

## 3 MOIS... ET LES FÊTES APPROCHENT...

---

Par [Profil supprimé](#) Posté le 27/11/2016 à 21h54

Bonjour à tous.

Petite présentation : 45 ans, marié, fonctionnaire.

Mon contact avec l'alcool a été précoce. A la nouvelle année, enfant, j'avais droit à quelques gouttes de liqueur.

Un de mes grands-parent était alcoolique. Je m'étais juré de ne jamais en arriver là tant je l'ai vu dans des états pas possibles : chutes, violence...

Tôt j'ai bu en cachette à la bouteille dans le bar parental.

Jeune ado je me suis mis une cuite, seul comme un grand en absence de mes parents : vin et alcool. Résultat : malade comme un chien.

En sortie quelques bitures mais pas plus que mes potes.

Ca a changé ces dernières années : stress financier et professionnel (surtout depuis une promotion).

Aperos de plus en plus corsés suivi de vin à table. D'abord le we, ensuite de plus en plus régulièrement en semaine pour lâcher la pression pour en arriver à une consommation quotidienne de 4 bières fortes (9°) et au moins 1/2 bouteille de vin.

Point positif : le seul, desinhibition, relâchement. Points négatifs : agressivité verbale, vaseux au canapé devant la télé, mauvaise nuit et cassé le lendemain au boulot.

Fin de l'été je me suis surpris à, dès le matin, envisager ce que j'allais boire le soir. Je ne buvais que le soir mais il fallait que je trouve le temps de m'approvisionner et l'idée de ne pas en avoir le temps me paniquait. Je me suis également rendu compte du coût de ma consommation. Comme je tiens un budget (héritage de mes années galère) cela ajoutait une angoisse à l'angoisse de manquer de boisson et à mes angoisses professionnelles lesquelles sont sans doute à la base de mon problème de consommation.

Mes matins étant de plus en plus difficiles vu mes mauvaises nuit et constatant divers troubles (mémoire, douleurs abdominales, ...) je me suis décidé le 31/08 :STOP

J'en ai fait part à mon épouse qui a trouvé ma décision exagérée, a reconnu que je devrais diminuer un peu... mais je suis convaincu que c'est tout ou rien dans ce domaine. J'avais déjà tenté un bref arrêt. La rechute nen fut que plus dure : doublement du seuil d'effet : accoutumance renforcée. Quelques nuits agitées ont suivi l'arrêt, quelques benzo lorsque je sentais la pression monter mais très ponctuellement.

Depuis je tiens. Rien. L'odeur me dégoûte. Ma femme prend un verre de moussoux le we. Ca ne me tente pas. Je me suis mis à surveiller mon alimentation et remis au sport. Pas top de mettre tout en route en même temps mais je ne fais jamais rien à moitié, gros problème de stakhanovisme chez moi... Je ne supporte plus l'haleine chargée de bière de certains collègues. Certes j'ai eu des tentations. Pas plus tard que ce we. Je crevais d'envie d'un bon whisky. J'ai tenu et j'en suis fier. Plus les jours passent plus je me dis que ce serait bête de remettre le compteur à zéro.

Les fêtes approchent et ça ça me fait flipper. Difficile de résister à toutes les tentations qui s'étalent devant nous dans les supermarchés... J'ai le sentiment que j'aurai franchi un grand cap si je passe les fêtes SANS. Pourquoi pas. Nous avons partagé des repas au resto sans alcool et ce sans problème. Il faut dire que je suis indirectement aidé par mes proches : mon épouse boit très peu et mes enfants (jeunes adultes/ados) peu ou pas, les petits amis de mes filles non plus...

Reste à affronter la réaction de ceux qui ne sont pas au courant de ce que je considère comme problématique et de mon arrêt de consommation : mes parents, mes collègues (lors du repas de nouvel an)

Je pense qu'il y a parmi vous des personnes bien plus malades que moi et toutes mes pensées positives vont vers vous. Ca fait du bien d'avoir un moyen d'expression sans crainte de jugement !

