

J'AI BESOIN D'AIDE

Par **Profil supprimé** Posté le 04/12/2016 à 11h05

Je voudrais arrêter de boire je cherche des personnes pour en discuter

15 RÉPONSES

Profil supprimé - 05/12/2016 à 12h02

Bonjour Arrête sophie ; je me suis inscrite ici pour trouver des personnes dans le même cas que moi car je n'ai aucun soutien dans mon entourage ; je veux bien discuter avec toi afin de se soutenir mutuellement et essayer de se débarrasser de ce calvaire .
Au plaisir de te lire .

Profil supprimé - 05/12/2016 à 12h11

Bonjour Arrete sophie,
Je suis comme toi, et comme detresse3861, je veux bien aussi discuter avec vous, tous les soutiens possibles sont les bienvenus.

Profil supprimé - 05/12/2016 à 13h27

Bonjour 'Arrête Sophie' ,

C'est déjà un bon début de vouloir arrêter

Après suivant ta consommation, il est souvent préférable de voir ton ou un médecin afin de t'aider pour la période de sevrage pour ne prendre aucun risque

Passé cette période de sevrage 8 à 10 jours environ, tu peux trouver de l'aide auprès d'un centre spécialisé près de toi, Anonymes et gratuit, un suivi et aide d'un addictologue a été très efficace pour moi

Tu as tout mon soutien

Amicalement

Colombe 27

Profil supprimé - 11/12/2016 à 09h37

bonjour les filles !

je viens vous souhaiter un bon dimanche et vous raconter la semaine ;

je n'ai pas touché une goutte d'alcool jusqu'à vendredi soir où j'ai pris l'apéritif mais juste 2 ; en mangeant je bois toujours de l'eau

samedi midi j'ai eu de la visite alors là aussi 2 verres

mais comme les choses vont très mal avec mon mari depuis plusieurs mois et que je sature de son indifférence et de cette absence de dialogues , hier après midi j'ai craqué ...et je ne suis pas fière de moi , je me déteste de ne pas être plus forte et résistante ...

bien sur mon mari me l'a encore reproché en rentrant et j'ai l'impression d'être en train de me noyer de toucher le fond , donner un grand coup de pied pour remonter et en arrivant à la surface il m'appuie sur la tête pour m'enfoncer au lieu de me tendre la main.....

j'ai honte d'en parler à mon médecin , alors je vous demande votre avis , comment faire pour ne pas craquer quand arrive le w-e ? merci les filles !

patricem - 12/12/2016 à 11h58

Bonjour,

n'hésitez pas à en parler à votre médecin et à téléphoner aux aidants de ce site. Ce sont deux actions que vous pouvez initier immédiatement...

Quand à ne pas craquer le we : évitez les situations à risque, pas d'alcool à la maison (c'est plus difficile de craquer quand il n'y a rien et que les magasins sont fermés), sortez faire une activité physique (de la marche ou autre) quand vous sentez que la pression monte, concentrez vous sur des choses qui vous font plaisir (voire une amie, de la famille, un livre ou un film).

Courage

Profil supprimé - 13/12/2016 à 10h08

Bonjour,
Moi aussi je suis alcoolique et comme toi , mon ami me le reproche sans cesse . En fait il voudrait que je bois quand il a décidé , par exemple quand nous ne sommes pas en disputes , comme ça les soirées sont bien plus folkloriques ... Je voudrais tellement arrêter, je tiens 2 ou 3 jours et je replonge . Les lendemains j'ai honte et culpabilise énormément .

patricem - 13/12/2016 à 12h15

Bonjour,
c'est dur d'arrêter donc il ne faut pas avoir honte. Il faut plutôt chercher à comprendre ce qui a fait reboire : situation à risque, stress, etc afin de limiter les rechutes ultérieures. 3 jours, c'est un cap compliqué, donc courage, c'est en réessayant qu'on finit par y arriver.

