

## BESOIN DE MOTIVATION

---

Par **Profil supprimé** Posté le 26/07/2016 à 14h31

Bonjour, voilà je sais que je suis alcoolique. C'est un fait que je ne peux plus nier maintenant. J'en suis même arrivé à boire et à me saouler au travail. À boire des bières à peine une heure après le réveil . Jusqu'à 8 litres par jour.

Vous allez certainement me conseiller d'aller voir un médecin, un addictologue, ou un groupe de parole. Oui d'accord, mais un coup de pied dans le derrière pour me faire bouger serait le bienvenu !!! Je n'ai personne pour m'accompagner, me prendre par la main et me dire "aller on y va"!!

En ce moment où j'écris, je lutte pour ne pas courir vers le frigo me prendre une bière...

J'ai pleinement conscience de foutre ma santé en l'air.

Je vis seule, ma famille est trop occupée dans sa vie et je sais qu'ils ne comprennent pas mon alcoolisme.

Mon copain est loin les 3/4 du temps . Bref à part mon chat.... ici personne pour m'aider.

### 177 RÉPONSES

---

**Olivier 54150** - 27/07/2016 à 01h16

Bonjour,  
Beaucoup d'alcooliques et d'alcoologue pensent qu'il faut toucher le fond pour enfin faire les démarches vers des soins. Je trouve ça très triste, mais hélas, ce que je constate autour de moi le confirme. (surtout avec la bière)

Pour ma part lorsque j'ai compris que j'étais dépendant, j'ai vu mon médecin qui m'a prescrit de l'Aotal.

Traitement qui n'a fait aucun effet sur moi.

J'ai donc décidé de ne plus lutter et bu de plus en plus.

Une dégringolade dans l'enfer de la dépendance. 3, 4 voir 5 bouteilles de ricard par semaines, Trop mal Trop peur de tout perdre, je suis parti en cure 6 semaines dans les Alpes.

C'était en 1998. Je n'ai plus jamais re consommé depuis.

Voilà, je sais comment c'est dur, je sais l'angoisse de la dépendance. Mais on s'en sort, tu es bien partie, courage, et comme dirait Jacques Salomé : "l'impossible est juste un petit pas après le possible."

oliv

vois aussi "Le dernier pour la route" d'Hervé Chabalier Livre et ou film...

---

**Profil supprimé** - 27/07/2016 à 10h56

Bonjour, merci Olivier pour m'avoir répondu.

Hier j'étais pleine de motivation. J'ai commencé à consommer qu'après 16h. Et je n'ai bu que 5 petites canettes de bière. Un record pour moi.

Mais effectivement je suis d'accord avec toi, je crois que tant que l'on a pas touché le fond on a du mal à se prendre en main. Pour ma part, le fait de boire ne m'empêche en rien d'avoir une vie normale, ça ne m'empêche pas d'aller bosser, de voir des gens, même si je ne sors plus trop, par peur de recommencer à passer ma journée dans les bars...

Mon plus gros soucis c'est que ça a bouffé toute ma volonté. Du coup, je reste chez moi, canapé/ bière.... j'en arrive à même plus faire le ménage dans mon appartement.

J'aimerais croire qu'il est possible de changer avant de finir en loque humaine déchirée du matin au soir.

Merci pour l'idée du livre/film.

Bravo pour t'en être sorti.

Courage à tout ceux et toutes celles qui liront ces messages.

---

**Profil supprimé** - 27/07/2016 à 14h24

Bonjour

Et si on se soutenait? Je viens tout juste de m'inscrire....

Je ne peux donner un coup de pied aux fesses, ni te prendre par la main, mais au moins être là, te soutenir et trouver du soutien également si possible.

---

**Profil supprimé** - 27/07/2016 à 15h44

Oui je prend le soutien avec plaisir et chacun a le mien en retour. Il faut y croire. Trouver le pourquoi et mettre en place le comment. C'est dur, c'est long, mais je suis sûre que l'on peut y arriver. D'autre l'on fait, alors pourquoi pas nous!!!! Il y a forcément une solution, sinon il n'y aurait pas de problème....

Croyez en ce que vous voulez, mais croyez y de toutes vos forces!!!!

---

**Profil supprimé - 27/07/2016 à 16h21**

Tu es tout à fait dans le Vrai !!! Et ta façon de relativiser, d'écrire ici me plaît beaucoup! Voici un message motivé et très optimiste! Ce ne sera pas simple c'est sûr....mais ce n'est pas irréalisable !!! Alors zou, pour moi, ce jour, c'est le Jour 1 sans alcool !! Courage !!! On va y arriver !!!

---

**Profil supprimé - 27/07/2016 à 17h13**

Courage tiote1976.

Et si tu veux on se tient au courant de notre évolution ici même. l'Union fait la force!!!! Même en cas de coup de blues....

---

**Profil supprimé - 27/07/2016 à 21h06**

Avec plaisir! belle soirée à toi.

---

**Olivier 54150 - 27/07/2016 à 21h44**

"J'aimerais croire qu'il est possible de changer avant de finir en loque humaine déchirée du matin au soir."

Bien sûr que c'est possible.

Chaque personne est différentes face au poison.

Comme toutes les maladies, plus ont réagi tôt, mieux c'est.

Quelques bières par jour, même douze, n'amènent pas à une alcoolisation faramineuse.

Comme tu dis, cela n'empêche pas de vivre.

Mais il y a une autre sorte de déni, celui de ne pas faire le rapprochement entre ses problèmes et son alcool et cela peut être très vicieux.

L'autre problème, c'est l'accoutumance, les doses augmentent fatalement.

Autre piège et pas des moindres, c'est de pouvoir s'arrêter quelque jours, ce qui va faire croire à une maîtrise, et on replonger systématiquement.

Pour moi, c'était impossible d'arrêter 24h, même 12h, même 6. J'aurais bien voulu. Mes premières 24h sans, fut pour moi, comment dire? Très douloureux malgré le Valium, mais aussi un grand ouf, c'est possible ! Alors 24h par 24h tout le monde peut le faire.

oliv

---

**Profil supprimé - 05/08/2016 à 10h00**

Olivier, merci pour tous tes messages....Mais dis moi, comment fait on 24H par 24H quand on est invités à dîner, à sortir et que tout le monde va te servir du vin ou de la bière, et que si tu ne prends pas un verre, c'est que tu es enceinte ?

Et dire que tu en veux pas boire, c'est avouer que tu es alcoolique à tout le monde ....alors que tu ne veux pas le motner, vu que les gens ne te voient pas comme cela...

Et pourtant tu sais qu'après le premier verre, tu n'arriveras pas à arrêter....

C'est le problème du premier verre !

comment gérer sans s'isoler de la vie sociale où l'alcool a une grande place...?

Merci pour ton soutien

---

**Olivier 54150 - 05/08/2016 à 13h26**

Alexia;

24h par 24h veut dire que tu prends chaque jour la décision de ne pas toucher au poison.

Dans un premier temps, il faudrait éviter les endroits où les gens boivent trop.

Si tu dis que tu es alcoolique et que tu dois arrêter, on te foutra la paix une bonne fois pour toute. (les gens ne sont pas si idiots)

Tu peux tout simplement dire que tu ne supportes plus l'alcool (et c'est le cas).

Que tu prends des médicaments, que tu conduis...

Que tu es allergique. (c'est le cas aussi)

Abstinent, les relations changes, indubitablement. C'est difficile.

À cause de mon abstinence, je ne vois plus mon frère que j'adore.

Je vois bien que beaucoup de mon entourage à "honte" de boire en ma présence.

Mais tu y gagneras en respect et confiance, c'est sûr.

Alcoolique, nous pensons que tout le monde boit, car nos fréquentations sont beaucoup basées sur le produit.

En fait non, tu verras, les gens ne boivent pas tant que ça, heureusement.

Il va y avoir beaucoup de moments de solitude, mais il faut bien ça pour se retrouver.

J'espère avoir bien répondu, et reste à ta disposition au moindre doute.

Bon courage. oliv

---

**patricem - 05/08/2016 à 18h52**

Bonjour,

personnellement, je dis maintenant simplement que je ne bois pas d'alcool et en général, cela s'arrête là. Pour ceux qui insistent, et c'est plutôt rare, haussement d'épaule en disant que c'est comme cela, chacun son truc...

Courage,

Patrice

---

**Profil supprimé - 07/08/2016 à 22h43**

Bonjour à tous. Je viens de m'inscrire. Cela fait quelques temps déjà que j' ai ouvert les yeux sur ma consommation d'alcool. J'ai une consommation plutôt "festive" et le problème du dernier verre ... Contre coup : corps en vrac, culpabilité, trouble de la mémoire, situations parfois périlleuses.... J'ai réussi à m'abstenir 6 jours, je crois que je maîtrise et il suffit d'une journée éprouvante, d'une contrariété ou tout simplement d'une sortie et c'est la rechute. Je me dis que je contrôle puis je lâche prise et je ne sais plus m'arrêter. Je sens que les choses m'échappent, je n'ai pas une grande confiance en moi et l'alcool ne fait que donner cette illusion. Je voudrai arrêter complètement mais seule, je n'y arrive pas... Merci pour vos messages de soutien.

---

**Olivier 54150 - 08/08/2016 à 13h52**

Lea,  
Je me désolé de lire encore "j'ai une consommation festive"  
ça veut dire quoi "j'ai une consommation festive" ?  
C'est une façon polie de dire que je ne peux pas m'amuser sans me mettre minable avec l'alcool.  
Que je veux bien être alcoolique mais pas trop quand même !

Pouvoir arrêter quelque jour et une grande chance,  
car cela rend le sevrage moins pénible.  
C'est aussi le pire des pièges, car cela nous fait croire qu'on maîtrise et que le problème n'est pas si grave.  
La prise de conscience qu'il ne faut plus jamais consommer en est compromise.  
oliv

---

**Profil supprimé - 08/08/2016 à 18h54**

Bonjour Olivier,  
Merci pour votre réponse. Je sais que j'ai un problème avec l'alcool je ne le nie pas sinon je ne serai pas là... Je suis exactement dans la configuration du piège que vous décrivez, je crois que Je maîtrise mais en fait c'est une illusion. Je suis allée voir un addictologue il y a 2 ans qui m'a parlé de "consommation à caractère festif / occasionnel" et m'a dit que ce n'était pas si grave et que je devrai pouvoir y arriver après une bonne remise en question et un travail sur moi. Ce n'est pas faux... Mais pas si simple. Beaucoup de gens dans mon entourage ont cette consommation mais c'est pas une raison pour s'en rassurer ou fermer les yeux, surtout lorsqu'elle devient douloureuse (physiquement et mentalement) L'accompagnement d'une psy m'a également permis d'essayer d'identifier ce qui me pousse à aller trop loin, j'y travaille doucement. Mais en lisant vos posts, je réalise qu'il ne faut pas réduire sa consommation, il faut complètement l'arrêter... Je dois peut être essayer de commencer à accepter cela...  
Aujourd'hui : Jour 1.  
Merci pour votre aide Olivier et bon courage à tous.  
Léa

---

**Profil supprimé - 10/08/2016 à 09h58**

bonjour je viens de m'inscrire et je souhaite arrêter ma consommation d'alcool je vois en vous lisant que ça vas pas être simple mais je suis décidée alors en route  
jour 1  
vous lire me remonte le moral

---

**Olivier 54150 - 10/08/2016 à 20h37**

Bonjour chatchat  
Je rejoins Patrice dans sa réponse sur l'autre fil. Et je n'ai pas grand chose à rajouter.  
Un an d'alcool, ce n'est pas énorme, par contre ½ litre d'alcool fort par jour ça fait beaucoup.  
J'espère que ton sevrage ne va pas être trop difficile. Quoique, si c'est trop facile, la rechute risque de l'être aussi.  
Attention à l'effet boule de neige.  
Renseigne-toi bien sur tous les mécanismes de la dépendance et d'addiction, l'éthanol.  
Bien connaître le démon aide bien à le combattre.

Je conseille toujours le livre et ou le film "le dernier pour la route" d'Hervé Chabalier.

Il y a aussi un beau article de Pierre Veissière, tapes : "est-on alcoolique à vie ? Pour en finir avec certaines idées reçues" sur Google.

Voilà, bon courage à toi, à bientôt sur le site.  
oliv

---

**Profil supprimé - 10/08/2016 à 20h49**

Bonsoir Chatchat,  
je suis aussi inscrite depuis 3 jours et dans la même dynamique que vous! et 3 jours sans alcool... J'y pense en rentrant après le travail et j'ai tendance à plonger dans le frigo pour grignoter quelque chose, certainement pour compenser, remplir un manque je ne sais pas...  
J'appréhende les vacances, sorties, anniversaire des 3 prochaines semaines... Je ne sais pas si je pourrai me modérer. Je commence à accepter l'idée de vivre sans alcool..  
Bon courage!

---

**Profil supprimé - 11/08/2016 à 20h28**

jour 2 ce soir j'ai ouvert mon frigo et je vois ma bouteille de coca commence a sortir un verre et chercher le whisky ...  
ouf sursaut j'ai vidé la bouteille de coca bu un grand verre d'eau et maintenant je suis la a écrire ca me fais du bien de raconter ca ici je  
me sens moins seule mon poux n'as pas du comprendre ma démarche car sans vergogne il s'est servi une bière m'en fout j'aime pas ça  
.Mais quand même .  
courage a toi aussi Léa

---

**Olivier 54150 - 12/08/2016 à 17h00**

lea971, chatchat,  
Je lis vos petit post avec admiration, c'est super de vous voir vous prendre en main et abattre ce démon qu'est la dépendance.

Bravo et courage.  
oliv

---

**Profil supprimé - 12/08/2016 à 22h16**

Merci Olivier.  
J+5, on est vendredi, je suis Enfin en vacances. L'envie de "feter" cela n'en est que plus grande et demain sortie en perspective... Avant  
je me preparais psychologiquement en me disant a l'avance: essaies de ne pas "trop" boire, compte tes verres... Aujourd'hui je me dis;  
essaies, pour une fois depuis une éternité, de ne pas boire une seule goutte d'alcool. Passer ne serais ce qu'un week end sans boire  
une goutte. Je ne sais pas encore si la tentation de Lacher prise ne serais ce qu'un peu ne sera pas plus grande, mais je me promets  
d'essayer. chatchat, tiens bon! Merci pour vos messages de soutien, c'est vrai qu'on se sent moi seuls, ça motive 😊

---

**Profil supprimé - 13/08/2016 à 12h31**

jour 4  
bon hier un jour sans alcool  
aujourd'hui j'ai été faire les courses et j'ai résisté a la tentation je n'en ai pas acheté  
gros effort sur moi même mais j'ai tenue  
le fait de lire et de raconter ici ce que je vis m'aide beaucoup  
Merci pour ce site et espérons que le weekend ne soit pas trop sources de fête dans mon entourage car j'ai un peu peur de boire.

---

**Profil supprimé - 14/08/2016 à 10h02**

Bonjour jour 5  
Je suis fière de moi pas un verre en vue depuis mon rose jeudi  
je pense qu'il faut aussi beaucoup de volonté pour arrêter et un but a vouloir atteindre  
je ne sais pas s'il existe de méthode particulière mais j'ai toujours eu envie de me battre pour tout et n'importe quoi ma devise si on veut  
on peut .alors je le veux et ça marcheras (j'espere de tout cœur).

---

**Profil supprimé - 14/08/2016 à 12h11**

Bonjour à tous. Je suis bienheureuse d avoir trouvé cette application. Voilà quelques années maintenant qu' il m arrive de boire sans  
savoir me limiter. Cela a provoquer une peur de me retrouver face à un verre d alcool. J ai peur aussi car je vois bien que j ai de pkus en  
plus de mal à me limiter et j en arrive à des situations extrêmes. Auparavant je pouvais rester plusieurs semaines voir mois sans boire d  
alcool. Depuis le mois de mai ou je me suis séparée de mon ami et vécu une situation difficile, même un jour sans boire me paraît  
compliqué. Mon physique le ressent, aussi bien mon visage gonflé que des douleurs étranges. Je sais que j ai un souci et j ai vraiment  
peur. Je prie chaque jour pour trouver une solution a ce problème. Je souhaite arrêter net et ne plus jamais boire d alcool de ma vie. J en  
ai l envie mais je ne sais pas pourquoi la volonté me manque et puis j ai honte d en parler. Alors oui peut etre pourrais je aussi vous  
soutenir et que vous le puissiez pour moi. Avoir un binôme peut aider grandement. Quelqu un à qui on peut confier son problème sans  
se sentir jugé.  
Bon courage à vous tous. Je décide qu' aujourd'hui est le jour 1 sans alcool.

Marie.

---

**Profil supprimé - 21/08/2016 à 22h23**

Bonjour à tous, ca fait chaud au cœur de voir qu'on est pas seule.  
Au fils des postes je me reconnais un peu.  
Mon probleme à moi c'est que des'que je mets le nez dedans je n'ai pas de limite.  
Est-ce jeudi je suis arrivé au fonds, Je risque de tout perdre pour un coup de trop.  
Contrôler positif au volant (2gr)  
Ma femme est patiente mais la c'est trop.  
Desqu'une occasion ce présente j'en profite, toutes les occasion sont bonnes..  
Alors en sortant du commissariat j'ai decide que c'etait le dernier jours.  
En arrivant a la maison je me suis debarassé de toutes les bouteilles d'alcool.  
Donc pour moi c'est le début des EM. mais il m'a falut ca pour comprendre mon probleme..  
Je crois en vous lisant que le soutien est important.  
Dans mon cas difficile à la maison,me sent seule face a mon probleme.  
Ca fera trois jours sans une goutte aujourd'hui,Mais qu'est-ce que je brois du noir depuis.

