

## ARRETER

---

Par **Profil supprimé** Posté le 05/12/2016 à 19h36

Bonsoir,

Je voudrais évaluer la consommation. Avant je buvais un ou deux verre de vin blanc ou rosé de temps en temps le soir et un peu le week end. Ma consommation a augmenté au fur et à mesure. Je buvais deux verres par soir puis g terminé à deux bouteilles chèque soir. Toutes la journée j'y pensais du coup le soir j'allais en acheter puis un jours je me suis mis à boire whisky coca ou autre ce qui me passé sous la main. Un soir je me suis bu presque un cubi de vin a moi toute seule. Le lendemain en allant travaillê une copine qui ne boit pas à tout de suite remarqué que je sentais l'alcool. Je me suis rendu compte que si elle elle avait sentir les autres auraient pu. Du coup je lui ai avoué que je pouvais plus m'en passer. Avec une autre copine elles m'ont conseillé d'aller voir un médecin. J'y suis allé mais l'envie est toujours là. Je ne bois plus le soir car mon mari me linterdit mais je commence a me cacher est boire le matin en cachette et aussi au boulot quand je travail le week end ou tard le soir. une de mes copines la découvert car le matin elle le sent ou le voit. Tous les jours je me dits faut que j'arrête et le matin je recommence. Ai-je un problème?

### 33 RÉPONSES

---

**patricem** - 06/12/2016 à 17h25

Bonjour,

à partir du moment où vous ne pouvez plus vous en passer et buvez en cachette, oui, vous avez un problème. Et le fait que votre mari et vos collègues de travail vous interpellent à leur façon n'est pas bon signe. Comment envisagez-vous la suite ?

---

**marielucia27** - 07/12/2016 à 10h51

Bonjour Roma1216,

Tout d'abord, le fait que vous postiez ce message et que vous parliez en toute honnêteté de votre consommation prouve votre prise de conscience. Votre consommation me paraît effectivement très excessive. Ce n'est pas un jugement, nous en sommes tous là, puisque nous sommes présents sur ce forum. La dépendance à l'alcool peut se faire de manière fulgurante, on a à peine le temps de s'en rendre compte. Très vite, il nous en faut plus, et plus souvent. Il y a quelques temps, il me fallait ma bouteille de vin tous les soirs, quand ce n'était pas 2. Je ne vous parle même pas du samedi soir, et je m'estime chanceuse de ne jamais avoir fait de coma éthylique après la quantité que j'étais capable de m'enfiler. Il fallait que je m'écroule littéralement pour m'arrêter. Et encore. Mon boulot, à cette époque, se passait atrocement mal et je souffrais de burn-out et harcèlement moral.

Ce que vous pourriez faire, c'est analyser ce qui a provoqué cette augmentation de consommation. S'est-il passé quelque chose en particulier dans votre vie, à votre travail, dans votre famille, ou autre, et y réfléchir.

Vous avez eu le courage et l'honnêteté d'en parler à vos collègues : vous avez dit franchement les choses, sans mentir ou dissimuler. C'est déjà énorme.

Ce site m'a énormément aidée, continuez à vous connecter, échangez avec les gens, vous constaterez vous même les bénéfices. Pour ma part, je suis dans une période où je ne consomme plus du tout sauf en soirées entre amis. Le premier jour d'abstinence est le plus dur. La première semaine tout au plus. Au bout de 10 jours, il n'y a plus d'alcool dans l'organisme. C'est ce premier cap qu'il faut franchir. Essayez de réduire une semaine pour voir, notez tout : vos ressentis, les changements physiques et psychologiques au fil des jours... C'est un travail en amont. Courage à vous !

---

**Profil supprimé** - 08/12/2016 à 06h46

Merci à vous. Mon mari a caché toute les bouteilles qui restaient. La consommation a commencé il y a 3 ans a causé du boulot.. j'occupé un poste avec de responsabilité. Le travail me plaisait mais à chaque fois fallait en faire trop. J'étais souvent toute seule à tout faire. Il fallait que je jongle entre plusieurs truc.j'ai eu énormément de pression. J'ai cru faire une dépression. Et un jours j'ai craqué. J'ai commencé à boire. Je l'avais avoué à une de mes copines au boulot. Elle le voyait que ca allait pas. Elle travaillais dans le même bureau que moi. Elle essayait de m'aider comme elle pouva. Elle s'inquiétait pour moi. Je me sentais seule. Un jours, au bout de d'un ans quand même, on a diminué la tâche de travail. Ca commençait à aller mieux mais ca a recommencé car y a eu un mouvement de service et j'ai eu un chef au dessus De moi qui me mettait des bâtons dans les roues qui connaissait rien au travail.c'est l'année d'après que g dit stop. Soit la santé soit le travail. J'ai tout fait pour changer de service a contre coeur car jadorais ce que je faisais mais tout le monde ce fichait du travail. Donc j'ai dit assez. En plus à l'époque je venais d'apprendre que j'étais enceinte.mais g t pas Sevré . Toute la grossesse je pensais à ca.mais va v calmé sur la fin. Quand j'ai accouché j'ai recommencé et continué. La nouvelle fonction que j'ai me plait pas trop. Je mennuis. Ca m'intéresse pas. Du coup je me suis remise à boire et à boire. La copine croyait que j'avais arrêter mais je lui ai dit que non je lui avait mentit. Du coup elle a pris conscience que c'était un réel problème, elle s'inquiète pour moi car elle est au courant depuis le début. Mon autre copine le sait depuis peu.elles vont me soutenir comme elle peuvent. Même si elles sont la je me sens inutile au travail et jai limpression d'être seule.

