

EN DÉTRESSE

Par **Profil supprimé** Posté le 12/11/2015 à 10h28

Bonjour à tous j'ai 39 ans, j'ai toujours bu un peu d'alcool de façon festive mais sans savoir m'arrêter. Je suis en dépression depuis 6 mois et ma consommation a augmenté, je bois dès le matin jusqu'à m'assommer puis je recommence le soir, je ne me souviens plus de ce que j'ai fait et les quantités peuvent être importantes. J'ai un travail, je suis en couple, bref tout pour être heureuse mais rien y fait l'alcool est plus fort que moi. Si j'écris aujourd'hui c'est que je suis en détresse, j'ai besoin de vos témoignages, de vos conseils, de tout ce qui pourrait m'empêcher de prendre ce premier verre, comment arrêter ce poison qui est en train de me détruire, enfin trouver de l'aide. J'ai rdv avec un addictologue le 18 Novembre, j'espère qu'il m'aidera.

Je vous remercie par avance de vos contributions qui je suis sûre m'aideront à avancer

48 RÉPONSES

Profil supprimé - 12/11/2015 à 13h12

Alalala, si tu as besoin d'aide 24h sur 24, jecrois qu'il y a une permanence tel des AA. On trouve le numéro sur le net. Et il doit y avoir d'autres permanences aussi. Sinon il y a un forum belge où les messages partent en instantané (sur aide-alcool.be)

Profil supprimé - 12/11/2015 à 14h02

Merci beaucoup pour ton message zabethm

Profil supprimé - 12/11/2015 à 21h36

Ça m'arrivais de boire aussi dès le matin en me disant on soigne le mal par le mal, et j'enchainais les bières. Aujourd'hui je m'en sort ou m'en suis sorti. Tu devrais lire mon file pour comprendre et vivre mon histoire, je sais que ça a aidé certains.

Bon courage - Moustic

Profil supprimé - 13/11/2015 à 11h43

Merci beaucoup Moustic, j'y vais de ce pas

Profil supprimé - 19/11/2015 à 14h34

J'ai vu un addictologue hier, le rdv s'est très bien passé, j'ai commencé un traitement de revia et valium. Avez vous des témoignages quand au début de votre sevrage, j'ai peur du delirium tremens ou autres conséquences, pouvez vous m'aider de vos expériences ? Comment vous sentiez vous au moment du sevrage ? quels étaient les symptômes ?

Je vous remercie par avance

Profil supprimé - 20/11/2015 à 12h18

Bonjour,

L'addictologue t'a conseillé d'arrêter directement ou de le faire étape par étape? Perso, j'ai remplacé l'alcool par des tisanes et eau gazeuse (plus quelques gouttes d'huile essentielle de citron, ça draine le foie!). Et ensuite, il faut que tu te trouves des activités qui te calme les nerfs (sport, ménage, lecture...). Sinon, mange!!

Après comme nous sommes tous différents, trouves ce qui te convient le mieux! J'imagine que le valium doit te casser un peu donc trouves des activités manuelles peut être (tricot, décoration, cuisine...). L'essentiel est de t'occuper pour palier l'envie de boire!!

Raconte nous ce que tu auras trouvé comme activité! En tout cas, tu as bien fait de faire LES premiers pas pour t'en sortir et comme je le dis souvent, tu n'es pas seule!!

Profil supprimé - 20/11/2015 à 13h47

Bonjour et merci Yuna29,

J'ai décidé d'arrêter directement en étant accompagnée mais en ambulatoire, j'ai un traitement pour le sevrage, je n'ai pas envie de boire

pour le moment, j'ai surtout envie de me débarrasser des effets du sevrage et de ce poison, je me fais aussi des tisanes au citron. Le valium ne me casse pas trop mais il est vrai qu'étant en arrêt maladie je m'ennuie un peu. J'espère pouvoir reprendre le boulot lundi, je suis également en dépression ce qui m'a plongé dans l'alcool. J'attaque mon deuxième jour sans alcool depuis longtemps, je n'ai pas envie de boire mais l'alcool a fait des dégâts. Je me remets doucement et j'espère ne jamais rechuter.

Encore merci pour ton témoignage et je félicite ce site qui propose des forums qui aident vraiment

A bientôt

Profil supprimé - 21/11/2015 à 20h06

3 eme jour d'abstinence, pas d'envie pour le moment, des amis autour de moi boivent un verre, je suis au jus de citron. Le revia et la motivation ont l'air de faire leur effet, je continue.
Allez, à tous, on tient le coup, on ne craque pas
Bon week-end

Profil supprimé - 23/11/2015 à 11h07

Bonjour à tous

J'entamme mon 5ème jour d'abstinence en reprenant le boulot, j'étais en arrêt maladie depuis 3 semaines pour dépression, pas d'envie d'alcool sinon l'envie de continuer à m'abstenir.
Ce week end je me suis baladée dans les quartiers où j'avais pour habitude de boire pas mal de verres. Cette fois-ci je me suis abstenue même à table, du thé, du thé, du thé même si mes amis prenaient un verre... Je me sens de mieux en mieux, plus de sueurs matinales ni de nausées, la tête plus alerte, le traitement a l'air de faire effet et la motivation est toujours là. Je sais que je reste fragile, je revois l'addictologue mercredi matin.
Je partage mon expérience parce que celle des autres sur ce site m'a aidé à aller mieux, la suite au prochain épisode.

