

COMMENT M'EN SORTIR NE SERAIT CE QU'UN PEU...

Par **Profil supprimé** Posté le 26/02/2016 à 11h29

Voilà, je me présente,

je suis une jeune femme de 31 ans et cela fait de nombreuses années que je consomme ...J'avais réussi (limite contrainte et forcée !) à faire une pause de 1 an environ avec cette satanée vodka et , depuis le départ de ma mère le printemps dernier j'ai replongé comme jamais... Tenir 3 jours est un exploit...

Je commence à m'absenter à mon travail... Je me suis embrouillée plusieurs fois avec mon amie car , étant ivre je lui ai sorti des horreurs...

Bref...

Je sais que ça ne peut pas plus durer.. mais je n'y arrive pas... Je ne me trouve aucune motivation suffisante pour arrêter.. il faut dire que je suis passablement déprimée...

Je survvis quoi...

J'aimerais avoir un enfant cepen, dant et cest ce qui me tient en vie.. mais comment mettre un jour ce projet dans cet état?

C'est impossible... Tout me semble vain et illusoire... Je suis complètement desespérée en fait..

Si quelqu'un ou quelqu'une connaît chose similaire ou pouvait juste m'éclairer un peu de conseils ce serait un cadeau..

Je suis nouvelle sur ce forum...

Par avance merci à vous toutes et tous et bon courage

Elsa

18 RÉPONSES

Profil supprimé - 26/02/2016 à 12h25

Salut

Je vais te dire un peu ce que je dis à tout le monde. Aller dans un CSAPA.

Il y a trois mois je sortais plus de chez moi suite à une rupture totalement inattendue. Je petit déjeunais à la bière et au whisky et je ne sortais que pour aller acheter de la picole.

Puis je suis allé dans un CSAPA, j'ai rencontré un addictologue et bordel que ça m'a fait du bien de parler de ma conso sans mentir ou sans me sentir coupable.

J'ai pas encore arrêté de boire et je sais pas si j'y arriverais. Mais j'ai divisé ma conso au moins par trois. Je ne bois plus d'alcool fort, ou du moins pas seul. Ça m'a vraiment aidé de rencontrer ces gens. Pour beaucoup de choses.

Je suis sous traitement mais ça ne m'empêche pas de faire ce que j'ai à faire. Mes cachets me rendent pas vaseux.

Bref ... Ca va mieux.

Sur le chat ils peuvent te dire quel organisme est proche de chez toi. Et c'est anonyme et totalement gratos.

Courage.

Profil supprimé - 26/02/2016 à 13h28

Bonjour Elsa,

déjà d'avoir ouvert ce post est un premier pas.

Ne reste pas seule face à ce problème : je te conseille d'en parler à ton médecin ou, mieux, de consulter un Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (ou CSAPA).

Il y en a partout, il suffit de taper dans ton moteur de recherche CSAPA et le nom de ton département.

Grâce à eux, j'ai pu m'en sortir, je n'aurais pas réussi seul.

Si tu veux des conseils je te propose le site wikiHow : tape dans ton moteur de recherche "4 manières d' arrêter de boire de l'alcool".

Par avance je te souhaite bon courage et dis toi que rien n'est impossible.

Ne te demande pas si tu peux le faire mais dis toi que tu vas le faire 😊

Cordialement,
Christophe.

Profil supprimé - 26/02/2016 à 15h26

(re)bonjour Kel et Big Jim! 😊

Deja ,merci pour vos touchantes réponses...je suis novice ici et avoir eu réactions aussi promptes m'a émue!
Je vais aller dans un CSAPA ;cest deja prévu...simplement en fait c'est la motivation profonde qui me pose probleme...Avant j'avais des buts...enfin je croyais...a présent ,limite seule au monde,sans famille,et deja plus si jeune je ne trouve pas la raison suffisante a me sortir de la..