---

### Profil supprimé - 08/12/2016 à 10h21

Vous ne l'êtes pas... Nous sommes là..Nous avons tous besoin de soutien...N'hésitez pas à écrire...Vous n'êtes pas inutile ni seule.

---

### Profil supprimé - 08/12/2016 à 20h36

Je tiens pas mes promesses. J'avais promis à ma copine que mercredi je ne boirais pas et le matin en arrivant elle m'a tout de suite senti. Je lui ai avoué que j'avais bu le matin et le soir. là elle m'a dit que cette fois c'était la dernière qu'il fallait faire quelque chose et que ça devenait grave. elle a pris mes cartes de crédit, fouillé ma voiture car j'avais une bouteille cachée. là on c'est mis d'accord et m'a regardé et m'a dit demain tu viens sobre. Je lui ai dit oui car mon mari avait tout planqué. le lendemain, j'ai fouillé toute la maison et garage et trouvé la cachette. Je voulais pas au début, c'était plus fort que moi. Arrivé au boulot, je lui dit bonjour, et là elle me regarde pas comme d'habitude. Un regard qui veut dire "je peux pu te faire confiance". elle avat senti que j'avais bu. Elle a vu que ça allait vraiment pas, que j'avais besoin d'aide supplémentaire. on a discuté 1h. Après je retourne à mes activité mais on appel, une collègue paie un coup à boire. J'y vais et prétexte que j'ai mal à la tête car ma copine était là. Une fois qu'elle "tait parti, j'ai bu 3 verres puis plus tard 2 autres. Elle a remarqué tout ça. Et ma dit ça peut plus durer, elle a appelé mon mari et lui a tout dit. Que j'avais trouvé la planque, buvais au boulot, en cachette, planqué de l'alcool. Et qu'il fallait vraiment de l'aide. du coup mon mari à vidé toute les bouteilles. il pensait pas que c'était à ce point. Et je me rend compte maintenant que sans aide, jem'en sortirais pas car sinon je vais tout perdre : mari, enfant, boulot, amitié. Je veux pas les decevoir e je veux t m'en sortir. Mais j'ai peur. je sais que j'aurai du soutien mais j'ai peur de pas réussir à m'en passer. J'en ai besoin. Pourtant, je sais que c'est mauvais.

---

### patricem - 09/12/2016 à 10h54

Bonjour,

J'ai conscience d'enfoncer des portes ouvertes mais il faut bien garder à l'esprit que l'alcool est une drogue. Et pour certain, c'est pas de chance, mais c'est une drogue dure. On peut y tomber de différentes façon : par dépression, habitude, autre. Mais le résultat est le même à la fin : dépendance physique et psychique, stratégie de mensonge pour avoir sa dose, etc. Par comparaison, je considère qu'arrêter la cigarette, à côté, c'est une promenade de santé...

Pour réagir, prenez rendez-vous dans un csapa (voir les liens sur ce site), avec un médecin traitant et contactez les intervenants de ce site.

En parallèle, essayez de vous sevrer. Mais si c'est trop dur sans traitement, parce que vous n'avez pas encore pu voir un médecin, ne vous en voulez pas. Cela peut être physiquement éprouvant : insomnie, manque, tremblements, perte d'appétit, stress, cauchemars, etc. La bonne nouvelle est que la plupart des symptômes disparaissent en quelques jours. Si l'insomnie persiste, n'hésitez pas à demander à votre médecin un petit traitement de quelques jours, histoire de passer l'étape.

Au delà du sevrage physique, le plus compliqué vous attend : voir si vous tentez de reconsommer normalement ou si vous vous tenez éloigner de l'alcool. Personnellement, j'ai fait le choix de l'abstinence, je trouve cela plus simple à gérer.

Courage, on est avec vous...

