

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

BESOIN D'AIDE...

Par **Profil supprimé** Posté le 06/12/2015 à 11h09

Bonjour
J'sais pas trop par où commencer. J'ai besoin d'aide, j'ai toujours pas mal bu depuis que j'ai 18 ans. Ça m'a fait perdre des amis, du boulot parfois.

J'avais refait ma vie avec une fille à 800km de chez moi. Et elle est partie y'a quelques semaines. Depuis je me réveille à la bière et me termine au whisky en espérant que ça m'endorme quelques heures. Je fume également énormément.

Je suis à un tournant où si je fais pas quelque chose très vite, je serais sdf dans quelques mois.

J'ai aucun ami ici, j'me suis jamais fait à cette ville, j'déteste mon appartement... J'suis dans un foutu trou noir et ça me fait mal de vivre à chaque seconde. J'ai dépassé le stade où j'me disais que j'voulais crever, même ça j'en suis pas capable

34 RÉPONSES

Profil supprimé - 07/12/2015 à 11h46

Bonjour Kel,

Il y a 3 semaines de cela, j'étais dans le même état d'esprit que toi et dans la même configuration. Alcool dès le reveil jusqu'au soir, absence, perte de contrôle et de mémoire, besoin de m'assommer pour dormir, etc...

Première chose positive, tu te rends compte de ta situation et reconnais avoir un problème avec l'alcool et tu viens frapper à la bonne porte, des portes justement il y en a tout un tas. Médecin de famille, addictologue, forum, AA. toutes les aides que tu trouveras sont bonnes à prendre. Ici tu peux mettre des mots sur ce que tu ressens et les gens de ce forum, ne te jugeront pas, nous avons tous le même problème et on s'entraide.

Deuxième chose, on peut s'en sortir, comme je te dis j'étais dans ta situation il y a 3 semaines, aujourd'hui j'en suis à mon 20ème jour d'abstinence et tu ne peux pas imaginer comme je me sens bien, je revis, tout ce que l'alcool m'avait fait perdre je l'ai récupéré, je suis plus lucide, j'ai retrouvé le sourire, l'envie de vivre.

Pousse la porte d'un oragnisme, n'hésite pas à utiliser le chat ou le tel on te donnera des adresses, il y a des spécialistes qui peuvent t'aider, moi c'est comme ça que je m'en suis sortie.

Je vais suivre ton fil de près pour savoir ce que tu as enclenché pour t'en sortir, parce que tu en as envie sinon tu ne serais pas là. Fais quelque chose très vite, ne te noies pas dans ce poison, allez prends ton téléphone, trouve un addictologue avant qu'il ne soit trop tard. Il n'est pas trop tard, on te soutient, on ne va pas te lâcher et tu vas y arriver jour après jour. Allez allez allez, tu ne finiras pas dans la rue, il y a des solutions, elles sont en toi, autour de toi.

Bien amicalement, viens lire mon fil, j'essaie de donner de l'espoir de par mon expérience et je pars de loin comme toi.

Hipkit

Profil supprimé - 07/12/2015 à 15h33

J'ai lu pas mal de fils hier. En fait j'ai posté le mien un peu impulsivement (en me souvenant plus trop de ce que j'avais écrit) et puis j'ai lu. Ça m'a permis de me rendre compte de plusieurs choses :

J crois que je suis dépressif et comme tu le dis aussi dans ton fil, j'ai cette peur qu'un traitement me casse, fasse de moi un zombi (en même temps c'est un peu ce que je suis en ce moment.)

J'ai jamais été trop médoc, jamais vu de psy. Depuis quatre ans que j'suis ici j'ai pas vu un médecin. Si ce n'est un ophtalmo parce que j'avais pété mes lunettes.

J crois que je vais devoir, si j'arrive à arrêter, être abstinent, totalement.

J'ai vu aussi qu'on avait tous pleins de points communs malgré nos différences et que pour s'en sortir on a généralement besoin de gens... Malheureusement ici je suis seul, j'ai plus que mon appart rempli de souvenirs qui me tuent. Et si j'retourne dans ma ville que j'adore je vais resommer. J'ai trop bu là-bas, beaucoup plus qu'ici, et j'ai peur de ce que j'pourrais faire. (drogues, alcools, etc).