Bon courage à tous et une très bonne journée, n'hésitez pas à me poser vos questions ou à partager votre expérience je répondrai avec grand plaisir, on est tous là pour s'entraider

Profil supprimé - 23/11/2015 à 19h19

Hipkit,
Bravo tu tiens le bon bout, continue !
racaonte nous de premier jour de travail sans alcool alors.
Félicitations;
et bon courage

Profil supprimé - 24/11/2015 à 11h02

Bonjour à tous,

Merci Moulin2 pour vos encouragements, ça fait chaud au coeur.

Pour ma première journée de travail sans alcool, ce fut plus que bénéfique. La tête est occupée, pas d'envie de boire. J'ai fini ma journée par un tennis qui m'a bien défoulé, j'étais bien plus alerte et dynamique que les autres semaines comme par hasard... La vie est vraiment plus belle sans alcool. J'entamme aujourd'hui mon sixième jour d'abstinence et je me sens de mieux en mieux, plus de symptômes de manque, même la dépression a l'air de s'estomper. Je n'ai qu'une envie continuer à m'abstenir. Je bois du thé toute la journée et j'y prend gout. Le traitement et la motivation ont l'air de faire leur effet même si cela ne fait pas longtemps que je suis abstinente. Je rappelle que j'en étais arrivée à boire au réveil jusqu'à m'assomer puis à recommencer pour les mêmes raisons, m'enivrer pour dormir et oublier. Aujourd'hui je n'ai plus envie de boire, j'ai vu à quel point cela avait altéré mes facultés physiques comme intellectuelles. Ce qui m'a aidé ? un addictologue, un traitement (revia + valium) pour le sevrage, je le revois demain et surtout la motivation et mon entourage qui me soutient, je crois qu'il ne faut pas que la honte nous empêche d'en parler, les personnes qui tiennent à nous nous comprennent et nous soutiennent si on leur explique bien, je pense que tous les soutiens sont bénéfiques.

Je partage mon expérience parce que celle des autres m'a vraiment aidée et je crois beaucoup en ma réussite, j'ai beaucoup d'espoir et j'aimerais le transmettre à chacune des personnes en difficulté sur ce forum, on peut s'en sortir et vivre sans alcool, on peut même vivre mieux sans.

Vous pouvez me poser toutes vos questions sur le sevrage, je répondrai toujours, n'hésitez pas à me faire part de vos témoignages, on est tous là pour s'écouter, on se comprend...

Je vous souhaite à tous une belle journée, on tient, on ne craque pas pour la bouteille, on avance, on partage.

Bien amicalement

Hipkit

Profil supprimé - 24/11/2015 à 11h14

Yes! c est le genre de témoignage qui fait chaud au coeur!!
Oui, raconte nous tout!! Franchement, c est super! bravo à toi, ne lâche rien!!

Profil supprimé - 25/11/2015 à 14h54

Bonjour à tous,

Je fête ma première semaine sans alcool, youpiiiii, hier soir une légère envie de boire un coup mais NON, j'ai tenu, je me suis occupée, premier soir où depuis longtemps j'ai fait des courses sans acheter d'alcool, habituellement, je n'y allais que pour cela, pour la bouteille, par pulsion, là, même en passant devant le rayon alcool (et oui l'alcool est partout) pas d'envie d'en acheter, rien que de quoi manger, j'ai même fait une quiche, je ne faisais plus rien depuis un moment chez sinon l'entretien du linge et de la maison et boire, boire, boire, la bouffe passait après l'alcool quand je mangeais ce qui était plutôt rare et je suis plus que fière de moi ce matin de ne pas avoir craqué pour gorgée (encore une victoire de plus, jour après jour) d'autant que j'avais mon deuxième rendez-vous l'addictologue le lendemain donc ce matin. Rendez vous qui s'est ma foi très bien passé, réduction du valium mais on garde bien la revia pour les pulsions, une personne souriante et à l'écoute qui ne juge mais qui soigne une vraie maladie. Ma tension est redescendue, plus de nausées, plus de maux de tête, je retrouve l'envie de faire des choses, tout cela avait disparu.

Aujourd'hui je revis, je me sens bien, j'ai même retrouvé le sourire, incroyable ce que ce poison peut nous faire perdre. J'ai l'impression de revenir à la vie, vraiment ça vaut le coup de se séparer de cette addiction.

Ce soir apéro avec les copines du boulot et ma moitié, je sais que chacunes d'entre elles prendra de l'alcool mais je resterai sobre, "ce sera un soft pour moi s'il vous plait Monsieur" ça étonnera sûrement tout le monde mais la fête n'en sera pas moins bonne et puis je n'aurais pas fait tous ces efforts pour rien 😊

On peut tous s'en sortir avec de l'aide et de la motivation, j'en suis sûre, pour mon expérience, vraiment le traitement m'a aidé beaucoup, mon entourage aussi et le résultat je ne vous en parle pas, c'est comme une renaissance, j'encourage tout le monde à tenir, à ne pas craquer et à se débarrasser de ce poison, je lis tous les fils et essaie de répondre un maximum pour encourager chacun d'entre vous dans sa démarche et le ou la soutenir.