---

### Profil supprimé - 09/12/2016 à 15h53

Merci encore pour vos conseils. J'ai pris rendez vous dans un centre de soin. jespere tenir le coup car jai fais beaucoup de promesse et cette fois j'aimerais la tenir pour montrer à mon mari et mes amis que je suis fortes et que je peux y arriver. Une de les copines m'en veut savoir continuer à mentir et surtout d'avoir fait souffrir mon mari. Elle m'en voudras pas tout le temps elle attend de voir. Je suis mal car j'ai pas envie de perdre son amitié. Je sais pourquoi elle fait ca elle veut me booster que ca me fasse un électrochoc pour me rendre compte du problème. Il a fallut ca pour m'en rendre compte donc je vais me battre. Je suis vraiment pas bien

---

### Profil supprimé - 11/12/2016 à 16h51

Bonjour,

@ Patricem: "J'ai conscience d'enfoncer des portes ouvertes mais il faut bien garder à l'esprit que l'alcool est une drogue"

N ayez pas peur je crois qu elles sont encore bien fermées ces portes, alors plus on le dira mieux ca sera 😊 Merci 😊  
Par contre je deconseillerais un sevrage seul, sans medocs, avec des consommations fortes, il y a des risques de delirium, de crise d epilepsie, le medecin generaliste est normalement competent pour accompagner ce moment, sur la prevention de ces deux risques.

@ Roma: Oui vous n etes pas bien, vous vivez les moments parmi les plus difficiles psychologiquement de l arret, il cree beaucoup de peurs. Mais beaucoup de ces peurs seront oubliees en quelques jours. Mais de toute facon a vous lire avec l alcool vous etes tous les jours pas bien, avec des peurs, et celles ci ne cesseront pas si la consommation ne change pas non? Oui vous avez l impression de devoir sauter dans le vide, dans un lac sans fond.de se perdre. Le peu de manque que l on connait ne donne pas envie de s y frotter plus, mais c est aussi la drogue qui amplifie tout, encadrée, physiquement ca fait mal 3,4 a 5 jours, c est peu non? Depuis combien de temps souffrez vous physiquement et mentalement de prendre cette came? 5 jours c est rien vraiment.

Après il"y aura d autres marches, d autres pas mais déjà celle la est a la portée de vos pieds, elle parait enorme mais d ici peu vous la regarderez differemment, elle vous semblera pas si haute que ca 😊

Courage, car il en faut un peu pour affronter ces peurs, mais au vu des reponses ici vous n etes pas tout a fait seule...

---

### Profil supprimé - 13/12/2016 à 20h55

j'ai pas bu depuis vendredi. J'y ai pensais tout le week-end. Le dimanche j'ai demandé de l'argent à mon mari pour faire le plein de ma voiture lundi. je n'y suis pas allé lundi. toute la journée du lundi, je me suis dit, cool j'ai de l'argent et ma seule idée en tête dès 8h00,

c'était j'ai hâte de rentrer en acheter.toute la journée je me suis dit faut pas c'est pas bien, mais m'alcool reprenait le dessus. Du coup, je suis partit plus tôt du boulot, suis allée acheter une bouteille de vin blanc et je l'ai bu en entier. j'aurai pas du je me sens coupable. J'étais encore plus mal après et toute la journée du lendemain pareil, car j'ai encore mentit et pas tenu ma promesse. je me rend compte que ce n'est pas facile d'arrêter. mais j'ai envie, je veux être plus forte que cette merde, la vaincre.

---

#### **Profil supprimé - 14/12/2016 à 14h20**

Bonjour Roma

Tout comme toi j'ai encore craqué suite à une dispute avec mon mari , bien-sûr il l a vu et m a dit que je le degoutais , il m à dit: mais regarde toi , tu ressembles à rien . Ça m a anéantie , du coup j'ai pris ma voiture et j ai pensé au pire une fois de plus . Dans un moment de lucidité j'ai pensé à mes enfants et suis revenue à la raison . Je m en veux tellement et j'ai honte de moi .

J arrive à parler de mon alcoolisme avec mes amies mais pas avec lui car il s en sert pour m enfoncer encore plus .et surtout par moment c'est lui qui m incite pour passées de meilleures soirées.... En fait c'est lui qui doit décider quand et avec qui . Je veux vraiment sortir de cette enfer . Ce n'est pas la première fois que j'ai des idées noires sous l emprise de ce poison et malheureusement je suis déjà passée à l acte malgré l amour que je porte à mes enfants . aujourd'hui j ai dit stop et j espère pouvoir tenir et trouver du soutien près de vous . Merci de m avoir lu