La raison de la santé me tient quelques heures...et puis s'effrite vite...je me fous de ma santé en fait..Rien ne vaut de m'anesthésier..
Je survis en fait depuis de trop nombreuses années avec cette béquille..elle est devenue ma trame..ma vie..et cause ma perte..
Tenir une semaine releve de l'exploit...Le probleme est aussi lié a une timidité malade..si je me cloitre chez moi je peux encore "tenir"...mais je ne desire pas ca...J'aime les gens,j'aimerais une relation suivie et heureuse...et je n'arrive pas a entrer en contact sans alcool..me trouvant pas assez drole,pas interessante;etc...bref..le schéma classique..et donc je reste chez moi..
Et bois de nouveau...pour oublier.

Je suis desolée de cette litanie larmoyante mais cela fait du bien en fait...je ne epux en parler a personne..alors votre soutien meme virtuel est précieux..

Bon courage a vous aussi et merci.

Profil supprimé - 26/02/2016 à 15h45

Je suis quelqu'un d'assez timide aussi. L'alcool m'a souvent permis de "draguer" plus facilement parce qu'alors je me trouvais plus drôle et plus intéressant.

Quand mon ex est partie voici quelques mois je me suis retrouvé très seul et loin de chez moi et je voyais aucune bonne raison de pas boire jusqu'à me faire mal.

Mais venir ici,puis aller au CSAPA m'a fait me rendre compte de certains trucs. Notamment qu'on était tous loin d'être très seuls au monde. Regarde tout ces fils,tout ces gens différents bouffés par la même maladie. Tous ne s'en sortent pas mais ils ont (on a) au moins le mérite de ne pas se voiler la face.
Les médecins du CSAPA te le feront ressentir. Ma psy (du CSAPA) m'a dit qu'il fallait être fier de soi quand on entamait un tel combat.

Je sais pas trop quoi te dire,je suis un foutu dépressif aussi.Je l'ai toujours été et les crasses de la vie tendent à me conforter dans cette position. Et puis y'a des jours où ça va un peu mieux et où je crois un peu plus en mes petits projets.Réduire considérablement ma consommation plus un traitement (assez léger) pour m'aider m'a rendu un peu de motivation et j'ai les idées plus claires que quand j'avais le cerveau embrumé par l'alcool.

Allez va au CSAPA et reviens nous dire ce qu'ils t'ont dit. Des trucs sont faisables ! Ce premier pas te fera du bien.

Profil supprimé - 26/02/2016 à 17h40

je tiens à redonner espoir à ceux qui sont touchés par l'alcoolisme. A condition de vouloir, on peut tenter de nouvelles thérapies brèves. en tant que thérapeutes (lyon-marseille et montpellier) je constate souvent qu'après une ou deux séances seulement on peut déjà avoir de l'écoeurement à boire. ça vaut le coup de tenter en complément d'un protocole de prise en charge.
Souvent il existe une prédisposition génétique contre laquelle on peut agir de façon efficacité. je pratique la méthode pulse et la thérapie z violyne , j'agit au plan des cellules du foie, du cerveau;...y compris au niveau de la dépression et de l'anxiété .

Profil supprimé - 29/02/2016 à 09h38

Elsa

Le fait que tu te rendes compte de ta dépendance est le premier pas... Loin de vouloir être méchante tu parles d'avoir un enfant mais voudrais-tu que ton si désiré te vois saoule pou violente ??? est ce que au final cette envie de grossesse ne pourrait pas être TA vraie motivation à arrêter ???

Etant maman et ayant des souci d'alcool je parle en connaissance de cause .. le pire c'est la culpabilité envers son enfant ... tu sais qu'en dehors de toi (dont en fait on se fiche pas mal quand on boit) tu fais du mal à cet être merveilleux... le paradoxe ??? plus tu t'en veux.. moins tu supportes .. plus tu bois ...

Si je peux donner mon avis sers toi de cette envie pour trouver la force d'arrêter .. ne fais pas subir à ton enfant le mal que tu t'infliges en buvant ... nous savons tous que cela ne nous rend pas heureux au fond ...

Je te souhaite beaucoup de courage et suis certaine que tu vas trouver TA raison d'avancer

Profil supprimé - 03/03/2016 à 06h41

Bonjour!

Et bien voila cela fait 8 jours que je n'ai strictement rien bu...!Je dois dire que les premiers jours j'ai du limite m'accrocher aux barreaux de mon lit pour ne pas craquer!! 😊 Non il est vrai que ca a été,tres tres dur mais la,après une semaine,des ailes me poussent...Je sais le bien que ca fait ,j'avais deja arrêté de boire mais a chaque fois c'est une resurrection..