Avec de l'aide et de la volonté, on peut y arriver, il faut tenir, on se tient tous la main ici.

Allez demain je vous raconte mon apéro de ce soir 😊

Bien amicalement

Hipkit

Profil supprimé - 25/11/2015 à 22h38

Vraiment bravo Hipkit et bon courage.

Profil supprimé - 26/11/2015 à 19h02

Bravo hipkit !!

Je suis à 8 jours et j'entoure tous les jours la date, sur le calendrier ! Je ressens comme toi une renaissance ! Un sourire retrouve .'.et l'envie comme de toi de continuer !. Je suis passé devant le rayon alcool aussi pour voir et comme toi je me suis dit que ce serait une énorme bêtise ! J'ai repris un peu de sport depuis deux jours .'.et j'en suis fier ! Alors tenons nous la main au même stade et surtout ce soir 'un Soft svp Monsieur ! Hehehe courage à toi

Profil supprimé - 27/11/2015 à 12h09

Coucou,

alors racontes nous un peu cet apéro!! J'espère que tu as pu résister, si ce n'est pas le cas, ben c'est pas grave! C'est comme quand tu apprends à faire du vélo en fait, au départ, tu te traîles plein de fois et au final, tu y arrives sans les petites roulettes! Nous sommes les petites roulettes en gros!! Mais on sera là si jamais tu sens que tu penches trop sur le côté de la route!! 😊

Profil supprimé - 27/11/2015 à 16h22

Bonjour à tous,

J'avais promis de vous raconter mon apéro d'avant hier, hier, mais le boulot m'a pas mal occupée du coup pas eu le temps, voilà donc mes péripéties. j'espère rassurer Yuna 😊

Mercredi soir 19:00 les copines du boulot et moi allons dans notre QG histoire de refaire le monde du boulot et de décharger pour certaines ce qu'elles ont sur le coeur, l'occasion aussi de bonnes rigolades. Les copines prennent leur verres de vin blanc, et moi aucune envie de boire, j'opte pour une orangina, je vois de gros écarquillés et les cacahuètes arrivent, la conversation reprend, petite clope sur la terrasse à la fin du dernier verre puis retour à la table. Un deuxième verre s'impose à l'une de nous quatre qui ne se sent pas bien dans son boulot, les deux autres suivent et recommande la même chose, moi en revanche j'ai envie de changer et j'hésite entre deux millésimes, je demande donc l'année de chacun au serveur un orangina de 1984 ou un 7up de 2015, je n'aime pas les vieux cru, je change et me lâche sur le 7up. J'ai dégusté ces deux verres avec grand plaisir et en bonne compagnie. Le lendemain donc hier, grosse pêche, efficacité au boulot, je reprends mes esprits, je retrouve mes facultés, je percute sur mes dossiers, je suis au top, le sourire est là tout va bien. Je ne regrette en aucun cas ma décision d'abstinence, la vie est belle.

Ce matin, rendez vous chez le psy, habituellement, bonjour madame, ordonnance, 60€ s'il vous plait, au revoir. Là non, j'ai retrouvé plus

de lucidité, j'ai envie de savoir d'où viennent mes fragilités, vient sur le tapis la relation avec mes parents que je dois partir voir juste après, je suis en congés aujourd'hui. Le premier rendez-vous presque productif avec ce psy... Je pars chez mes parents et y arrive pour le déjeuner, habituellement je me prends plusieurs apéros et hop au lit pour une sieste de 2 à 3h et bien encore une fois là non, ice tea et raclette pour le déjeuner, nous décidons ensuite d'aller faire les magasins avec ma mère, résultats des courses, 4 nouvelles paires de chaussures, faut bien compenser 😊 et puis après après s'être négligée aussi longtemps j'ai envie de me faire plaisir.

Voilà voilà, je n'ai pas craqué et je ne craquerai pas, la vie est tellement plus belle sans ce poison, un petit week-end à la campagne, de bons repas préparés par maman et la vie continue, non pardon la vie reprend.

Je souhaite bon courage à toutes celles et ceux qui sont en difficultés, je sais à quel point c'est dur de s'en sortir mais quand la tête n'est plus embrumée, le soleil pointe son nez, les envies reviennent, toutes facultés réapparaissent petit à petit, ça vaut vraiment le coup d'essayer, je serai là pour vous lire, vous soutenir ou répondre à toutes vos questions si vous le souhaitez. J'invite toutes celles et ceux qui n'osent pas, à ouvrir leur fil et leur cœur pour se décharger de ce poids, on vous soutiendra, ce site est une vraie aide supplémentaire à ne pas négliger, venez, parlez, partagez.

Pour moi, la suite au prochain épisode 😊 Merci pour vos lectures et vos messages qui me vont droit au cœur, ça aussi c'est important.