---

#### **Profil supprimé - 14/12/2016 à 20h41**

c'est pas facile de se débarrasser ce cette merde. J'ai craqué lundi c'était la bouteille de vin, mardi autre chose et ce soir encore autre chose. Au boulot, mercredi c'était repas de noël donc qui dit repas de noël dit alcool. j'ai résisté car mes amies me surveillaient mais on m'a proposé plusieurs fois et si elles étaient pas là j'aurai dit oui. J'avais un gobelet avec du thé et elles ont vérifié que c'était bien du thé. J'ai l'impression qu'elles comprennent pas que c'est dur d'arrêter. Elles me surveillent, me lance des ultimatum. C'est pas comme ça que je vais y arriver. je sais que je les ai embarqué dans mes problèmes mais j'ai l'impression qu'elles me comprennent pas. J'ai l'impression qu'elles me laissent tomber. Je suis de plus en plus mal, j'ai l'impression d'être seule. Depuis lundi, au boulot je me sens à l'écart, exclus. du coup je reste seule dans mon coin. une de mes très bonne amies me parle à peine, car elle m'en veut de lui avoir mentit, du coup j'ai peur qu'elle me laisse tomber. je broie du noir toute la journée. je pense à boire toute la journée, je sais que c'est pas bien mais je peux pas m'en passer. Je sais que j'ai un problème, j'ai pris rendez vous dans un centre. renseigne toi Melou 8084, car j'ai envie de m'en sortir. mais tu peux pas seule. mon mari est au courant de mon problème; mais j'ai du mal à lui en parler. demain au boulot je vais me sentir encore plus mal, car je ments encore à mes amies en leur disant que j'ai pas bu. J'ai peur de leur réaction qu'elle me ferme encore plus la porte. Je leur ment, c'est pas bien. mais comme je vous dit, j'ai l'impression qu'elles me comprennent pas. on peut pas arrêter du jour au lendemain. Melou8084, j'ai des idées noirs quand je bois pas ce poison, quand je bois ça va mieux mais je me rend compte que c'est temporaire. Quand je suis sobre, j'ai l'impression que mon cerveau va exploser.

---

#### **patricem - 15/12/2016 à 11h02**

Bonjour,

ne mentez pas à vos amies. Dites leur que c'est dur, que c'est un combat difficile. Peut-être entendrons t-elle votre message.

Je n'accorde pas trop de crédit à ce genre de comparaison, mais une fois, un médecin avait dit à mon père que la dépendance à l'alcool était 6 fois plus forte que celle au tabac. Que ce soit 6 ou 12, peu importe. Ce qui est clair, c'est que c'est un combat difficile avec son lot de victoire, les journées sans, et ses défaites. Mais il faut s'accrocher, même quand les choses semblent sombre.

Courage

---

#### **Profil supprimé - 15/12/2016 à 13h57**

Je veux pas leur mentir. Je voulais leur dire la vérité mais j'ai peur de leur réaction. Une comprend plus que l'autre car son mari a le même problème . Si je craque elle me dirait rien, elle me dirait que ca peut arriver que c'est tres dur d'arreter mais l'autre comprend un peu moins. Je pense qu'elle se rend pas compte que c'est dur d'arrêter d'un coup. Je lui dit rien car j'ai pas envie de la décevoir.

---

#### **Profil supprimé - 15/12/2016 à 15h07**

Bonjour

Je vous comprends tellement Roma ... mais je suis d accord avec patriciem il ne faut pas mentir , malheureusement les gens ne comprennent pas que l alcoolisme est une vraie maladie et que c'est très dur de pouvoir s en passer. Moi aussi j'ai beaucoup menti, je cachais des bouteilles de partout dans la maison et même dans la chambre de mes enfants.. quelle honte !! J arrive à en parler avec mes amies , la plupart ont d ailleurs le même problème que nous . Mais à mon mari je n y arrive pas , je ne veux pas admettre qu'il a raison quand il me dit que je ne suis qu une alcoolique !! J aimerais pouvoir m en sortir seule sans avoir recours à un centre , en m inscrivant dans se forum je me dis que l on peut s aidée et se soutenir mutuellement.

Moi aussi j'ai des idées noires quand je suis sobre mais c'est à cause de la culpabilité et la honte que je ressens quand je me rends compte de ce que j'ai pu faire ou dire la veille.

Avant quand je buvais je me sentais bien, heureuse, mes problèmes disparaissaient .

Maintenant quand je bois je sombre dans la tristesse et ne parlons pas des lendemains !!!

Aujourd'hui c'est mon 2 ème jour d abstinence c'est rien mais je suis déjà fière de moi car quand je pense à mardi soir je me dis que cette fois c était la dernière !!! J espère vraiment pouvoir tenir, je ne peux plus vivre comme ça !!