---

**patricem - 22/08/2016 à 13h49**

@Mariemarinette

Le visage gonflé, cela peut tout à fait être l'alcool, tout comme des rougeurs. Les douleurs, je ne saurais dire, sauf d'en parler à un médecin (cela peut n'avoir rien à voir avec l'alcool).

Si vous ressentez un besoin physique quotidien, le sevrage risque d'être difficile. C'est ce que j'ai fait et je m'en souviens très bien 😊

Peut-être que discuter avec un spécialiste de la meilleure stratégie qui vous convienne serait pas mal...

@malabar

Félicitations pour ces trois jours 😊

Si vous broyez du noir, cela peut être une petite dépression suite au sevrage. Essayez de profiter du beau temps pour sortir en famille (balade, visites, cinés), faire des jeux de sociétés avec vos enfants (si vous en avez), bref, changez d'air. Si cela persiste, votre médecin peut vous aider avec un traitement temporaire (2 ou 3 semaines) d'anti-dépresseur.

Je n'ai jamais été contrôlé positif mais de ce que j'en ai entendu dire, il y a des chances pour que vous soyez mis à l'épreuve et des tests sanguins peuvent être demandés (le CDT par exemple). Il va peut-être de toute façon que vous consultiez pour gérer cela...

Courage !

---

**Profil supprimé - 23/08/2016 à 00h22**

Un jour de plus dans cet vie de M, Comment je peux me laisser aller comme ça.

---

**Profil supprimé - 23/08/2016 à 13h33**

Merci Patricem. Je vais consulter car je vois bien que la situation s'aggrave. Mon entourage me met au défi et parle de moi et mon addiction ce qui me blesse profondément. J'ai peur car je perd le contrôle de moi-même. Auparavant j'avais la volonté mais aujourd'hui je me sens bonne à rien. J'étais motivée. J'ai tenu 5 jours puis la tentation d'un apéro à tout redéclenche et bim, j'ai recommencé. Sauf que ma famille m'a fait la morale et ..... j'ai nié alors qu'ils ont raison et je sais bien que je suis malade. J'aimerais m'en sortir seule mais pas sûre d'y arriver et j'ai honte d'en parler, vraiment honte. Je me sens de plus en plus nulle tout dégringole dans ma vie. J'ai perdu le contrôle. .... j'ai rebu hier. Une bière en emmenant une autre pour finir la bouteille de pastis (alcool que je ne bois habituellement jamais). Quelle horreur quelle honte. Un moment de déprime et c'est revenu comme une tique qui me pompe tout ce qu'il y a de bon en moi. Je dois changer mon état d'esprit et être plus forte ou je continuerai à sombrer .....

---

**patricem - 23/08/2016 à 19h13**

Bonjour,

Déjà, avoir tenu 5 jours seule, c'est déjà bien. Lors du sevrage, il peut y avoir de fortes envies de boire mais qui ne durent pas trop longtemps en général. L'idée, c'est de ne rien avoir qui traîne à la maison, de boire beaucoup d'eau et peut-être d'éviter certaines invitations au début (l'été, ses barbecues, ses bières ou son rosé par exemple).

Rechuter, cela arrive, il n'y a pas de honte à avoir. Cela m'est arrivé deux fois et j'espère bien que cela ne m'arrivera plus. Mais l'alcool est une drogue très dure pour ceux qui sont accros et ceux qui n'ont pas connu cette dépendance ne mesurent pas la difficulté du sevrage. L'arrêt de la cigarette, en comparaison, c'est juste une blague. D'expérience, je compare cela à un arrêt brutal de la morphine, c'est dire...

Tout cela pour dire que les jugements, défis et autres morales sont souvent bien déplacés. C'est de soutien dont vous avez besoin. Cela peut être implicite : que certaines choses ne soient pas proposées quand vous êtes là. Cela peut être avec un confident qui vous accompagne lors des sorties, des rdv médicaux, ou vous écoute lorsque vous en avez besoin.

Et pensez à consulter : un état dépressif peut être un effet du sevrage. Votre médecin, ou un médecin spécialisé, peuvent vous aider à passer cette étape.

---

**Profil supprimé - 23/08/2016 à 21h35**

Bonsoir Marie,  
on est là, je te comprends et me reconnaît en toi,  
L'alcool est un ennemi dangereux.  
Essaie de trouver du soutien près des tiens et ici car seul c'est difficile et je sais de quoi je parle.  
Moi j'ai vidé ma maison de toutes alcools.  
Ça fait mon cinquième jour.  
On broie du noir, mais en parler par écran interposé pourrait nous aider.  
Je ne dors pas beaucoup, donc souvent en ligne.  
Courage.....dès que tu as soif, poste;

---

**Profil supprimé - 24/08/2016 à 17h22**

Merci pour le film

LE DERNIER POUR LA ROUTE, je suis en train de le regarder c'est fort. Je pense que je vais me lire le livre prochainement .

---

**Profil supprimé - 24/08/2016 à 18h17**

Bonjour à tous.

Patricem et Malabar, tout d'abord, merci pour vos réponses et votre soutien, cela me fait grand bien. Se sentir compris sans être juger soulage bcp.

Pour revenir sur ma dernière péripétie, j'ai tout d'abord très mal pris les réflexions de mon entourage qui ne cherche en réalité qu'à m'aider.

J'ai pris une journée complète pour bien y réfléchir et j'ai eu un véritable électrochoc. Ma mère et mon père souhaitent m'aider car ils savent à quel point j'ai pu souffrir par le passé et encore aujourd'hui.

J'ai pris une grande décision : un rdv le 06/10 au service de psychologie de l'hôpital. J'ai aussi discuté avec ma mère et reconnu les faits. Cela m'a énormément soulagée et un poids s'est retiré de ma poitrine.

Elle sera présente avec moi lors du rdv, sur ma demande car j'ai besoin de soutien et d'être aidée.

Je suis plutôt fière de cette démarche et m'accepte un peu plus. J'espère y parvenir et me débarrasser de ces affreux démons et redevenir celle que je fus. Pour le bien de tous.

Je vous donnerai quelques nouvelles bien-sûr et serais là aussi en tant que soutien.

2 jrs sans alcool. Le manque n'est pas trop présent. J'espère juste ne pas rechuter. Mais la motivation est là et la volonté revenue. J'ai envie d'y croire.

Bises à tous et bon courage dans cette galère.

Avec tout mon soutien. Marie

---

**Olivier 54150 - 24/08/2016 à 18h27**

Judu06

Bonjour, l'histoire du livre est plus détaillée et légèrement différente. Hervé.C raconte bien plus dans le livre. Il y a aussi "FLIGHT" qui est excellent. Toujours sur le thème de l'alcool, bien sûr.

Et d'autres infos sur le poison sur : <http://olivierm54.wixsite.com/communications/news-and-events>

Bonne journée, bon courage.  
oliv

---

**Profil supprimé - 24/08/2016 à 22h52**

Félicitation Marie, une bonne chose d'avoir du soutien de sa famille, Tiens nous au courant. Aujourd'hui pour moi sixième jour. Le moral est toujours un peu bas. On peut que remonter.

---

**Profil supprimé - 25/08/2016 à 10h19**

Merci Malabar, bravo pour ces 6 jours. De tout cœur avec vous

---

**Profil supprimé - 25/08/2016 à 14h42**

Bonjour tout le monde,

J'ai rejoint ce forum hier

Je suis abstinente depuis le 15 mars, je me suis inscrite pour échanger avec vous qui avez le même problème que moi et aider si je peux dans vos moments compliqués

Amicalement

Colombe

---

**Profil supprimé - 25/08/2016 à 17h02**

Bonjour,

Je vous rejoins aujourd'hui. Car j'ai sauté le pas d'aller voir mon médecin. Je suis à 0 unités depuis 2 jours.

Bref, apres avoir fait vivre un enfer à mes proches, il etait temps que je m'arrete. MAIS je dois avouer que les 15 premiers de sevrage physique me font tres tres peur. Mais je suis décidée ma décision est prise.

Alors, je vous rejoins pour vous lire, vous aider et rechercher cette entraide.

Amicalement  
Chachou

---

#### Profil supprimé - 25/08/2016 à 21h57

Bonsoir en ce septième jours....une Semaine sans une goutte.  
Le moral monte un peu, je tiens. Mais je me poses beaucoup de question.  
Félicitation Colombe pour ton abstinence et bienvenu à toi et à Chachou.  
Le plus dure pour moi est cette impression de solitude face à mon problème.  
Normal depuis le temps qu'on me dit d'arrêter.....  
Alors prenez tous le soutiens et l'aide que vous pouvez autour de vous.  
Ce site devrait fonctionner comme un chat instantané, On pourrait plu rapidement comuniqué et ce remonter le moral.  
En ce moment ces poste son un de mes moments préféré.  
Ca brise cette solitude que je ressens malgré mon entourage.  
Alors bon courage pour la suite.  
A demain.

---

#### Profil supprimé - 26/08/2016 à 08h03

Bienvenue Colombe et Chachou. Je suis en periode de sevrage. Je debute et comme vous Chachou la peur de replonger est presente. Pourtant aucune envie de boire encore aujourd'hui. Je reprend plaisir à boire de l'eau. Et grande fierté ces 2 derniers jours, malgré deux sorties en ville entre amis, j'ai préféré des boissons non alcoolisées. Pour moi c'est une petite victoire et j'en suis sortie grandit et fière de ma décision et cette nouvelle volonté de fer revenue depuis peu.

Force et courage.

Nous sommes tous ici pour le même problème. Vous avez tout mon soutien.

Marie

---

#### Profil supprimé - 26/08/2016 à 09h39

Bonjour Malabar et bravo pour ces 7 jours d'abstinence. Vous êtes sur la bonne voie. Je partage aussi votre sentiment concernant le bien fait de poster ici et se sentir soutenu. Vous n'etes pas seul.

Bonne journée à vous et que demain matin nous puissions se dire : "encore 1 jour sans, encore une victoire"

Marie

---

#### patricem - 26/08/2016 à 09h56

@chachou

Courage : physiquement, les premiers jours sont les plus durs mais en général, on n'en prend pas pour 15 jours 😊 Cela dit, certains symptômes comme l'insomnie ou la déprime peuvent persister. Rien que votre médecin ne puisse vous aider à gérer...

@malabar et Mariemarinette

Félicitations 😊 Cela fait toujours plaisir de commencer la journée sur de bonnes nouvelles 😊

---

#### Lou55 - 26/08/2016 à 17h57

Bonjour à tous 😊  
et félicitations à tous ceux et toutes celles qui réussissent à ne plus boire, ne serait ce que un jour, puis deux, puis trois. Chaque jour est une victoire alors bravo !

Toute nouvelle sur ce site, j'ai pris la décision de me prendre en main depuis mon trou noir de vendredi dernier. Et comme vous tous je pense ce site m'aide énormément. Partager et s'entre aider, je trouve ca formidable..... et motivant.

Je suis déjà très fière de moi depuis 3 jours car je descends petit à petit ma consommation...

Avant hier : une canette non finie - c'est déjà ça

Hier : (bon j'étais invité le soir et je ne bois jamais devant les autres) 3 canettes en moins 😊

Aujourd'hui ( il est que 18h) une seule canette bu à midi (les précédents jours : 2 à 3 dans l'après midi

Le plus dure c'est que je suis en congés jusqu'à mardi prochain. J'ai toute la journée pour boire. J'essaie de me trouver plein d'occupation, ne pas boire avant tel heure, boire lentement en me fixant des limites...

Et vous comment faites vous ?

Bon courage à vous tous !

Ma devise à moi : aller à gauche, aller à droite ou tout droit mais ne pas stagner

---

---

**Profil supprimé - 27/08/2016 à 01h36**

Bonsoir à tous,  
8 jours sans être plongé dans un verre.  
j'ai toujours un peu de mal à dormir, mais je suis content de moi.  
Demain, mise à l'épreuve: Rencontre avec la belle-famille (bonjours les reproches) et soirée avec des amis pour me changer les idées.  
@ Lou, Tous ce que tu ne bois pas est une petite marche vers l'abstinence. Evite de rester seul, essaye de trouvé quelqu'un qui te soutiennes.  
Quand t'as envie d'un verre, poste, on est la.  
Bon courage à tous.

---

**Profil supprimé - 28/08/2016 à 10h07**

Bonjour, et de huit derrière moi.  
Hier soir mise a l'épreuve chez des amis, j'ai tenu bon, pas une goutte.  
Et aujourd'hui la journée ce présente bien.  
Bon courages à tous et beau dimanche.

---

**Profil supprimé - 29/08/2016 à 09h28**

@lou55 Pour éviter de boire, je m'achetais des "apéros alternatifs" , genre du Perrier, du schweppes etc Ensuite toujours une bouteille d'eau pas loin de moi (avec des sirops différents)

J'avais la chance d'être à la campagne , donc beaucoup de marche et de vélo et un appareil photo, c'est fou tout ce que l'on peut observer et mon jardin héhé !

J'ai toujours essayé de casser ce rituel de l'alcoolique qui attend l'heure de l'apéro , sans aide médicamenteuse, ni soutien particulier mais avec une volonté inébranlable ,

Ne pas rester oisif, bousculer nos habitudes, éviter toutes situations où l'alcool est trop présent, et je peux vous dire qu'après vous serez fier du chemin parcouru, vous serez une autre personne !

Ha oui pensez à vous récompenser quand vous tenez une semaine, 15 jours etc un CD, une fringue, un bijou, etc autant que l'argent économisé serve à vous faire plaisir!

Sur ce , je vous souhaite à tous bon courage et toujours un jour après l'autre !

Pat

---

**Profil supprimé - 29/08/2016 à 10h49**

Bonjour,  
est ce que je peux me joindre à vous ? ce fil est le plus "actif"... C'est vrai qu'il devrait y avoir un chat pour se soutenir en live, je suis d'accord.  
j'essaie également de diminuer ma conso, j'y arrive plutôt pas mal. Le week end je m'occupe, hier cousinade, j'ai bu un rosé en apéritif et un verre de rouge avec le fromage. Une bière en rentrant à la maison. Plutôt fière de moi 😊 Si je suis dehors de toute façon ça va, mon plus gros danger est mon canapé et ma table basse...

---

**Profil supprimé - 29/08/2016 à 19h57**

Bonjour, et de 9, on y pense moins au travail.  
Pas mal ton idée de récompense Kcirtap, je vais y pensé pour mes 30 jours.  
Bienvenue Zouzou et bon courage. Réussir à diminuer c'est un bon début mais le plus dure et de s'y tenir.  
Maintenant je cherche des pistes pour expliquer pourquoi je n'ai plus d'alcool chez moi sans rentrer dans les détail.  
Quand des connaissance viennent à la maison, je neveux pas a avoir a leur expliqué mon problème.  
Si quelqu'un a une idée je suis preneur.  
Merci à tous pour votre soutien.

---

**Profil supprimé - 30/08/2016 à 21h33**

Bonjour à tous , ça fait le dixième jour aujourd'hui.  
Je suis content de moi... un peu d'autosatisfaction ça peut que faire du bien.  
Le moral remonte doucement et je dors mieux.  
Au bout de combien de temps retrouve t-on son bien-être?  
Bon courage à tous.

---

**Lou55 - 01/09/2016 à 00h20**

Bonsoir à tous,

Quand je lis vos messages, je me sens si nulle. J'étais fier de mes efforts. Mais il fallait que je mette au point la situation avec mon homme. J'ai honte de dévoiler tout le reste : j'avais bu dans l'après midi. Je me suis reposée et suis partie le voir. On a pu parlé tranquillement et puis il est parti dormir. J'ai quand même bu quelques gorgée de vodka (moi qui est horreur de ça). Ensuite je ne me souviens plus de ce qu'il s'est passée. Je me suis réveillée attachée à un lit d'hôpital. Où j'ai forcément péter les plombs. Je vous évite des détails. Le transfert dans un hôpital service psychiatrique.... L'angoisse d'être parmi "les fous" ou en tout cas qu'on drogue. Moi même j'étais complément à l'ouest. J'ai pu sortir que le lendemain soir grâce à l'invention de mes parents.... ..

Merci à eux comme je ne cesse de ne leur répéter, merci à vous aussi.

Je vais changer mes apéros qui sont déjà Oangina, et eau ...

Et recommence à faire du sport si la météo n'est pas caniculaire... 😊

---

**patricem - 01/09/2016 à 14h57**

@malabar

Bonjour,

Au hasard :

- je n'ai pas refait de stocks depuis la dernière fête/euro/autre occasion

- avec l'âge, cela me réussit de moins en moins (aigreurs d'estomac), donc je pense moins à en racheter

- je fait une cure detox pour la rentrée (les bonnes résolutions, reprendre le sport). C'est comme les friandises, c'est plus facile de s'y tenir si on en n'a pas sous la main).

