenti de ton cerveau.

Si tu apprends à vivre bien et heureuse sans alcool, ce sera un confort et une nouvelle vie qui va s'ouvrir très vite pour toi.

Je considère que je suis allergique à l'alcool, qu'il ne m'en faut pas et du coup, je vis avec et je le vis bien.

Si ça a marché pour moi, il n'y a aucune raison que ça ne marche pas pour toi. Il faut travailler sur soi, prendre du recul, savourer les moments présents de bonheur et ainsi va la vie. Tu arriveras à t'avouer vaincue devant l'alcool et tu rendra les armes. Rien ne sert de se battre avec plus fort que toi.

Vraiment je t'encourage à poursuivre vers l'abstinence totale. C'est l'issue de cet enfer.

A bientôt de te lire.

Bises abstinentes pour aujourd'hui
Sébastien

Profil supprimé - 18/02/2015 à 23h32

Bonsoir Sébastien,

Tu es toujours là pour tout le monde, un grand merci à toi.

Oui tu comptes bien, 24 jours aujourd'hui, je pense que mon corps est sevré. Je fonctionne toujours avec la même leitmotiv "Aujourd'hui, je ne bois pas", je m'accroche.

Cela fait 2 jours pourtant ou je me sens tendue, plus nerveuse. Je suis en congés à la maison avec mes enfants que j'adore, pas un

moment non stop, je me mets dans l'hyperactivité. Je n'ai pas trop changé mon programme comme tu as pu le lire j'aime la pratique du sport running surtout, j'enchaîne course à pied, tennis - rameur, vélo - (Tennis avec mes enfants), jeux de société, cuisine, yoga, écriture, je ne sais plus trop m'arrêter. Malgré cela je ne suis pas rassasiée pas détendue.

Je sais que c'est un passage.

J'espère vite retrouver l'enthousiasme et la gaieté, apprécier les bienfaits de l'abstinence. Quoiqu'il en soit je sais que chaque jour passé sans alcool est une victoire et j'en suis fière.

Merci Sébastien des mains que tu tends, se livrer fait aussi du bien. Merci beaucoup.

Bises

Profil supprimé - 19/02/2015 à 16h37

Bonjour Gazelle,

C'est toujours un plaisir de te lire car tu sais où tu veux en venir et tu décris avec tellement de similitude la situation que j'ai vécue, que je me sens impliqué.

Comme tu dis, se livrer ça fait du bien, (c'est comme la pub pour les yahourts avec le bifidus, ça fait du bien à l'intérieur et ça se voit à l'extérieur) ça permet de se poser et de réfléchir sur ses états d'âme, ses ressenti et même dans ton cas, une analyse très précise et juste de la situation. Quand tu dis par exemple, je sais que c'est un passage, c'est exact. C'est juste que ton esprit, ton corps et ton cerveau ont passé tellement de temps à s'occuper de l'alcool, s'en acheter, le planquer, le consommer, faire gaffe à tout, trembler à la vue des flics sur la route ... que maintenant il faut occuper tout ce vide. Et comme tu dis, tu te sens hyperactive et tu as l'impression de ne pas être rassasiée. Je te rassure, ça va passer car tu vas t'installer dans une nouvelle vie bien plus confortable. (de mémoire, je pense me rappeler que je commençais à bien apprécier mon abstinence et en ressentir les bienfaits au-delà d'un mois environ) Par contre j'ai ressenti beaucoup de fatigue pendant plus de temps. C'est pareil pour toi ?

Quant à ta multitude d'activité ... Sache que c'est un trait de caractère qui est commun à bon nombre d'alcoolique. L'excès en tout genre. Reste à apprendre à vivre avec mais tant que ce n'est pas de l'alcool, c'est contrôlable.

Et puis pour le sport, alors là chapeau, pour ma part j'ose même pas y toucher !!! trop peur de la dépendance !!! 😊

Je ne sais pas si ça peut t'aider mais moi, j'avais fait une croix sur un calendrier chaque soir où je me couchais sans avoir picolé. J'étais tellement fier, ça me rassurait. Bon c'est une astuce comme une autre, y'en a qui mettent une pièce dans une tirelire ... Pour le coup j'ai fait 365 croix puis j'ai arrêté mais j'étais pas peu fier.

Et, en as-tu parlé avec ton médecin ? Maintenant que la honte et la culpabilité s'éloignent de toi, ça pourrait être une bonne idée, peut-être qu'un petit traitement pour te détendre pendant quelque temps serait un plus, ou une bonne cure de vitamines, enfin je suis pas toubib mais je me dis qu'il faut tout mettre de son côté.