## 28 RÉPONSES

---

[marielucia27](#) - 28/11/2016 à 11h29

IteMissa Est,

Bonjour,

J'espère que tu vas bien, tout d'abord. Ton message est très fort. Et je m'y retrouve incroyablement. Dès la première ligne, à vrai dire... Pour ma part, mon grand-père maternel était alcoolique lui aussi. Ma mère en a fait les frais quand elle était même, du coup, elle aussi a un gros problème avec l'alcool.

Et puis du coup, moi aussi.

On ne sait pas assez à quel point ce fléau peut se transmettre de génération en génération, en fait il faut quelqu'un pour casser le cycle. Aaah, les bitures en cachette pendant l'adolescence.... Je me souviens de cette première cuite au vin rouge quand j'avais 15 ans. 4 ou 5 verres, la moitié du paquet de clopes de ma mère, pour finir direct aux toilettes avec une migraine à mourir le lendemain matin, devant mes parents incrédules, me regardant l'air de se demander : "Mais qu'elle ce qu'elle a bien pu faire ?? Qu'est ce qui lui arrive ??"

Ce ne fut que la première d'une longue suite de bitures solitaires, en cachette. Et moi non plus je ne peux plus supporter ce cycle épuisant, qui conduit toujours à cette foutue culpabilisation, avec le : "c'est décidé, j'arrête" du début de semaine, qui s'anéantit dès le vendredi soir. Enfin, je parle de ma situation jusqu'à maintenant. Tu as l'air bien parti et plein de volonté pour y arriver, c'est cela qu'il faut : arrêter les résolutions fictives et s'y mettre, une fois pour toutes.

L'alcool m'a fait prendre à moi aussi un poids assez considérable depuis plusieurs années. Pareil : je rééquilibre depuis plusieurs mois, je me suis mise au cardio (la décharge d'endorphine, après 1h de sport, est effectivement un remède incroyable et stoppe totalement l'envie d'alcool, et cela pour toute la journée.) Aujourd'hui, 15 kilos en moins et je commence à pouvoir me revoir sans blémir dans le miroir.

J'espère que tu tiens bon, c'est grâce à des témoignages comme le tien que certaines personnes finissent par avoir le déclic.

---

#### **Profil supprimé - 30/11/2016 à 12h07**

Bonjour Marie Lucia,

Je me reconnais trop dans ta description allant du lundi j'arrête au vendredi je recommence sauf que pour finir je n'arrivais plus au vendredi. Quand j'arrivais au mercredi j'estimais que j'avais fait un bel effort qui méritait bien une récompense... Tu parles d'une récompense...

Tout comme toi j'ai pris de l'embonpoint depuis que ma conso était devenue quotidienne. D'autant plus dommage que je venais de perdre près de 20 kg à l'occasion d'une opération d'un reflux gastro oesophagien (sans doute pour part aux alcools forts que je consommais alors : pastis, whisky).

Au fil des mois j'ai repris pas loin de 15 kg ! Bon les premiers sont revenus facilement car j'étais devenu cadavérique mais je pense que la boisson a facilité les autres.

Depuis - 7 kg.

Tu as raison de faire du cardio. Bien dosé (peut-être le sais-tu déjà, il faut calculer sa fréquence cardiaque maxi et rester dans une certaine plage par rapport) ça peut aider à perdre du gras (et non du muscle) et comme tu les dis fort justement l'effet des endorphines permet d'apporter une dose de bien-être et d'éliminer la pression.

Autre chose que j'ai instauré (un de mes rituels comme me dis mon épouse) : en lieu et place de l'apéro je bois un jus de tomate. Le rituel du verre du soir est "toujours" là mais rempli d'un liquide bien plus bénéfique. Enfin ça il faut aimer...

Sinon que de points positifs : j'ai retrouvé un esprit vif et taquin, mon sommeil est (re)devenu satisfaisant, je ne roupille plus devant la télé le soir, plus de brumes le matin. Une renaissance en somme. Les stigmates de l'alcoolisation ont eux aussi disparu : rougeurs au niveau des pommettes, poches sous les yeux.

Certes ce n'est pas tous les jours évident mais ça en vaut la peine !

Gardons le cap !