Enfin, le plus simple est de s'excuser de ne rien avoir sans rentrer dans les détails, cela suffit souvent 😊

Pour le bien être, je ne saurais dire, j'ai eu l'impression que c'était progressif. Après plusieurs mois, j'ai encore l'impression de regagner en vitalité...

@Lou55

J'espère que cela va bien repartir, quel choc en effet 😞

Courage à tous

---

**Profil supprimé - 02/09/2016 à 10h18**

@Lou55 J'en ai eu des trous noirs mais là , j'espère que tu ne conduis pas, si oui, je te conseille de laisser ta voiture au garage tant que tu n'arrives pas à gérer ce souci.

Le truc c'est de ne pas se servir le 1er verre , les autres ça passe tout seul ! (forcément) Un peu d'humour ne fait pas de mal.

Il vaut mieux que ton homme vienne chez toi non ? Si tu n'as pas d'alcool tu ne seras pas tentée comme la dernière fois.

@Malabar Je ne sais plus trop pour retrouver mon bien être mais ça été rapide, 15 jours/3 semaines il y avait de nettes améliorations et 2 mois et demi plus tard, j'avais retrouvé un sommeil de bébé, moins de tension, moins de crise d'angoisses irraisonnées, plus de problème d'eczéma aussi, les douleurs dorsales notamment avaient déjà quasi disparues.

En même temps je surveille mon alimentation, je fais beaucoup de sport, je suis à 300m de la plage, il y a tout ce qu'il faut pour entretenir son corps en variant les plaisirs. C'est progressif bien sur mais tout s'enchaîne assez rapidement si on se donne les moyens.

Allez courage à tous et pensez à vous offrir une récompense pour tous vos efforts !

Pat

---

**patricem - 02/09/2016 à 10h37**

@malabar,

il n'y a pas que le ressenti, il y a aussi la santé : hier soir, en rentrant chez moi, j'ai eu des résultats d'analyses qui m'ont bien fait plaisir. Là où j'étais à plus de 650 UI/l de Gamma GT en janvier dernier (normalement entre 12 et 64), j'ai vu que j'étais descendu à 47, signe que le foie reprend un fonctionnement normal. Ce n'est pas grand chose, mais cela fait toujours plaisir à constater 😊

Et félicitations pour ces 10 jours !

---

**Profil supprimé - 02/09/2016 à 14h46**

@Lou55

Prends soin de toi.

As tu vu des médecins et si oui, t'ont ils mis sous médicaments.

Fais attention à toi

@malabar

Bravo pour ton 10eme jours sans

@ Patricem

Je suis d'accord avec toi. Bravo pour tes resultats !!!!!

Alors pour moi....J'en suis à 13 jours. Je m'en sens beaucoup mieux. J'ai l'impression de revivre. J'ai meilleur teint, meilleur souffle, moins d'angoisses et surtout je n'ai pas d'envie ou alors elle passe et repart aussi vite...

J'en ai parlé avec une amie ce matin.... Elle me dit que cela se voit et que je me suis aussi redressé physiquement, que je me porte droite.....

Bref, les efforts sont là et ils commencent à se voir. Je suis contente et tres auto satisfaite. Je reste sur ma lancée.

La bise à tous

Mon RDV chez l'addictologue a été pris....RDV le 17 Octobre.

---

**Profil supprimé - 02/09/2016 à 21h40**

Bonsoir tous, merci pour les encouragements.

Ca fait 13 jours aujourd'hui.....

Au bout de combien de temps est on guéri? Ou c'est comme la cigarette on le reste tout ça vie?

@patricem

Félicitation pour les gamma.

@kcirtap

Encore 17 jours et je me fait une petit récompense. En te lisant ça me donne envie de ressortir mon vélo, en plus le temps s'y prete et ça me changera les idées.

@chachou

Félicitation pour tes13 jours, on forment une bonne équipe, on a le même score. Continue sur ta lancée, content que tu te sente mieux;

@Lou

Courage, ce n'est qu'une mauvaise passe, un Orangina un petit poste et ça va mieux 😊

Merci pour ces moments de partages et bon courage à tous.

---

**Profil supprimé - 04/09/2016 à 20h48**

Ca fait 15, Le week-end c'est bien passé.

J'espère que pour vous aussi, que tout le monde a tenu bon.

J'ai la tête qui va mieux, mais me met encore beaucoup en question.

Rassurez vous, pas ma décision.

Je retrouve ma femme et mes enfants, je passe plus de temps avec eux.

Ma femme commence a me soutenir, ça fait du bien.

Bonne soirée à tous

---

**Profil supprimé - 05/09/2016 à 11h45**

Ha ben cool Malabar, et si en plus ta femme t'aide dans ta démarche c'est super. Plus qu'à profiter de la vie et du soleil !

Allez courage tout le monde.

Pat

---

**Profil supprimé - 05/09/2016 à 22h08**

Et de 16,

Aujourd'hui j'ai ressorti mon vtt, une petite balade en forêt, ça détend et oxygène la tête.

Ca donne soif et on boit de l'eau. Le moral est bon pour le moment.... à suivre

J'ai perdu du poids en 15jours est-ce normal? (~5kg)

Au plaisir de vous lire, accrocher vous.

A demain.

---

**patricem - 06/09/2016 à 10h27**

Hello,

il y a à peu près autant de calories dans une canette de bière que dans une canette de coca :

<http://www.les-calories.com/famille-16-boissons.html>

Je vous laisse deviner où sont partis les kilos 😊

Bon, si vous continuez à perdre rapidement du poids, parlez-en quand même à un médecin...

Et encore félicitations 😊

---

**Profil supprimé - 06/09/2016 à 15h28**

Ha oui, dans les bienfaits de l'arrêt de l'alcool, j'avais oublié le poids! Pour moi 1,73 je faisais 86 kg un an et deux mois après je suis tombé à 72/73 kg stabilisé, ça été assez rapide, mais bon avec l'arrêt d'alcool, j'ai suivi un régime alimentaire pour limiter les graisses et sucres, juste en augmentant les légumes fruits et le poisson et en diminuant la viande rouge.  
Rien de bien contraignant.

allez courage

Pat

---

**Profil supprimé - 06/09/2016 à 17h19**

Bonjour à tous

17 jours, aujourd'hui, je me sens bien.

Si je suis vos conseil je vais devenir un athlète. 😊

Mais je vais pas me passer de la viande rouge en plus.....

Et vous vous en êtes ou?

tout mon soutien à demain.

---

**Profil supprimé - 06/09/2016 à 18h13**

Bonjour à tous,

7ème jour aujourd'hui. Visite chez le médecin : tout est OK. On continue le traitement : Seresta, Aota, et Vitamine.

Un peu plus dur hier, mais j'ai réussi à tenir en restant travailler jusqu'à 20 heures.

Niveau poids, j'aurais plutôt tendance à grossir, car la nourriture calme mes envie de boire.

Par contre, les yeux cernés et gonflés le matin, c'est fini.

Bon courage à tous.

Bonne soirée.

---

**Profil supprimé - 07/09/2016 à 11h03**

Bonjour à tous !! Je viens de m'inscrire et me demande s'il est plus facile d'écrire un nouveau post ou de poursuivre sur ce fil ?

---

**Profil supprimé - 07/09/2016 à 14h04**

Bon... votre fil est très motivant et actif alors si vous me le permettez je vais me joindre à vous car j'ai besoin aussi de motivation.

Je me présente: Du Canada, professionnelle, à son compte qui cherche le soir à se calmer et oublier le stress du travail avec le vin. Il m'arrive de passer 3 ou 4 jours sans consommer... Mais sinon, c'est 750 litres le soir en mangeant tout ce que j'ai sous la main. Je crois que si je me filmais, je cesserais immédiatement. ( tiens donc ? Bonne idée !)

J'ai décidé aujourd'hui que \*je suis à mon jour 1\*.

J'ai débuté un journal en y inscrivant les motivations qui me poussent à cesser ma consommation:

Indépendance, liberté, bien-être dans mon esprit et dans mon corps, performance au travail, PERTE DE POIDS, créativité le soir (au lieu de rester assise devant un écran, manger et boire)..

Je débute le 7 septembre.. un chiffre chanceux 😊

Je tiens à féliciter chacun d'entre vous ! Vous serez mes phares et ma motivation !

Merci de prendre le temps de me lire !

---

**patricem - 07/09/2016 à 15h55**

Bonjour,

Bienvenue et bon courage 😊 Et pour le fil, c'est comme vous voulez...

---

**Profil supprimé - 07/09/2016 à 17h03**

bonjour et bienvenue ici Cresson.

Et bien en voilà des motivations, pour la perte de poids, faut juste un peu surveiller sa consommation et bouger un peu plus. Faut pas que ce soit trop de suite et trop violent, déjà en arrêtant ou en diminuant sa consommation d'alcool j'ai eu un effet rapide sur la perte de poids même si ce n'était pas mon but premier.

Alors bon courage pour tes débuts.

Pat

---

**Profil supprimé - 07/09/2016 à 21h58**

Bonsoir tout le monde,  
Félicitation Camelia pour cette semaine BRAVO.  
Bienvenue à toi Cresson et bon courage pour la suite.  
On te relie demain pour le jour 2 😊  
J'ai vaincu mon 18 jours, merci à vous.

---

**Profil supprimé - 08/09/2016 à 02h35**

Merci de votre accueil patricem et Kcirtap55.

Premier soir réussi.. J'ai eu des pensées de vin vers les 16:00 hrs... c'est toujours l'heure où je me conditionne positivement à me procurer mon élixir. Mais comme j'ai eu une journée passablement occupée, j'ai terminé vers les 20:00 hrs.

Épuisée, je vais dormir tôt et demain sera une 2e journée

Merci de me lire

---

**Profil supprimé - 08/09/2016 à 22h11**

Bonsoir à tous,  
@Cresson, félicitation pour ta première journée, quand tu as ton démon de 16 heures envoie nous un petit post, ça te changera les idées. Accroche toi et bon courage.  
Aujourd'hui 19 jours sans alcool....  
C'est vrai que maintenant je me sens mieux, presque comme avant.....(Espérons que ça dure)  
Je brois moins de noir.  
Bonne nuit, bon courage pour la suite.

---

**Profil supprimé - 09/09/2016 à 03h52**

Jour 2  
Il est 21:45 hrs et je suis fière de moi. J'ai fait 13 heures de travail et j'ai dû régler un tas de dossier difficile.  
En sortant du bureau, je n'avais que le vin en tête et je me foutais de tout bousiller ma première journée. J'ai fait 2 détours pour me procurer du vin.... pour finalement poursuivre ma route jusqu'à la maison. Victoire !  
J'ai pensé à vous, en me disant.. Mais qu'est ce que je vais leur écrire ? Et j'ai pensé à vous tous qui faites tous ces efforts... Et Malabar qui bat des records ici !!  
Bref, je suis fière, et je serai en pleine forme demain à mon réveil avec une mine encore mieux que ce matin.. Et je pourrai poursuivre ma folle vie au travail avec toute l'énergie pour régler mes dossiers.

Est-ce que quelqu'un d'entre vous est allé en hypnose ?

Merci de m'inspirer.. À demain jour 3

---

**Profil supprimé - 11/09/2016 à 20h14**

Bonsoir à tous!

Alors Cathynette, toi qui a lancé ce fil, où es-tu? Qu'es-tu devenu?  
Et toi Malabar, tout se passe toujours bien? 22 jours désormais?  
Belle soirée à vous tous!

---

**Profil supprimé - 12/09/2016 à 10h20**

Cresson : es tu aidée par un médecin ? Et comment vas tu ?  
15ème jour sans moi et 3 kg de moins sur la balance.  
Toujours sous traitement.  
Quelques envies de temps en temps, mais je résiste, malgré que j'ai toujours à boire à la maison.  
Malabar : où en es tu ?

Bonne journée.

---

**Profil supprimé - 12/09/2016 à 11h06**

Le weekend s'est bien passé ? Profitez bien du beau temps, ça requinque le moral !

Allez courage tout le monde !

Pat

---

**Profil supprimé - 12/09/2016 à 13h36**

Bonjour à vous tous...

Dur week end.. Je n'ai pas réussi ma 3e journée et j'ai donc décroché jour 3-4 et 5 😞

Mais au lieu de repartir à zéro ce matin, je me dis que je suis au jour 6 et on continue.

Malabar, comme je suis en décalage horaire avec vous.. à 16:00 hrs pour moi, il est 22:00 hrs. Vous êtes surement tous au bord d'aller au dodo.

Donc jour 6.. je me reprends.

Bravo Camélia et Malabar.. vous avez fait le pire... le meilleur est devant maintenant

Merci d'être là

---

**Profil supprimé - 12/09/2016 à 21h34**

Bonsoir tout le monde,

Merci Tioté, Camélia et les autres 23e. jour aujourd'hui et tout va bien et pour vous?

@Camelia félicitation pour tes 15 jours, Continue on est avec toi. Chapeau de tenir avec de l'alcool à la maison, Bravo

@Cresson Pas grave une petite rechute, tant que tu es décidé...Le Week-end c'est le plus dur, qu'on soit seul chez soi ou qu'on soit à l'extérieure. Les tentations, les habitudes...Mais comme tu le dis c'est le jours 6 alors accroche toi.

Au plaisir de vous lire, Bonne nuit et à demain.

---

**Profil supprimé - 13/09/2016 à 04h45**

Jour 6 !

Hey bien ! J'y suis arrivée aujourd'hui. Malgré une journée qui a débuté en fou, j'ai réussi à réaliser tous mes objectifs de travail .. Et mon objectif du \*sans vin\* ce soir. Demain je me sentirai bien dans mon corps ..!

Bonne nuit à tous !

---

**Profil supprimé - 14/09/2016 à 03h33**

Bravo Malabar... bravo Camélia ! Vous avez toute mon admiration !

Oh que je me suis parlée 10 fois plutôt qu'une. Mais c'est un jour 7 réussi !

Bonne nuit à tous

---

**Profil supprimé - 14/09/2016 à 20h47**

Bonsoir les amis

Aujourd'hui 25e. jour, on tient le coup.

Super Cresson tu nous montre une belle motivation t'es bien lancé pour le 8e.

Pense à te détendre aussi un peu pas que tu nous fasse un burne out au travail....

Félicitation pour ce septième jour, Ca fait une semaine ça, Bravo.

Continue accroche toi.

Au plaisir de vous lire et d'avoir de vos nouvelles.

Bonne nuit.

Malabar.

---

**Profil supprimé - 15/09/2016 à 04h27**

Bonjour mes amis... comment se déroule votre semaine ?

Avez vous des nouveaux trucs pour passer vos journées ?

Jour 6, 7 et 8 sans dévier de ma route.. !! 😊

---

**Profil supprimé - 15/09/2016 à 23h10**

Bonsoir

26e. jours

La semaine passe bien je travail, le plus long c'est le week-end.

Pour occuper mes journée, mes enfant, le jardin et le vélo.

Bravo pour ce 8e. jours Cresson, tu tiens le bon bout.

Bonne nuit.

---

---

**Profil supprimé - 16/09/2016 à 09h46**

Bravo Malabar et Cresson.

Presque 3 semaines sans pour moi.

Oui, le week-end et le soir sont durs. Je sors un maximum, je lis, je regarde la télévision.

Cresson : nous avons le même job. Je sais que c'est dur le soir après une journée stressante. Je suis tombée dans l'alcool comme ça. Au début, il me servait pour me détendre. C'était un anti-anxiolytique. Je reconnais que certains soirs après une journée assez dure, j'y pense. Mais, j'apprécie aussi, ne plus avoir de crises d'anxiété la nuit et d'avoir les idées claires le matin et surtout me souvenir de tout ce que j'ai fait dans la soirée.

Bon week end à tous.

---

**Profil supprimé - 16/09/2016 à 16h18**

bonjour je viens de m inscrire sur le forum je bois depuis 35 ans plus ou moins regulierement mes quand je commence plus de limite aujourd'hui plus de motivation le plus dur c est etre seul sans soutient moral

---

**Profil supprimé - 17/09/2016 à 08h23**

Bonjour Camelia Malabar cresson et jacob. Je me joins à vous car j'ai lancé un fil qui ne décolle pas et le votre est très motivant. Pour moi le début est difficile j'ai pris ma décision il y a " jours mais je n'ai absolument pas tenu. Toujours des prétextes tous plus foireux les uns que les autres....

. POURtant comme vous mes motivations sont importantes: visage gonflé, kilos en trop, black out etc;;;

;Ce qui est difficile pour moi est que je suis dans une petite ville, j'étais infirmière d'une famille médicalisée connue et je ne peux pas avouer mon addiction. Aussi pour le traitement c'est compliqué..Je sais ce que certains medecins pensent des alcooliques.

Alors partager avec vous me serait d'un grand secours.

Et puis comme le propose Malabar je vais venir sur ce fil si l'envie se fait sentir.

De voir vos réussites me motive énormément..Bravo à vous et j'espère pouvoir moi aussi pouvoir écrire et donner le nombre de jours "sans"

Verdict dès ce soir ou je suis invitée pour un APERO dinatoire..