Bien amicalement

Hipkit

Profil supprimé - 02/12/2015 à 10h50

Coucou tout le monde,

Je fête aujourd'hui mes deux semaines d'abstinence et je ne peux décrire le bien-être que cela produit, j'ai envie de continuer, pas d'envie de boire, juste envie de rester dans cette vie qui jour après jour redevient normale et heureuse. Je reviens de loin, alcool dès le réveil puis toute la journée, angoisses, nausées, vomissements, idées embrumées. Tout cela a disparu. Je souhaite à toutes et tous la même chose sur ce forum...

Bravo Timotagnard pour ton abstinence, tu vas tenir, moi j'y crois en te lisant et ça me fait chaud au cœur de te savoir mieux, continue de venir nous parler de ton expérience et de nous donner de bonnes nouvelles 😊

Bien amicalement

Hipkit

Profil supprimé - 02/12/2015 à 20h53

Bonjour hipkit. J'ai pris connaissance de ton fil, c'est top, quelle enthousiasme, c'est motivant et communicateur d'énergie positive, merci! Je me pose une question, l'effet te manque pas, en tout cas, les bénéfices de ton abstinence sont tellement bons que tu n'y vois que du positif et tant mieux!

Est-ce que le goût te manque? Une bonne bière avec des cahuettes, un verre de vin rouge avec une bonne viande rouge, un vin blanc avec des huîtres? Moi, c'est ça qui me fait peur..

Bravo en tout cas, pareil, suis plus que motivé donc reste accroché du coup au forum pour nous aider tous!

Profil supprimé - 03/12/2015 à 11h31

Hello Slidelip,

Je dois avouer que les fêtes approchant, le bon verre de vin blanc avec des huîtres, du foie gras ou tout autre mets de fête me turlupine un peu mais non, cette année les fêtes seront sans alcool, pourquoi ? parce qu'un verre en appelle un autre mais surtout parce qu'avec cette abstinence je me sens tellement bien que je n'en fais pas un problème, depuis 15 jours j'ai eu l'occasion de sortir avec des amis, de voir ma famille, tous consomment de l'alcool avec modération pour certains moins pour d'autres, eux on bu et bien moi je n'ai pas bu, j'ai expliqué à tous ce petit monde que quand je commençais je ne savais plus m'arrêter et que du coup j'avais complètement arrêté, certains m'ont regardé avec de gros yeux mais j'ai senti chez d'autres l'envie de faire la même chose et oui parfois on ne se rend pas compte que l'on a un problème ou bien on le sait mais on ne fait rien, on en a discuté avec les cousins et eux aussi reconnaissent avoir un pb dans la gestion de leur consommation, un verre + un verre puis un autre puis ça ne s'arrête plus, et puis avec l'alcool la fête est plus folle... Mon exemple les a surpris mais les a fait s'interroger sur leur consommation aussi. Ce qui m'aide c'est que j'en parle, je suis suivi par un addicto et un psy et ce forum est un béquille supplémentaire, je viens de loin, ma consommation était excessive et ce, dès le matin. Toi tu en es à prendre une bonne cuite tous les quinze jours (mais à faire des bêtises que tu regrettes) tu arrives à t'arrêter quelques temps donc ton sevrage ne devrait pas poser de pb, bravo pour cette abstinence d'une semaine, continue, je vais suivre ton fil et te soutenir en prenant de tes nouvelles régulièrement, quand tu as envie de sortir boire vient nous dire ce que tu ressens, lis et relis ton fil et ceux des autres, les fils ne sont pas forcément publiés immédiatement, les modérateurs (que j'admire) mangent dorment et on le droit à des week-end comme tout le monde 😊 mais le simple fait de mettre des mots sur tes pulsions peut t'aider à ne pas craquer. Pense également à l'état dans lequel tu vas te mettre, aux bêtises que cela a engendré et ce que ça peut engendrer encore et au fait que le lendemain sera difficile avec des pertes de mémoire et tout ce qui va avec...

Donc pour répondre à ta question, les fêtes pour moi seront sans alcool, je ne sais pas profiter d'un seul verre de vin avec un mets, il m'en faut toujours plus, mais je profiterai de ma famille et de bons repas, j'ai décidé que je serai désormais absinente pour de bon parce que ça en vaut vraiment mais vraiment la peine, je ne veux plus me retrouver dans ces situations d'absence, d'oubli, d'esprit embrouillé. Je vais tellement bien, je revis, l'accueil n'est pas un ami, on oublie un instant et le lendemain on accentue ses peurs, ses angoisses, on regrette, on a honte. Les pulsions sont parfois plus fortes mais il existe des traitements pour ça et les spécialistes peuvent t'aider.

Courage Slidelip et vient nous voir quand une pulsion t'envahit, mets des mots sur tes maux, nous serons là pour te lire et t'encourager.

Courage dans ton combat qui n'a vraiment pas l'air facile, je te soutiens et te prends la main vers le chemin de l'abstinence.

