

PREMIER PAS

Par **Profil supprimé** Posté le 14/11/2016 à 07h33

Bonjour,

J'ai un réel problème de consommation. Je n'arrive pas à me limiter au simple plaisir de boire un verre avec mon entourage. J'enchaîne les verres, je me défonce dès que je le peux, tout est prétexte pour être ivre. Je me mets en danger et je mets en danger mon entourage. Ça impacte ma vie perso, mon couple, c'est pitoyable. Je dois faire une démarche auprès d'un médecin mais je n'y arrive pas. Je me suis inscrit ce matin sur ce site parce que je n'ai pas le courage de faire autre chose.

21 RÉPONSES

Profil supprimé - 14/11/2016 à 12h01

Bonjour Mickey

comme toi je viens de m'inscrire, j'ai déjà fait il y a 5 ans la démarche auprès de psy et médecin après pression de mon entourage, mais j'ai replongé, aujourd'hui je voudrais m'en sortir seule pour prouver enfin que j'en suis capable pour le moment je n'ai rien dit à personne je suis motivé j'espère que en m'inscrivant aujourd'hui je vais trouver du soutien et la force de me battre à bientôt
SOIZE

Profil supprimé - 14/11/2016 à 13h20

Bonjour Soize,

On en est un peu au même point. La prise de conscience est faite pour moi, il faut pourtant que j'apprenne à gérer les moments difficiles, l'entourage, les amis, les soirées...
Je vois pas trop comment aborder la chose...dans un premier temps prétexter une phase de régime, un pb de santé...mais ça tiendra pas à la longue...et j'en ai déjà assez de mentir aux autres mais surtout à moi...

C'est encore bien flou...

Profil supprimé - 14/11/2016 à 14h07

Allez on est déjà deux il faut se soutenir et allez de l'avant avant que l'alcool nous bouffe et nous écarte de toute vie sociale
courage
SOIZE

patricem - 14/11/2016 à 15h35

Bonjour,

faites simple : non merci, ce soir, cela ne dit rien.

Sinon, les grands classiques : le traitement médical, les mauvaises analyses, la cure detox, "je le digère pas bien ces derniers temps", je conduits après, etc.

J'ai constaté en pratique que les questions s'arrêtaient très vite...

Courage

Profil supprimé - 14/11/2016 à 17h37

Bonsoir c SOIZE

ce soir je suis désespérée mon mari veut me quitter il est très en colère et ne m'adresse la parole que pour des reproches, j'ai envie de tenir pour lui faire voir que cette fois je vais m'en sortir mais c'est très dur j'ai envie de pleurer mais je ne veux pas lui faire ce plaisir mais je pense que quand même ça le toucherait, je ne sais plus s'il m'aime.....

Profil supprimé - 14/11/2016 à 23h16

Bonsoir, il est 23h et j'espère que tout le monde est à jeun. Pour ma part, pour ma famille et mes amis, j'ai juste dit la vérité, j'ai un problème avec l'alcool, et curieusement, ils le savaient tous déjà. Pour le reste, la seule motivation peut-être... Je ne sais pas, quand j'ai essayé seul j'ai tenu 12 jours. J'étais tellement fier de moi, de me rassurer et de me dire que je n'étais pas malade... Sinon depuis je suis entré en cure le 30 septembre, sortie le 24 octobre, sous traitement au seresta pour l'anxiété et abstinent depuis plus de 45 jours. Il faut savoir accepter l'aide et si on est alcoolo dépendant, accepter une maladie difficile (mais peut-être pas la pire quand même) et se dire qu'on ne soigne pas le diabète à grand coup de motivation par exemple. j'espère pouvoir continuer, pour comme vous, préserver ce qui reste de ma famille (avec les souffrances que l'on peut infliger aux autres en étant bourré), un jour après l'autre toujours des petites victoires, et retrouver autour de soi aussi des petites joies. Bon courage à tous.