---

#### **Profil supprimé - 26/12/2016 à 15h59**

Et bien voilà. Les 20 ans de ma fille sont passés et Noël également. Le tout sans une goutte d'alcool même si j'ai été en panique le 24 en fin d'après midi. Mais non ça a été. Je me suis levé comme une fleur le 25 à 06h00 pour aller travailler ce qui n'aurait pas été aussi facile avec de l'alcool la veille. Quelle différence de vie ! A l'aube des 4 mois je me sens hyper bien. Je vous souhaite beaucoup de courage pour la suite. A bientôt.

---

#### **Profil supprimé - 26/12/2016 à 19h47**

Il devrait y avoir un fil avec uniquement ce type de messages...

Yes! Bravo et merci pour le sourire de la soiree 😊

---

#### **Profil supprimé - 27/12/2016 à 14h00**

IteMissaEst, tout ce que tu as écrit ici, je l'ai vécu. Les bières à 9°, les pensées matinales de ce que j'allais boire le soir. Mais surtout mon épouse qui trouvait ma décision d'arrêter totalement exagérée. Et aussi pour le dégoût que provoque l'haleine alcoolisée des autres désormais ou l'odeur du vin tout simplement. Je me retrouve à 100% dans ton récit.

Les gens qui ne vivent pas cette expérience, cette maladie, ne comprennent pas qu'on en puisse pas "gérer" notre consommation.

Quant à la réaction ou l'insistance des autres, un regard franc et déterminé, les yeux dans les yeux (ce que peu de gens savent faire), un simple sourire en disant "Non merci", ça va dézinguer 90% de ceux qui vont faire des remarques.

Pour les 10% qui restent, l'ignorance leur suffira. Ce qui les plongera à l'intérieur d'eux-mêmes pour se questionner sur LEUR rapport à l'alcool.

Bravo pour ton abstinence et merci pour l'espoir et la force que tu donnes aux autres ici.

Belle journée à toi et bon réveillon du jour de l'an.

---

#### **Profil supprimé - 27/12/2016 à 17h11**

"Les gens qui ne vivent pas cette expérience, cette maladie, ne comprennent pas qu'on en puisse pas "gérer" notre consommation."

Cette phrase est tellement vraie. Ça semble si évident dans le chef de ceux qui n'ont pas de problème ou pensent ne pas en avoir. Car il n'est pire malade que celui qui s'ignore.

99 % des gens qui me connaissent ne soupçonnent pas ma consommation excessive. Et me parlent ouvertement des problèmes d'alcoolisation de gens (surtout des collègues) qui nous entourent. Je me dis souvent : "Si tu savais..." Car je tais mon souci jusqu'à maintenant. Ça ne regarde que moi tant que cela n'influe pas sur le cours de la vie des autres et du travail. J'ai décidé d'arrêter car ça commençait à influencer sur ma relation avec mes proches. Comme je l'écrivais, je devenais de plus en plus cynique voire même méchant en paroles. Jamais physiquement mais la violence psychologique peut faire de bien plus gros dégâts que les coups ! Je dormais au canapé, vive les soirées en famille...

Même si mon alcoolisation quotidienne n'était pas la pire qui soit, elle existait, tout simplement. Nul besoin de ramper après une consommation. Le simple fait de se questionner doit nous alerter.

Même si je n'ai pas touché le fond, ce que malheureusement certains ont connu ou connaissent je veux faire part du fait qu'il n'est jamais trop tard. Que chaque jour "sans" est un jour de vie en plus. Pas de vie au sens physiologique mais un jour qui apporte de la vie à la vie même si les débuts sont délicats. Certes il y a et il y aura encore des jours sans. Des jours où suite à la pression au travail, à une mauvaise nouvelle dans l'entourage ou que sais-je de négatif on s'enfilerait bien une bonne dose. Mais non... Plutôt que de céder je sors marcher quelques kilomètres pour me vider l'esprit et surtout je ne veux pas remettre mon compteur d'abstinence à zéro !

Courage à tous ! Et merci à vous d'être là... et d'avance meilleurs voeux de sobriété pour 2017 !

---

#### **Profil supprimé - 05/01/2017 à 21h46**

Hello vous tous.

Quelques news rapides.

Voilà le cap des fêtes passé. Plus de quatre mois "sans"...

Les pulsions se font de plus en plus rares. Je me sens un autre. Plus svelte (- 10 kg), plus soucieux de mon apparence, plus jovial. Fini les matins embrumés, les nuits à chercher le sommeil qui vous quitte à 3 heures.