Belle journée à vous tous

---

**Profil supprimé - 19/09/2016 à 12h03**

bonjour tu a reussi a tenir pour ton apperot dinatoire ?

---

**Profil supprimé - 19/09/2016 à 15h45**

Jacob et Chicorée, bien le bonjour et bienvenue avec nous tous.

Bonjour Malabar et Camélia... !!

Je me rapporte !

J'ai un rythme de 3 jours depuis ma décision de cesser le vin. Je m'abstiens 3 soirs, et les 3 autres soirs c'est une bouteille de vin chaque fois. jJe ne suis pas fière de moi le lendemain.. mal de tête, enflée, affreuse mine... en fait affreuse tout court. Aucune concentration, perte de mémoire. Quel plaisir j'ai à boire du vin ?

Ma récompense, mon besoin d'isolement, ma façon de mettre la switch à off après une journée épuisante. Voilà les raisons. Y'aurait tellement d'autres moyens d'y parvenir.

Il y a 1 mois j'avais pris des informations concernant l'hypnose. J'ai discuté longuement avec la personne, lu plusieurs témoignages et je me suis décidée d'y aller. Ce sera mercredi cette semaine.

Le thérapeute ne s'occupe que des addictions. Ca ne peut pas être mauvais mais ça prend aussi la volonté d'y parvenir ! Ce que je crois avoir !

J'ai lu aussi sur l'acupuncture. J'aurais tendance aussi à y aller. J'ai des troubles alimentaires reliés à l'alcool et j'ai besoin d'une aide.

L'acupuncture pourrait travailler à ce niveau.

Tout comme toi Chicorée, je demeure dans un petit milieu où tout le monde se connaît et je ne peux pas vraiment m'exposer avec mon problème.

Je vais me trouver un acupuncteur établi dans un grand centre éloigné de ma ville.

Nos doyens Malabar et Camélia vont bien ?

Jacob, comment se passe tes débuts ?

Chicorée.. Comment s'est passé l'apéro? Nous semblons vivre les mêmes choses toutes les deux.. on pourrait échanger si tu veux !

Bonne journée.. j'ai hâte de vous lire !

---

### Profil supprimé - 19/09/2016 à 18h32

Jacob et Chicorée : bienvenue.

Bonjour, Cresson et Malabar.

3ème semaine sans y avoir touché. Un peu plus de sautes d'humeur depuis hier, que je calme avec du Seresta.

- 4 kg sur la balance (ça motive).

Moi, je suis allée voir mon médecin traitant et j'y vais toutes les semaines. Le plus dur a été de se procurer l'Aotal, les vitamines et le Seresta. J'ai donc changé de ville pour aller chercher mes médicaments.

Comme toi, Cresson, c'était ma récompense après ma journée de travail, mais les lendemains étaient difficiles. Les trous de mémoire et les crises d'angoisse. La première chose que je faisais était de regarder mon téléphone pour savoir si je n'avais pas téléphoné, ou envoyer des messages... Les yeux enflés, je mettais ça sur le fait d'avoir mal dormi. Il m'arrivait souvent de pleurer seule le soir après avoir bu une bouteille.

Aujourd'hui, je maigris, j'ai le visage redevenu normal, et je n'ai plus de crises d'angoisse. Je vois l'avenir sous un jour meilleur. Je veux réussir et tenir.

Chose étrange, les soirées ne me font même pas peur. Au contraire. Je retrouve le plaisir de rencontrer des gens.

Je ne me suis jamais cachée pour boire, je buvais devant mon conjoint. Je redoutais les soirées où j'étais invitée car je savais que je manquerais d'alcool, et j'ai fini par devenir tributaire et solitaire avec ce poison.

Je peux aisément acheter de l'alcool pour les invités sans être tentée.

Le manque vient plutôt lorsque je suis seule.

J'ai été franche avec certains membres de ma famille. Avec les autres, je réponds que je suis un traitement et qu'il est fortement déconseillé de prendre de l'alcool.

Courage à vous. Bonne soirée.

---

### Profil supprimé - 19/09/2016 à 22h42

Bonsoir à tous

Bienvenue à Jacob et Chicorée.

Ca y est j'ai tenu un mois.... merci de votre soutiens.

Grace à vos message on se sent compris, on a pas honte, ça aide beaucoup.

Et surtout on est pas jugé. On partage notre mal être ce qui fait beaucoup de bien.

Maintenant le moral est revenu complètement, comme avant. (quelque coup de blues mais rien de bien méchant)

J'ai toujours des crainte lors que je suis invité quelque part, mais bon, on va prendre cette nouvelle habitude 😊

@Jacob: Alors ton démarrage, t'en est ou?

@Chicorée: Tient nous au courant de tes avancées.

@Cresson: Accroche toi, pour te détendre t'as pas essayé la musique, moi maintenant je me met un bon vinyle.

ça me détends et j'évite l'apéro comme ça. Tiens nous au courant des résultat avec ton hypnotiseur.

Bonne nuit, A demain pour un jour de plus.

Bon courage à tous.

---

### Profil supprimé - 20/09/2016 à 08h36

Bonjour à tous

Et bien NON je n'ai pas tenu et en plus j'ai bu tant que je ne me souviens plus de la fin de soirée et de ce que j'ai pu dire. UNE MISERE

Je suis un peu désabusée

Depuis j'ai diminué drastiquement en me limitant à 2 bières par jour

Mais je pense à boire à un moment de la journée et l'idée ne me quitte pas. On dit que le désir est très fugace et qu'une fois qu'il est passé c'est bon!!!!

Et bien pas pour moi car mon cerveau continue de réclamer.

Je n'ai jamais trouvé de dérivatif sauf quand je suis en vacances.

Bien sur Cresson que je veux bien échanger avec toi et donnes moi tes impressions sur l'hypnose car j'y ai pensé aussi.

Moi j'ai fait la démarche d'une psychothérapie, cela se passe très bien mais elle me dit que l'arrêt sera long....

JE SUIS TR7S ADMirative de ton succès MALABAR

BRAVO

et à bientôt de vouslire

---

### Profil supprimé - 20/09/2016 à 12h23

bonjour a tous pas facile de ce confier en effait j ai commencer a boire ados avec des haut et des bas part periode et annee apres annee c est devenue une seconde nature comme respi rer je me suis jamais poser de question sur ma situation j ai toujour etez consiens de mon addiction j ai pris 50 a il y a quelque semaines le couperer et tomber pas un coup de fil de mon ex entourage j ai divorcer il y a 6 ans mes enfant 4 ne me parle plus j ai perdu mes emploie succesif alors que j etais un tres bon proffessionel et gagner tres bien ma vie j ai etez elever via la dass donc pas plus de famille ailleur aujhourdui je suis au rsa et heureusement depuis 6 mois un logement apres 2 hivert dehors grace a celle que j ai toujour appeler ma maitresse la j essay de remonter je sais a qu elle point c est dur sans soutient tout le monde a un parcourt differant mais l enfer de la bouteille et le meme pour tous la j ai fait une pose depuis le 5 sep pas une goutte ma motivation du moment c est ma situation actuel je vois bien trop tard tout ce que j ai perdu bon courage a tous et toutes au plaisir de vous lire

---

**patricem - 20/09/2016 à 13h51**

@malabar,

Félicitations pour ce premier mois 😊

Vous allez vous faire un cadeau pour fêter cela ?

---

**Profil supprimé - 20/09/2016 à 15h01**

Bravo Malabar !!

On te rejoindra dans quelques temps ! On va y arriver !

On dirait que le fait que j'aie en hypnose demain me porte à prendre du vin.. Réflexion stupide = j'en profite pendant que je peux !

---

**Profil supprimé - 21/09/2016 à 12h37**

Ce matin en me levant j'ai dit à mon mari: aujourd'hui est le premier jour de ma vie!

Je vais en hypnose dans 8 heures. Je souhaite de tout mon coeur que cette rencontre puisse m'aider pour le reste de ma vie.

---

**Profil supprimé - 21/09/2016 à 13h31**

Bonjour à tous je sais pas trop quoi dire sauf que j'ai aussi un gros problème avec l'alcool j'ai deux enfants et j'aimerais m'en sortir pour pouvoir les voir grandir et s'épanouir, ça fait maintenant 10 ans que je bois tout les jours bières vin tout ce qui passe sous la main et je commence à avoir des problèmes de santé (acide urique trop élevé qui provoque des crises de gouttes, rougeurs au visage, etc) et là j'en ai marre de cette alcool qui me bouffe petit à petit, je parle jamais de ça en mon entourage c'est pour cela que j'en parle ici avec des personnes qui sont dans le même problème que le mien, j'ai déjà arrêté deux jours, cinq jours et puis recommencé de plus belle, et là ça fait 3 jours que je n'ai pas bus la moindre goutte et je commence à ressentir encore cette envie de merde de replonger, j'espère trouver dans ce groupe une petite aide mentale en plus et le fais d'en parler ça fait du bien, voilà je remercie ceux qui m'ont lu et espère resté en contact avec vous bonne journée

---

**patricem - 21/09/2016 à 15h02**

Bienvenue,

tentez-vous tout seul ou vous faites-vous aider ?

---

**Profil supprimé - 21/09/2016 à 17h00**

Merci pour votre réponse patricem, mon médecin m'a conseillé de me faire aider mais pour l'instant j'essaie seul

---

**Profil supprimé - 21/09/2016 à 18h49**

Bienvenue Tony,

On comprend tellement ce que tu vis ! Tu es au bon endroit... Et en plus il n'y a pas de jugement.. On est tous dans le même bateau !

Mais si tu es ici, c'est que tu as pris la décision de s'en sortir..

Pas facile de sortir de sa zone de confort.. C'est ce que je tente de faire ... Ce que l'on tente tous de faire !

Viens nous écrire si ça ne va pas !

---

**Profil supprimé - 22/09/2016 à 08h08**

QUEL PLAISIR DE VOUS LIRE.

Cresson qu'a donné ta séance d'hypnose?

Moi j'ensuis toujours au même point. Je n'arrive pas à stopper complètement je diminue légèrement

J'en arrive à me demander si il n'y a pas un petit démon dans mon cerveau qui est plus fort que moi.

Et je ne sais pas comment m'en faire la peau.

Je travaille sur mes douleurs passées mais que c'est long....

En tout cas de vous lire tous me fait me sentir moins seule

à bientôt

---

**Profil supprimé - 22/09/2016 à 14h51**

Bonjour, oui c'est sûr que c'est très difficile là depuis dimanche minuit je n'ai plus rien bu et c'est pas l'envie qui me manque, tout ce que je veux c'est pouvoir me sortir de ça et devenir comme monsieur tout le monde du genre boire un verre que le week-end ou quand l'occasion se présente

---

**Profil supprimé - 22/09/2016 à 20h29**

Bonjour à vous tous !

Chicorée... Il y a le pas d'avoir pris la décision ! Et tu l'as fait. L'autre sera de mettre un terme définitif.

Hier en allant à ma séance d'hypnose j'avais ce feeling et cette assurance que tout ça était dernière moi. J'avais très hâte de boucler la boucle avec cette rencontre.

J'ai bien aimé l'expérience mais c'est le long terme qui me permettra de savoir si tout a réussi !

Pour l'instant je n'ai aucun désir... A suivre !

---

#### **Profil supprimé - 22/09/2016 à 20h33**

Tony... Bravo !! Ce sont ces petits pas qui vont te mener là où tu veux être.

L'alcool a pris le contrôle de ta vie et tu en as pris conscience. C'est une belle étape de faite.

Bonne continuité

---

#### **Profil supprimé - 22/09/2016 à 23h24**

Bonsoir à tous,

@Cresson ça va tu tiens le coup, ta séance d'hypnose t'aide?

@Chicoree reste motivé, ce démon est fourbe, mais tu va le vaincre.

@tony, Bienvenue, je ne veux pas te casser le moral mais je crois que dans nos cas on arrivera jamais à ce limiter à un verre le week-end. A moins que tu es plus de caractère que moi face à la bouteille, je te le souhaite. Mais bon, bon courage dans ta démarche.

Au plaisir d'avoir de vos nouvelles, bonne nuit tous le monde

Demain le jour ce lèvera sur mon 34e jours....

Mon cadeau Patricem, je le reçoit tous les jours en profitant de ma petite famille à 100/100.

Il y a aussi la fierté de tenir tous les jours un jours de plus.

Merci à tous, à demain.

---

#### **Profil supprimé - 23/09/2016 à 11h23**

Malabar .. 34e jour !!!! Tu as tellement raison de dire que tu t'offres ce cadeau tous les jours!

Quelle détermination ! Bravo !

Je n'ose pas me prononcer suite à l'hypnose mais hier soir je n'ai eu aucune envi et sans démon dans ma tête qui me parle! C'est un bon debut !

Ce soir j'ai un diner d'affaire mais tout ira bien 😊

Bon week end à tous !

---

#### **Profil supprimé - 23/09/2016 à 15h52**

Bonjour et merci pour ta réponse cresson j espère que sa se passera bien pour toi,la motivation l'emportera

---

#### **Profil supprimé - 24/09/2016 à 23h03**

Bonjour tout le monde, je suis contente d'avoir trouvé un forum ou je peux parler librement. Actuellement, j'essaie de me battre contre mon litre de vodka journalier. Mais c'est tellement difficile.

Je suis suivie par une psy et je fais de l'hypnose depuis peu. J'ai eu de l'aotal puis baclofène, seresta et maintenant prozaç

1 vrai pharmacie ambulante

Comment vous arrivez à couper la boucle, le scénario quand vous vous êtes dit, je vais boire en rentrant ou à 18

Merci pour vos idées

---

#### **Profil supprimé - 25/09/2016 à 11h16**

Bon dimanche à tous ?

Comment se passe votre week end ?

---

#### **Profil supprimé - 26/09/2016 à 09h50**

Coucou tout le monde, j'espère que vous avez passé un bon weekend.

@Tony je ne crois pas trop qu'un alcoolique puisse se permettre de recommencer la consommation d'alcool en restant raisonnable. C'est soit tu bois soit tu deviens abstinent, entre les deux ce n'est pas pour nous.

Après un an passé sans boire, j'ai parfois des envies pourtant, moins fortes bien sur mais quand j'ai quelques contrariétés, des angoisses parfois stupides, j'éprouve ce besoin de boire pour échapper à mes soucis. (et c'est souvent des conneries)

Bon sur ce, retour au réel, le boulot ! :p

Bon courage à plus.

Pat

---

**Profil supprimé - 26/09/2016 à 13h34**

Bonjour à tous!

J'espère que vous allez tous bien.

Je ne m'exprime que peu ici mais j'apprécie vous lire.

Mon "problème" est celui de beaucoup d'entre vous. Je peux rester sans boire des jours, mais une fois le 1er verre bu, dur dur de s'arrêter !!! Mais voilà, samedi soir j'ai fêté mon anniversaire et j'ai zappé de souper. Résultat: hier couchée toute la sainte journée...incapable de me mouvoir. J'ai eu très très peur et j'ai même pensé appeler les secours à un moment. Je pense avoir fait une chute de tension et une hypoglycémie sévère. Je ne me suis jamais sentie aussi mal de toute ma vie. Ce qui était le + effrayant, c'est que par exemple, je "m'assoupissais" sans contrôle aucun...même en écrivant un sms. Je ne suis toujours pas au top ce jour mais au point, je peux le lever! Hier, c'est mon conjoint qui s'est occupé de moi comme il pouvait à l'étage et de mon petit en bas...Pathétique...Quelle honte !!! Il m'aidait à me rendre aux toilettes pour uriner et veiller à ce que je ne m'évanouisse pas...Je ne veux plus jamais ressentir ce mal-être si intense, cette peur... j'ai pensé mourir hier ou du moins, faire un AVC...Quelle horreur...quelle honte...J'ai eu si peur que je ne veux plus du tout boire !!! DU TOUT. Cela me fait du bien de vous écrire ceci...A bientôt. Et courage à tous.

---

**Profil supprimé - 26/09/2016 à 17h58**

Bonsoir à tous.

J'espère que votre week-end s'est bien passé.

4 semaines d'abstinence pour moi, avec des hauts et des bas (surtout depuis une semaine).

Toujours sous traitement médical, mais je ne prends plus que 2 Seresta par jour (fin de journée et avant de me coucher).

J'ai beaucoup maigri, et j'ai réussi à mener beaucoup de choses à leurs termes (choses dont j'avais envie mais que je repoussais chaque jour)

Je revois un psy à partir de vendredi car je veux traiter le fond de mon problème avec l'alcool : mon manque de confiance en moi, ma timidité, mon impossibilité à dire non.

@Tony : je pense réellement que l'on ne peut pas se dire que dans quelques mois, nous pourrons boire modérément. Je ne buvais que du bon vin, mais dès le premier verre, c'était fini. La bouteille y passait, et je buvais très rapidement. Avec le recul, on se rend compte des dégâts : perte des amis, vie sociale ...

---

**Profil supprimé - 27/09/2016 à 17h47**

Bonjour à toutes et tous. Me revoilà enfin...

J'ai été l'instigatrice de ce post, et j'ai quelque peu perdu pied... merci à toutes celles et ceux qui sont venus se "greffer" à cette conversation. J'ai lu tous vos messages, je n'avais pas le courage d'y répondre... enfin c'est surtout que vu dans l'état où j'étais, il aurait été plutôt malvenu de vous dire de garder espoir...