La rupture était que le couronnement d'une fin d'année de merde au final. Je sais c'que je dois faire, j'essaie juste de trouver le courage de sortir de chez moi pour acheter autre chose que de l'alcool, pour aller dans un organisme. Vu ma situation je sais que j'dois le faire, j'veux juste trouver le courage de pousser la porte.

Profil supprimé - 07/12/2015 à 15h34

Pour le chat et le tel j'ai bien composé le numéro et écouté le début de l'annonce puis j'ai raccroché. En plus j'ai jamais vraiment supporté le téléphone.

Profil supprimé - 07/12/2015 à 17h21

Trouve le courage de taper addictologue dans google, il y en a forcément dans ta région et ensuite trouve le courage de pousser sa porte, tu ne le regretteras pas

Bon courage Kel

Profil supprimé - 07/12/2015 à 18h12

Bon, j'ai contacté quelqu'un du chat. Ça fait du bien de vider un peu son sac. J'ai une adresse pas loin de chez moi, je pourrais y aller à pied et le chemin est plutôt joli. Espérons que ça va me motiver.

Profil supprimé - 07/12/2015 à 18h56

Et merci de tes réponses hipkit, j'ai l'impression d'être super froid à l'écrit mais c'est pas mon intention.

Profil supprimé - 08/12/2015 à 08h29

Bravo Kel, allez motive toi, ça en vaut vraiment la peine. Je t'envoie toute ma motivation.

Bien amicalement

Hipkit

Profil supprimé - 08/12/2015 à 11h24

Les réveils sont horribles. J'perds toute ma motivation de la veille, j'suis dans le canap à flipper. Me lever pour vous répondre m'a demandé deux heures quasiment, alors que le pc est juste à coté du canap (oui j'dors dans le canap, j'ose à peine rentrer dans la chambre et le lit a pas bougé depuis qu'elle est partie.)

J'ai l'impression que y'a qu'à minuit, sous whisky que j'ai les idées claires, sinon là c'est juste une putain de boule dans le ventre et une bière et un joint pour la faire passer.

J'progresses dans le sens où j'vous parle, j'ai parlé à quelqu'un du chat hier, je lui ai dit que j'irai voir le CSAPA aujourd'hui. Faut que j'le fasse cet aprem...

En fait j'espère qu'ils vont faire de moi ce qu'ils ont fait de Jack Nicholson à la fin de vol au dessus d'un nid de coucou. Un putain de zombi qui ressentira plus rien. C'est ptet le prix à payer pour plus avoir mal.

Profil supprimé - 08/12/2015 à 11h59

J viens d'appeler le numéro pour me faire recevoir au CSAPA ils voulaient me donner un rdv à la fin du mois.

J'ai complètement craqué au tel, la dame s'est inquiétée. Apparemment je dois aller aux urgences ou ils m'hospitaliseront sûrement. Je l'ai rassuré sur le fait que je me jetterais pas par la fenêtre.

Du coup là j'suis chez moi je flippe à mort, en pleurs.

J'ai l'impression qu'encore une fois j viens de foutre les pieds dans un combat trop grand pour moi.

Je sais pas trop quand j'vais réussir à y aller... Ptet que j'vais enfin être Jack Nicholson.

Merci à vous

Profil supprimé - 08/12/2015 à 12h13

Bonjour kel,

Quelle tristesse dans ton message 😞

Je crois que tu devrais quand même te faire hospitaliser pour sortir de cet enfer. Ils pourront te donner des médicaments qui te permettront de supporter le sevrage...

je t'envoie plein de courage pour que tu fasses ce pas

Amicalement,

Laine

Profil supprimé - 08/12/2015 à 14h40

Si ça peut vous faire rire, ce matin quand j'ai appelé le truc d'addictologie j'me suis trompé en composant le numéro.

Du coup j'suis tombé sur le service de dépistage de MST.

Comme c'est à peu près le dernier acte médical que j'ai fait avec justement ma copine (parce que je fais pas que des conneries tout le temps) et que pour moi à 24 ans c'était comme un engagement (je trouve trop de symboles dans tout, c'est ce qui me tue aussi) ça m'a fait craquer.