Enfin,,je suis plus que fragile..un exemple tout bete...hier une personne de mon entourage m'a blessée..et bien une envie atroce de boire m'a parcourue...Je sais que j'ai encore ma "cuite" de fin de semaine en objectif...Mais je me dis que si je parviens deja a ne boire ne serait ce que tous les 8 jours ce serait super..

Bref...quelle torture au quotidien et quel courage faut il déployer pour sortir de cette prison..µ

Je vous remercie pour vos contributions a tous ..
Belle journée

Profil supprimé - 03/03/2016 à 14h07

Salut,

on te dis d'aller dans un Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (ou CSAPA) et on te dis de consulter un médecin pourquoi pas.

MAINTENANT MON AVIS :

Il te faut faire les deux Médecin et assistance, c'est la meilleur façon de mettre les atouts de ton coté.

Tu as besoin d'aide, rencontre un maximum de personnes compétentes, les multiples rendez-vous vont te sortir de chez toi et de tes habitudes et en plus tu aura un suivi médical sans doute avec un traitement sous forme de cachet (c'est le médecin qui décidera si le traitement est nécessaire, obligatoire, nerveusement et psychologiquement).

Je sais de quoi je parle, c'est l'un des nombreux maillons de la chaîne que j'ai suivi.

Aujourd'hui abstinent depuis presque 3 ans.

Ouvre ces portes ! ET SUIS LEURS CONSEILS.

Le petit plus : Vire tout l'alcool présent chez toi. En cas de manque, sort, vas te promener 10 minutes ça devrai passer, naturellement tu évite le chemin des magasins. Si tu est arrivée au stade de cacher des stocks,, vide ces cachettes. Débarrasse -toi de l'image alcool dans ton environnement.

Je ne sais pas si mes conseils collent avec ton profil, à tester de ton coté.

Prosper

Profil supprimé - 03/03/2016 à 16h59

Bravo pour cette semaine d'abstinence ... Oui tu devrais concuktet mais je crois que te féliciter dans tes efforts est aussi nécessaire .., bravo pour tes efforts .. Continue et dis nous si tu flanches .. Nous serons là pour toi !

Profil supprimé - 04/03/2016 à 06h31

Merci pour ces encouragements Stop 33 😊 Et merci Prosper pour tes conseils!

En effet je vais me faire aider;mais je ne veux pas de médicaments par contre...je peux y arriver sans et je ne desire aucunement devenir dependante d'un autre produit..

Juste pour info,pensez vous que parvenir a "limiter" sa conso;cest a dire boire tous les 10 ou 15 jours peut etre envisageable et tenable?Ou cela produira t il une frustration et me relancera dans le processus de l'alcoolisation quotidienne?

Je dois dire que cette semaine d'abstinence me trouble beaucoup..cest comme marcher sans canne..et j'ai hate de la retrouver cette canne...ne serait ce qu'un peu...

Bonne journee a vous tous et toutes

Profil supprimé - 04/03/2016 à 11h23

Tout nouveau sur ce forum, j'attaque mon troisième jour d'abstinence. Moi aussi je suis passer par un CSAPA. Après plusieurs entretien, le médecin ma proposer une abstinence totale d'au moins un mois avec aide médicale; il m'a prescrit du SELINCRO. J'avoue que cela m'aide beaucoup et que pour l'instant cela se passe bien.

Quant a l'abstinence partielle, en l'occurence la cuite du samedi soir, j'y crois pas trop.

Profil supprimé - 04/03/2016 à 17h22

shazz 56

Bonjour !

Je suis une alcoolique comme toi.

Nous avons arrêté en même temps ! Non ! Tu as un jour d'avance. Veinarde !

Le soir vers 19H00, j'ai envie de prendre ma moto et de rouler rouler rouler jusqu'à ce que l'envie me passe.

J'ai peur pour ce WE !

Mais comme toi, je me sens pousser des ailes !

Courage !!!! J'aimerais que nous restions en contact pour nous motiver puisque nous en sommes "au même point".

Profil supprimé - 04/03/2016 à 17h34

Shazz56 de Prosper.

