

EN FINIR AVEC L'ALCOOL

Par **Profil supprimé** Posté le 16/07/2015 à 21h44

bonjour à tous,

je suis alcoolique et je souhaite en finir avec ce pois
je ne bois pas tous les jours mais lorsque je commence je ne peux plus me contrôler et bois seule et jusqu'à l'écroulement. sans compter que je suis capable de tout et n'importe quoi
je ne souhaite pas modérer ma conso car j'ai essayé mais cela ne marche pas, je ne souhaite être sous médoc.

je me suis longtemps voilée la face mais cela ne peut plus durer
je sais que je ne trouverais pas la guérison en navigant sur des forum mais aujourd'hui j'accepte le fait d'être alcoolique et le fait d'en parler me fait du bien.

on pense pouvoir cacher la vérité aux autres mais c'est un secret de polichinelle, les yeux rouges au levé, l'odeur d'alcool que l'on traîne sur soi malgré les 3 douches par jour, sans compter la peur dès que je suis face à une bouteille

désormais, lorsque je serai sur le point de craquer, je viendrai confier ma crainte sur le site et j'espère que je trouverai la force de dire non au premier verre

bonne soirée à tous

8 RÉPONSES

Profil supprimé - 17/07/2015 à 11h28

Bienvenue claude75011,

et bien prendre conscience de son problème avec l'alcool c'est déjà positif. Ici tu trouveras pas mal de témoignages de personnes comme toi, et qui se battent aussi pour s'en sortir.

Les personnes qui boivent beaucoup sans retenue, sont assez nombreuses en fait, comme moi 😞

Je continue de penser que l'abstinence est le seul moyen d'éviter les dérapages avec parfois des conséquences sérieuses.

Un autre membre a écrit que les envies que l'on peut avoir de temps sont fort pénibles et je confirme mais d'après lui, cela va diminuer en fréquence et intensité, et bien ça ça me reconforte beaucoup.

Vivre sans alcool est possible tant pis pour le bon verre de vin lors d'un repas ou l'apéro entre ami. schweppes et Perrier sont devenues mes boissons officielles!

Allez courage dans ta démarche pour devenir abstinent.

Profil supprimé - 17/07/2015 à 11h46

Salut claude,

C'est déjà super d'en prendre conscience, moi j'ai mis beaucoup trop de temps à le faire, mais je suis allé chez le médecin en parler. Faut surtout en parler, c'est difficile mais j'y suis arrivé, alors.....

Je me reconnait complètement dans ta description, le médecin m'a prescrit un médoc, et je l'ai pris pendant 10 jours à peine ensuite j'ai contrôlé, voilà plus de 7 semaines que je n'ai rien touché comme alcool, même pas un panache.

Moi j'ai tout perdu à cause de cela, ce poison que l'on ne veut pas regarder en face, celui qui nous fait du mal sans que l'on en prenne conscience, et partant plusieurs personnes m'avait dit de voir le médecin, j'ai eu le déclic quand ma femme est partie. Réagi avant de tout perdre mon claude.

Courage, parles en surtout, les médecins sont là pour ça.

Accroche toi
Mous

Profil supprimé - 17/07/2015 à 16h03

bjr,

merci à vous deux pour votre retour.

pour l'instant je ne souhaite pas voir de professionnels, j'ai déjà quelques idées pour m'en sortir.

dans un premier temps soigner ma déprime dû à l'alcool par les plantes je commence le millepertuis ce jour, ensuite mettre en place des stratagèmes pour éviter l'alcool en soirée et les questions idiotes des amis

"ce soir je ne bois pas car je veux réduire ma conso de cigarette et quand je bois je fume comme un pompier"

"ce soir je ne bois pas car j'ai du poids à perdre"

"ce soir je ne bois pas car j'ai mal à la tête"

et puis se fixer une heure pour rentrer

retrouver une bonne hygiène de vie etc ...

voilà avec toute cette bonne volonté, j'espère atteindre mon but

bon courage à vous deux dans notre combat

Profil supprimé - 19/07/2015 à 17h11

Bonjour,

Mettre un place un auto-sevrage, c'est très bien et très courageux. La question est : ça va vous amuser combien de temps d'être le capitaine de soirée ?

J'espère me tromper mais je pense qu'il vous faudra, de plus, modifier vos loisirs. Pas forcément du jour au lendemain, mais pensez à vous trouver de nouvelles activités annexes.