Sache Roma que tu n es pas seule , courage on peut y arriver !!!

---

#### **Profil supprimé - 15/12/2016 à 16h08**

Bonjour Roma,

Souvent l entourage, par volonte de bien faire, mettent des pressions dont ils ne se rendent pas compte. Et ceci car ils ne comprennent

---

pas, ne connaissent pas. Peut être vos amies accepteraient de venir lire un peu ce forum, ce site. Elles pourraient y trouver des conseils pour agir avec vous et se rendre compte que vous faites de gros efforts et que c'est très difficile 😊  
Encore une fois je rejoins Patricem, leur mentir ne fera que leur faire perdre votre confiance en vous...

On encadre le sevrage, l'après sevrage car c'est difficile. Roma, le manque est bien présent, on n'est pas bien du tout. Votre rendez-vous dans ce centre va vous permettre de ne pas être seule avec ça, de le vivre mieux.

Courage

---

#### Profil supprimé - 15/12/2016 à 21h19

C'est bien melou8084. . Moi j'en ai tenu 3 jours et j'ai craqué. Depuis lundi je craque tout les soirs. Aujourd'hui au boulot c'était jours spécial. Tout le monde me surveillé... un moment j'étais seule sans surveillance on me propose une bière et j'ai dit oui. Je me suis fait griller. J'arrive pas à dire non. Je pensais être tranquille. .. quand j'ai vu une de mes copines arriver j'me suis dit merde que faire... elle a tout de suite vu que je cachais quelque chose.. et compris... c'est celle qui comprend mieux. Je l'ai supplié de rien dire à l'autre...j'ai envie de guérir... mais j'adore boire...c'est plus fort que moi..l'alcool c'est moi ...je leur ai dit que je mentirais plus mais comment elles le prendront si je leur annonce que je bois depuis lundi.. j'ai envie de le dire.. mon mari ne le sais pas. Je lui mens aussi

---

#### Profil supprimé - 16/12/2016 à 08h02

Bonjour à tous ,

Comment ça va aujourd'hui ? J'entame mon 3ème jour d'abstinence, d'après tous les témoignages que j'ai lu sur ce forum. Le 3ème jour c'est un cap à passer .

D'ailleurs c'est vrai que qu'à chaque fois que je craque c'est au 3ème ou 4ème jour .. je sais que mon mari va me proposer un apéro, j'ai vu hier en rentrant du boulot qu'une bonne bouteille de rosé était au frigo . Et oui c'est le week-end .. je ne sais pas quoi lui dire car pour le moment je suis incapable de contrôler ma consommation et ça je ne veux pas lui dire .

Je comprends pas il se sert beaucoup de l'alcool pour m'atteindre mais quand je refuse un verre il le prend mal parfois .

Je suis angoissée pour ce soir , je ne pense pas être tentée car je me sens déterminée cette fois . Je veux vaincre ce poison et redevenir la personne que j'étais !! Mais je ne sais pas ce que je peux lui dire ...

J'espère que pour vous ça va .

Bonne journée à tout le monde

Courage

---

#### Profil supprimé - 16/12/2016 à 10h55

Bonjour Roma ,

Je sais à quel point c'est dur de tenir , cela fait 3 ans que je n'ai pas réussi à tenir plus de 4 jours...

Sans indiscretion tu travailles dans quelle branche pour que l'on te propose une bière au travail ??

Moi je ne peux pas boire au travail , mais il m'est arrivé pendant mes repos d'ouvrir une bière à peine une heure après le réveil .. mardi j'ai commencé à boire à 10 h 30 du matin....

Tu dis que l'alcool c'est toi .... Je me dis la même chose , cela fait tellement longtemps que je bois que je n'arrive même plus à savoir qui j'étais avant . Cela fait 12 ans que je suis alcoolique, j'ai arrêté pendant 9 mois pour ma dernière grossesse il y a 3 ans et ça a été l'enfer .. je ne pensais qu'à ça !! Et depuis j'ai repris de plus belle..

Tu devrais dire la vérité à tes amies , leur mentir ne t'aidera pas à t'en sortir , tu vas culpabiliser et être encore plus mal et donc encore plus envie de boire !!!

Je ne sais toujours pas ce que je vais dire à mon mari ce soir quand il va me proposer l'apéro .. mais je suis déterminée !!!

Courage Roma on peut vivre sans ce poison !!!