Profil supprimé - 14/12/2016 à 06h13

Bonjour patriciem ,
Oui en effet je replonge dès que je vais pas bien , en général après m être disputé avec mon mari ou un problème au travail, hier j'ai écrit et malheureusement après une énième dispute j'ai commencé à boire . Pourtant j avais pris un selincro . Il l a vu et m a regardé avec dégoût en me disant regarde toi !! J ai pris ma voiture et j'ai pensé au pire , j'ai hésité puis j'ai pensé à mzs enfants qui ont besoin de moi !! J'ai décidé qu aujourd'hui serait mon premier jour d abstinence !!!

Profil supprimé - 15/12/2016 à 10h11

Bonjour,
Voilà j'entame mon 2 ieme jour d abstinence . Hier je n ai pas du tout été tenté , j étais bien trop dans la culpabilité. C'est ce qu'il se passe à chaque fois que je me mets dans un tel état .. en général je tiens 3 jours , je repense à ce que j'ai dit où fait sous l emprise de l alcool , comme beaucoup je regarde mon tél pour voir les messages que j'ai pu envoyer et les personnes que j'ai pu appelé. Je me rappelle aussi des phrases de dégoût et du regard de mon mari . Et puis après 3 jours je recommence en me disant cette fois je me limiterai mais j'en suis incapable . Cette fois ci je ne veux plus craquer, je veux me sortir de cet enfer !!!
Bonne journée à tous

Profil supprimé - 16/12/2016 à 10h56

Bonjour à toutes
Je ne suis pas très aujourd'hui
J'arrête une journée et le lendemain je recommence
Il faut que j'y arrive
Et puis les fêtes arrivent je suis inquiète
Bon courage à toutes on va y arriver

Profil supprimé - 16/12/2016 à 16h22

Bonjour Sophie,
Tout comme toi , je tiens 1 jour.. tout au plus 3 jours et je craque . Les lendemains sont terribles , honte, culpabilité ...
Aujourd'hui je suis à mon 3 ème jour d abstinence, pour le moment je n'ai pas envie de craquer, je suis trop écoeuré par ce que j'ai fait mardi et les pensées que j'ai eu !!!
J appréhende beaucoup la soirée car je sais que mon mari va me proposer un apéro, je vais refuser mais je ne sais pas comment justifier ce refus .
Je ne veux pas lui dire que j'ai décidé d arrêter car ce serait admettre qu'il a raison quand il me traite d alcoolique ou si je replonge d entendre dire: je savais que tu ne tiendrais pas car tu en es incapable !!!
J'ai de la chance d en parler avec mes amies et vous maintenant, jecn avais jamais pensé à ce genre de forum avant , mais je suis sûre qu en se soutenant on peut vaincre ce poison qui nous pourri la vie !!
Courage on va y arriver !!
Et pour les fêtes oui en effet ça va être compliqué , moi aussi j arrête pas d y penser... J espère rester abstinente jusque là

Profil supprimé - 21/12/2016 à 21h31

Bonsoir à vous tous et toutes je vois que l on est tous et toutes dans le même état d esprit on veut arrêtée on a honte tellement honte que l on peut rester sobre quelques mais je suis sûr que comme moi l alcool est tjrs dans votre pensée le soir arrivé on u pense de plus en plus et puis le week-end c est vrai c le premir verre qu' ne faut surtout pas toucher mais on est tellement fier d avoir réussi Il faut poster qq chose tous les jours sur ce forum comme cela on attends la réponse on pense moins à l alcool mais à nous tous. Allez à vous très vite pour ma part je suis déçu quand il n y a pas de réponse de votre part et parfois je re craque à bientôt

Profil supprimé - 23/12/2016 à 16h09

Bonjour.
Je ne sais pas trop comment le dire mais vos messages me font beaucoup de bien. Je vois que d'autres traversent la même épreuve que moi avec les mêmes questions et les mêmes sentiments et je me sens moins seule face à ce cauchemar. Merci à vous.
Je suis souvent venue sur ce forum mais je n'ai jamais osé écrire ce qui me déchire... C'est la première fois que j'en parle. J'ai aussi un problème d'alcool depuis plusieurs années.