Cordialement, et respect.

Profil supprimé - 20/07/2015 à 02h10

Nous nous rejoignons sur ce point : "boire seul, jusqu'à l'écoulement". Le problème avec le fait d'arrêter totalement de boire reste, je crois, que le besoin de boire prend pendant ce temps de l'expansion et fatalement nous reprenons la bouteille, avec beaucoup trop "d'ambition".

Si nous pouvions seulement boire quand l'occasion sociale le propose, et encore si nous pouvions le faire modérément, avec responsabilité et bon sens. Pour moi, je l'ai depuis longtemps compris, boire ne plus être une chose dont je peux recevoir des bénéfices. Pourtant, je bois si dangereusement encore qu'on devrait m'attacher, pour ma propre sécurité et celle des autres.

La solution du "cesser de boire" est la seule, mais elle relève d'une volonté forte : il faut se demander à chaque instant si ce que nous vivons maintenant, nous voudrions le vivre éternellement. Il faut faire maintenant ce qui doit être fait.

Profil supprimé - 22/07/2015 à 14h49

Bonjour à tous

me revoilà sur le fil et comme Moustic, je viens vous confier mes états d'âme

Pas une goutte depuis le 17/7, le millepertuis a l'air de faire son effet, il y a eu des angoisses mais elles ont disparu, par précaution de vais prendre de la passiflore

Mon dynamisme revient peu à peu

C'est agréable

Profil supprimé - 22/07/2015 à 21h20

Bonjour Claude75011 et à ceux qui lui ont répondu,

Je me reconnais trop dans ton témoignage moi aussi!C'est exactement ça!Boire jusqu à l'écroulement et seule...Même si je savais très bien que je ne m'arrêtera pas à deux ou trois verres,sur le moment je me le persuadais et j'allais chercher une bouteille de rouge chez Nicolas et redescendais deux ou trois fois chez l'épicier de nuit(en pyjama de temps même!car plus rien à foutre!).

Et bien sûr, tu as raison, ça conduit direct à la dépression...Pour l'instant, moi j essaye de limiter mes soirées.Et j'ai du mal à dire aux autres que j'ai un énorme problème avec l'alcool. Samedi, j'ai un anniversaire que je ne peux manquer et là j'essayerai de dire comme tu l'as dit: je ne bois pas car je ne sais pas m'arrêter. C

Ce qui m'aide à tenir sont les réunions AA.Je vous les conseille à tous;ça fait du bien d'en discuter avec des gens comme nous.Et il y a un point commun qui revient beaucoup avec les gens qui sont tombés dans l'alcool, c'est l'hypersensibilité. On est à fleur de peau et on ne supporte pas cette sensibilité trop forte donc on boit..Il faut être doux avec soi-même et ne pas culpabiliser!Ce n'est pas de notre faute!On ne l'a pas voulu!Personne ne souhaite être l'auteur de sa propre destruction!Mais ce qui nous appartient est d'être conscient de notre faille et de tenter d y remédier...Bref on est des warriors!Car le commun des mortels ne sait pas ce que c'est que de se battre contre l'alcool.

Aussi,un point positif qu'a évoqué Kcirtap55, c'est qu'avec le temps, l'envie et les crises s'estompent.Donc plus on avance sans alcool

plus c'est facile!

Et J'aimerais en savoir un peu plus sur le millepertuis!Qu'est-ce que ça te fait??

Je vous souhaite bien des douceurs et de bons moments bien mérités après ce combat qui est partagé par des millions de personnes!Nous ne sommes pas seuls!L'alcool nous le fait croire trop souvent et nous trompe!Merci pour vos témoignages et de tenir au courant de vos avancées(Moustic et Kcirtap55!), ça fait du beaucoup de bien!

Bluevelvet

Profil supprimé - 23/07/2015 à 13h05

Bjr Bluevelvet

merci pour ton retour

le millepertuis est une plante qui aide dans les dépressions légères à modérées sans acoutumance mais il ne faut pas en prendre avec des antidépresseurs car il y a risque d'interaction
aujourd'hui je commence la passiflore pour les angoisses (On peut en prendre avec le millepertuis)

Je te rejoins lorsque tu parles d'hypersensibilité, je me suis laissée trop longtemps avoir, je ne voyais que la bouteille et je ne pensais qu'à ça

j'y pense encore mais c'est très fugace

bon courage et à bientôt