Profil supprimé - 15/11/2016 à 19h59

Bonsoir Mickey et à tous. Alors vs en êtes où à cette heure là tentation est grande le soir pour ma part 0 alcool depuis samedi matin dimanche mon mari était là et cela à été très aucune paroles mise à part les reproches "t'arrêtera jamais j'ai tout essayé la gentillesse la dureté l'indifférence ... T'es qu'une alcool tu détruit tes enfants j'en ai rien à foutre de ta gueule il a retiré son alliance et veut quitter bon c'est vrai que quand je suis je suis je petite trop parfois à ne plus être capable d'envoyer un texto cohérent je bois tjrs seule je mis retrouvé souvent mais il y a 1 semaine j'ai bu un whisky avec lui puis 2 puis en cachette à 19h je suis allée me couchée j'ai rebu vendredi seule et depuis c'est l'enfer avec lui histoire sans parole c'est dur ce soir une de mes filles que j'ai m'a dit qu'elle avait écrit une lettre pour me faire part de son ressenti elle me la donnera ce week mon autre fille à qui j'ai dit que je m'étais inscrite sur ce site ne me juge pas voudrais m'aider depuis samedi je reprends une fois par jour le soir un anxiolytique je crois que cela m'aide et vs aussi avec vos témoignages allée assez parlée. TENEZ BON JE SUIS AVEC VOUS TOUS

Profil supprimé - 16/11/2016 à 21h09

Bonsoir j'aurais aimé communiquer ce soir mais pas de réponse ? Pourquoi ?

Profil supprimé - 17/11/2016 à 09h50

Bonjour, un peu de positif 😊 En passant le deni vous avez tous les deux fait un grand pas, le plus grand je crois dans cette démarche. Vous allez connaître pas mal de phases différentes, des peurs, des doutes, des joies, des joies profondes et la motivation grandira à mesure que vous allez vous redécouvrir. Pour moi l'alcoolisme n'est pas une maladie, le principe d'addiction oui mais pas la dépendance à une drogue puissante. Je vous dis ceci pour bien vous sensibiliser à ce qui suit: Malgré cette vision des choses je vous déconseille vraiment de faire cette démarche complètement seul. Le sevrage déjà demande un encadrement médical, il est le seul à être potentiellement mortel, crises d'épilepsie, delirium possibles... Je l'ai fait chez moi mais sous valium et avec visite de mon médecin dans la semaine par exemple. Et pour la suite dites vous que vous enlevez un masque porté pendant des années, on devient tous les mêmes sous alcool, et qu'apprendre à regarder la vie, à être regardé sans ce masque demande un peu de temps, c'est un apprentissage. Un peu comme une renaissance, c'est douloureux une naissance mais c'est beau non? 😊 Donc ce sont des moments pas faciles où la dépression est la très souvent, même légère. Et là aussi des aides sont les bienvenues, d'ailleurs si vous êtes ici c'est que vous le ressentez un peu au fond de vous-même. Il n'y a aucune honte à ça, cela ne vous diminue pas et ceux autour de vous qui ne le comprennent pas le comprendront un jour. Les pires réactions sont souvent celles des personnes qui elles-mêmes consomment régulièrement 😊

Pour ce qui est de le dire aux autres... Je n'ai jamais eu ce problème je crois, et j'espère que vous allez vite l'oublier. Au fond c'est vrai est-ce que quelqu'un aurait quelque chose à redire si vous disiez que vous aviez arrêté l'héroïne, la coke ou le shit? Non ils seraient contents pour vous. Il n'y a pas de différence. Essayez le plus vite possible de voir l'alcool comme une drogue qui n'est plus la votre, ne l'associez pas aux moments passes, aux premières prises.

En arrêtant vous allez faire un voyage, un voyage vers vous-même, ça vaut le coup 😊

Pour finir je dirais que sûrement si vous êtes là c'est que vous avez déjà pris quelques murs, et qu'en continuant ils seront de plus en plus gros et douloureux. C'est immuable dans toute histoire de drogues ça..