Au plaisir de te lire. N'hésites pas à écrire sans retenue, 15 fois par jour si tu en ressens le besoin.... Tant que tu parles de ton alcool, tu t'en libères et tu l'éloignes.

Profil supprimé - 24/02/2015 à 13h22

Salut Sébastien,

Je t'es bien lu, j'apprécie tes messages comme toujours Tu m'as beaucoup rassurée notamment quant à ma boulimie à l'hyperactivité 😊 Ton avis est important car tu as ton expérience que tu fais partager volontiers et cet engagement fait tellement du bien aux personnes comme moi.

J'espère que tu vas bien d'abord, tu prends des nouvelles de tout le monde et toi, comment cela se passe pour toi ?

Pour moi ça va plutôt bien, toujours beaucoup de sport et un moral bien meilleur bien plus fort que lors de mon dernier message. Je commence à goûter au plaisir que me procure l'abstinence et c'est du pur bonheur que je prends au moment où il vient. Un jour à la fois comme tu dis. Je suis très contente, je me sens plus fatiguée, plus trop irritable, je me dis et j'adore penser comme ça "Bientôt un mois, waouh, finalement cela a passé vite !!".

Je sais que je ne crie pas victoire, je n'ai pas encore fais de repas entre pote, seulement en famille, des tentations viendront forcément mais je ne me prends pas la tête je garde toute mon énergie pour lutter au moment venu.

Voilà pour mes nouvelles Sébastien, je te remercie encore pour tes encouragements et d'être là tout simplement.

Prends soin toi aussi.

A bientôt,

Amicalement

Profil supprimé - 27/02/2015 à 12h16

Bonjour Gazelle,

Voilà ça y'est, ça fait un mois que tu as posé ce verre ! Vraiment toutes mes félicitations. Maintenant il ne te reste plus qu'à être vigilante, savourer les instants précieux et faire en sorte que tu ne reboira pas pour aujourd'hui. Il y a plein d'astuces à trouver au

quotidien mais maintenant tes fondations sont solides et il ne reste plus qu'à construire cette nouvelle vie.

Tu prends aussi de mes nouvelles et c'est bien sympa.

Pour le coup, je vais très bien et je sais que c'est grâce à mon abstinence. Je vais te raconter un épisode de ma vie, qui m'est cher. Lorsque j'étais fortement dépendant de l'alcool, mon couple n'a pas pu être sauvé car trop embué de mon alcool et tout tournait autour de ça. J'avais tous les torts parceque je buvais. Mon épouse, à l'époque croyait faire tout ce qu'elle pouvait pour me sortir de cette galère mais ça ne marchait pas. D'une part parceque ce n'était pas le moment pour moi, pas encore prêt, pas touché mon fond sans doute et j'étais encore dans ce déni de dire que si vraiment j'étais alcoolique, alors je pouvais m'en sortir seul. ... Puis le temps a passé et j'ai continué de sombrer. Ma femme a donc quitté le domicile conjugal avec ma fille qui avait 4 ans. J'étais terriblement mal parceque pour moi ma fille c'était tout ce que j'avais, tout ce qui me raccrochait à ma vie, mon seul espoir de bien être. Le divorce a été très long et très douloureux, je me suis battu pour avoir ma fille le plus possible et j'ai obtenu, avec beaucoup d'énergie un droit de visite élargi. 1 WE sur deux et les mardis soirs. Puis 2 ans plus tard, j'ai posé mon verre (grâce aux alcooliques anonymes) et j'ai, comme toi, commencé à trouver les bienfaits de mon abstinence assez rapidement en somme, et comme toi, jamais baissé les bras sur ma motivation. Les relations avec ma fille devenaient de mieux en mieux, j'étais beaucoup plus apte à prendre soin d'elle et j'ai envisagé de demander la garde alternée. J'ai fait maintes et maintes demandes, des médiations familiales à n'en plus finir et tout échouait (par esprit de vengeance sans doute, et avec une méchanceté absolument indigne) j'ai saisi le Juge aux affaires familiales et à 48 heures de l'audience, la mère de ma fille m' a fait savoir qu'elle déménageait avec ma fille et son nouveau compagnon à 50 km de mon domicile. J'ai donc du renoncer à la dernière minute à ma demande de garde alternée et de surcroit, elle en a profité pour faire annuler l'élargissement du droit de visite. De plus en plus, je ressentais cette volonté de me nuire, cette méchanceté, ce regret de n'avoir rien pu faire pour mon alcool et que malgré tout je m'en sois sorti seul. Il n'y avait alors plus l'excuse de l'alcool pour dire et faire en sorte que je sois séparé de ma fille, mais cette idée gênait. Je reprenais ma place en somme et ça c'était profondément dérangeant. Dans les mêmes temps, j'ai refait ma vie avec une autre femme, je me suis épanoui de plus en plus et l'avenir était beaucoup plus prometteur pour moi que dans mon premier mariage. J'ai donc également déménagé (vendu la maison ...) pour aller habiter à quelques kilomètres de chez ma fille. J'ai de nouveau demandé la garde alternée mais j'ai de nouveau rencontré un mur qui s'obstinait à dire non, non, non;.... Encore une fois médiation où j'ai quand même obtenu un droit de visite un peu plus large mais sans accéder à mes demandes. J'ai donc resaisi le tribunal pour statuer et lorsqu'ils ont vu l'archanement avec lequel je m'étais jusqu'alors battu pour avoir ma fille, ils ont statué sur la mise en place immédiate de la garde alternée de façon provisoire avec une enquête sociale pour vérifier que je n'étais pas un père comme mon ex a bien voulu me décrire. Lors de l'enquête sociale, mon ex est revenue sur mon alcoolisme passé, en disant ce qu'elle avait subi, ses humiliations, ... Encore avec beaucoup d'émotions et de vifs souvenirs soit disant ... et les résultats ont été sans appels. Je suis tout à fait à la hauteur d'élever ma fille et sa mère s'est révélée manipulatrice dans le seul but de me priver de ce qui m'était le plus cher... Je suis donc en attente d'une nouvelle date d'audience qui devrait sans problèmes valider tout ça. Justice a été faite.