Du coup j'me suis dit que même ce putain de site pouvait pas m'aider, il faisait que reproduire les schémas. Puis j'ai vérifié et vu que je m'étais trompé d'un chiffre. Comme j'ai travaillé dans qqes grosses structures j'sais que un chiffre représente un service différent et je suis tombé sur la dame de ce matin entre les mains de qui, en quelque sorte j'ai déposé ma vie.

Bourré j'aurais pu tout lâcher pour un putain de numéro mal composé et tout mis sur le dos de la fatalité. Et j'ai eu un sursaut de lucidité. Ça m'a fait rire (je m'aperçois qu'en l'écrivant que c'est pas drôle)

J'suis toujours pas sorti de chez moi pour aller aux urgences, mais y'a vous, les fils. Et une dame sait.

Un espoir et la peur.

Profil supprimé - 08/12/2015 à 16h23

Coucou Kel,

eh eh! j'ai trouvé ton fill! (pas tout lu ce matin, c'est pour ça que je t'ai pas vu!).

Bon alors je viens de tout lire. C'est depuis 3 semaines que tu as ce train de vie? (alcool dès le matin)

Est-ce que tu as des personnes sur qui tu peux compter à côté de chez toi? et là, vu tes messages et la détresse dans laquelle tu es, je te conseille d'appeler ton médecin traitant. Demande un rdv le plus rapidement en expliquant ce qu'il t'arrive. D'une, tu seras écouté avec bienveillance et neutralité et de deux, il va pouvoir t'aider afin de calmer tes angoisses.

Je suis pas du genre à avaler des cachetons et plutôt médecine naturelle mais quand mon médecin m'a prescrit du Seresta car je ne dormais plus, je n'ai pas hésité. Ça m'a permis de me calmer quand j'avais envie de boire et surtout j'ai retrouvé le sommeil. Après, si tu sens monter les angoisses, je te conseille de l'huile essentielle de lavande fine (que tu trouves dans certaines pharmacies et magasins bio). Tu en mets sur un linge en tissu (3 gouttes suffisent) et tu le mets sous ton nez quelques minutes. Ça calme immédiatement les montées d'angoisse et c'est naturel! (Ah oui, pour les huiles essentielles, prends du bio surtout!)

Effectivement, tu as besoin d'aide et comme je le disais sur le fil de Moustic, tu n'es qu'un Homme oh!! T'es pas Superman, Batman (ou Robin?!) ou je ne sais quel mec en colant moule zizi! Tout le monde a des failles mais très peu ont assez de couilles pour les affronter! Toi, en venant sur ce forum et en appelant les services compétents en la matière, tu te prends en main, tu commences à affronter tes démons et tu as le courage de le faire! Tu viens de faire quelque chose de très courageux, tu rejettes le déni et tu te prends en main!

J'avais peur de faire toutes ces démarches au départ. Oui, j'avais peur... peur d'être jugée, peur qu'on me prenne pour une merde qui n'a pas eu assez de force pour ne pas tomber dans l'alcool, peur qu'on me catalogue d'alcoolique toute ma vie... Au final, putain que je suis heureuse!! et regardes tous les gens sur ce forum qui sont heureux eux aussi d'avoir fait toutes ces démarches pour s'en sortir!!

Tu es venu vers nous donc crois-moi qu'on va pas te lâcher car on sait ce que tu traverses!! On est là pour te soutenir et ça, c'est une force en plus (crois en mon expérience!). Allez accroche-toi, la route vers l'abstinence est dur, semée d'embûches mais au final, tu ne trouveras que du bonheur et de la fierté!!

Allez plein de courage!! Je vais te suivre et ne pas te lâcher hein!! Je t'envoie plein de pensées positives!!

Yuna

Profil supprimé - 09/12/2015 à 10h31

Hello Kel,

Alors comment ça va ce matin? Quel est ton programme aujourd'hui?

Profil supprimé - 09/12/2015 à 11h04

Salut, Merci pour votre soutien.

Malheureusement Yuna, j'ai pas grand monde ici. Enfin, y'a quand même la fille avec qui j'étais, elle est passée hier soir quand elle a compris l'état ou j'étais (pas l'état d'ébriété mais cette foutue trouille). On a parlé, chialé. Même si ça m'a l'air mort avec elle elle accélérera pas ma chute apparemment ... Bref

Aujourd'hui ... Bah je devrais aller aux Urgences. Je prend mon courage à deux mains, un peu de celui que vous m'envoyez et j'essaie de réunir le tout pour réussir à partir.