Bien amicalement

Hipkit

Profil supprimé - 03/12/2015 à 19h25

Encore bravo Hipkit pour ton abstinence. J'imagine à quel point ça doit te changer la vie! Je crois que tu as bien fait de te faire aider par la médecine, car c'est vrai qu'arrêter n'est pas si simple. Moi je suis abstinent depuis presque 5 mois. Je rebois très très modérément depuis début novembre. Moi j'ai surtout compensé par les joints et là j'ai arrêté les joints aussi depuis plus d'un mois. J'ai fumé pas mal dans le passé, mais j'avais quasi arrêté depuis plusieurs années. Les joints sont redevenus ma soupape, mon bouclier contre l'alcool. Depuis qq jours ça me travaille, j'ai de nouveau envie de fumer...Ce soir j'ai failli craquer. Je me sens pas très en forme en ce moment, la solitude me pèse et je suis en rupture avec mon ancien copain.

Bref tout ça pour dire que tu fais bien de chercher de l'aide partout!

Encore Bravo en tout cas...

Profil supprimé - 03/12/2015 à 20h13

Salut hitkit

tout d'abord merci de ton message d'encouragement pour mon cas.

c'est bien d'avoir fait appel à des professionnels .

quelle est la cause de ta dépression , es-ce le fait de ne pas arriver d'arrêter de boire ou es-ce un autre motif?

es-tu bien entouré d'amis qui comprennent? ET T'AIDENT DANS CES MOMENTS DIFFICILES.

L'alcool aggrave les dépressions , ne les guérit pas .

5 jours c'est super continu, garde le contact

JE T'EMBRASSE

Profil supprimé - 04/12/2015 à 10h35

Salut ,

Merci Zabéthm et Anso pour vos lectures et encouragements, je vous suis de près moi aussi et attends de vos nouvelles pour vous lire.

La cause de ma dépression pour moi était dû à ma consommation d'alcool, ma consommation d'alcool a augmenté, augmenté, augmenté et la dépression en a fait de même, l'alcool augmentait la dépression et la dépression m'a plongé dans l'alcool, je l'ai utilisé comme béquille cassée, ça ne m'aidait pas. Aujourd'hui l'alcool a disparu de ma vie depuis 16 jours et depuis ma dépression disparaît petit à petit, les cachets ne font pas effet avec ce poison, un vrai cercle vicieux. Je me sens bien désormais, j'ai retrouvé le sourire, les envies, bon je mange comme un ogre mais je ne faisais que boire avant, l'alimentation avait quasiment disparu de ma vie.

Bien amicalement, on se tient la main, on craque pas, bravo à vous aussi pour vos expériences.

Hipkit

Profil supprimé - 04/12/2015 à 10h47

zabethm,

Je suis admirative de ton abstinence, bravo, tu peux être fière de toi. Ce qui t'arrive n'est pas facile à gérer mais les joints ne t'aideront pas à aller mieux concernant la rupture avec ton compagnon. Je n'ai pas trouvé ton fil pour te répondre, peut-être n'en as-tu pas fait.

Si ton moral ne va pas en ce moment, sache que l'alcool ou tout produit psychotrope ne sont que des béquilles cassées, ça t'aide sur le moment (et encore c'est une illusion) mais sur le long terme ça te détruit et tu es sûrement une des premières personnes à le savoir.

Viens nous parler de ton mal-être actuel peut-être cela te soulagera-t-il 😊

Bon courage, tiens bon, et encore bravo pour l'abstinence, ton expérience est un bel exemple de victoire.

Bien amicalement

Hipkit

Profil supprimé - 04/12/2015 à 13h00

Ah ah ah!! trop bien!! franchement, BRAVO!! je suis super contente pour toi et je te soutiens à fond!!
J'imagine que tu dois te sentir fière et tu le peux car tu pars de loin... J'admire ton courage et ta volonté, ça fait vraiment plaisir à lire!!

Continues comme ça!! je te lis avec plaisir et je suis à fond avec toi!!

Profil supprimé - 04/12/2015 à 15h32

Hello tout le monde,

Merci à tous pour vos encouragements, mon précédent message n'est pas passé 😞 donc je recommence pour répondre à vos questions.

Anso, ma dépression vient de l'alcool je pense, ce qu'il s'est passé c'est que je me suis mise à boire tous les jours, 2 verres de vin le soir avec ma moitié, ce que je ne faisais pas avant par contre en fête je ne savais pas boire, je buvais jusqu'à plus soif, un verre en appelait un autre mais lors d'occasion, puis s'est installé l'augmentation de la quantité, pour ma moitié toujours 2 verres et moi petit à petit je finissais la bouteille, puis je me suis mise à boire seule, une bouteille entière, puis deux bouteilles entières, puis 3 et parfois 4 bouteilles. Puis j'ai commencé à boire le matin au réveil, tout ça sous anti dépresseurs, anxiolitiques et compagnie pour la dépression qui s'était installée, je pense par cette consommation d'alcool augmentée. L'alcool m'a plongé dans la dépression, la dépression m'a noyée petit à petit dans l'alcool, le cycle infernal et vicieux de l'alcool. Je prenais des cachets pour la dépression mais l'alcool, dont je me servais comme béquille cassée pour m'assomer et oublier, inibait l'effet des cachets. Je me suis renfermée sur moi même, j'étais quelqu'un d'autre, plus envie de rien sinon de dormir pour faire passer de longues journées seules, obsédée par l'idée de boire de tout et n'importe quoi, il me fallait une grande quantité d'alcool pour m'assomer, m'endormir et recommencer.