Je reviens vers vous aujourd'hui pour vous dire que j'ai enfin pris rendez vous dans un centre de soin.

Je me suis fait peur hier, encore à 4 grammes au boulot. je me dégoûte, j'ai honte de moi!

j'ai l'impression que quand je sors dans la rue, le mot alcoolique clignote sur mon front!!!!

Basta!!!!!!

je veux comprendre pourquoi j'en suis là!

---

**Profil supprimé - 28/09/2016 à 02h31**

Bonsoir Cathynette, Tiote, Camelia, Malabar et tous les autres !!

Camelia !! 4 semaines de vie saine c'est extraordinaire !! Bravo.. Je comprends que ça ne doit pas être facile à chaque jour.

Malabar.. Ou es-tu ?

Cathynette et Tiote, vous êtes là depuis le tout début de ce post! Vous avez décidé de vous prendre en main et c'est un grand pas. Merci d'avoir été les investigateurs de nos conversations ici.

J'en suis à 7 jours depuis l'hynose. Je n'ai eu qu'une pensée d'environ 60 minutes hier entre la fin de mon travail et l'arrivée chez moi

mais tout est entré dans l'ordre à la maison. Ce soir je suis très bien !! J'ai perdu 2 kg, je dors comme un bébé et je performe au travail !

Je m'entraîne tôt le matin et je suis plus endurante que la semaine passée.

J'ai hâte de vous lire.

---

**Profil supprimé - 28/09/2016 à 09h13**

@Cathynette

Quelle joie de te lire à nouveau !!!

Tu as pris la bonne décision !!! Tu me tiendras informée d'accord?

Courage et persévérance !!! Et comme tu le dis si bien, si d'autres y arrivent, pourquoi pas nous?

Bises.

---

**Profil supprimé - 28/09/2016 à 10h55**

Bonjour à vous tous.

Quel bonheur de se réveiller sans gueule de bois! !!!!

---

Je n'ai pas atteint le " 0 alcool" hier, mais j'étais mieux. Pas d'alcool passé 20h. J'ai pu bosser sereinement, c'est un bon début. Oui je sais que je l'ai déjà dit ça mais bon.... c'était mon objectif de départ. Arrêter l'alcool au travail, pour commencer et éviter de se faire virer!!!!

Sauf qu'entre mon premier post et maintenant, il y a eu les vacances. ... adieu mes belles résolutions...

Pourtant, ça marchait bien au départ, j'avais considérablement réduit ma conso, je me reveillais sereine, sans trembler.

Et puis voilà, hier je me suis fait peur, mal. ... donc rdv pris.

Le tout c'est que je ne change pas d'avis entre temps.

J'ai fini par croire que c'est de la bière qui coule à la place de mon sang!!!

Cresson, est ce que tu veux bien m'expliquer comment se passe tes séances d'hypnose ?

Tiote merci. J'ai été très mal ces derniers temps mais je n'ai jamais cessé de vous lire.

Quant à tous les autres je vous dis BRAVO!!!!

Vous êtes mon fil rouge quotidien.

Prenez soin de vous.

Cat.

---

#### **Profil supprimé - 28/09/2016 à 11h15**

<https://youtu.be/UwAJW0nbCWc>

Voici le lien d'une émission passée à la tv la semaine dernière.

Ça s'appelle " ma vie après l'alcool "

Je me suis beaucoup retrouvée dedans. ..

J'espère que ça vous aidera aussi à voir plus clair.

---

#### **Profil supprimé - 29/09/2016 à 08h41**

Je suis contente de vous lire et de voir les progrès de certains et l'errance des autres qui ressemble à la mienne mais si l'on est ici , je pense que c'est un petit pas comme je vous comprends

Cresson bravo

cathynette courage

Camelia bravo aussi

Vos progrès m'encourage

Pour moi c'est la psy qui me fait du bien mais pour l'instant pas de résultats probants

AUJOURD HUI je dois, lorsque l'envie se fait sentir me poser et écrire ce que je ressens

et surtout pas de premier verre

je vous tiens au courant

---

#### **Profil supprimé - 30/09/2016 à 11h23**

Bonjour à tous, je suis nouvelle sur le site, j'ai 26 ans...

J'ai besoin d'aide, je suis comme la plupart d'entre vous, dès que je bois je suis incapable de m'arrêter.

Mon copain ne supporte plus de me voir comme ça, hier il est rentré de soirée et j'étais quasiment inconsciente sur le lit, à moitié dénudée... J'ai invité une amie à manger et lorsqu'elle est partie j'ai bu toute seule une bouteille de blanc.

Mon copain l'a appelé pour comprendre ce qu'il s'était passé, du coup elle est au courant et m'a écrit ce matin pour me dire qu'elle est là pour m'aider...

J'ai tellement honte, je suis suivie en addictologie mais j'ai l'impression que c'est inefficace...

J'ai peur de perdre mon compagnon, depuis 3 ans il "supporte" ça mais je pense qu'il ne va plus pouvoir assumer, il n'a plus confiance en moi, à chaque fois je lui dit que c'est la dernière fois, mais je recommence...

Je cache des bouteilles partout, dans l'appartement, dans la voiture...

J'ai tellement honte...

---

#### **Profil supprimé - 30/09/2016 à 11h30**

Bonjour à tous, je viens de m'inscrire sur le site.

J'ai 26 ans.

J'ai un réel problème avec l'alcool, il m'est possible de passer une journée sans boire, mais lorsque je commence il m'est impossible de m'arrêter.

Hier soir j'ai invité une amie à manger, lorsqu'elle est partie j'ai bu une bouteille de blanc toute seule sur mon balcon.

Mon compagnon m'a trouvé en rentrant de soirée à moitié dénudée et quasiment inconsciente au bout du lit.

Nous sommes ensemble depuis 4 ans, il subit sans arrêt mes états lamentables, mes "c'est la dernière fois", mes hontes du lendemain...

Il perd confiance en moi, je promet de ne pas boire mais je n'y arrive malheureusement pas...

Je suis suivie depuis 3 ans en addictologie, je vois tous les mois le psychologue, j'ai vu 2 fois un médecin qui m'a prescrit du sélincro que je ne supporte pas du tout...

Nous sommes vendredi, le weekend arrive, avec toutes les tentations que cela va impliquer...

---

#### **Profil supprimé - 01/10/2016 à 11h43**

Hello cracotte,

Je partage ce sentiment de honte avec toi. On sait qu'on se fait du mal et que l'on en fait à nos proches. Pourquoi?, je n'ai pas encore la réponse mais le fait de partager nos expériences, aussi douloureuses soient-elles, est je pense un premier pas engagé pour lutter et

peut-être un jour aller mieux.  
Je t'envoie par ce mail plein de courage pour résister aux tentations du week-end.

---

#### Profil supprimé - 03/10/2016 à 14h00

Bonjour à tous.  
Aujourd'hui 44e jours sans ma copine la bouteille.  
Je tiens bons. Pas de rechute.

@Cresson, contant que tu te sente mieux, ne te fatigue pas trop au travail 😊

@cathynette, contant de te relire, combat difficile qu'est le notre, semer de rechute et de tentations, tiens le coups.

@Cracoote27, le plus dure est de ce décider, supprime l'alcool peut-être chez toi, au moins t'auras plus de tentations à la maison. Vois avec ton compagnon pour qu'il te soutienne dans ton combat. Le soutient et primordiale, prouve lui que ta décision n'est pas veine.

Accroche toi bon courage et tiens nous au courant.

Bon courage pour la suite.

Au plaisir de vous lire.

---

#### Profil supprimé - 03/10/2016 à 22h31

Bonsoir,  
Je vous lis depuis quelques jours et je dois dire que malabar est remarquable, je suis sur sa lancée 16eme jour sans rien et sans médoc et je me sens mieux bien que terriblement fatigué, est ce normal ?

---

#### Profil supprimé - 04/10/2016 à 10h20

Bonjour tout le monde.

@Malabar et @lafouch69, bravo!!! enfin des bonnes nouvelles!!! c'est motivant.

@cracotte27, je suis de tout cœur avec toi, je serais mal placée pour te conseiller, mais effectivement si tu peux trouver de l'aide avec ton compagnon et ton amie, ça ne peut être qu'un plus pour toi.

Pour ma part, je veux essayer de comprendre pourquoi je me mets dans de tels états? Pourquoi certains jours je vais me contenter de 4 canettes et d'autres je vais finir a 4 grammes....?

On ne bois pas pour rien... je veux dire par là, que autant que nous sommes ici, je ne pense pas que qui que ce soit rêve de se réveiller avec la gueule de bois, la bouche pâteuse, le visage bouffi et ne pas se rappeler de ce qu'on a fait la veille... alors pourquoi, tout en connaissant les conséquences de notre beuverie, on continue???

J'aimerais que le rendez vous que j'ai pris dans un centre m'aide a comprendre ou est le problème.

Je vous souhaite a toutes et tous plein de courage. Si nous sommes là a discuter entre nous, c'est que nous avons déjà fait un grand pas en avant, le premier!

Au plaisir d'avoir de vos bonnes nouvelles.

---

#### Profil supprimé - 04/10/2016 à 14h04

Bonjour tout le monde !

Je viens de m'inscrire sur ce forum , j'y ai lu quelques messages et je constate avec plaisir une grande entraide entre alcooliques ayant le désir de se libérer du poison .

Je suis sur plusieurs forums car je suis un touche à tout mais je ne touche plus la moindre goutte d'alcool depuis tout un temps . je me considère comme libéré .

J'ai trouvé de l'aide chez A.A. et j'y suis toujours très attaché car j'y ai trouvé un mode de vie qui me convient très bien .

Ce que je n'ai pas retenu lors de ma première réunion, c'est qu'il ne fallait jamais toucher au premier verre , un jour à la fois .

j'ai tenu le coup trois mois et ensuite je me suis cru guéri . Je l'ai donc repris ce premier verre qui, comme de bien entendu, en a entra^piné d'autres pendant 9 mois . L'alcoolisme étant une maladie progressive, je n'ai fait que m'enfoncer dans la déchéance jusqu'à en arriver à ne plus pouvoir me regarder dans un miroir .

L'alcool m'a poussé un soir à retourner en A.A. et ce soir là, je ne sais par quel miracle car je ne crois en aucun dieu, j'ai été libéré.

Je vous souhaite à vous qui doutez peut-être encore un peu qu'il est possible de très bien vivre sans alcool , malgré les problèmes de la vie .

Bon courage à toutes et à tous

---

#### Profil supprimé - 06/10/2016 à 09h49

Bonjour,

je suis nouvelement inscrit ici, j'ai lu les premiers messages de Cathynette (ainsi que les réponses qui lui ont suivie) et je commence déjà par lui témoigner tout mon soutient et mes encouragements.

J'ai tenté plein de fois de régler mon problème d'addiction seul avec ma volonté, j'y suis arrivé mais j'ai toujours fini par replongé et recommencé a consommer de manière excessive et inappropriée

Je me suis donc inscrit a un programme auprès d'un centre spé en addiction et en attendant le début de celui ci mon médecin m'a prescrit du Revia et de l'Esperal

Je n'ai pas lu la totalité des pages de ce fil mais je voudrait réagir au message de Cracotte27 qui n'arrive pas a controler sa consommation, je suis comme toi et j'ai malheureusement attendu d'être au bord du gouffre pour réagir, j'ai failli tout perdre et c'est là

que j'ai compris que l'alcoolisme est une maladie et que l'aide des professionnels est parfois indispensable.

N'ai pas honte tu n'es pas seule et vois plutôt comme une fierté d'avoir pris conscience de ton soucis, beaucoup se disent juste "bons vivants" pour justifier leur alcoolisme (et j'en ai fait parti) et ceux là n'admettent pas encore que leur consommation est un danger pour eux et leurs proches.

Tu as fait le premier pas et je pense que c'est le plus dur à faire donc ne baisse pas les bras en levant le coude parce que déjà physiquement c'est impossible à faire mais surtout que la prise de conscience est l'élément essentiel pour guérir.

Sinon je vous souhaite à tous beaucoup de courage dans vos luttes et je vous félicite pour vos victoires.  
Du haut de mon deuxième jour d'abstinence je vous salue!

---

**Profil supprimé - 10/10/2016 à 18h00**

Bonjour à tous,  
51 jours aujourd'hui, ça ce passe bien.  
J'attends de vos nouvelles.  
Au plaisir de vous lire

---

**Profil supprimé - 10/10/2016 à 19h07**

Très bonne nouvelle malabar et moi 23ème jour tout va bien je dirai même que tout va mieux qu'avant allez on s'accroche le seul hic c'est que maintenant les gens me disent ouah la t'es cash ... Et je leur répond oui et de surcroît je n'ai pas bu donc il va falloir trouver un autre argument que le fameux "laissés tomber il a trop bu "

---

**Profil supprimé - 11/10/2016 à 07h23**

Bonjour,  
Je consomme de l'alcool depuis mes 14 ans (j'en ai aujourd'hui 36) et ce, de façon crescendo. J'en ai plus que marre de cette situation. Je suis en train de m'en libérer grâce à ce bouquin: "La méthode simple pour maîtriser sa consommation d'alcool" écrit par Allen CARR. Le connaissez-vous? Cet auteur m'a libéré de la cigarette il y a 8 ans avec sa "Méthode simple" et est en train de le faire aujourd'hui avec l'alcool..Ce livre se trouve facilement partout, il déculpabilise. Je suis prêt à le lire plusieurs fois (comme pour la cigarette) car je sais que cette méthode fonctionne.  
J'espère vraiment que ça vous aidera aussi. A bientôt.

---

**Profil supprimé - 11/10/2016 à 10h40**

Bonjour Gaël,

Merci pour ton partage sur ces livres d'Allen Carr. Faut savoir garder l'esprit ouvert.  
Ma femme s'est libérée de la cigarette avec ce livre il y a 16 ans, son frère également et l'une de ses amies.  
par contre elle s'est libérée de l'alcool avec A.A.

Ma belle-fille semble s'être libérée de l'alcool avec cet autre livre d'Allen Carr dont tu parles. Cela fait 3 mois qu'elle n'a plus pris le moindre verre. Elle ne se reconnaît cependant pas alcoolique comme ma femme et moi le sommes. Abstinents tous les deux aujourd'hui depuis pas mal de temps.

Je te souhaite bonne chance et t'invite à ne plus reprendre le premier verre pour quoi que ce soit, pour qui que ce soit. Fais bien ton abstinence pour toi prioritairement;

Bravo à Malabar et à Lafouch69; persévérez, Cela en vaut la peine! L'abstinence n'a pas de prix!

A bientôt pour d'autres bonnes nouvelles

---

**Profil supprimé - 12/10/2016 à 00h08**

Bonsoir à tous,  
52e. jours vaincu,  
@lafouch69 Félicitation pour tes 24 jours euh 25 aujourd'hui, c'est vrai que c'est dur de faire comprendre notre décision au amis qui nous on connu "bon vivants" (soiffard) 😊 Mais bon ils ce feront une raison. Poursuit sur ta lancé.  
Tes vrais amis de soutiendront, le tri ce fait tout seul. Bon courage à toi. Ou en est ton problème de fatigue?  
Toujours pas de nouvelle de Cresson, tu nous fait un Burn Out?  
Cracotte comment ce passent tes premiers jours, tu t'accroche?  
@cathynette, j'ai eu la même démarche je me demandais aussi d'où venais le problème, je me posais beaucoup de question, façon et rythme de vie, entourage et fréquentation, tous brefs, et à la fin j'en arrive toujours à la même conclusion; Mon petit tu te cherche des excuses.....On a un fort penchant pour l'alcool et c'est tout, ce n'est que mon avis. Il y en a pour qui c'est les sucreries, ils deviennent obèses et bien pour nous c'est la gueule de bois et tous ce qui va avec. 😞 C'est une drogue. Mais bon si tu trouve une explication qui te soutienne dans ta démarche ce sera que bénéfique.  
Bon courage à tous contre notre démon commun.

---

**Profil supprimé - 13/10/2016 à 04h08**

Bonjour à vous tous .. je suis heureuse de vous retrouver et de lire nos petits nouveaux !

Malabar wow !! lafouch69 wow !! Vous devez tellement être fiers et surtout bien dans votre corps.  
C'est plein d'espoir pour nous tous .. merci de partager !

Pour ma part, après ma séance d'hypnose, j'ai eu peur d'avoir peur... peur d'avoir envi de prendre de l'alcool et pourtant j'en n'avais pas envi.. Après 8 jours d'abstinence, j'ai eu un congrès à l'extérieur de ma ville et plusieurs personnes voulaient m'offrir un verre... je choisisais le Perrier .. jusqu'au diner où le serveur a rempli nos verres de vin et que tous ont porté un toast !!! Et vlan la gaffe ! De retour à la maison, je me suis dit: tant qu'à avoir triché, aussi bien tricher pour vrai..c'est trop con car je n'en avais même pas envi ! J'ai donc repris un RV avec mon hypnologue (car il offre une 2e rencontre gratuite dans les 17 semaines suivantes)... et tout va bien depuis. Je suis vraiment contente. Je n'ai plus ces peurs d'avoir envi de prendre de l'alcool comme la première fois. Je ne sens aucun effet de sevrage, je dors bien..Je ne peux demander mieux. (Je ne peux en dire sur la perte de poids mais une chose à la fois). Je me suis enregistrée des phrases qu'il utilisait durant la séance d'hypnose et je les répète à chaque jour.