J'ai pas encore bu pour l'instant, j'ai l'impression d'être plus lucide même si j'ai sûrement encore beaucoup d'alcool dans le sang.

Si je pars, je vous le dis histoire que vous vous inquiétez pas pour moi.

Force sur vous!

Profil supprimé - 09/12/2015 à 11h31

Vous savez ce qui m'a fait peur en fait, en plus des effets que je vais ressentir ?

C'est d'arriver aux Urgences et que les mecs pigent pas la gravité de la situation, ou qu'on me renvoie chez moi ou alors ce sera encore pire.

Ma seule motivation pour l'instant : Ne pas resubir ces réveils de fous. J'avais jamais ressenti ça dans le passé, même lors de phases de profonde tristesse. Sur le fil de quelqu'un que j'avais lu il parlait de réveils avec une sensation de mort imminente, j'ai l'impression que ça me fait ça. J'le souhaite à personne. C'est horrible.

Toujours pas bu, je cherche la motivation en vous répondant.

Profil supprimé - 09/12/2015 à 13h32

J'ai appelé, j'ai demandé de venir me chercher.
On me rappelle dans une demi heure, je suis terrifié.

Bien sûr j'ai bu après avoir tapé une crise de panique tout seul dans mes chiottes. Si je répond plus c'est qu'on commence à me soigner. J'espère vous retrouver très vite.

Profil supprimé - 09/12/2015 à 14h43

Bon courage Kel, sois fort, on est là, continue de venir vider ton sac. Allez allez allez ça va aller, tu prends les choses en main, n'est pas peur, c'est bonheur qui t'attend. Encore bon courage.

Bien amicalement

Hipkit

Profil supprimé - 09/12/2015 à 18h09

Coucou Kel,

ah la la, quel courage tu as eu de les appeler!! bravo franchement, je sais pas si j'aurais pu le faire si j'avais été à ta place... si tu es hospitalisé à l'heure où je t'écris, j'imagine que tu auras ce message dans un mois.
Donc dans tous les cas, je te connais vraiment à peine mais je suis fière de toi, de la force qu'il t'a fallu pour appeler à l'aide même si ça fait peur... Tu as vraiment des couilles et surtout tu sais que tu veux t'en sortir donc encore je te dis bravo!!

J'espère qu'on aura de tes nouvelles rapidement car tu m'as touché, ému et tout et tout et en même temps j'ai pas envie d'avoir de tes nouvelles rapidement car ça voudrait dire que tu es entre de bonnes mains et que tu prends soin de toi!!

Bref encore bravo!! prends soin de toi!! Je t'envoie plein de pensées positives, hyper fortes et tout le tra la la des bisounours (bisous, calins, licornes et nuages!). Sois fort, on est là pour toi!!

Profil supprimé - 10/12/2015 à 16h02

Y'a souvent des choses où j'me trompe mais j'ai aussi souvent raison.

J'avais écrit ça hier.

"C'est d'arriver aux Urgences et que les mecs pigent pas la gravité de la situation, ou qu'on me renvoie chez moi ou alors ce sera encore pire."

C'est exactement ce qui s'est passé. On m'a filé des cachetons et je les mélange déjà à la petite. C'est vrai que j'ressens pas trop grand chose. J'ai passé presque 10h avant qu'on me dise de rentrer chez moi en tram complètement cassé par les médocs. C'était affreusement long, encore pire quand il a fallu marcher. J'me suis senti trahi, par ma copine qui le laisse tout seul, par les médecins qui en plus de s'en foutre de moi m'ont laissé rentrer comme ça en fraudant (oui j'aurais dû penser à prendre ma carte de bus).

J'suis sensé avoir un rdv le 16. D'ici là j'finirais les cachetons avec l'alcool et j'espérons qu'ils m'en fileront d'autres.

Vos posts m'ont donné de la force quand j'étais la bas sur ce lit d'hôpital et une nana a brisé tout ça en 30 secondes.

Prenez soin de vous

Profil supprimé - 19/12/2015 à 13h04

Salut.