---

#### Profil supprimé - 19/12/2016 à 09h38

Melou8084, as-tu dit non à ton mari?? Ton mari ne rend pas compte de ce qui t'arrive. Moi c'était pareil. Pour lui j'avais aucun problème. Je pouvais m'arrêter quand je voulais. Il me disait qu'il fallait boire que le week-end. Je me disais la même chose mais c'était dur. Après une journée au travail fallais que je bouge. Un jour j'me suis dit nan. Pour une fois ce soir je boirais pas mais j'ai pas tenu. J'ai bu une bière et c'est reparti tout les soirs. Un jour mon mari m'envoie un message un matin j'étais au boulot. Il avait vu que j'avais bu presque un bib de 3l de Blanc en une soirée. C'est qu'il m'a dit qu'il faut arrêter la semaine. Du coup j'ai dit oui. J'ai menti. Il croyait que j'avais pas bu mais si toutes la semaine. Une de mes copines croyait qu'il était au courant de tout. Sauf que nan. Un jour elle l'a appelé pour lui raconter. Et la elle lui dit tout. Elle lui en apprend plein. Que je buvais bcp que je pouvais pas m'en passer sur le matin je sentais l'alcool. C'est pour ça qu'elle m'en veut car j'ai menti et fais plus de mal à mon mari. Je suis contente qu'elle l'ai fait , toute seule j'aurais pas osé. Mais maintenant je m'en veux à moi même car c'est mon mari. Normalement on est censé pouvoir tout ce dire. Mais je pouvais pas lui dire que je bois car je suis mal. mon mari croit que je lui en veut car je parle pas mais j'ai pas envie de parler. J'ai envie de rester seule. C'est pas à lui que j'en veux. c'est à moi pour être tombé la dedans et maintenant je peux pas m'en passer. J'ai pu l'alcool chez moi mon mari a tout viré. Mais je trouve toujours le moyen de boire. Demande peut être à quelqu'un de le faire à ta place de parler à ton mari. Ou sinon fait pas comme moi et prend ton courage à deux mains et parle lui en. mercredi j'ai rendez vous dans un centre. Je vais me faire aider. Je bois car je suis en manque. Je peux pas m'en passer et j'ai envie de m'en sortir. j'ai envie de reprendre une vie normale et d'arrêter tout ces mensonges. C'est un long chemin qui va commencer. Et qui va être dur. Parlé en à ton médecin sinon?

---

#### Profil supprimé - 19/12/2016 à 16h03

Bonjour Roma

J'espère sincèrement que tu vas pouvoir arrêter , même 1 ou 2 jours tu ne peux pas tenir ???

Pour le moment je suis pas prête à lui en parler mais il a vu que ça faisais plusieurs jours que je buvais pas et vendredi je lui ai dit non mais il a pas insisté .

Je peux pas lui en parler car il se sert trop souvent de ça contre moi avec des phrases très dures qui font très mal , du coup si je n arrive pas à tenir sans médicament je ne veux pas entendre dire : je le savais , t es pas capable etc etc ..

Ce sont les genres de phrase qui me donne encore plus envie de boire ....

Tu as raison de vouloir te faire aider si tu ne te sens pas capable d y arriver toute seule ..

Moi on m a prescrit du selincro valium zopiclone et le selincro je l'ai pris qu une fois mardi dernier et j'ai quand même bu !!

Depuis je tiens à part hier , pré réveillon chez mon père qui est lui même alcoolique mais ça ne le dérange pas du tout .. il a insisté 10 mn pour que je goûte son super vin , j'ai bu 3 verres sur tout le repas , ce qui est un exploit pour moi d avoir pu contrôler ma consommation , mais la frustration à été terrible pire que quand je bois pas du tout .

J avais tellement envie de me resservir , du coup j'ai été odieuse tellement ça a été dur de me contrôler !!

Du coup j ai compris qu il fallait que je sois totalement abstinente .

En 6 jours 3 verres de vin, je suis contente , je pense cette fois être vraiment sur le chemin de la guérison .

Et ce forum m aide beaucoup , j espère qu as toi aussi ça te fait du bien de pouvoir en parler .

Bonne journée et plein de courage

---

#### **Profil supprimé - 19/12/2016 à 20h30**

J'espère que tu y arriveras. Je peux pas seule m'arrêter. si on me propose rien qu'un verre je peux pas dire non. Et si j'en bois qu'un c'est pas assez. A chaque fois je me dit : "allez juste un verre" , mais c'est la bouteille. C'est bien si tes médicaments peuvent t'aider. Il faut que ça dur. Pourquoi ne va tu pas te faire aider ? voir quelqu'un. seule c'est pas évident. moi j'espère un jours dire stop et pourquoi pas boire un verre de temps en temps. Mais pour le moment je me sens pas capable de dire juste un verre et c'est tout.

---

#### **Profil supprimé - 20/12/2016 à 11h02**

Bonjour Roma ,

J espère moi aussi que nous allons y arriver !!

Pour le moment je vais essayer seule de m en sortir , je me dis que le meilleur remède pour lutter contre ce poison c'est l amour que je porte à mes enfants !!