J'en suis aujourd'hui à 16 jours d'abstinence et je me porte comme un charme, la dépression s'estompe petit à petit, je re communique avec les gens, je souris, j'ai envie de faire des choses, je suis à fond dans mes dossiers au boulot, je suis bien entourée, mes amis, ma famille sont au courant de ma démarche et me soutiennent, c'est d'une grande aide d'en parler à son entourage également. Il faut juste trouver les mots qu'il faut et surmonter la honte de cette maladie.

Pour résumer, je pense que ma dépression vient de mon alcoolisation qui avait augmenté, depuis que j'ai arrêté, plus d'angoisses, pratiquement tout ce que j'avais perdu avec ce poison je l'ai retrouvé, j'en suis très heureuse.
Ce forum est d'une grande aide aussi, il y a les spécialistes et il y a ceux qui peuvent se comprendre entre eux de par leurs expériences, se tenir la main et se soutenir. Pour l'instant, je n'ai aucune envie de boire et j'espère que cela va durer en tous cas je suis plus que motivée, je ne voudrais pour rien au monde retomber si bas que quand je buvais, j'ai fait peur à tout mon entourage et à moi aussi.

Voilà voilà pour une partie de mon histoire.

Je suis vos fils avec attention également et j'essaie de répondre un maximum mais à chaque fois je fais des pavés 😊

Je vous soutiens tous, félicitations à slidelip, zabethm et anso pour leur démarche, leur abstinence, leur motivation, bravo, bravo, bravo et encore merci à tous modérateur compris 😊

Bien amicalement

Hipkit

Profil supprimé - 04/12/2015 à 17h16

Merci Yuna,

Et toi comment vas tu, ça fait un petit moment que l'on ne t'a pas vue 😊 Raconte un peu

Profil supprimé - 05/12/2015 à 22h44

tant pis pour les pavés ça permet de mettre des mots sur son mal être, c'est vrai que l'alcool peut amener à la dépression et la dépression à l'alcool et on tourne en rond.

continue comme ça, l'abstinence est le mieux puisque quand tu buvais "c'est n'est plus qu'un souvenir" tu n'avais pas le contrôle.

nous lire c'est aussi important

ne lâche pas

je t'embrasse

Profil supprimé - 09/12/2015 à 10h05

Salut les copains,

3 semaines d'abstinence aujourd'hui et qu'est ce que je vais bien, wahoooooooo. C'est le pied total, pas d'envie de boire même si autour de moi l'alcool circule les week end, souvent de grands crus en plus mais non rien, pas d'envie (merci le revia et la motivation aussi ne l'oublions pas)

Je me surprends à humer ces bons vins sans avoir envie d'y toucher même avec des huitres ou du foie gras, je bois de l'eau. Jamais je n'aurais imaginé cela il y a 3 semaines encore, je cherchais de l'alcool partout, tout le temps, je crois que je prends le bon chemin vers

l'abstinence totale.

Je me sens revivre, les fêtes approchent et elles seront sans alcool pour moi. C'est trop le pied de vivre sans ce poison.

Je vous embrasse tous et vous soutiens dans vos démarches. Je suis de tout coeur avec vous, soyez fort, tenez bon, c'est tellement mieux sans.

Allez j'espère ne jamais re craquer pour cette m....

Bien amicalement

Hipkit

Profil supprimé - 09/12/2015 à 10h32

Bravo Hipkit,

C'est super.

J'espère aussi résister aux grands crus 😊

Amicalement,

Laine

Profil supprimé - 10/12/2015 à 20h30

bravo et continue ,l abstinence est sans doute la seule solution .

de plus si tu arrives a le faire entendre autour de toi c est super, et ta tenacite est admirative

je t embrasse

Profil supprimé - 19/12/2015 à 14h07

Quand j'suis arrivé ici j'imaginai les fêtes seul,sous cachet,sans alcool.

Ben on en est loin !

Mais tes efforts me donnent envie de continuer à y penser.Peut-être que ce sera les prochaines fêtes sans alcool (le mec voit large).

Bonnes fêtes aux tiens.

Profil supprimé - 04/01/2016 à 16h06

Salut les amis,

Me voilà de retour après 15 jours de congés et qu'ai je fait pendant les fêtes et bien j'ai replongé, je me suis alcoolisée en cachette, mon entourage étant au courant de ma démarche, je ne voulais pas les décevoir. j'en étais arrivée au point de ne plus avoir envie de boire et cela a duré pendant 1 mois et demi. J'ai rebu et me sens de nouveau faible vis à vis de l'alcool, aujourd'hui je reprends le boulot et remets le compteur à zéro, allez premier jour sans boire, vais je tenir ? je ne me sens pas fière du tout, j'ai beaucoup culpabilisé et ai été très malade à cause de l'alcool il y a quelques jours. Un nouveau combat commence, j'espère ne pas replonger. C'est dur de se dire qu'on a gaché tous les efforts faits durant ces semaines d'abstinence.

je me remets en selle, abstinent, c'est mon souhait le plus cher et j'espère bien y arriver.