Bon c'est le week. Mon post sera publié lundi.

J'ai un peu fait des allers retours entre les urgences et chez moi depuis mon dernier message.
Desfois ça va, desfois non. A l'hôpital ils me filaient des cachets pour le manque et ça allait même si je clopais comme un fou. Quelques TS malheureusement, j'ose même pas ouvrir l'enveloppe de l'hôpital pour relire ce qui a pu s'y passer (plus trop de notion du temps de ces semaines...)

Puis quand j'suis passé en psychiatrie lourde j'ai craqué. Les gens qui crient, les pleurs, les infirmières qui ont pas le temps (et c'est malheureusement bien compréhensible). J'ai fait comme si tout allait bien pour qu'on me laisse sortir de là, pour me débrouiller et avoir l'impression de faire quelque chose.

J'ai l'impression d'avoir vu des gens qui m'ont aidé, d'autre enfoncé. Je sais plus trop ou j'en suis mais cette semaine j'ai des rdv avec une assistante sociale, un addictologue (deuxième fois) qui est, j'ai l'impression, celui qui m'a le mieux compris. Rdv dans un CMP à la fin du mois.

Depuis que j'suis sorti de psychiatrie lourde je marche énormément, comme avant et j'ai envie de revoir des gens. Mais c'est pas évident, j'suis pas d'une super compagnie en ce moment j'pense... Même si j'ai quelques potes supers j'crois ... (Un gars que je croyais n'être qu'un pote a pété un plomb à l'hosto quand il y a eu un malentendu, etc).

Bref je marche mais ça me fout la haine parce que dans cette ville tout ce que j'ai partagé c'est avec mon ex (ayé je l'écris) et du coup chaque endroit me rappelle un souvenir. Si elle me prend même le seul truc qui m'ai empêché de faire des conneries (quand je marche au moins j'fais rien de mal).

Une addicto de l'hosto a dit que je pire à soigner chez moi était pas mon addiction mais ma dépression, le fait que quand j'ai une émotion forte j'ai tendance à m'alcooliser massivement, à beaucoup fumer etc.

Là je "redescend". Ça fait un mois lundi qu'elle est partie et quelques jours que je bois plus d'alcool fort. Avec ma soeur qui m'a beaucoup aidé ces derniers jours j'en étais arrivé à me descendre une bouteille de vodka avec 50cl de redbull... J'suis arrivé à l'hosto conscient et avec l'impression d'être juste vaseux, j'avais 1.28g... Bref ... J'ai pas envie de glorifier ça, ça fait très peur.

Désolé, c'est un peu décousu. J'ai pensé à revenir, plus revenir, etc, etc ... J'crois que là je vais lire vos fils, voir où vous en êtes. Qui je connais pas.

Bien à vous/

Profil supprimé - 12/02/2016 à 11h19

Bonjour tout le monde.

Ça fait un bail que je suis pas passé ici.

J'espère que chacun va bien de son côté. Moi ça va mieux. Je n'ai plus touché d'alcool fort depuis fin 2015. J'bois encore mais souvent avec un pote et sans excès.

Mieux, j'arrive à me sentir bien le soir seul chez moi alors que je n'ai rien à boire.

Je pense que les médicaments y sont pour quelque chose, mais en même temps ils ne m'empêchent aucunement de faire ce que j'ai à faire la journée. J'ai un bon rythme. Je me suis réveillé avant mon réveil quasi toute la semaine.

Je vais régulièrement au CSAPA et ils m'aident vraiment beaucoup. Si j'ai un conseil à donner c'est de foncer dans ce genre d'organisme et d'insister même quand on croit que ça sert à rien.

J'y suis allé pour la première fois le 16 décembre et je me sens beaucoup mieux. Je comprends mieux certaines choses sur moi aussi. Je vois un docteur, les infirmières et une psy hier pour la première fois.

Concernant ma copine, bah elle est pas revenue. En vérité elle s'était même barrée pour se mettre avec un collègue que je soupçonnais de la draguer depuis des mois. ("Mais non il me drague pas" "Bonjour la confiance" etc). Ça m'a mis la rage, j'ai quand même quitté ma ville que j'adorais, ma famille et mes amis pour cette fille.