Apprenez à connaître ce produit, renseignez vous sur l'addiction, posez toutes les questions que vous voulez pour enlever un maximum de flou.

J'ai remarqué que derrière beaucoup, beaucoup de personnes addictes il y avait une extrême sensibilité, aux choses, à la vie, et souvent l'alcool est venu inconsciemment protéger ça, enfin au début...

Ça va pas être facile, facile mais vous n'êtes pas seuls 😊

Bonne journée à toutes et tous.

Profil supprimé - 21/11/2016 à 09h08

bonjours

je me rapproche de vous pour savoir quelle attitude adopter ?

je suis conscient de mon alcoolisme aiguë et non pas chronique comme j'ai pu lire à droite à gauche .

En effet je suis capable d'être des semaines voir même plusieurs mois sans boire et à un moment il suffit d'une situation ou d'une angoisse grossissante et patatra !! et là c'est presque quotidien ! je m'enferme j'peut boire 1 bouteille de rouge tout seul mais pas en cachette ! voir même 2 ou 3 certains soirs de toute façon c'est l'ivresse qui est recherchée ! comme si je fuyais quelque chose ! et après je m'en veut énormément je culpabilise et me jure de faire attention dorénavant ! Je ne pense pas ressentir de manque parce que qu'au final quand on réfléchit bien je n'aime pas boire ! c'est les effets qui sont recherchés quand je suis comme ça ! par contre je n'ai rien contre quelque verre en fête et de la rigolade entre amis !! seulement je n'en suis pas capable c'est toujours le même résultat ivre et je ne me

souvent plus de rien ! je suis meme des fois blessant avec des amis et sort de chose débile et incohérentes qui nous fachent ! comme beaucoup c est toujours de la faute des autres ! ont est incompris ! ont pense se controler alors que c est l alcool qui nous controle !

un moment je pensais meme que c etait pas possible d etre normal c est a dire de faire la fete sans alcool ou partager juste des moments en famille .

J ai la chance d avoir des gens qui m aiment autour de moi et en premier plan ma femme qui s inquiete pour moi et qui voudrait bien comprendre aussi ! je ne voudrait pas les décevoir et je n ai pas honte de parler du probleme ouvertement avec eux ! c est la raison de mon aproche avec vous afin de prendre les bonne solutions au quotidien !

Mon pere avait déjà ce probleme d alcool et etait soigné et suivi pour ca (peut etre esque c est de famille ?? je ne cherche pas d excuse !!)

merci

patricem - 21/11/2016 à 10h55

S'il n'y a pas de problème chronique, peut-être pouvez-vous commencer par essayer de mettre des limites à votre consommation occasionnelle : cela peut passer par des astuces comme boire systématiquement un soda entre chaque verre d'alcool pour ralentir, vous fixer des objectifs comme ne pas dépasser tant de verre par heure, etc.

Et pourquoi pas, de temps en temps, tenter quand même une fête sans alcool. On passe aussi de très bonnes soirées 😊

Profil supprimé - 22/11/2016 à 19h19

Bonsoir à tous Alors Mickey ou en es tu ce soir ? Pour moi c l enfer je crois que cette fois j ai tout perdu mon mari ne m adresse plus la parole depuis 10 jours. 10 jours sans alcool pour moi mais il faut dire que je ne bois pas tous les jours par étape quand je suis déprimée ou pour me donner du courage je lui ai dis que je m étais inscrite sur ce site mais pour c pas suffisant il ne me soutiens pas je ne sais plus quoi faire j ai besoin de conseil et vite J ai honte j ai peur je suis hyper déprimée