J'ai annoncé à mes parents que notre dîner de nouvel an serait "sans" pour moi. Étonnés (vu l'ignorance du problème) j'ai prétexté un régime et me suis montré très ferme quand ils m'ont dit "ce n'est pas pour un verre"

Je n'ai même pas éprouvé d'envie devant le verre des autres. Car pas question d'imposer mon abstinence aux convives. Histoire de me tester un peu plus.

Des réveillons soft mais pas tristes pour autant. Que du contraire. Et en bonus pas mal aux cheveux le lendemain.

Une campagne "un mois sans" vient de débiter chez nous (en Belgique) avec pour objectif que les gens prolongent d'eux mêmes.

J'espère que vous garderez le cap également et pour ceux qui ont trébuché, soyez indulgents avec vous et accordez vous une autre chance d'en finir avec ce poison.

---

#### **patricem - 06/01/2017 à 11h06**

Félicitations 😊

---

#### **Profil supprimé - 17/01/2017 à 15h52**

Hello,

4 mois et demi... Le corps a assimilé le sevrage. Le cerveau lui m'envoie encore une demande de temps en temps mais rarement. Et non mon ami tu n'auras pas de poison...

J'ai dû me "fâcher" lors du repas avec mes parents tant ils insistaient pour que je boive un verre. J'ai tenu. Je n'ai même éprouvé aucune envie devant les diverses bouteilles s'étalant devant moi. Le plus marrant c'est que ma mère a fini par dire "on ne va pas te forcer à boire, j'ai trop souffert de ça dans mon enfance..."

Le temps passe et la vie a pris le dessus sur la morosité.

Je me suis rendu à la bibliothèque communale cet après-midi. La préposée se souvenait de mon premier passage. J'étais venu chercher un ouvrage sur l'alcoolisme. J'étais sur mes gardes. Je craignais qu'elle ne me questionne sur mon intérêt pour la chose. Imaginez que j'en étais aux premiers jours : à cran, fragile. Elle m'a dit "je me souviens de vous, vous êtes tout à fait différent aujourd'hui. Lors de votre premier passage on aurait dit qu'un grand malheur venait de s'abattre sur vous et aujourd'hui vous êtes tout souriant" J'ai prétexté que ce devait être la luminosité qui me faisait du bien. Pas encore prêt à faire mon coming out...

J'ai retrouvé du punch pour m'impliquer dans mon travail. J'ai d'ailleurs été gratifié dernièrement d'une lettre de félicitations pour une mission accomplie "avec extrême qualité". Oufti. Ca change du temps où je faisais les choses par dépit.

Ma perte de poids se poursuit lentement. Je n'aurais jamais pensé en arriver là. Ca me motive d'autant plus.

Hier je travaillais la nuit. J'ai eu droit au triste spectacle de trois collègues qui s'enivraient après le boulot. Une fois de plus dirais-je... Toujours les mêmes. A mon retour de mission, trois heures plus tard, deux étaient toujours là. J'ai pris mon courage à deux mains. Je leur ai interdit de reprendre le volant. Ils ont passé la nuit au bureau. Pour un ce fût facile car j'ai autorité sur lui (je compte d'ailleurs m'entretenir avec lui de l'incident) et l'autre avait de toute façon commencé à se rendre compte qu'il était trop dangereux de retourner dans l'état dans lequel il se trouvait. Je précise que personne ne les attendaient à la maison

Je sais que mes quatre mois et demi d'abstinence ne me donnent pas tous les droits mais maintenant que je suis blanc je pense avoir la légitimité de faire remarquer quant un problème se pose. Fini de me dire : "chacun sa m\*\*\*\*\*"

Si je peux ouvrir les yeux ne fut-ce que d'une personne sur son problème je serai fier de moi ! On ne peut sauver la terre entière mais chacun à notre niveau nous pouvons y contribuer, ensemble !

Bonne continuation à tous !