Aujourd'hui c'est un peu la rage qui me porte, mais positivement. Je sais que je mérite de réussir.

En principe je reprend le boulot le 14 mars (enfin, une formation) et une fois que ce sera validé, je ne m'interdis rien.

Bien à vous. J'espère que ceux qui m'ont accueilli quand j'allais vraiment pas bien se portent mieux elles aussi (Yuna, Hipkit...)

Profil supprimé - 12/02/2016 à 13h16

bonjour tous

je suis récemment inscrit, j'ai lu le fil de kel je lui souhaite toute la réussite possible. Je suis à peut près dans sa situation, vivant seul également j'ai beaucoup de mal à rester sans boire malgré plusieurs tentatives. La dernière en janvier j'ai tenu 2 semaines et j'ai replonger!! sur un coups de gueule avec un collègue j'ai même posé ma démission!

Chaque jours sans alcool me rend très fier et chaque reprise honteux, j'ai arrêté de bosser vendredi dernier et je ne sortais de chez moi que pour aller chercher "Ma dose". Ce matin après 1 semaine de mode mare de vivre, je suis allé consulter! Mon médecin m'a dit que c'était la dernière tentative avant hospitalisation?? je flippe de pas réussir d'autant que mon patron a proposé de me reprendre en mars si j'allais mieux! en plus j'ai pris un retrait de permis de 3 mois et ça en fait 14 maintenant car je m'en foutais! malgré ces motivations et les médocs pris ce matin l'envie est très forte faudrait je me motive à sortir prendre l'air mais pour aller où? de plus entre les commerces est les cafés la tentation est partout. Je me force à boire beaucoup d'eau mais est-ce suffisant? Comment arriver à penser à autre chose qu'une bonne bière?

Si vous avez des trucs ou astuces je suis preneur.

Merci à ceux qui me liront

Profil supprimé - 12/02/2016 à 18h31

Salut Sobre pour bien.

Qu'est-ce qu'il entend ton médecin traitant par dernière chance avant hospitalisation? Tu as essayé quoi d'autre?

Tu sais quand je sortais plus de chez moi, le médecin du CSAPA m'a demandé de venir tous les jours à la clinique chercher mon médicament. C'était surtout pour m'obliger à sortir de chez moi pour autre chose qu'aller à la superette d'à côté.
Tu sais ils peuvent te trouver des méthodes alternatives à l'hospitalisation. T'accompagner pour que tu puisses continuer à bosser tout en étant suivi.

Sinon ma technique, quand j'ai pas d'alcool ou trop envie d'en acheter c'est de me faire des bonnes bouffes.
J'ai jamais été un ogre mais ces derniers mois j'ai perdu 8 kg et l'alcool me coupait l'appétit mais aussi le plaisir du goût. Un peu moins imbibé j'ai retrouvé plaisir à faire certaines choses.

Et mon substitut préféré c'est eau gazeuse sirop de citron.

Essaie d'aller dans un CSAPA. Je ne dis pas que ton médecin est mauvais mais au moins tu verras un type dont c'est la spécialité. Je me rappelle du témoignage d'une dame ici qui disait qu'elle voulait arrêter mais que son mari n'aimait pas cette idée car il devait boire seul. Son mari était médecin. Comme quoi ...
Le meilleur conseil que je puisse te donner c'est le CSAPA. Ils peuvent te filer des trucs pour pas avoir trop envie, surtout quand tu dois assurer la semaine de taf etc. Après le week avec les potes, j'en suis pas encore à me retenir de boire. C'est peut-être trop tôt.

Profil supprimé - 12/02/2016 à 19h00

Ah oui rien à voir avec l'alcool mais je me tate énormément à adopter un chien à la SPA.
Beaucoup d'entre vous ont des animaux et ça semble les aider. C'est pour ça qu'en adopter un c'est comme un contrat d'entraide mutuel.

J'ai toujours eu des chiens quand je vivais à la campagne (fils, petit fils et arrière petit fils d'agriculteur.) et je les aime beaucoup. Je me suis refusé à en avoir un en ville parce que c'est une corvée de le sortir et qu'en appart c'est pas top pour eux.
Mais un chien serait peut-être mieux avec moi qu'en chenil.