Profil supprimé - 23/11/2016 à 09h28

pas chronique mais limite quand meme des fois ! suite a des periode d alcool quand j arrete il me faut quand meme quelques jours a lutter ! pas visible mais interieur ! l impression de tremblement mais intérieur pas visible ! de l insomnie ! des angoisses !! irritable aussi et beaucoup de culpabilités d avoir bu ou de ce que j ai pu donner comme image .

parcontre cette fois ci je voit les choses différament dans ma démarche ! j ai pris conscience que puisque que quand je buvais je ne pouvais pas me controler et benh autant ne pas boire et la je controlerai ! puisque j y arrive a ne pas boire ! je sais pas si mon temoignage pourra servir d exemple ou aider quelqn ? en tout cas moi ca mefait du bien d en parler ! D ailleurs j ai pris conscience aussi que comme un joueur dis toujours ce qu il a gagner mais jamais ce qu il a perdu ! tu ne voit que les périodes ou tu ne boit pas et oublie celle ou tu boit !

parcontre je sais ce que sait ce que tu retrouve apres quelques semaine ou mois sans boire ! moins fatiguer! meilleur sommeil ! moins irritable ! retrouver toute ca tete ! etre positif !! se sentir soit meme prendre soins de soit ! et un regard plus réfléchi sur l extérieur ! C est comme ca que veut etre maintenant ! je sais que je le peut ! je n attends pas grand chose des autres a part mes proches bien sur mais eux sont deja la avec moi ! a moi de leur prouver que ce n ai pas moi quand j ai bu ! j aime bien l expression du renard et du renaud !!!

Au quotidien il faut lutter contre toute les situations ! Aller juste un ! c est rien ! bon aller c est l heure de l apero !!benh quoi tu es malade !! faut bien vivre un peu allez !! avant je craignait un peu ces situation la ! maintenant je m en contrefou !! parcontre c est dingue quand tu ne boit pas comment tu te rends contre du nombre de situation ou tu pourrai boire tout les jours !! ca vient tout seul ! tout est pretexte pour boire un petit coup ! c est mon anniv ! jpart en vacances ! c est mon pot ! c est le pote qui passe dire bonjours ! ect ect.....

voila merci de me lire

si quelqn veut echanger je suis la !

patricem - 23/11/2016 à 11h02

@SOIZE

il ne vous adresse plus la parole même quand vous tentez d'aborder le sujet ? Indépendamment, il faut vous accrocher car c'est aussi pour vous que vous arrêtez.

Pour votre mari, s'il a déjà été déçu de part le passé par des rechutes, je pense que seule la démonstration que vous tenez bon, quoi qu'il arrive, peut montrer que vous avez changé.

Et vous voulez le tenter seule, si j'ai bien compris. Mais n'hésitez pas à consulter ou voir des groupes de discussion, mettez toutes les chances de votre côté...

@gael8573

Personnellement, ne pouvant contrôler ma consommation, je suis passé à l'abstinence il y a déjà quelque temps. C'est le meilleur cadeau que vous puissiez vous faire, à vous et à vos proches 😊

Courage

Profil supprimé - 23/11/2016 à 13h20

Bonjour,
Je viens de m'inscrire..
J'ai suis alcoolique, je bois tout les jours depuis plus de 10 ans.
j'ai tenté le baclofène de 09/2013 à 03/2014 après de nombreux effets secondaires entraînant un burn out et une perte de 20kg en 6 mois.. (il faut savoir que même en prenant le traitement au quotidien ma consommation ne sais jamais réduite).
J'ai un garçon de 17 1/2 et notre relation est très compliqué depuis environ 1 an, c'est conneries sur conneries, garde à vue, tribunal.. je m'en veux terriblement car j'ai le sentiment que cela est de ma faute..
Je suis divorcée de son père depuis 2001 et séparée de mon ex conjoint depuis 12/2013 qui a vécu chez nous pendant 5 ans.
Son père ne s'en es jamais vraiment occupé et depuis le mois de mars coupure totale.
Mon père qui s'occupait de mon fils et malade d' Alzheimer, il ne parle plus et ne marche plus.
je suis convaincu que c'est du à cette merde l'alcool conclusion encore plus de culpabilité !!!
Je suis allée voir un hypno thérapeute à qui j'ai tout raconté, j'ai fait 2 séances espacé de 3 semaines.
Il y a un mieux sur le fait que j'organise des séances de Badminton pour le plaisir et le loisir sur le site OVS donc je me remets à vivre un peu.. mais par rapport à l'alcool je continue à boire tout les jours (soir)..