Pour te dire qu'il m'aura fallu une lutte absolument acharnée pendant 7 ans dont les 5 dernières années dans une abstinence totale pour arriver à récupérer ce que j'avais pu détruire dans mon alcool, pour ce qui est de ma fille.

Ceci pour te montrer que quoi qu'il arrive, même si on est alcoolique, nous ne sommes pas des serpillères qui doivent tout accepter. Nous avons le droit de vivre même avec notre passé même si c'est souvent dérangeant pour l'entourage qu'un alcoolique complètement désarmé reprenne sa place.

A travers ce témoignage, j'espère que je vais renforcer en toi cette belle idée qu'on se fait de l'abstinence qui rime souvent avec persévérance.

Maintenant, je n'ai pas envie de boire. J'ai assez bu pour le resant de mes jours et je compte bien profiter de cette vie avec ma compagne et ma fille et faire en sorte que la sagesse de l'abstinence continue d'honorer ma volonté et ma quête du bonheur.

Je ne suis pas fier d'être alcoolique mais fier d'être abstinent. Je ne regrette pas mon passé mais j'ai envie d'en tenir compte pour construire de nouveau.

Bises abstinentes.

Sébastien

Profil supprimé - 28/02/2015 à 22h49

coucou Sébastien

Beau et émouvant témoignage...déjà, le divorce, c'est pas drôle mais quand l'un des conjoints est dedans, c'est facile de l'enfoncer et de manipuler les enfants....Comme toi, ça a duré longtemps et mes enfants m'en ont voulu longtemps d'avoir par mon alcoolisme gâcher l'équilibre familiale. J'ai été abstinent juste avant de décider de m'enfuir... j'avais commencé à reprendre ma vraie nature, sans qu'il puisse me coller tout sur le dos et ne pouvant me manipuler comme avant ...il a manipulé mes gosses pour me faire du mal, le plus de mal possible.

Maintenant, ils sont adultes, m'ont pardonné mais c'est moi qui me sent encore coupable. Je n'arrive pas à pardonner à la seule personne que j'ai lésée, que j'ai abandonnée, que je n'ai pas su comprendre ...MOI--MEME et je n'arrive pas, même après 16 ans, à me pardonner (mais tout cela est sûrement relié aux traumatismes d'enfance qui n'ont rien à faire sur ce site spécialisé sur l'alcool !!!) quoique, si ... peut-être un peu !!! lol

J'ai bien reconnu ton passage chez les AA. Ils m'ont beaucoup aidé aussi...et d'autres groupes d'anciens buveurs

Merci à toi

Biz

Brijo

Profil supprimé - 02/03/2015 à 14h37

Salut Sébastien,

Ton témoignage est poignant Sébastien, je ne sais pas comment tu as su, tu as pu...surmonter, chapeau ! Cette lutte permanente contre toi même, ton ex, la justice, s'accrocher, avancer malgré toutes ces entraves, ne pas sciller pour autant tu as une grande force de caractère. Tu arriveras au bout, tu vaincras et convaincras, tu mérites ce bel avenir et ta fille t'en sera reconnaissante, c'est important pour un enfant de se savoir aimer et de goûter pleinement de cette vie. Et tu lui prouves..et il n'est jamais trop tard Ton Ex (je l'espère pour elle avant tout) le comprendra aussi sinon elle risque de se rendre malheureuse...