Voilà le résumé des dernières semaines.  
Au plaisir de vous lire bientôt

---

#### **Profil supprimé - 13/10/2016 à 06h14**

Trop honte de revenir pendant quelques jours... Voilà j'ai eu pas mal de soucis perso et vendredi lors d'un repas avec les collègues de travail j'ai à nouveau dérapé, et pris le volant... Je sais que tout le monde a parlé sur moi, car un collègue a eu l'honnête de me prévenir de faire attention la prochaine fois... Les autres font comme si de rien était, et je ne sais pas ce qui est pire. Je ne peux pas en parler, je travaille dans la santé et j'aurai trop peur du je regard de mes collègues. Je précise que je ne suis jamais allée au travail en ayant consommé. Hier soir pas d'alcool, une tisane et au lit tres tôt. Je suis en admiration devant vous tous car il est très difficile de ne succomber à ce poison, surtout lorsque les problèmes nous envahissent...

---

#### **patricem - 13/10/2016 à 10h25**

Il n'y a pas de honte à avoir. En quoi peux t-on vous aider ?

---

#### **Profil supprimé - 13/10/2016 à 11h57**

Je lance une réponse à tous les cris d'appel:

"La méthode simple pour maîtriser sa consommation d'alcool", Allen CARR édition Pocket!!!!

Ce bouquin a sauvé des milliers de personnes de l'alcool alors allez-y, essayer, ça coûte rien!

Il m' a délivré de la clope il y a 8 ans, aujourd'hui de l'alcool, j'aimerais tellement qu'il vous aide aussi.

Foncez dans une librairie et jetez-vous dessus! Sérieux ça change la vie!

---

#### **Profil supprimé - 13/10/2016 à 12h37**

Bonjour a tous,

je suis fière de voir les progrès des uns et des autres. Vous êtes une vrai source de motivation pour nous.

Mon rendez vous en centre est demain et autant dire que je suis terrorisée....

@Cracotte, garde le moral!!!! et si on peut t'aider d'une manière ou d'une autre, parle nous!

@Malabar, le travail que je fais sur moi même va dans ton sens. en effet, je me rend compte que je ne bois plus par plaisir, ni même par nécessité, mais par habitude. et c'est très con!!!!!! Un peu comme cette cigarette qu'on allume, sans pour autant avoir envie de fumer...

@Sebastos, merci pour ton soutien et tes encouragements, je retiendrais cette phrase de ton post : "N'ai pas honte tu n'es pas seule et vois plutôt comme une fiereté d'avoir prit conscience de ton soucis, beaucoup se disent juste "bons vivants" pour justifier leur alcoolisme (et j'en ai fait parti) et ceux là n'admettent pas encore que leur consommation est un danger pour eux et leurs proches." . En effet , je crois que dès l'instant ou on a compris ça, la machine est lancée, on a fait le premier pas!

@Cresson, je réitère ma demande, peux tu m'expliquer comment se passe tes séances d'hypnose?

@Gaellab, merci pour l'idée du livre.

Je partage avec vous le peu de courage et confiance en moi que je retrouve petit a petit. 😊😊😊

A très vite. j'ai hâte d'avoir de vos bonnes nouvelles. Prenez soin de vous.

---

#### **Profil supprimé - 13/10/2016 à 16h12**

Cathynette, tu ne boiras plus jamais tranquille . Dès lors, capitule, laisse boire les autres , tu as eu ton quota.

Bonne continuation et moi aussi j'aime vous lire et je voudrais que pour vous le même miracle s'opère .

salmiot1

---

#### **Profil supprimé - 13/10/2016 à 23h28**

@cathynette: en fait au depart il prend un bon 2 heure à t'expliquer l'hypnose, les zones avec lesqueelles il travaillera, l'héredité, transfert à la naissance de comportement inter générationnel... et tout.. il explique la scéance... !!!

Lors de la séance, il essaie de dicter que l'alcool edt un poison et que toi tu respectes ton corps.. il te fait visialiser dans le futur ou tu es libre et en santé !! C'est tellement rassurant!!

Il te met dans un état près du sommeil pour y arriver.

C  
Voilà !

---

**Profil supprimé - 16/10/2016 à 22h41**

Bonsoir. Cela fait 20 jours que je suis abstinente. Malgré le traitement médical je ressens de très fortes angoisses. Combien de temps cela va t il durer d après vous. Merci.

---

**Profil supprimé - 18/10/2016 à 22h18**

Bravo Aureliah66 ... tu es forte et déterminée !  
Comment vont nos doyens de l'abstinence ? J'ai hâte de vous lire !

Moi je tiens toujours. Les soirs où je travaille plus tard sont difficiles à gérer cette semaine mais rien à comparer à ce que j'ai déjà vécu !

A bientôt tout le monde

---

**Profil supprimé - 19/10/2016 à 10h56**

Coucou tout le monde, voilà j ai passé le cap du 1er mois d abstinence

---

**Profil supprimé - 20/10/2016 à 16h35**

Bravo Lafouch69 !!

---

**Profil supprimé - 20/10/2016 à 18h34**

Bonsoir tout le monde,

J'ai passé le cap des deux mois.....ça s'arrose 😊 mais non je blague.

Bravo Lafouche, tu tiens le bon bout.

@Auréliah, t'inquiète, ça va passer tes crises d'angoisse, a plus tu as de soutiens à mieux c'est. C'est le cap le plus dure, retrouver le bien être, mais tu en a jamais été si proche alors accroche toi, on es tous derrière toi.

@Cathynette, alors ton rendez vous ça c'est bien passé?

@Cresson, alors la bête de travail tu t'accroche?

Bon courage à tous.

---

**Profil supprimé - 21/10/2016 à 10h57**

Bonjour tout le monde.

@Lafouch et @Malabar BRAVO!!!!!!

@Auréliah, accroche toi!!! tu peux compter sur nous.

@Cresson merci pour tes précisions. Comment ça se passe pour toi?

Quant a moi, mon premier rendez vous s'est bien passé. je me suis transformée en machine à parole!!!! 😊

j'ai le deuxième cette après midi. Toujours autant d'appréhension ... ça reste quand même difficile de parler a une inconnue.

j'ai quand même pas mal diminué ma consommation, et a ce niveau là je suis fière de moi un peu... Mais a la moindre angoisse, je repart de plus belle!!! 😞

Allez il faut s'accrocher encore et ne pas perdre de vue l'objectif personnel que nous nous sommes chacun fixé.

Un jour après l'autre!

Bon courage et au plaisir d'avoir de vos nouvelles.

---

**Profil supprimé - 23/10/2016 à 12h28**

#Malabar je te felicite pour ta grande persévérance ! Comment te sens-tu ? Apres 2 'ois, cas-tu des periodes difficiles à surmonter ?

#Cathynette: tes rencontres vont t'aider à exterioriser ce qui est au fond de toi. Et en même temps l'avenir est devant toi et c'est cette route que tu entreprendras pour vivre heureuse et en santé.

Pour ma part, je suis au Jour 14, Deux belles semaines de passée sans vin. Malabar, le travail est moins intense donc les envi me soir ne sont pas présente. Le mois de novembre est aussi une periode calme alors cela m'aidera à poursuivre ma route!

Bonne semaine à tous, j'ai hate de vous lire !

---

**Profil supprimé - 31/10/2016 à 21h07**

Merci @Malabar et @Cathynette pour vos encouragements. Aujourd'hui, ça fait un mois que je n ai plus touché une goutte d alcool. Je ressens du bien être chaque jour un peu plus. Je me surprends même à ne pas penser à ma consommation d alcool. Je sais que je suis toujours fragile mais le fait d être aidée par le traitement et en ayant pris mes distances par rapport à des personnes "toxiques", je me sent mieux. J'ai l impression de me réveiller après des années d absence, c est troublant mais tellement appréciable. Seul soucis qui persiste c est les angoisses mais je vais essayer d arrêter de me focaliser dessus et j espère que ça passera. J espère que nous y arriverons tous car c est une vie libre qui nous attend. Bonne semaine à tous et à bientôt.

---

**patricem - 02/11/2016 à 13h04**

Félicitations 😊

et c'est fou tous ces projets que l'on mène à bien alors qu'avant rien n'avancait (trop occupé à cuver)...

---

**Profil supprimé - 05/11/2016 à 15h31**

Bonjour à tous et félicitations pour votre détermination.

Cela fait 9 ans que je bois assez régulièrement le soir 4 ou 5 verres de vin et cela à commencer après de fortes crises d'angoisse, au début cela me détendais.

Et à peu près 1 à 2 fois par mois (comme hier soir), je perds le contrôle et je descend une bouteille de vin, voire plus, tout en discutant pendant des heures au téléphone avec des copines. Aujourd'hui en plus je travaille, et même si là ça va mieux, ce matin cela a été un véritable cauchemard.

Je me suis arrêtée 1 an pendant ma deuxième grossesse et cela avait été très facile...mais j'avais un but 😊

Aujourd'hui, j'aimerais m'arrêter mais ma difficulté est que mon compagnon est aussi consommateur et qu'il aime son apéro. Par conséquent, je suis tentée de l'accompagner, c'est probablement le seul moment où nous discutons tous les 2 après le travail.

Ce soir c'est sûr je ne boirai pas, mais j'aimerais ne plus être dépendante, ni tentée par mon compagnon.

L'idéal serait qu'il n'y ait plus d'alcool à la maison mais c'est impossible.

---

**Profil supprimé - 08/11/2016 à 21h22**

Bonjour, depuis samedi pas d'alcool..et ce soir gros stress avec les enfants qui m'en font voir de toutes les couleurs et leur père présent...mais au final absent 😞 3 verres de vin rouge ce soir, déjà trop pour moi qui m'étais promis de tenir. Déçue de moi.

---

**patricem - 09/11/2016 à 10h50**

Bonjour,

il ne faut pas être déçue, c'est déjà une bonne réduction...

Courage

---

**Profil supprimé - 09/11/2016 à 16h41**

Ne fuis plus dans l'alcool, Colibri, cela ne sert absolument à rien. Trouve-toi une autre échappatoire ; ex : de profondes et lentes respirations.

---

**Profil supprimé - 09/11/2016 à 21h55**

Bonsoir à tous et félicitations à tous même à ceux qui rechutent, car vouloir s'en sortir et essayer c'est déjà énorme.

Merci de me soutenir. Ce soir 2 verres...pas abstinence mais mieux qu'hier. Toujours difficile de ne pas céder avec un homme qui boit son apéro et qui ne soutient pas.

@Salmiot1, les respirations sont faites mais avec 2 enfants de 10 et 5 ans qui ne te laissent aucun répit et une bouteille ouverte par le papa à côté...c'est tentant pour se destresser. Je sais que je fuis pour éviter à mes enfants la séparation de leurs parents et en même temps je suis consciente que je ne leur rend pas service en me comportant ainsi.

Merci vraiment pour vos messages.

Continuez à vous battre!

---

**Profil supprimé - 13/11/2016 à 10h06**

Bonjour

Je suis nouvelle sur ce site. J'aimerais savoir si quelqu'un peut m'accompagner dans ma démarche. Réduire ma consommation. Merci

---

**Profil supprimé - 13/11/2016 à 17h12**

Sl't à tous

Me voilà désormais inscrit

Donc déjà un premier pas de franchit

J'ai d'énorme problème de dépendance. ...

Cannabis mais surtout alcool

J'ai 27 ans et aujourd'hui ma vie est un enfer. ...

Je n'ai plus la notion de "normal pas normal"

C'est à dire boire une bière forte au réveil ou un whisky à 9h du matin ça me choque pas ..

J'ai réellement envie de changer mais je le fait par habitude donc si je passe devant épicerie ou un magasin ba.. je m'arrête et je commence une journée "agréable"

Mes proches prennent de la distance avec moi mes collègues ne veulent plus bosser avec moi

Je suis naturellement plutôt souriant et sympathique mais je me rend compte que je deviens de plus en plus méchant gratuitement en plus

L'alcool pour moi n'a rien d'amusant ou de festif c'est comme boire de l'eau c'est un besoin corporelle

Voilà je ne cherche pas forcément d'aide mais plus de l'écoute

J'ai une compagne formidable qui m'aime et je sent que la distance entre nous s'agrandit à chaque verre elle est au bord de l'explosion

---

J'ai aussi deux fils de 2 et 3 ans

Le grand a senti une fois de l'alcool et a dit ça sent papa..... comment expliquer se que l'on recent a ce moment la.....

Voilà n'hésitez pas a commenté mes quelques lignes toutes les idées ou même expérience m'intéresse

---

**patricem - 14/11/2016 à 15h48**

Un whisky à 9 h du matin, cela devrait être l'alerte rouge. Je ne juge pas, j'ai connu la phase boire dès le matin pour être bien. Que vous décidiez de réduire la consommation ou de stopper, au moins un moment, plusieurs options s'offrent à vous : seul, avec un médecin traitant, avec un centre spécialisé. Quel que soit votre choix, un petit bilan de santé ne fait jamais de mal...

---

**Profil supprimé - 15/11/2016 à 11h51**

Bonjour.

J'ai montré ce fil a ma compagne donc mon post également.elle a eu une réaction plutôt positive car le fait que se soit une démarche totalement personnel lui a montré que min désire d'arrêter se concrétise réellement.

Je pense donc continuer et aujourd'hui je vais prendre rdv avec un médecin car l'alerte rouge pour reprendre vos thermes patricem et devenue pour moi tres difficile a vivre et le fait d'avoir deja essayer plusieurs fois seule sans aucun résultats me conforte su le fait d'être malade. ...

Je continuerai a posté les évolutions de mets démarche a mesure que ceka avancera. ...

Et qui sait j'espère compté avec vous mes jours d'abstinence....

Viilla je retourne me battre et vous souhaite a tous des jours meilleurs...

---

**Profil supprimé - 15/11/2016 à 20h31**

Bonsoir Romano et Tortue 74, on peut s'aider. Je suis à environ 25 unités par semaine soit le double d'une conso pour femme. Le pble aussi c'est que je peux passer de 2 verres à 1 btle quasi le lendemain ! Et toujours en fin de journée vers 19h30.

Et toi Tortue 74?

Romano sait génial de faire cette démarche et d'être soutenu par ta compagne.

Bonne soirée à tous et courage.

---

**patricem - 16/11/2016 à 10h55**

De fait, bon courage à tous. Il y a une phase difficile à passer mais après, cela passe. Courage...

---

**Profil supprimé - 16/11/2016 à 19h34**

Bonsoir colibri74. Je ne sais pas à combien d'unité je suis mais je consomme 6 verres de vin chaque soir en rentrant du travail et comme toi vers 20h00. Je rentre, après avoir passé 2h30 dans les bouchons et une journée de travail stressante. J'arrive à la maison vers 20h00, mes trois enfants m'attendent avec impatience et beaucoup de chose à me dire bien évidemment. Alors mon moment de détente, c'est mon Kir et ensuite du vin rouge à table. Ma consommation a augmenté progressivement et je n'arrive plus à la maîtriser. Je sais que je dois arrêter mais j'arrive pas à avoir le déclic. Pourtant j'ai su arrêter de fumer il y a plus de 12 ans alors que je fumais 3 paquets de cigarettes par jour! Alors il y a pas de raison...

Bonne soirée à tous

---

**Profil supprimé - 17/11/2016 à 11h15**

Bonjour Tortue74, un verre égale à peu près une unité, tu serais donc à 42 unités.

Nos situations sont en effet similaires, sauf que moi j'en arrive parfois à une bouteille dans la soirée !

Le lendemain, je suis tellement écoeuvée (et peut être aussi parce que j'ai du atteindre ma dose) que je ne bois pas et parfois pendant 2 jours. Mais c'est un éternel recommencement .

As tu un compagnon pour te soutenir ? On pourrait effectivement se soutenir en se fixant des défis chaque jour ou chaque 2 jours ?

Quand pense tu ?

---

Bon courage à toi

---

**Profil supprimé - 17/11/2016 à 12h24**

Bonjour colibri et tortue pour cette histoire d'unité

Pour ma part je suis en moyenne entre 15 et 20 p r jours.... je prend conscience tout doucement que c'est énorme. ... et que je suis bien plus touché que je ne voulais bien me l'admettre. ...voilà c'est tout pour l'instant

Je déprime pas trop mais l'angoisse me gagne chaque fois que je suis en pleine conscience de ma situation. ...

A bientôt. .

---

**Profil supprimé - 17/11/2016 à 19h09**

Bonsoir Colibri et Romano

J'ai du mal avec cette histoire d'unités j'avoue. Ce que je regarde le soir c'est ma bouteille presque vide. Mon mari ne boit absolument pas et a du mal avec mon problème d'alcool. Ce qui se comprend. Je suis prête pour les défis. Toute solution est à essayer. Que se fixe-t-on ? sachant que tu as déjà commencé à réduire Colibri, non?