Une très belle année à tous et que votre combat réussisse.

Bien amicalement

Hipkit

Profil supprimé - 06/01/2016 à 13h20

Bonjour je viens de m inscrire sur ce site car j ai peur de tomber dans la spirale infernal j étais en vacances 1 mois et tout les jours j ai pris l apéro avec mon mari eg la avec la reprise je ne veux plus boire la semaine j ai peur de la suite j ai eu de grave angoisse ces derniers jours et la nuit des cauchemars l impression d un delirium tout ça me fais très peur et je lis bcp de témoignages dont le votre vous en êtes où dans votre parcours ?

Merci

Profil supprimé - 06/01/2016 à 16h23

bonjour Hipkit...pas de problème si vous tombez, l'important c'est de remonter sur le fier destrier....moi je me casse la gueule un jour sur deux et finalement ca c'est la vision du verre a moitié vide . si je regarde les choses par l'autre bout je me vois en selle un jour sur deux

Profil supprimé - 06/01/2016 à 19h52

Allez Hipkit, lance nous un défi, un jour à la fois...

Profil supprimé - 11/01/2016 à 10h03

Bonjour,

Eh voilà après seulement 5 jours d'abstinence, j'ai rechuté ce week end particulièrement hier soir, me voilà seule avec ma peine et mes remords. Il faut maintenant se relever, je suis plus que fragile face à ce poison, mes pulsions reviennent, rendez-vous avec l'addicto mercredi, j'ai envie de me remettre en selle c'est dur, les regrets sont bel et bien là. Allez encore un échec mais tout n'est pas perdu, j'espère avoir la force de tenir quand je serai seule, j'espère que la médecine m'aidera et que vos témoignages m'accompagneront.

Je vous embrasse tous, bon courage

Hipkit

Profil supprimé - 11/01/2016 à 12h54

Ca fait partie du processus de guérison de rechuter. Le pb quand on rechute, c'est qu'on dramatise et on culpabilise. Ca nous déprime et pof...C'est chouette que tu ailles voir un addictologue prochainement. N'hésite peut être pas à prendre des médicaments qui dégoutent de l'alcool (enfin je ne suis pas médecin). Courage...

Profil supprimé - 12/01/2016 à 11h12

Bonjour,

Merci beaucoup zabethm pour ton soutien, ça me reconforte.
hier pas une goutte et pas envie, demain addicto, je vous tiens au courant.

Bon courage à tous

Hipkit

Profil supprimé - 12/01/2016 à 14h18

J'ai lu que rechuter ce n'était pas l'exception, mais la règle, dans la processus du sevrage. Moi je n'ai pas rechuté dans l'alcool (ca fait 6 mois que je maîtrise très bien l'alcool), mais dans les joints. Ca me fait raller, mais actuellement j'y arrive pas. Faut dire que j'ai pas mal de soucis (séparation...). J'ai quand même ralenti un peu ces jours-ci.
Bon courage

Profil supprimé - 15/01/2016 à 11h58

bonjour hipkit, je viens de lire ton fil, qui m'a beaucoup touché. Abstinente totale depuis un 14 mois , je comprend ton combat. Ce qui m'interpelle (et c'est peut être la cause de tes rechutes) est ceci : Quand tu parles des causes de ta dépression, tu dis que c'est l'alcool qui t'y a conduit. Moi je dirai que tu as eu des épisodes de dépressions--->tu n'a pas encore identifier LES CAUSES-----> et pour maintenir ton humeur/moral----->tu a recours a l'alcool.

Dans mon cas il a fallu que j'identifie les causes de ma dépression pour comprendre les conséquences (prises d'alcool). En effet, fut un temps ou je compensais par les joints. J'avais juste envie de m'évader , peut importe les moyens.

J'espere que cela pourra t'aider

Profil supprimé - 15/01/2016 à 23h12

Salut hipkit je suis nouveau sur le forum j'espère que tu tiens le coup moi j'ai arrêté depuis juillet 2014 je me suis aide avec le baclofene toujours pas une goutte a aujourd'hui je suis comme toi je me suis mis au thé aussi aller courage tiens le coup cela en vaut la peine

Profil supprimé - 11/04/2016 à 12h52

Hello, me voilà de retour après une longue absence avec des hauts et des bas.
Là je suis plutôt très bas, évidemment j'ai replongé, avec plus de périodes d'ivresse que de périodes d'abstinence et toujours cette honte et ces regrets le lendemain ! J'ai passé 15 jours formidables au Japon où l'alcool ne m'a pas manqué, un voyage extraordinaire où j'étais occupée toute la journée à voir des choses plus magnifiques les une que les autres, je me sentais bien, pas d'angoisse, beaucoup

d'énergie, j'ai retrouver des sensations de la vie que je recherchais, c'était incroyable, j'ai une trouvé une paix qui existe en moi. Le retour a été plus dur en revanche, première chose que j'ai fait je me suis précipitée sur une bière, puis j'ai passé toutes mes matinées la semaine du retour à boire, la motivation, la joie, la paix retrouvée envolée d'un coup d'un seul, merci l'alcool. Aujourd'hui, je reviens au boulot et je suis bien motivée à être abstinente, décidée c'est aue chose mais serai je plus forte que mon esprit qui appelle ce poison, je tremble, j'angoisse, c'est une terrible épreuve. Une rechute est vite arrivée, on est vite replongé dans l'enfer, attention on n'est jamais vraiment vraiment guéri, j'espère que je tiendrai, je vais compter les jours les uns après les autres, essayer de me battre avec les armes que j'ai mais la bouteille n'est jamais loin.