Le valium je le prends le soir , ça m aide a dormir , j'ai du selincro mais je le prends pas .

Tout comme toi je suis incapable de me limiter à un verre et je pense que vu le rapport que l on a avec l alcool on ne le pourra jamais . .

Et toi tu as pris un rendez-vous il me semble ? Si ce n'est pas le cas , pourquoi tu ne le fais pas ?

Cela fait une semaine que je suis sur le forum et en une semaine j'ai bu 3 verres de vin chez mon père dimanche , la frustration était pire que si j avais rien bu ..j avais tellement envie de me resservir encore et encore ... .

Bon ça m a fait comprendre que je devais être totalement abstinente .

Et avec tes amis et ton mari comment ça va ?

Bon courage Roma on peut y arriver !!!

Bonne journée à tous

---

#### **Profil supprimé - 20/12/2016 à 13h05**

Oui j'ai pris rendez vous. J'y vais demain. J'ai peur. C'est une de mes copines qui m'a donné le numéro et fais des recherches. Je peux pas m'en sortir seule. Même si mon mari et mes amies sont là, j'ai besoin d'aide extérieur. Ils comprennent pas forcément. Ils seront toujours là j'espère mais je risque de les perdre si je fais rien. je veux regagner leur confiance et leur amitié

---

#### **Profil supprimé - 22/12/2016 à 13h38**

Je suis allés à me n rdv. Il m'ont prescrit du gallium. J'ai commencé ma période de sevrage hier du coup. Je dois suivre le traitement ptd 10 jours. Après la période de sevrage je retourne au centre.. le valium va m'aider mais j'avoue que si j'avais a boire je boirais. Je lai dit à mes copines que j'avais bu la semaine dernière. jen avais mare de mentir ca me hanté. Je leur ai dit que j'ai encore deçu et que je faisais que ca de toute panier. J'avais peur de la réaction d'une qu'elle m'en veuille mais non. Elle a compris que ca allé être long et sait que je suis pas bien au fond de moi et que je ferais tout pour m'en sortir. Elle croit en moi. Je sais qu'elles seront toujours là à me soutenir. J'en ai besoin car je suis très mal . Je l'ai avoué à mon époux. Il m'en veut et le fais plus trop confiance. j'ai hâte de retourner à les rendre vous. Ils m'ont dit au centre que j'avais une dépendance psychologique et donc besoin de voir un psychologue. Car l'alcool est un besoin. Et quand je vous pas je broie du jour, envie d'être seule et le sent inutile. Je suis prête à guerir

---

#### **Profil supprimé - 22/12/2016 à 14h36**

Bonjour Roma

Super que tu sois allée à ton rendez-vous et que tu es pu dire la vérité à tes amies et ton mari .

Le chemin va être long mais nous sommes sur la bonne voix !!!

Vouloir guérir est je pense déjà un gras pas !!

Ton mari t en veut de lui avoir menti mais avec le temps tu regagnera sa confiance !!

Si il vient avtoi à tes rendez-vous il comprendra que l alcoolisme est une vraie maladie , et que c'est très dur de s en sortir !!

Moi aussi je prends du valium le soir ça m aide à dormir !!

Le selincro je le prends pas .

Pour le psy oui tu devrais moi je sais pourquoi j'ai plongé dans l alcool , la mort de ma mère ... Sui elle aussi était alcoolique, 44 ans cancer du pancréas..

Je ne veux pas que mes enfants vivent la même chose !

Bon moi 3 verres de vin en 9 jours , c'est un exploit pour moi et je commence à me sentir mieux physiquement malgré quelques sautes d humeur ..

Allez Roma courage on va y arriver !!