---

**Profil supprimé - 17/11/2016 à 21h26**

Bonsoir Tortue et Romano. C est une chance d avoir un mari qui ne boit pas, il va pouvoir t aider. Le défi que je te propose c est de réduire chaque jour ou semaine nos quantités voire l abstinence. On se tiendra au courant de nos "performance s" le lendemain. Si tu veux participer Romano à ces minis défis c est volontiers.

En revanche concernant ma conso elle est remontée cette semaine. Un décès inattendu m a replongé...

Bonne soirée à tous.

---

**patricem - 18/11/2016 à 09h39**

Bonjour,

si j'en crois ce lien, la consommation raisonnable, c'est 2 verres par jour ur une femme et pas plus de 10 par semaines : <http://educalcoool.qc.ca/alcool-et...onsommation-dalcool-a-faible-risque/>

Je suppose que cela peut faire un bon objectif. J'ajouterais que pour laisser votre foie se reposer et se régénérer, quelques périodes d'abstinence de temps en temps seraient un plus.

---

**Profil supprimé - 05/12/2016 à 12h59**

Bonjour à tous.

Comment allez-vous tous?

J'ai "récidivé"...et pas qu'une fois! (pour rappel; je peux rester sans boire des jours durant et d'un coup, une envie irrésistible de me foutre la tête à l'envers, en tout cas, de boire beaucoup. Donc pas fière de moi du tout...).

Pour information, j'ai tenu 21 jours sans une seule goutte....Je m'étais lancée ce défi et j'étais fière de moi.

Quand je suis invitée, ou au resto par exemple, je peux juste boire un verre ou deux sans soucis.

le problème c'est cette envie de détente en fait qui me prend d'un coup et là, je me retrouve carrément dans ce que dit colibri74...Bouteille, téléphone des heures, ....Et aucun interlocuteur ne se doute de quoique ce soit.

Une petite question: quand vous ne consommez pas, est-ce aussi difficile pour vous de passer le cap du 3ème jour? Moi c'est toujours celui-là le + compliqué...où même toutes mes bonnes résolutions s'évanouissent peu à peu...Pour imaginer, c'est comme si j'avais un ti diabolotin qui me pousse à boire avec des arguments type "t'inquiètes, c'est pas pour une fois, etc...et de l'autre côté, j'ai un ti ange protecteur qui me rappelle que si je cède, je suis fichue! Et bim...Alors là, je prends à nouveau la ferme décision de ne plus consommer seule à la maison l'après-midi. En fait, c'est mon moment de détente durant la sieste de mon petit....

Je passe du coq à l'âne car là, j'écris sans relire et réfléchir. Juste besoin de poser des mots ici, de partager avec vous, de vous le dire...J'espère vous lire très vite. Passez une belle journée.

---

**Profil supprimé - 08/12/2016 à 13h36**

Bonjour à tous,

Je me lance. Premier jour. Je vois un adictologue depuis que j'ai pris la décision il y a quelques mois. Il m'avait prescrit du Selincro. Et du Valium pour m'aider. J'ai pas aimé le Selincro et surtout les insomnies qu'il provoque. Mais rien de vaut la volonté car même avec ça je buvait mes quelques bières.. Et puis j'ai arrêté elle Selincro et recommencé à boire. Consommation variable qui pouvait commencer -en jours fériés- à un peu tit flash de weeskey ou Vodka, et lé soir pareil avec 1-2 bières fortes.

Je maîtrisais bien, bon travail et sport deux fois par semaine. Puis j'ai perdu mon emploi, et dans l'oisiveté plus la peur du lendemain (mais ça n'est pas une excuse) j'ai été si tendu que l'alcool est devenu un "médicament". Sans lui je tremble un peu je suis tendu. Donc plus de "vie" avant ma première bière du midi.

Hier j'ai recommencé le médicament -après deux bières- et j'ai remarqué que j'arrivais plus facilement à me retenir pour une suivante. Je suis allé au lit avec un Valium, pas dormis plus que 3 heures et ce matin mon Docteur m'a demandé de continuer avec abstinence totale. Je vais profiter de ces jours de "congés) pour rester à la maison. Le pire : Ce matin je ne me sentais vraiment pas bien, avec certains sortes de tremblements. J'ai peur que l'habitude soit devenue une "dépendance" !

Questions : Il me semble que maintenant que j'ai passé la moitié de la journée je suis moins tendu. Je vais tout faire pour tenir et en espérant que demain ils auront disparus. Avez-vous également expérimenté ceci ? Ca dure combien de temps ? Et que penser du Selincro ?

Merci d'avance et bonne journée

---

**Profil supprimé - 08/12/2016 à 15h57**

Bonsoir Rebnanil

Tu trouveras des réponses à tes questions sur ce site je pense.

Pour partager mon expérience, je n'ai pas de tremblements à proprement dit, mais parfois, il m'arrive de sentir mon bras cotonneux, moins de sensations, un peu chamallow....Je ne sais si c'est clair, ni si cela t'aide, mais je t'ai répondu. Courage! Tiens nous au courant d'accord? Bonne soirée à toi.

---

**patricem - 08/12/2016 à 16h42**

@rebnanil

Insomnie et tremblements : ces symptômes durent quelques jours, en général 3 à 5. Si l'insomnie persiste, demandez à votre médecin

un petit traitement de quelques jours histoire de passer le cap sans tomber dans une autre dépendance.

Tenez bon, vous devriez bientôt avoir dépassé cette étape...

Courage

---

#### **Profil supprimé - 09/12/2016 à 12h59**

Bonjour à tous. Je ne suis toujours pas arrivée à arrêter de consommer. Je me pose beaucoup de questions sans réponses. Pourquoi lorsque mon compagnon est absent de la semaine pour un déplacement, je ne bois pas et l'envie n'est quasiment jamais là ? Alors que dès qu'il est présent et qu'il ouvre une bouteille, je consomme. Pourquoi arrivée en fin de semaine, je perds le contrôle, téléphone à toutes mes amies, tout en descendant une bouteille de vin ? Aujourd'hui j'ai peur des conséquences sur mon état de santé. En effet, je ressens parfois une douleur du côté droit (le foie je suppose). Cela vous est-il déjà arrivé ?

Tiote, je trouve ça déjà super bien d'arriver à ne rien boire pendant plus de 20 jours.

---

#### **Profil supprimé - 09/12/2016 à 15h03**

Bonjour Colibri,

Je vois une excellente nouvelle dans ce que je lis : lorsque mon compagnon est absent de la semaine pour un déplacement, je ne bois pas et l'envie n'est quasiment jamais là ... Si l'envie n'est pas là, très bon point. T'es-tu demandée ce qui te fait ne pas avoir envie ? l'activité ? Ça mérite d'être creusé, tu as déjà parlé à un psy ?

La fin de soirée est le moment que je redoute le plus aussi. Quelle est ta consommation ? Une bouteille pas plus ? Bois-tu régulièrement de l'eau ?

Pour le mal de foie, ça m'est aussi arrivé. Pourquoi ne pas faire un examen complet ? Peut-être que cela te donnera une motivation supplémentaire. Autre idée : Un Psy spécialisé en adictologie pourrait t'aider à trouver des réponses à tes questions. Ce sont des pros, et si tu as une mutuelle cela ne te coûtera pas si cher.

---

#### **Profil supprimé - 09/12/2016 à 15h52**

Bonjour Rebnanil

sauf qu'il n'est pas souvent en déplacement, et qu'il ne veut pas se passer de son apéro ! Je me suis effectivement souvent posé la question, et je connais plus ou moins la réponse. Comme je l'expliquai dans un précédent post, j'ai commencé à boire un peu avec lui l'apéro au début de notre relation, parce que c'était un rituel pour lui que j'ai eu envie de partager. Nous avons eu notre premier enfant, et j'ai déclenché des crises d'angoisse liées à un fort stress. En effet à cette époque là, ma belle mère absente dans notre relation, a commencé à devenir omniprésente et hyper stressante. Doucement sans m'en rendre compte, j'ai augmenté la fréquence et les doses. Après une crise d'angoisse, j'avais l'impression que cela me détendait. Mais ce que je n'avais pas compris, c'est que je n'étais pas heureuse dans mon couple. Les années ont passé nous avons eu un deuxième enfant, et cela s'est encore plus dégradé. Mais le mal était déjà fait pour ma dépendance. Lorsqu'il est présent, il ne gère absolument pas les enfants, il ne fait que crier, stresse tout le monde...et moi j'essaie d'échapper à ce stress, de me détendre...en buvant de l'alcool. La réponse serait de le quitter, j'y songe de plus en plus, mais mes enfants ont 10 et 5 ans et cela me fait un peu peur.

En ce qui concerne ma consommation, elle de 4 à 6 verres par soir, et une bouteille le soir généralement plutôt en fin de semaine quand je pense, je craque. En règle générale après cette bouteille, le lendemain je suis tellement mal que je ne bois pas de 1 ou 2 jours.

Oui je bois régulièrement de l'eau, mais pas comme il est préconisé entre les verres de vin. Je devrai peut-être déjà commencer par là.

Quoiqu'il en soit merci de ta réponse. Cela fait du bien de se sentir écouté.

Et toi, tu en es où de ta conso ?

---

#### **Profil supprimé - 09/12/2016 à 18h13**

Colibri

Effectivement, tu as déjà une partie des réponses à tes questions.

Je me retrouve tellement dans certains aspects que tu décris...Je me demande aussi comment je peux tenir puis d'un coup, passer 3 heures au téléphone verre sur verre. mais dans ces cas-là, c'est de la pure détente pour moi. Je ne me vois pas passer autant de temps sans rien boire en même temps. Peut-être est-ce dû au fait que je les vois très peu et que du coup, j'ai l'impression de ne pas boire seule? De boire un verre avec eux? Je ne sais pas, je ne me suis pas posé la question, mais ce qui est sûr, c'est que j'aime ce moment là. Malheureusement, une fois ces coups de fil finis, bin je rebois...mon compagnon arrive peu après, et là, je lui raconte une partie de mes conversations. Le soucis c'est que le lendemain je me sens tellement mal que je ne peux amener mon fils à l'école par exemple. Alors que la veille, pas de trou noir ou autre. Ayant quelques soucis de glycémie parfois sans gravité, je pense que le corps galère +++ le lendemain. D'ailleurs, ces fameux lendemains, je peux boire entre 3 et 4 litres d'eau tant j'ai la pâteuse.

Si cela peut te "rassurer" un peu, je trouve plutôt bon signe que tu n'aies pas envie de consommer en l'absence de ton conjoint. Quant au fait de consommer quand il est là, inconsciemment, en partie, cela peut être dû au fait de toujours partager ça avec lui, au moins, encore partager quelque chose avec. Je ne fais qu'émettre une hypothèse bien évidemment.

Pour la douleur, déjà ressentie aussi, puis constamment un moment. Du coup, examens: scanner, prise de sang puis plus tard colo +

fibro (car cela faisait sur la fin une barre qui me prenait du foie au pancréas). Et RIEN. Tout est nickel! Même mes Gamma sont en dessous de 5 !!! Tout ceci m'a soulagé +++ et m'a motivé. Mais malgré tout, il a fallu que je remette des mines...ce qui m'a miné si je peux me permettre.

J'espère vous relire très bientôt. J'ai créé un autre fil de discussion où un lendemain, j'ai listé toutes les raisons pour lesquelles j'aimerais ne plus m'alcooliser massivement parfois. Ainsi, j'espère en les relisant pouvoir tenir un peu + facilement parfois. Si vous voulez y participer, cela me ferait plaisir.

Gardons confiance, espoir et motivation. Belle soirée à vous.

---

#### Profil supprimé - 10/12/2016 à 14h19

Bonjour Tiote,

quel âge a t'on fils ? Peut être est ce aussi pour toi un trop plein de pression cumulé entre la fatigue du petit (je connais ça 😊) et des problèmes de couple (ou pas) ? Ce qui expliquera ce besoin de détente qui passe pour nous dans l'illusion de l'alcool avec les lendemains difficiles!

Je ne pourrai malheureusement pas te donner de conseil de détente autre, car pour se détendre autrement, faut il encore avoir une zone, une bulle de tranquillité, un endroit que pour soi sans dérangement permanent...et ça avec des enfants c'est plutôt difficile. Même si heureusement toute les femmes ou toute les mères n'ont pas besoin d'alcool pour se détendre!!

Je vais aller voir ton fil et tenter de lister aussi, en espérant que tout comme toi, cela me donnera du courage et de la volonté pour arrêter.

Espoir et motivation. Bonne journée à vous tous.

---

#### Profil supprimé - 11/12/2016 à 00h47

bonsoir,  
je viens de m'inscrire.  
tous les matins ma motivation est extraordinaire ; plus jamais je ne veux me lever avec mal au crâne, soif, me sentir mal, parfois au point de ne pas réussir à aller travailler...  
tous les soirs à partir de 17 / 18 heures, j'ai oublié ma force du matin, je n'ai qu'une seule envie : aller boire "un" verre.  
"un" n'existe pas, enfin n'existe plus... un c'est 2, 3 4 5 ou plus...  
il y a encore 10 ans j'étais une sportive de haut niveau. un accident a mis fin à tout. je ne peux même plus faire un jogging le dimanche matin !  
j'ai tenté de rebondir. j'ai un nouveau job où ça se passe plutôt bien, un nouveau mari, cool, mais il aime faire la fête et boire (sans avoir les soucis que j'ai). moi, depuis janvier 2016, je me suis réveillée 5 fois aux urgences, ensanglantée, sans le moindre souvenir de ce que j'avais pu faire. mon mari m'a dit qu'il avait eu honte de moi... enfin il est resté.  
je n'arrive pas à arrêter de boire plus de quelques jours. je vais avoir bientôt 50 ans, je n'ai pas envie de pourrir le reste de ma vie.  
merci par avance pour vos témoignages et votre aide

---

#### Profil supprimé - 11/12/2016 à 16h30

Bonjour,  
Si l'on cherche quelques réponses il peut être intéressant de s'imaginer sans boire dans les moments où vous "craquez". Ma conso ne ressemblait pas à la votre (que l'on peut appeler craving je crois), mais souvent l'alcool vient en bouclier, en protection de quelque chose. Cela se fait de manière inconsciente et cette inconscience est accentuée par le fait que prendre cette drogue est vraiment banalisé, culturel ici, donc on a peu ou pas de regard objectif sur ces premières prises répétées.  
Alors être attentif à ce que vous ressentez en vous imaginant ces moments sans alcool peut aider à sentir ce qu'il vous apporte vraiment.  
La sensation de bien être est normale, elle est propre au produit, il joue sur la dégradation de la dopamine, la ralentit, en augmente donc les doses naturellement présentes et fait "oublier" au cerveau d'en produire de lui-même, tout est un peu triste à l'arrêt, faut que ça se rééquilibre. Donc vous avez trouvé une voie facile pour ressentir cet apaisement, le cerveau s'en souvient bien 😊  
Ce qui est intéressant c'est le moment avant la première prise, est il générateur de "stress", d'émotions positives ou négatives plus fortes? il y a t'il un déclencheur particulier, souvent le même?  
Je ne suis pas psy mais ce sont des questions que j'ai trouvées sur ma route pour avancer avec cette addiction, peut être trouveront elles un écho en vous...  
Vous avez la chance de ne pas consommer tous les jours, de pouvoir avoir des moments sans ces excès, si vous trouvez des réponses à ces questions, il serait alors possible de trouver d'autres moyens d'avoir cette sensation d'apaisement. C'est sur cela demande plus que de se servir un verre, l'effet est moins immédiat, le chemin moins facile, mais beaucoup plus profond et sans lendemains foireux 😊  
Je remet ici un lien vers un pdf concernant les travaux de neurologues suisses sur les drogues dont l'alcool. L'approche est neutre est très intéressante, c'est toujours bien d'en connaître un maximum sur ce produit, cela permet de déculpabiliser un peu, d'être un peu plus objectif avec soi-même...  
<http://www.grea.ch/publications/neurosciences-de-laddiction>

Et vous n'êtes pas dans le déni, c'est déjà un grand pas 😊

---

#### Profil supprimé - 12/12/2016 à 07h03

Bonjour,  
Je viens de m'inscrire et ce n'est pas facile  
Voilà des mois que je me mens, pensant pouvoir arrêter quand je veux, mais après le premier verre c'est fichu.

Tout les jours je dis "je ne bois pas aujourd'hui " et une fois rentrée chez moi , je dis " juste 1" mais apres 1 c'est 2, puis 3 puis....  
Alors je me tourne vers vous  
Merci pour votre soutien

---

#### Profil supprimé - 12/12/2016 à 13h29

Flo66

Merci merci et merci !!!  
Tout résonne en moi, d'autant plus ce jour "out"...  
Alors merci encore....

---

#### Profil supprimé - 12/12/2016 à 19h06

@Nyancat

Pour s arreter il est plus facile d etre accompagné, centre medicaux, associations, un endroit ou les professionnels presents ont l habitude des addictions. Votre compagnon y trouvera aussi des reponses, une ecoute. L alcool est une drogue puissante, s en sevrer n est pas sans risque quand on consomme beaucoup et encadrer ce moment permet de tenir un peu plus, de passer le cap de la semaine, de sentir son corps bien pour la premiere fois depuis longtemps sans l alcool.