Pour répondre à ta question je dois te présenter le fonctionnement de ton pire ennemi. Qui est le c.....

Tu complètera après. Ta mémoire emmagasiné des infos. Celle que tu gère on passe. Celle que tu ne gère pas te commande. C'est celle qui te dit, mange, dors... Bref celle j'essaie de faire simple, qui enregistre le répétitif et l'étiquette au bout d'un certain temps comme obligatoire à la survie. Pour l'alcool il étiquette comme besoin survie puisque t'es en dépendance .tu arrêté et un jour reprend un verre la le cerveau relie l'étiquette et vois qu'il en faut plus, il réclame te fou très mal et tu replonge.

Conclusion arrêt = 0 alcool. Là je t'ai résumée très simplement le cours de l'addiction que j'ai suivi en post cure.

Prosper

Profil supprimé - 04/03/2016 à 17h57

Je te comprends; Moi aussi, je rêve de retrouver ma canne, un petit peu, rien qu'un verre, bon allez deux verres
Et bien voilà, pour avoir essayer, je sais que ce n'est pas possible.

J'avais arrêté 15 jours. Je me suis dis : aller, un petit verre, c'est le WE après tout, je l'ai bien mérité, et paf, dès le lendemain, c'était deux et voilà j'ai refais le grand plongeon, plus profond peut être.

Moi aussi, j'a du mal à m'imaginer ma vie sans alcool, ma meilleure amie (que je croyais) alors je te comprends. J'ai rêvé d'entendre OUI à ta question. Je serais même prête à acheter cher un truc qui me ferait boire juste un verre ou deux le WE.

Toi aussi, tu veux l'entendre cette réponse. Mais je t'assure que ce serait faux.

18H00 : Le démon ne va pas tarder à arriver ... il va falloir tenir 2H00 et je n'y penserai plus.

Allez Shazz, Edika on s'accroche !

Profil supprimé - 04/03/2016 à 19h53

prosper à vous. j'avais oublié.

Félicitations pour ces débuts, courage.

LE SEVRAGE EST UNE ÉTAPE DIFFICILE, PASSEZ CETTE ÉTAPE EST SUPER, après il va falloir s'accrocher mais c'est moins difficile, faut juste faire attention tout le temps.

A+ Bonne route à tous deux,

Profil supprimé - 07/03/2016 à 15h25

Salut Shazz !
Merci Prosper !

Alors shazz, comment s'est passé ce weekend ?

Profil supprimé - 07/03/2016 à 20h38

Hello
et bien le week end marqua la fin de mon abstinence...cependant je ne me decois pas du tout...jai tenu 10 jours et mon but est de ralentir au fur et a mesure ,pas de tout arreter...meme si cela peut sembler irrealisable voire impossible pour certains moi je veux tenter cette methode..

Donc la je repars courageusement pour ma semaine voire plus d'abstinence..si j'arrive deja a tenir 9 ou 10 jours je serais treeess contente...je nai pas envie de me martyriser...

Voilà...tous vos messages me soutiennent bien merci 😊

A tres vite 😊

Profil supprimé - 08/03/2016 à 10h50

Coucou shazz.... Pas de culpabilité en effet, c'est une grande premier pas que tu as fait Pour ta question ...diminuer au lieu d'arrêter c'est rassurant oui mais pas LA solution je pense ... C'est trop "facile" de retomber ... Un anniversaire, une bonne journée et hop tu vas retomber ...

Fais comme tu le sens mais je pense qu'un arrêt complet est une meilleure solution ... C'est dur, tu rechuteras sûrement mais pas grave le tout c'est d'aller vers la sobriété ... Tu peux te faire aider et c'est bien oui mais je crois que la motivation et la force première est en nous ...

Peut être essayer de comprendre déjà comment et pourquoi tu as commencé peut aider à arrêter ...

Allez courage ... Et continue à nous tenir informé si cela te fais du bien ... Nous savons ce que c'est ...

Ré-essaye et surtout change tes habitudes de vie pour pouvoir avancer ... Rappelle toi que boire ne fais pas de toi une mauvaise personne et que tu mérites mieux que cette dépendance ...

A bientôt pour lire de tes nouvelles ...