Voili voilou..

Merci pour votre aide !

Profil supprimé - 23/11/2016 à 22h42

Bonsoir à tous Merci pour votre soutien ce soir je me sens beaucoup mieux pour moi aujourd'hui 11 jours 0 alcool mais le week-end arrivé il faut que je tienne le coup je suis super motivée grâce à vous tous merci encore à bientôt

Profil supprimé - 23/11/2016 à 22h49

@cindy
Bonsoir bonne initiative de s inscrire sur ce site tu verras ça fait du bien moi aussi j ai traversée des périodes difficiles toute les charges sur le dos maison enfants boulot proches malades maladie Alzheimer cancer j ai tout gérée seule et je sais que c dur. Le seul refuge : l alcool comme antidépresseurs tiens le coup pour toi déjà et pour ton fils donne nous de tes nouvelles vite prends soin de toi

Profil supprimé - 25/11/2016 à 17h43

Soize,

Il me semble que vous avez besoin d'aide, après 12 ans d'alcoolisme, multiples tentatives, dont une cure et un essai avec le baclofène jusqu'à 300 mg qui m'ont permis d'être indifférente quelques mois jusqu'à ma rupture.
3 ans à imaginer que seule je pourrais m'en sortir, or il n'en est rien je me rends à l'évidence je n'y arrive pas car c'est une maladie qui demande de l'aide, de l'écoute et du partage.
Je suis suivie par un psy après avoir consulté un addictologue au CSAPA, après une alcoolisation à l'extérieur qui me laisse honteuse, j'ai compris que l'unique chemin à présent était l'abstinence et qu'il n'y avait pas d'autres solutions pour moi.
Sans doute qu'il faut avoir un déclic car jusqu'alors je ne voulais pas entendre parler de cette abomination qu'est l'abstinence et depuis 5 jours aujourd'hui j'ai cessé de boire.
C'est une traversée difficile et pleine d'embûches mais finalement je crois avoir trouvé comment maintenir ou tout au moins essayer jour après jour de le faire en frappant à la porte des AA.
Eblouie par la qualité des échanges et des partages cela m'a encouragée dès le lendemain à poser le verre.
Essayez, je vous en prie, ne plus se sentir seule dans ce combat est majeur pour parvenir à ne plus définitivement boire et la philosophie des AA est basée sur le partage, les anciens reçoivent autant que les nouveaux c'est très intéressant comme démarche.
Electre

Profil supprimé - 25/11/2016 à 19h47

bonsoir Merci Electre de tes bons conseils je vais y réfléchir même si je me bas pour y parvenir seule aujourd'hui 13 jours 0 alcool c dur mais je veux y arriver et avec votre soutien je me sens bien et forte

merci a vous tous

Profil supprimé - 28/11/2016 à 18h44

Donneuse de bons conseils c'est assez fastoche, quant à les tenir..
Tu as 13 jours et seule sans alcool, au 8ème jour moi j'ai trébuché malgré tout et j'avoue être découragée.
Il n'y a finalement aucune règle et si la tienne te permet d'être sobre sans aide extérieure, c'est juste fabuleux, alors tiens. Pas sûre encore que je reprenne l'ouvrage, à voir.

Electre

Profil supprimé - 28/11/2016 à 21h44

@ et oui c t trop beau moi aussi j ai trébuché ce week-end je l en mort les doigts mais je reprends avec courage et détermination j y arriverais seule bon courage à toi