---

**marielucia27 - 17/01/2017 à 16h33**

IteMissaEst, bonjour,

Mille bravos ! Et merci d'informer, sur ce site, de l'évolution positive de l'arrêt de l'alcool sur le corps et l'esprit. Je n'ai pas encore ta volonté. Lors de mon message, j'étais bien au taquet. J'avoue que les fêtes ont été fatales à mes résolutions, mais quel encouragement de lire que les envies, memer si elles ne disparaissent pas totalement, se font moins fortes de mois en mois ! Cela motive et permet de ne pas se décourager.

Le jus de tomate, oui, j'ai eu ce rituel moi aussi : goutue, colorée, ça pallie au côté «festif», je suis assez d'accord. Tous ces côtés positifs : les matins en pleine forme, l'apparence qui s'améliore, la fierté de soi, et puis, enfin, ce côté rassurant de se dire que même pour nous, l'odeur de l'alcool, finalement, semble parfois écoeurante, la liberté aussi, de savoir dire NON. Sur cette dernière chose, par contre, je n'y suis jamais arrivée. Ça donne tellement envie de retrouver tout cela ! Mais je suis bien consciente que l'on est seul maître de cela, que personne ne peut le faire pour nous, et qu'il faut arrêter, concrètement, et ne pas juste en parler. Il n'y a plus qu'à s'y remettre. Très bonne continuation à toi et vraiment, félicitations !

---

**Profil supprimé - 18/01/2017 à 08h58**

Hello.

Courage MarieLucia27.

On doit s'accorder le droit de trébucher. Combien de tentatives avant de dire non cette fois je tiens ! Combien de fois les jours qui ont suivi cette décision j'ai cru devenir fou de ne pas pouvoir éteindre "ma soif".

Il est clair que si je n'avais pas près de 4 mois d'abstinence avant les fêtes j'aurais sans doute craqué. Car il est là le leitmotiv : ne pas remettre le compteur à zéro ! Et plus le temps passe moins on a envie de zéroter notre abstinence.

L'approche des fêtes n'était sans doute pas le bon moment pour se lancer dans ce défi. C'est ce que tu dois te dire. Maintenant qu'elles sont derrière nous et que l'horizon est dégagé ne perd pas courage et retente le coup ! Ca va aller cette fois.

Tu sais que j'en viens à en avoir perdu le souvenir des effets que cela me faisait ? Non pas les effets délétères, ceux là je ne les oublierai jamais mais cette douce sensation d'euphorie, la courbe ascendante du trip. Je pense que cela contribue aussi à l'abstinence.

Au risque de me répéter : même si les premiers jours voire les premières semaines sont délicates à gérer, une fois ce cap passé la transformation physique et psychique est telle que ça ne donne pas envie de replonger. sans pousser à la consommation, une petite aide médicamenteuse (de quelques jours) peut être salutaire (Dieu sait que je n'aime pourtant pas recourir à ce genre de truc pour trouver le sommeil). Chaque jour qui passe amène son lot de preuve de mieux-être ! Goûter l'abstinence c'est l'adopter !

---

**Profil supprimé - 31/01/2017 à 17h29**

Coucou les zamis.

Un petit up pour ce post.

Voilà cinq mois que je prenais une décision qui a, depuis, contribué à changer ma vie.

Pas une goutte, rien, nada...

Les symptômes physiques du sevrage ont disparu depuis bien longtemps. Côté psychique ça va très bien aussi. Quasi plus de pulsion.

J'ai repris goût à soigner mon apparence. Fini le sweat à capuche (pas trop tôt m'a dit ma femme), place à la chemise et pull col V.

12 kg de moins sur la balance.

L'activité physique a remplacé l'apéro-time.

Et la plus grande partie de mes angoisses ont disparu également. Comme quoi l'alcool est bel et bien anxiogène.

Je vous souhaite tous que vos démarches soient aussi fructueuses. Rendez-vous le mois prochain pour fêter les six mois 😊

---

#### **Profil supprimé - 03/02/2017 à 23h08**

Bravo IteMissaEst et surtout félicitations. Quel énorme travail sur vous-même. J'espère pouvoir dire la même chose d'ici quelques mois. Merci aussi pour vos témoignages

---

#### **Profil supprimé - 27/02/2017 à 14h45**

Coucou les zamis,

Me voilà à l'aube des six mois...

Je garde le cap...