Je bois régulièrement en grande quantité (jusqu'à ce que je m'effondre ou qu'il n'y ait plus rien à boire en fait). Quelques heures plus tard à peine je suis rongée par cet immense sentiment de honte qui m'envahit alors même que je suis encore sous l'emprise du produit. Hier, j'ai encore dépassé les limites... ensuite, j'ai tourné en rond toute la nuit, je me suis fait vomir pour tenter d'éliminer une partie du poison mais il était trop tard, il n'y avait plus rien dans mon estomac...

Ce matin, j'ai pris rendez-vous avec mon médecin traitant parce qu'il faut que cela s'arrête et que je me rends bien compte que je n'y arrive pas seule. Je n'ai rdv que lundi et j'espère que cette fois, je parviendrai à maintenir le rendez-vous et lui dire que j'ai un problème, ça fait un an que j'essaie mais la honte me bloque à chaque fois...

Ensuite, j'ai appelé ma mère pour m'excuser car elle était là quand je me suis enivrée hier et je lui ai tout raconté. "Non, maman, ce n'est juste parce que papa me manque à l'approche de la date anniversaire de son décès et ce n'est pas juste une fois de temps en temps"... ça s'est bien passé, elle m'a soutenue, j'ai enfin quelqu'un à qui je peux en parler.

Je ne dois plus faire marche arrière comme je l'ai si souvent fait, je ne veux plus vivre comme ça, même quand je bois pas je culpabilise quand même... j'espère que je vais y arriver.