Voilà pour les nouvelles, je vous souhaite à tous de trouver la paix et l'abstinence.
A bientôt

Bien amicalement

Hipkit

Profil supprimé - 11/04/2016 à 15h34

Hipkit,
Tu le vois tous les combien l'alcoologue?
Je pense que tu aurais peut-être besoin d'un suivi rapproché, ou bien d'une cure, ou peut être aller dans des réunions AA.
Ceci dit beaucoup d'entre nous on besoin de s'y reprendre à plusieurs fois avant d'arrêter définitivement.
Bon courage et persévérance...

Profil supprimé - 12/04/2016 à 10h21

Bonjour zabethm et bonjour à tous,

Merci pour ta réponse, je vois l'addicto tous les 15 jours environ et un psy à peu près au même rythme, je suis d'accord qu'il me faudrait un suivi plus rapproché mais ils sont débordés, on m'a proposé une cure post sevrage de 5 semaines, cela m'effraie un peu mais ne peut être que bénéfique, je pense la faire, j'ai d'ailleurs rdv cet après midi pour remplir le dossier. Quand aux AA j'ai encore un peu du mal à me dire que c'est fait pour moi mais je vais y réfléchir plus profondément.
Hier j'ai tenu, pas une goutte, ce matin je me sens mieux, je reprends le traitement de sevrage initial, valium + revia pour éviter d'être tentée mais les occasions vont être nombreuses cette semaine, j'ai une vie sociale plutôt bien remplie.
En tous cas un jour après l'autre, deuxième jour et j'espère bien tenir. Merci pour tes encouragements, c'est agréable de voir que tu es toujours là pour écouter et conseiller 😊

Voilà voilà un nouveau combat commence aujourd'hui encore en espérant encore plus en forme demain.

Bon courage à tous et tenons, nous pouvons être plus fort que ce poison.

Bien amicalement

Hipkit

Profil supprimé - 12/04/2016 à 18h23

Vraiment bravo pour cette reprise en main. Peut être apprendras tu des tas de truc en cure, pour mieux maîtriser tes envies et émotions. De toutes façons ça ne peut pas continuer comme ça pour toi. Car apparemment quand tu sombres, tu ne sombres pas qu'à moitié. Pour les AA, il paraît que tous les groupes ne se valent pas. Il y en a des super, et d'autres moins bien.
Bon courage

Profil supprimé - 13/04/2016 à 09h28

Bonjour tout le monde,

Encore merci zabethm pour ta réponse.
Deuxième jour sans alcool, hier rdv avec la psy du CSAPA, toujours enrichissant, des questions se posent sans réponses pour l'instant, mais elles viendront je n'en doute pas. Puis un peu plus d'information sur la cure, il me semble nécessaire de la faire, c'est une post cure donc il faut être sevrée pour l'entamer. Je pense la fin en Juin vu mon emploi du temps de ministre 😊 5 semaines pour apprendre à vivre sans alcool mais il faut sortir un peu d'argent de sa poche tout de même, avec l'argent économisé avec l'alcool je peux bien m'offrir cette cure de jouvence après tout.
Deuxième jour sans alcool, hier en rentrant du rendez j'avais très envie d'une bière bien fraîche, du coup direction mon supermarché préféré pour tester la bière sans alcool, j'ai trouvé mon bonheur, je me suis enfilé 3 bières 0% bon faut se faire au gout mais ça aide vraiment. Du coup ce matin, l'esprit est clair et la journée ne commence pas embrumée par l'alcool de la veille.

Allez on tient, on ne lâche rien, bon courage à tous dans votre combat.

Bien amicalement

Hipkit

Profil supprimé - 14/04/2016 à 09h12

Hello à tous,

3ème jour d'abstinence, que du bonheur... Comment peut on être aussi bien et ne pas réussir à réféléchir aux conséquences quand on flanche, il faut être très fort pour surmonter l'envie. Hier évidemment j'y ai pensé mais c'est passé, puis je me suis plongée dans la lecture, une lecture douce, délicate et zenifiante, la littérature japonaise. Et l'envie a disparu, j'ai trouvé comme une paix en moi et retrouvé le bien être dans un lendemain matin qui n'est pas embrumé.

Allez, à tous, on tient, on ne lache rien, on est plus fort que ce poison.

Bon courage à tous à tous dans cette épreuve

Bien amicalement

Hipkit