"il y a encore 10 ans j'étais une sportive de haut niveau. un accident a mis fin à tout. je ne peux même plus faire un jogging le dimanche matin "

En fait c est surtout sur ce point que je voulais reagir. Cela ne vous aidera peut etre pas maintenant, mais qui sait.

Je vais vraiment shematise car j ai peur de faire des erreurs.

L alcool a forte dose n est plus degrade par le foie, des reactions chimiques se font et les molecules changent pour se rapprocher des opiaces. Cela se fixe sur les memes recepteurs.

Le sport fait liberer des doses d endorphines, le sport a haut niveau encore plus.

L arret brutal et non choisi d une grande activite sportive deprime, on met le voile sur beaucoup de choses, et il n y a plus ces doses elevees naturelles d endorphines. Par contre l alcool y repond finalement pas si mal.

Les causes de l addiction restent multiples et peu connues, mais sans en etre certain, je pense que l arret d un sport de haut niveau peut etre une piece du puzzle.

J ai souvent remarque un comportement un peu addict chez les gros sportifs, un ami apres 400km de voiture pour venir nous voir, prend son velo dans l heure qui suit pour aller faire 100 bornes ^. Je l ai remarque aussi avec moi. Pas de compet mais toujours beaucoup de sport, le ski etait mon kif, j y etais dessus depuis l age de 2 ans. Un accident m en a prive, ca s est associe a une bonne dose de stress venant d une autre source, pas moyen de compenser dans ces efforts. Et a cette periode ma conso a vraiment change, elle s est accentuee.

A l arret de l alcool je me suis mis a redécouvrir mon corps, que je pouvais refaire quand meme des trucs, et je me suis vu reprendre certains efforts comme je buvais: a donf. Je m en suis rendu compte avant de me faire mal 😊

Vous serez amenee a reflechir sur ces causes, ce n est pas la principale mais je pense que cela a un lien quand a savoir pourquoi l alcool a si bien repondu a un moment de pas bien.

@ Tioté

Ben merci a toi de le dire 😊

Je t ai lu sur l autre fil, je te repondrai ici car j aime bien l idee que tu as eu la bas, et deja que j ai glissé un peu je voudrais pas en rajouter 😊 Et non ne crois pas que ce que tu dises soit ininteressant...

A tres vite

---

#### Profil supprimé - 13/12/2016 à 16h50

@ Tioté1976

Bonjour 😊

Pour ma part, j'ai encore trop bu hier pour être bien aujourd'hui...pas seule, avec mon compagnon qui a bu la même quantité mais n'est pas de la veille.

Ben c est un homme, donc deja physiologiquement il n y a pas le meme impact de l alcool. Il faudra moins de doses a une femme pour avoir les memes effets generalement.

Et puis parfois l accoutumance a fait son travail. L alcool passe a travers les cellules, c est une de ses caracteristiques, et petit a petit, a force de consos repetees il durcit leurs membranes. Cela rend le passage plus difficile. En gros, au debut quand on prenait un gramme, un gramme passait, puis plus que 0,9, 0,8, 0,7.. Mais nous ont veut, on a besoin de l effet d un gramme!! Du coup on apporte plus d alcool. Alors ne me demande pas qu est ce qu ils deviennent les 0,2 qui passent pas, je sais pas trop mais ca doit pas etre terrible 😊 Ca doit s accumuler dans le foie peut etre.

Pppfff....alors qu'il y a 3 jours, j'étais fière de moi car on est sorti et je me suis fais plaisir avec trois bières sur toute la soirée (dont 2 au resto).

Avec une choucroute? Parce que sinon beurk... 😊

Et hier, bim! A la maison, à 2 donc, un 1er verre de bière en guise d'apéro, puis envie d'un second, d'un 3ème...Bref, 4 bouteilles à nous

deux sur la journée. Cela ne fait pas beaucoup me diront certains (1.5l par pers), certes, mais cela me prouve encore une fois que je n'ai su m'arrêter aux 2 premiers...

Si tu t'étais fixé seulement 2, oui cela te prouve ça.

J'analyse afin d'essayer de mieux comprendre mais c'est difficile...Cela ne m'arrive jamais dehors, c'est que à la maison, parfois seule en fait, mais pas si souvent que ça, ...J'aimerais ne plus boire ici en fait. Puisqu'il est possible parfois de me limiter sans en souffrir, je veux dire que je ne me fais pas violence dans ces cas-là. Par exemple, je sais que je conduis, donc je me limite et tout se passe très bien.

Nous sommes tous différents mais l'alcool a souvent les mêmes façons de faire lui. Peut-être à un moment de ma conso je pouvais gérer des moments sans, ou avec moins. Quand les équilibres de ma vie ne m'avaient pas amenés à me réfugier là-dedans. Tout était en place pour ça. Je buvais régulièrement, des bonnes fêtes le week-end, des jours sans. Je sais maintenant que déjà dans ces moments l'alcool venait aider, se posait en bouclier, mais c'était alors inconscient, j'aimais juste faire la teuf, et puis j'étais dans la norme. Enfin dans la norme des gens que je côtoyais 😊 Les doses augmentaient doucement, des apéros très réguliers mais pas de souci avec l'alcool. Si déjà on m'avait dit vas-y arrête 10 jours pour voir, je crois que je ne l'aurais pas fait. En fait ça venait déjà combler deux problèmes, un physique, un psychique. Tout n'a fait qu'empirer après.

N'ai-je donc pas un "problème" avec l'alcool? Je pense que si...Je suis perdue.

Je ne sais pas si tu as un problème, je sais juste que parfois tu n'arrives pas à contrôler ta conso, que tes lendemains t'amènent à des choses que tu ne ferais pas lucidement.. Pourquoi te demanderais-tu si tu as un problème si tout était parfaitement "normal"? (si l'on peut parler de normal en parlant de conso régulière de drogue 😊). Si tu ressens quelque chose qui ne va pas, fais-toi confiance Tiote, pourquoi cette petite voix la mentirait?

Je vais essayer comme en octobre, de ne plus boire à la maison...

Yes 😊

De fait, sans sorties car aucune de prévues (pas que je les esquivais), 21 jours sans alcool. Je ne mentirai pas en disant que cela a été simple. Surtout le 3ème jour, c'est celui-là pour moi le + dur à passer...

Dans mes souvenirs les 3ème, 4ème jours de sevrage étaient les pires. Bon je m'étais bien "préparé", un mariage d'amis pas vus depuis des années, du calva, deux jours pleins et une nuit blanche au milieu, du coup les 2 premiers jours, avec le valium en plus je les ai pas trop vus 😊 Mais le troisième même marcher me faisait mal 😊

Si je devais me demander le pourquoi de cette différence entre l'extérieure et chez toi, je pourrais penser aux regards des autres, à une certaine responsabilité aussi qui fait que tu contrôles. À la maison il y a plus de lâcher-prise là-dessus peut-être, le petit diable comme tu dis peut s'exprimer plus pleinement 😊 Et le produit est assez fort pour que les conséquences sur le lendemain ne soient qu'un truc très flou et lointain que le cerveau chasse vite.

Après quand a-t-on un savoir si chez toi aussi on peut parler d'addiction, si chez toi aussi l'alcool est venu en pansement de felures, de sensibilité plus forte... Je ne suis pas psy Tiote, j'ai une expérience, un peu de recul là-dessus, de l'empathie, je peux te redire d'être attentive à toi juste avant ces envies, de te ressentir et de faire confiance à ce que tu ressens profondément. Tu sauras si l'alcool répond alors à quelque chose. Mais ce que tu peux trouver peut chanceler un peu, et puis c'est intime, de l'ordre du privé un peu je crois, ici c'est un forum 😊 c'est intéressant de le faire avec un psy des asso ou centre spécialisé. Ça fait pas tout, mais c'est pas mal. C'est pas une fin de non-recevoir hein 😊 on peut parler de gestion d'émotions, d'hypersensibilité, de felures, des peurs, de plein de choses mais quand a-t-on un savoir si ça vient de l'arrière-grand-oncle, du chien de la concierge tu vois ça c'est des trucs super précis, c'est ça qui pour moi fait partie de l'intime.

bref...je vais arrêter là pour l'heure car sinon, j'écrirai des heures et je pense que ce n'est pas très intéressant pour vous.

Ecris tant que tu veux ça a l'air de te faire du bien 😊 Tu sais peu de fils ici sont inintéressants je crois, tout le monde doit y trouver des petits trucs qui lui parlent, par-ci, par-là...

Bonne journée à toi et à tous 😊

---

**Profil supprimé - 14/12/2016 à 17h01**

A nouveau, encore une fois, merci @Flo66 et les autres...Vos récits m'apaisent en quelque sorte....

Ici, quoi de neuf? Bin en fait, j'ai parlé pour la 1ère fois à mon conjoint de ma peur d'être dépendante, de le devenir, de ces états que je qualifie d'anormaux etc....Je l'ai fait un jour Out (lundi). Il ne voit pas "le mal" façon de parler, car pour lui, c'est festif, avec lui, à la maison, etc...Bref, plein de bonnes raisons de ne pas se faire de soucis. Sauf que j'ai bien insisté sur le fait que je ne trouve pas ça sain et que je ne souhaite plus ça. Il comprend tout à fait. Puis hier, BIM! A 2, parce que je lui ai proposé en 1er un verre, une bouteille et demain de rosé ensemble + un apéritif le soir avec le voisin. Donc bis repetita: pas bien aujourd'hui....et pas fière du tout du tout....Du coup, je lui ai fait remarquer dans ces cas-là, après le 1er verre, il est difficile de s'arrêter car oui on est à la maison, non y'a pas de mal, etc...mais que je ne souhaite plus ça. Comme garde-fou, je lui ai demandé la prochaine fois de me soutenir et de me rappeler de ne pas prendre un fameux 1er verre à la maison, le pourquoi, mon mal-être un jour de lendemain de veille comme aujourd'hui, etc...J'ai expliqué en avoir besoin pour redorer le blason, pour me "prouver" que mon corps ne réclamera pas ou alors, c'est qu'il y aurait bel et bien un problème. Même si je sais qu'effectivement, le 3ème jour est difficile à passer: pas de tremblements, insomnies, ou autres tout de même, mais l'envie de boire quelques petits verres et me détendre....Je sais que je dois/peux mettre en place des stratégies comme le conseille @Flo66. Je l'ai déjà fait, mais ce n'est pas toujours facile...(vilain petit démon qui fait en sorte que je retourne du côté obscur...). Je veux vraiment retrouver une estime de moi-même. Peut-être que j'en fais trop, peut-être que je deviens parano, peut-être n'y a-t-il pas de "problème" mais ce qui est sûr, ce que je ne suis pas fière de moi du tout....

---

**Profil supprimé - 14/12/2016 à 20h39**

Ce n'est pas facile de sentir que l'on a pas tout à fait le contrôle sur notre consommation, qu'il y a quelque chose que l'on ne maîtrise plus tout à fait, mais c'est bien d'avoir ce regard Tiote, il t'évitera justement je pense des soucis plus importants que ces jours out. Tu sais tu peux dramatiser un peu le truc, le prendre comme un défi, une semaine avec ton compagnon, à deux c'est plus facile, jus de fruits maisons, des tisanes aux fruits ou autres, faites vous des petits plaisirs gourmandises, du chocolat, des ballades, des coins où la pression alcool est moins forte.. Et puis après cette semaine tu verras bien.. Vous pouvez prendre ça comme une petite cure detox avant les fêtes 😊

Mais ça va peut-être pas être facile de convaincre ton compagnon, si c'est le cas ne te formalises pas, tente-le pour toi 😊. Pour ce 3ème jour tu peux prévoir un truc qui te fatigue physiquement, puis un bon moment de détente. Sport, ballade à la journée si tu peux, puis bain, piscine, massage par exemple. Et quand tu ressentiras l'envie fugace tu peux essayer de t'occuper, un truc qui focalise ton esprit sur autre chose, ça ne dure pas longtemps.

Tu sais c'est déjà vraiment bien qu'à ce stade de conso tu aies ce regard sur toi, tu évites une mise en danger plus importante. Alors ne sois pas trop sévère avec toi ok? Fixe des objectifs à court terme.

Par exemple si tu te dis 5 jours au début, ça te permet déjà de ne pas stresser sur un week-end sans, et puis tu auras pu vivre cette barre des 3 jours en l'ayant préparé un peu. Enfin je sais pas l'idée c'est de trouver un truc qui te va, que tu planifies un peu, et que tu prends comme une expérience pas comme un truc vital si tu y arrives. Toutes tes tentatives te serviront Tiote.

Viens écrire ici ce fameux troisième jour, remplis des pages 😊

T'étais pas bien pendant ces 21 jours sans? Souviens-toi des bonnes sensations que tu as eues vis-à-vis de toi-même, ça peut être des choses qui nourrissent la motivation.

Tu connais le chemin Tiote et t'inquiètes pas trop 😊

Bonne soirée...

---

### Profil supprimé - 15/12/2016 à 17h16

Fatigué un peu j'ai oublié des choses hier 😊

Déjà je voulais te féliciter d'en avoir parlé avec ton compagnon, c'est pas forcément évident. Et je crois que cela t'aidera, c'est un peu comme faire vivre une prise de conscience dans le "réel". Ce n'est plus toi toute seule avec le petit ange et le petit démon.

Je sais que je dois/peux mettre en place des stratégies comme le conseille @Flo66. Je l'ai déjà fait, mais ce n'est pas toujours facile...

Tu avais essayé quoi? Et as-tu remarqué des moments de la journée où c'était plus difficile? Pour moi c'était à la fin de la tombée du jour...

Récemment j'ai eu l'occasion de découvrir l'effet d'exercices de respiration, j'y ai trouvé une sensation, d'apaisement, de détente, Tu sais il y a vraiment une perturbation de la libération de dopamine avec l'alcool, entre autre. Du coup à l'arrêt il y a cet effet un peu cafardeux, qu'un autre verre calmerait si bien. Et ça Tiote c'est juste de la chimie, c'est pour tout le monde pareil. Dans tes envies du 3ème jour tu peux essayer d'avoir ça à l'esprit. Tu vois ça évite d'être pris complètement dans les envies. Si au moment où elles arrivent tu peux les voir comme une manifestation chimique du manque, même imaginer, visualiser les cellules, ton cerveau, et bien cela peut te rendre un peu plus spectatrice de cette envie. Tu en seras + le témoin, moins l'actrice, elle aura moins de prise sur toi. Je te le redis

Tiote c'est un joli voyage vers soi-même 😊

(villain petit démon qui fait en sorte que je retourne du côté obscur...). Je veux vraiment retrouver une estime de moi-même.

Je dois dire que je suis assez admiratif de ça. Je ne sais pas si tu es dans la dépendance d'une conso trop répétée d'un psychotrope ou si tu es dans l'addiction mais moi il m'a fallu un putain de mur pour que j'arrête, et pourtant je le sentais, je le voyais vraiment que ça allait plus. Alors que tu réagisses assez vite je trouve ça chouette 😊

Peut-être que j'en fais trop, peut-être que je deviens parano, peut-être n'y a-t-il pas de "problème" mais ce qui est sûr, ce que je ne suis pas fier de moi du tout..

En ces quelques mots je ressens vraiment le poids de notre société sur la vision que l'on a de ce produit. Est-ce qu'avec la consommation d'une autre drogue tu aurais ce type de questionnement?

Pour ma part et pour être franc j'ai connu d'autres drogues, et même si une ou deux m'ont plus "accroché" que d'autres, à chaque fois et dès la première fois je savais que je prenais une drogue. Avec l'alcool, ce n'est que tard que j'ai su que je prenais une came. Combien de mecs (car ce sont souvent des mecs 😊), ont insulté de camé un fumeur de joint tout en sirotant un pastis? Plutôt beaucoup non? Alors que les 2 sont des drogues, et que la plus mortelle des deux est dans leur verre.

Je suis vraiment pas pour l'interdiction des drogues, mais bon entre l'interdiction et la propagande y a une petite marge 😊

Écoute toutes tes sensations qui ne vont pas dans un sens de facilité, dans le sens d'un accès rapide et artificiel à un plaisir, elles n'ont pas de raison de mentir.

A bientôt Tiote et bonne fin de journée à tous.

---

### Profil supprimé - 22/12/2016 à 11h58

Bonjour à tous. Je reviens vers vous pour vous dire que la semaine dernière mon compagnon était en déplacement, et je n'ai pas touché une goutte d'alcool...même pas de manque. J'étais zen, bien. Et puis voilà, samedi j'ai bu une bouteille (en appelant des copines), du coup dimanche pas bien et je me suis dit stop! Ms j'ai recommencé le même scénario lundi, puis hier soir. Je n'arrive pas à comprendre pourquoi dès que je bois un verre, une fois sur 2, je n'arrive pas à m'arrêter. En plus hier soir pour la première fois, mon petit garçon s'était réveillé eu il m'a vu complètement bourrée...ms je n'ai aucun souvenir de ce qu'il me raconte! Il n'avait pas l'air traumatisé ms j'ai

une honte aujourd'hui qui me donne envie de me mettre sous ma couette et de ne plus en bouger. Comment ne plus dépasser les limites? Est il possible sans devenir abstinente de ne plus perdre pied?

---