Tandis que mercredi (01/03) certains vont s'en mettre une sérieuse pour fêter la fin de la Tournée Minérale (février sans alcool en Belgique) moi je continue sur ma lancée.

Cette Tournée Minérale m'a permis de me rendre compte à quel point c'est dur pour grand nombre de personnes de mon entourage de faire l'impasse sur l'alcool mais aussi sur le fait que sa consommation semble tellement une évidence voire même une composante essentielle de leur fonctionnement. Pour certains ce n'était même pas la peine d'y penser : je fais une pause quand je veux, pas besoin de ça... Mon œil...

Pour la première fois de ma vie ma prise de sang n'est pas top alors que je mène une vie d'ascète : un peu de mauvais cholestérol et de l'acide urique... Je fais quoi docteur ? "Pas de quoi s'affoler, légèrement au dessus de la norme. Vous êtes déjà assez fin comme ça..." Acide urique ? "Ca peut venir d'un excès de boissons alcoolisées notamment" Ah oui mais c'est pas possible ça, lol...

Sinon ça roule... Je dois avouer que ça m'a fait drôle de fêter mon anniversaire à l'eau mais pas de quoi me faire flancher 😊

---

#### **Profil supprimé - 27/02/2017 à 18h08**

Bonjour IteMissaEst,

Félicitations pour ces jours qui deviennent mois 😊

Je crois que parfois le corps nous met des retours de nos années d'alcoolisation, je me suis vu faire des pancréatites quelques temps après l'arrêt. Des cuites sèches aussi, tu te leves avec un mal de tête, pas au top, effet cuite un peu mais sans avoir bu une goutte..( ou peut être en rêve qui sait 😊 ). Enfin cela reste quand même de petits désagréments au regard de ce que nous faisait l'alcool ..

Et bon anniversaire 😊

---

#### **Profil supprimé - 27/05/2017 à 18h38**

Coucou les zamis,

9 mois... et l'été approche...

Pas facile cette période où le soleil vous invite à prendre place en terrasse et à replonger.

Ajoutez à cela quelques soucis au niveau privé (qui s'arrangent mais qui n'arrangent pas l'anxiété) et un défi au niveau professionnel (réorientation)...

Je tiens bon. Je pense que je vais devoir consulter pour mes angoisses. Je connais le pire remède qui soit mais je n'ai pas envie de celui là 😊

D'ici trois moi ça fera un an. Ca donnera d'autant moins envie de remettre le compteur à zéro 😊

Excusez moi de passer plus rarement mais pour l'instant j'ai l'impression que chaque minute m'est comptée...

Je ne vous oublie pas.

Courage à tous !

---

**Profil supprimé - 30/05/2017 à 21h03**

Salut lteMissaEst

Ca fait plaisir d'avoir quelques bonnes news 😊

N'hésites pas trop à consulter, oui, et investis le peu de temps que tu as pour toi dans la recherche de moyens de gérer ce stress. Sur internet tu peux trouver de bons exos de respirations, ça peut être un premier truc pas mal.

Déjà tu a marqué en toi que l'alcool n'était plus une solution, et chaque jour va t'éloigner un peu plus de ces restes d'envies. Félicitation lteMissaEst et tu vas voir qu'un bon jus de fruit en terrasse au soleil ben ça le fait bien aussi!! Tu peux regarder si par chez toi tu as des "bars" à jus de fruit, thé, cafés... Il y a moins la pression de l'alcool dans ces lieux.

A bientôt

---

**Profil supprimé - 02/06/2017 à 07h58**

Salut Flo,

Merci pour ces conseils éclairés

---

**Profil supprimé - 08/06/2017 à 19h35**

Bonjour,

Quel bonheur de lire ce fil !!!!

Je suis venue faire un tour sur ce forum car j'ai recraqué.... Je me suis sentie forte et j'ai repris le premier verre.... Mon compteur remis à zéro....Retour des bêtises....

Alors, quand je vous lis, je sais que je veux ça moi aussi....C'est vrai que c'était bien sans !!!!

---

**Profil supprimé - 09/06/2017 à 18h03**

Bonjour si tu t'es reconnue un jour alcoolique, c'est à vie bien sûr. L'alcoolisme est une maladie incurable mais l'on peut très bien vivre une vie normale sans ce poison. Tu as recraqué dis-tu, comment avais-tu fait pour rester abstinente? Combien de temps l'es-tu restée?