Pour le moment j'ai de la chance, mes déboires, ma relation étroite avec l'alcool, ne m'ont pas entraîné dans des méandres y liant de trop près mes enfants, c'est moi qui en ai subi les dégâts, les effets (mes proches n'y verront d'ailleurs pas une dépendance à l'alcool, une bonne vivante assurément oui)

Mes enfants ont vu des choses certes qui se sont arrêtées dans des limites "acceptables" . Lorsque j'ai pris la décision de stopper cela, j'ai mis un peu de temps j'ai eu du mal, mais je leur en ai parlé. Je n'ai pas pu leur dire que j'étais alcoolique juste que j'avais un problème quant à ma relation avec l'alcool, un pas de géant franchi pour moi, loin d'être facile comme démarche, mais je suis contente de l'avoir fait.

Au fond d'eux ils savaient, je les ai senti soulagés, une inquiétude se dissipait, surtout chez la petite, c'est pas jolie une maman qui boit même si c'est pour faire la fête. Je les ai senti fière.

J'ai la chance de m'être réveillé suffisamment tôt, de rien avoir encore gâché avec eux. Ton témoignage, celui de Brijo sont forts de sens, ils mettent des barrières, des panneaux d'alertes attention DANGER merci à vous 2. Je sais que l'alcool pourrait me faire perdre plus que de l plus que des trous noirs, des journées de gâchés, bien plus que la santé, que lla fierté, de l'estime de soi..

Merci parce que grâce à vous, vos témoignages avec ex copinage avec la bouteille, vos partages de tranches de vie, de lutte, de réussite aide. Ils m'aident quand le petit démon vient me titiller, je sais en toute lucidité comment est ma vie actuelle. Je connais mes forces et mes faiblesses Oui en toute lucidité je vois aussi comme vous ce qui ne va pas et qu'il va falloir s'armer de courage pour crever des abcès, car oui on est responsable de ces actes, mais les dérives arrivent aussi parce que l'on veut résoudre, on ne résout rien, on se leurre c'est la fuite des situations. J'espère comme vous arriver à prendre des décisions justes qui me préserveront et préserveront mes enfants.

Je te souhaite sincèrement Sébastien d'obtenir la garde alternée que tu mérites, de goûter au plaisir de vivre avec ta fille, je ne vois pas comment cela ne pourrait pas arriver, j'espère que cette lutte pour vous s'achèvera.

Brijo, si je puis me permettre je vais sur mes 41 ans, j'ai 3 enfants, 19,16 et 9 ans, je n'ai pas ton vécu, ni ton expérience, mais ne crois-tu pas qu'il sera temps de te pardonner ? La culpabilité et la honte semblent te poursuivre. Tu as choisi d'être forte, de te construire une autre vie, pour toi, pour reprendre ton rôle de maman, assumer ton rôle de grand-mère. Accorde toi ce pardon. Tes enfants sont grands, aussi je suis sûre qu'ils mesurent tout l'amour que l'on éprouve pour ses propres enfants, toute la complexité d'être parents, d'être couple, d'être une personne à part entière, de ne pas se perdre dans notre passé et présent. Ils ne peuvent reconnaître que ton courage de ce changement de direction de vie, il n'y a pas besoin d'être alcoolique pour s'en rendre compte. J'espère que tu y parviendras car tu ne sembles pas avoir commis l'impardonnable, tu as été ou es simplement malade.. Tu as dû sûrement leur apporter de bonnes choses depuis... dont de la fierté..

Merci à vous

Biz à vous 2

Profil supprimé - 03/03/2015 à 15h14

merci pour ce gentil message, j'y répondrais quand j'aurais un moment ...

Profil supprimé - 17/03/2015 à 09h28

Salut Sébastien,

Comment vas-tu ? Ça continue de rouler pour toi ?

Biz

Profil supprimé - 06/04/2015 à 07h45

Sébastien, votre témoignage est extraordinaire. Vous êtes courageux, je voudrai tant parvenir à votre résultat.

Que je puisse m'inspirer de votre force et réussir mon premier jour d'abstinence. Pourtant j'ai la chance d'élever seul mon fils de 10 ans, mais jusqu'à aujourd'hui ce poison est plus fort que l'amour que je devrai porter à mon fils.

merci de votre témoignage. Jean