Profil supprimé - 25/12/2016 à 15h24

Il y a 3 ans, après des années et des années de consommation abusive, j'étais arrivé au bout du bout du supportable. J'avais 50ans, je buvais de tout, et j'avais même commencé à boire la nuit (du gin-tonic planqué dans des petites bouteilles d'eau). Bien des fois, j'avais essayé d'en parler à mon médecin, mais j'avais l'impression qu'il prenait ça à la légère. Puis, un jour, je suis allé au centre d'addictologie de l'hôpital, mais la consultation n'a débouché sur rien. Je voulais absolument du baclophène, mais l'interne que j'ai vu ne voulait pas m'en donner et le feeling n'est pas passé. J'avais quand même pris le temps de chiffrer ma consommation d'une semaine "type" et divisée par 7, ça donnait 28 verres/jours (quand on compare aux 3 verres maxi recommandés par l'OMS pour un homme, j'étais presque à 10 fois la dose). J'avais toujours en tête que "je peux m'arrêter quand je veux" ...sauf que curieusement, je ne voulais jamais et je repoussais toujours à plus tard. Pourtant, un jour, alors que je m'étais réveillé comme souvent avec l'esprit totalement embrumé, j'étais tellement mal que j'ai téléphoné à un "psychiatre-addictologue" en laissant un message alarmant pour qu'il me rappelle. J'étais tellement persuadé que si je continuais, soit j'allais en mourir, soit j'allais me suicider que je n'avais plus rien à perdre à aller consulter un spécialiste et à me mettre à nu devant quelqu'un habitué à entendre de pareilles déchéances. Devant l'ampleur de ma consommation, il m'a proposé un sevrage en hospitalisation (avec ce qu'il faut pour éviter le délirium tremens) puis une cure de 5 semaines en lieu clos. J'ai refusé car ça me semblait "trop facile". C'est vrai, si on vous enferme dans une chambre et qu'on vous abruti par perfusion, évidemment que vous n'allez rien boire pendant tout ce temps...Idem pour une cure ou on passe 3,4, ou 5 semaines entre alcoolos à entendre de belles paroles et à boire des jus de fruits et des tisanes. Ma crainte était pour "APRES". Je me connais trop ! J'aurai rongé mon frein pendant toute la cure, et une fois sorti, j'aurai été dans le 1er bistrot venu pour me récompenser de tant d'efforts. Donc, je ne souhaitais pas opter pour cette solution, et l'addicto m'a écouté et suivi dans cette décision. Heureusement. Toujours pas de baclophène en "1ère intention" car pas assez de recul sur les effets secondaires pour ce type d'utilisation (à la base, c'est un myorelaxant). Donc ce fut Aotal 333mg (6cp/j) + Seresta 50mg (jusqu'à 6cp/j) + continuer le Seroplex 10mg (1cp le matin) et le phénergan pour dormir (1à2 cp/soir). Ce cocktail (+ bien sûr, l'envie d'arrêter de boire pour sortir de l'enfer psychique dans lequel je me trouvais) a fonctionné au bout de quelques jours. Après 8 ou 10 jours, je ne buvais plus une seule goutte d'alcool. Cela dure maintenant depuis presque 3 ans et je n'ai que des mauvais souvenirs de tous ces breuvages. Quand je goûte un vin blanc que je débouche pour ma femme ou des invités, ça me pique la langue, l'odeur du vin rouge me rappelle le mauvais que j'achetais en Bag in Box et que je buvais en douce dans le garage, le pastis que je buvais très concentré m'écoeure, bref, il y a de l'alcool à la maison (y compris du cognac pour cuisiner), mais je l'ai avantageusement remplacé par des sirops « Bigalet » que je bois avec un énorme plaisir. Alors, replonger ? Pas envie du tout ! Mais je ne fanfaronne pas et sais que ce démon sera toujours au dessus de moi, prêt à me repiquer le c*! avec sa fourche pour que je replonge dans son chaudron. Je ne suis pas différents des autres, je ne suis pas mieux que quiconque, j'ai simplement rencontré le bon thérapeute, au bon moment, qui m'a prescrit ce dont j'avais besoin, tout en me laissant libre de m'organiser comme je l'entendais. Je souhaite à toutes et tous d'arriver à ce moment charnière ou, ENFIN, tout bascule et repart dans la bonne direction. J'aimerais aider d'autres personnes à vivre cette expérience, mais je ne sais ni quoi faire, ni auprès de qui. Alors, jeme contente de vous livrer mon témoignage pour que vous sachiez que ce n'est pas impossible de se sortir de ce mauvais pas. D'autre que nous l'ont fait. Même certains qui buvaient beaucoup plus que nous. Alors, il ne faut pas se dire que si « lui » ou « elle » buvait 2 fois plus que moi, j'ai encore de la marge avant d'arriver au point de non-retour. Non, parce que ce point est différent pour chaque personne. Il faut au contraire voir que malgré 2 bt de vodka ou l de whisky par jour, ils ont quand même réussi à arrêter. Donc, chacun peut le faire. Les limites ne sont pas physiques. Le manque, ça se gère. Le corps apprend à se passer de l'alcool. C'est le cerveau qui en redemande. C'est lui qui veut son « petit cadeau ». Et peut lui importe qu'après le 2 ou 3 premiers verres qu'il réclamait, on soit entraîné dans les 20 ou 30 suivants, il s'en fiche. Lui, il a eu ce qu'il voulait ! Mais, je peux témoigner que ce manque n'est pas vraiment réel comme le serait un manque d'air si on nous mettait un sac sur la tête. On peut s'en sortir. Après, il « suffit » de tenir sans trop y penser. Le seul secret réside peut-être dans le fait de n'être pas en permanence en train de penser qu'on « manque ». Je crois qu'il faut juste penser à d'autres choses pour qu'il n'y ait plus de place pour cette pensée là. Enfin, pour moi, c'est comme ça que ça continue de fonctionner et si ça peut aider quelqu'un(e), alors j'aurai l'impression d'avoir fait un cadeau de plus en prenant le temps de rédiger ces quelques lignes. Joyeux Noël tout le monde !!! (P.S. excusez les éventuelles fautes, mais j'ai la « glue » de tout relire et je dois partir, donc je poste tel quel)

Profil supprimé - 28/01/2017 à 18h51

Merci pour ton message plein de bienveillance.

C'est très obsédant quant on arrête, ta phrase m'a apaisée un peu!

"il « suffit » de tenir sans trop y penser. Le seul secret réside peut-être dans le fait de n'être pas en permanence en train de penser qu'on « manque ». Je crois qu'il faut juste penser à d'autres choses pour qu'il n'y ait plus de place pour cette pensée là.