Ne te crois jamais plus forte que l'alcool. Je te suggère de capituler tout simplement devant l'alcool, de ne pas rester seule avec ton problème et de te lire tous les matins au saut du lit "aujourd'hui, quoi qu'il arrive je ne prendrai pas le premier verre".

Bon courage

salmiot1

---

**Profil supprimé - 10/06/2017 à 10h11**

Plus les mois passaient plus je me disais que c'était bon. Je me suis senti invincible face aux tentations.

Les aléas du quotidien faisant je me rends compte que je ne suis pas invincible du tout et que j'ai la solution à mes angoisses à portée de main. Ce serait tellement facile. Un fameux gâchis aussi sachant que ce serait le début d'un nouvel engrenage. Le premier verre d'une longue série sans nul doute.

Me reste à aller faire un bilan sanguin car je pense que mes hormones thyroïdiennes de substitution me jouent des tours.angoisses et humeurs qui jouent les montagnes russes en conséquences...

Quand une pensée négative se profile à l'horizon je regarde dans le rétro et je me dis : "Non plus ça...". "Ca" : stigmates physiques, black out, comportement irrationnel.

Mais nous ne sommes que des humains. Nous avons le droit de trébucher. Le tout est de se relever et de reprendre la route.

Bon courage à tous !

---

**Profil supprimé - 07/11/2017 à 19h29**

Salut Oli,

J'ai pu voir que cela allait pas mal pour toi, c'est plutôt cool ca 😊

Et je suis content de voir venir aider un peu à ton tour.

Prends soin de toi,  
Bonne continuation 😊

---

#### Profil supprimé - 08/11/2017 à 11h12

Bonjour Flo,

Tout d'abord je voudrais m'excuser auprès de vous tous d'être si peu passé sur le forum ces derniers temps. 2017 est sur sa fin et je n'ai pas vu l'année passer. Tant mieux, on a coutume de dire que si le temps passe vite c'est que ça va...

Là je suis en arrêt suite à un accident de travail (une entorse me cloue 10 jours à la maison) donc j'en profite pour consacrer un peu de mon temps à des occupations que j'avais placé sous l'oreiller.

14 mois, bientôt 15 😊

Pourtant l'année a été émaillée d'occasions et de soucis qui auraient pu mettre tout à terre. Tout rentre dans l'ordre actuellement. Il faut laisser le temps au temps.

Il m'arrive de chauchemarder que je reprends le premier verre... A mon réveil chaque fois la même réaction. Ouf ce n'est pas vrai, non pas ça...

Le titre de mon post se rappelle à nous : les fêtes approchent... J'espère que la plupart d'entre nous passerons le cap sans écueil. Perso je suis plus serein qu'il y a un an... Certes je m'angoisse encore pour rien mais c'est ma nature... Je trouve d'autres solutions que l'alcool et les médocs pour gérer...

A propos de ce mélange je me rends compte combien j'ai pu me mettre en danger : picoler et en fin de soirée prendre des anxiolytiques pour être sûr de ne pas me réveiller en pleine nuit. Cocktail détonnant qui aurait pu mal tourner 😞

Ma dernière prise de sang est rentrée dans l'ordre : cholestérol OK, acide urique OK. Reste mes hormones thyro qui jouent encore aux montagnes russes... Pas facile à stabiliser. Mon poids est désormais stable (+ ou - un kilo de temps en temps, facile à rattraper)... Je me suis également remis à la marche que j'avais délaissée faute de temps. J'avais oublié le bienfait d'une sortie d'une bonne heure...

Sinon j'espère que le plupart d'entre vous va bien et garde le cap !

N'hésitez pas à secouer le cocotier si je m'endors à nouveau 😊 L'hiver est propice aux activités intérieures et donc à la participation active à des foras. J'espère donc pouvoir vous fréquenter plus régulièrement 😊

---

#### Profil supprimé - 09/11/2017 à 14h17

Salut Oli,

Tu as compris des choses essentielles et ca fait du bien de lire des choses positives! 😊

J'espère que ton entorse n'est pas trop douloureuse ( si c'est la cheville et que tu ressens une gêne sur le devant, à la jonction pied cheville, à la flexion, rotation, n'hésite pas osteo! 😊 ), et que tu peux un peu apprécier le fait d'être chez toi.