J'me tate ^^

Profil supprimé - 13/02/2016 à 15h53

Oui c'est une bonne idée de se faire suivre. Apparemment tu es tombé sur les bonnes personnes Kel. Bravo

Profil supprimé - 17/02/2016 à 09h46

6em jour!! pas de quoi crier victoire mais même si c'est dur ça me rend fier. hier j'ai craqué sur un pack de bière!! sans alcool bien sûr, pas terrible mais bien frais ça passe. Je m'occupe un maximum pour éviter la rechute! par contre dans les grandes surfaces la bière sans alcool devrait être dans le rayon soda!! c'est trop tentant de prendre le pack d'à côté, j'ai bien failli en prendre!! me suis dit aller juste une! mais je sais que si j'en prend une, j'en prend 10. Plus que 4 jours de médicaments et après faut que je gère tout seul; vais retourner médecin vendredi matin.
PS j'avais mis un message dimanche qui n'a jamais été publié??

Profil supprimé - 17/02/2016 à 12h57

Salut à tous, moi aussi j'arrête de boire à partir d'aujourd'hui. J'ai 28ans et je bois presque tous les jours depuis que j'ai 22ans. Le problème c'est que quand je commence je m'arrête plus. J'espère seulement que mon envie d'arrêter repose sur le fait que j'ai trop abusé et que j'en ai marre de boire.
Bon courage aux futurs abstinents !

Profil supprimé - 17/02/2016 à 14h33

J'ai jamais testé les bières sans alcool. Faut dire que d'où je viens, la Heineken ou la Kro ça se boit pas trop ...
J'devrais me tester une Tourtel bien fraîche sans alcool. Oui, il fait froid mais y'a un grand soleil, et j'ai rien à faire. Je me retiens d'aller acheter des bières. Mais comme le dit SpB (je me permets) je risquerai de craquer sur le pack d'Affli d'à côté...

Salut Hot Dog. Bienvenue.
J'espère que ça va aller pour toi.
J'suis un peu pareil. Soit je bois pas, soit je bois jusqu'à plus en pouvoir. Du mal à me modérer. La seule chose qui peut me retenir un peu, c'est la fatigue.

Profil supprimé - 17/02/2016 à 14h34

Et pour le message non publié il faut demander au Modérateur il me semble. Mais je crois qu'il y a parfois des bugs.

Moderateur - 17/02/2016 à 14h43

Bonjour "sobriété pour bien",

Concernant un éventuel message de votre part datant de dimanche dernier je n'ai rien reçu. Il y a pu y avoir un "bug" ou alors vous avez mis longtemps à écrire votre message et à ce moment-là il peut arriver qu'il ne soit finalement pas réellement envoyé.

Nous sommes désolés pour la gêne que cela a pu vous occasionner.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 18/02/2016 à 00h29

Salut tous

Oui dimanche mon fils de 14ans venais de partir donc j'ai fait un roman. J'avais peur de craquer et finalement ça a été. Je croise les doigts pour la suite!

pour hot dog si c'est le début ne fait pas l'erreur d'essayer seul ! moi apres 6 jours j'ai encore des sensations de gueule de bois a chaque reveil ? j'espère que ça va passer je revois on doc vendredi et apres plus de traitement? j'espère qu'il ne me laissera pas sans rien!

courage et salutation a tous

PS: tu est de ou kel comme tu dit que tu a froid? moi region lilloise

Profil supprimé - 19/02/2016 à 21h13

Pour info

Je suis super loing d'etre a l'aise avec un ordinateur! Mais en visitant le site je suis tomber presque par hasard sur " ALCOOMETRE" (en bas de la page d'accueil) j'ai tout rempli sans mentir mais comme j'ai commencer mon sevrage un vendredi je doit attendre la semaine prochaine pour voir mon évolution! perso je trouve ça super et invite ceux qui ne l'on pas fait a remplir cette rubrique.

bon week a tous.

Profil supprimé - 23/02/2016 à 14h24

Je me suis exilé dans le sud ouest Sobre pour Bien. Mais je viens du nord aussi. Alors forcément chez nous,la bière sans alcool ^^

Profil supprimé - 15/04/2016 à 15h53

Salut Kel,

Comment vas-tu ? Où en es tu ?

Donne nous des nouvelles.

A très vite

Bien amicalement

Hipkit