Et merci pour tes réponses, parfois j'ai du mal avec les messages sans réponse et pas l'énergie pour écrire, alors tu m'enlèves ce poids moral de culpabilité 😊

Prends soin de toi

---

#### Profil supprimé - 09/11/2017 à 18h13

C'est mon poignet droit qui a dégusté. Je me shoote aux AINS. Mon estomac apprécie moyennement ça mais c'est efficace.

@ + 😊

---

#### Profil supprimé - 24/12/2017 à 13h06

24/12/2017, bientôt 16 mois d'abstinence. Bien que je ne ressente plus de tentation je reste vigilant. Le diable n'est jamais très loin.

J'aborde ces fêtes beaucoup plus sereinement. Cette année a été celle de certains choix professionnels. C'est derrière moi et tant mieux car ça me foutait pas mal de pression et qui dit pression dit décompression... Mais plus alcoolisation...

Même si chaque jour nous réserve son lot de bonheur ou d'épreuve, tenons le cap en nous disant qu'après la pluie viendra le beau temps et que l'alcool ne résoudra jamais rien, que du contraire, il risque de nous faire prendre des décisions à l'emporte-pièce que nous pourrions amèrement regretter assez rapidement.

Je vous souhaite de garder le cap en ces moments quelques fois délicats et, pour certains, douloureux. Douloureux car Noël ne signifie pas fête pour tout le monde. Noël nous renvoie quelque fois à nos démons, le résultat de nos bitures ou à notre isolement.

Si vous craquez ne vous flagellez pas, reprenez votre bâton de pèlerin.

Si vous en sentez le besoin passez par ici pour écrire quelques mots. Il y aura toujours quelqu'un qui pourra vous répondre, vous aider, vous conseiller.

A tous, meilleurs voeux pour 2018

IteMissaEst

---

**Profil supprimé - 26/12/2017 à 22h37**

Mes meilleurs voeux a toi Oli,

Bravo pour ton chemin, tu peux le regarder avec satisfaction car meme si tu n es pas arrivé( arrive t on vraiment un jour... ), tu as beaucoup avancé, et merci pour ton partage, ton energie sera porteuse d espoir pour beaucoup.

Prends soin de toi.

---

**Profil supprimé - 01/09/2018 à 13h51**

Hello les Zamis,

Un petit détour par ici pour vous saluer à l'occasion de mes deux ans d'abstinence, jour pour jour.

Deux ans et l'anniversaire du filleul de ma femme ce soir et son père qui va (encore) m'encourager à prendre UN verre... Enfin il a pris les devant en demandant ce que je boirais de non alcoolisé. Sympa comme démarche.

J'espère que la majorité d'entre vous va bien. A tout le moins pour le mieux. Que certains ont réussi à s'éloigner du fléau et que ceux qui ont connu un échec ne perdent pas courage. Reculer pour mieux sauter !

Perso pas de grands changements. Toujours le même travail qui alimente mes angoisses. Trop loin, trop haut dans ma carrière que pour en changer donc je m'en remets au sport et de temps à autre à une petite aide médicamenteuse mais plus à l'alcool comme auparavant. J'avais repris la course à pied et bardaf, tendinite. Donc je me contente de marche sportive. En plus ça permet de garder le poids stable



Une perspective de changement professionnel (en interne) se profile toutefois. A voir si, cette fois encore, c'est la bonne. Réponse sous peu.

Notre aînée a pris le large avec son petit ami. Elle a brillamment terminé ses études, a décroché un emploi et a pris un appart'. C'est la vie. Ca fait drôle mais c'est aussi une dynamique positive de voir les jeunes prendre leur envol après les avoir guidés.

L'alcool ne me tente plus, même pas lorsque mes émotions prennent le dessus. Je reste toutefois convaincu d'être en sursis permanent donc hyper vigilance. Je pense que désormais la solution se trouve du côté psy. Encore une étape à franchir. Sans doute est-ce la première fois qui est l'étape la plus difficile à franchir...

Portez vous bien ! Prenez soin de VOUS !

---