---

#### **Profil supprimé - 27/12/2016 à 21h07**

ma période à commencé mercredi dernier. j'ai tenu 2 jours car arriver vendredi on m'a proposé un verre et j'ai pas pu refuser. Et j'en ai bu un autre. Le soir du réveillon rebelotte mais plus et le dimanche ainsi que le lundi toujours une bonne quantité. je pouvais plus m'arrêter. C'était un manque qu'il fallait que je comble; Mon époux était là mais il voulait pas de scandale car quand je commence je peux pas m'arrêter. et le pire j'ai pris du vallium avec tout ça. toute la journée d'aujourd'hui j'étais pas bien, je me suis dit mais qu'est ce que tu fais. pourquoi t'as bu ? dans ma tête je me disais tas encore déçu tes amies même si elles le savent pas, moi aussi et mon mari. j'ose pas leur dire. je sais que ma copine proche est en contact avec mon mari. Il lui a dit que j'étais au plus mal, qu'il gérer comme il pouvait mais n'a pas dit que j'avais bu. c'est vrai le pire je suis très mal au fond de moi. là j'ai pas bu aujourd'hui et je compte suivre mon sevrage comme il faut, continuer de suivre mes rendez vous, mes médicaments. à partir de ce jours, le 27 décembre je ne mentirais plus, décevrai plus et tiendrais le coup. je sais que ça va être dur, car quand je bois pas, j'ai envie d'être seule dans mon coin, je broie du noir. j'ai envie de rien faire. je suis méchante, irritable, agressive. pourtant je suis de nature gentille, je m'énerve de temps en temps et dès fois agressive mais là c'est souvent au boulot je reste calme mais j'ai du mal, j'ai envie d'envoyer bouler tout le monde. je supporte plus rien. La seule chose qui me motive c'est le sport, et encore je me force. je m'évade un peu et je suis seule. tout ce que je vous écris sur ce forum, j'aimerais le dire à mes amies, à leur faire lire, mais je sais pas comment elle réagirais.

---

#### **Profil supprimé - 27/12/2016 à 21h29**

pour répondre à ta question melou 8084, j'ai une vague idée de mon problème mais c'est pour ça que je veux voir un psychologue, peut-être que lui il trouvera la solution au plus profond de moi, car mon problème je suis quelqu'un de très renfermé qui ne parle pas de ses sentiments et qui dit rien quand ça va pas. mes amies savent comment je suis. elles arrivent à peu près à me faire parler, et encore elle me tire les verres du nez mais je leur dit que tout va bien, qu'elles ont pas à s'inquiéter, mais elles s'inquiètent quand même. alors que rien ne va. c'est pour ça que l'alcool m'a aider, que je suis tombé là dedans, c'est pour ça qu'elles veulent que je parle à un professionnel. Elles veulent pas me laisser tomber, je pourrais toujours dire ce qui va pas mais seul l'aide de quelqu'un m'aidera. avant je passais au rayon alcool sans problème, j'en acheté toujours, mais là je peux pu passer dedans car ça me donne envie. Rien que de voir une pub, ou une image avec une bouteille, je suis sur les nerfs. je suis pas comme toi, je pourrais pas 3 verres de vin en 9 jours. Moi ça serais 3 verres de vin en une soirée et encore plus. l'infirmière m'a expliqué que l'alcool était une maladie plus grave que les autres drogues. qu'on pouvait en mourir, faire des crises, des delirium tremens. qu'il fallait pas tout prendre à la légère.

---

#### **patricem - 28/12/2016 à 10h28**

Bonjour,

l'infirmière a bien raison : diabète, cholestérol, cirrhose, ascite, cancer, et j'en oublie. La liste des problèmes que l'alcool provoque, à très moyen terme parfois (genre quelques années à 10 ans), est affligeante.

Et pour certaines de ces maladies (diabète et cirrhose par exemple), c'est irréversible, même si on peut vivre avec (et avec les ennuis).

---

#### **Profil supprimé - 28/12/2016 à 12h29**

Bonjour,

Je confirme pour être en plein dedans.....

Voir mes autres fils, mais plus une goutte depuis le 20 octobre suite à prise de sang très perturbée...

Après plusieurs examens : cirrhose F4 et tumeur cancéreuse au foie!!

On se dirige vers une opération chirurgicale ou radiothérapie pour l'enlever et mise en liste d'attente pour une transplantation si nécessaire 😞

Inutile de dire que je regrette amèrement les litres de bière et de vin ingurgités pendant toutes ces années!!!

Prenez bien soin de vous et arrêtez ce poison!!

---

#### **Profil supprimé - 29/12/2016 à 21h08**

ça fait 3 jours que j'ai pas bu. je suis pas bien. je suis agressive, m'énerve pour un rien, fait tout valser. si j'avais de l'alcool je boirais. j'y pense tout les jours, j'ai beau m'occuper ça m'obsède. j'ai envie de boire. je suis tellement mal

---

#### **patricem - 30/12/2016 à 09h37**

Bonjour,

tenez bon : le cap des 3 jours est un moment difficile, mais vous aurez bientôt passer le sevrage physique. Peut-être dès le 4ème jour 😊  
Après, il y a les tentations et la dépendance psychologique, mais un combat à la fois...

Pour l'agressivité, plusieurs solutions:

- médicaments sous suivi médical (votre médecin préférera vous voir consommer un anti dépresseur ou équivalent quelques jours plutôt que de reprendre).
- une activité physique. Pas forcément du sport, de la marche peut suffire. Genre une à deux heures en gardant un bon rythme histoire d'être légèrement essoufflé. Moi, je mets de la musique bien rythmé et hop hop hop... Toute autre activité convient du moment que votre

Bonnes fêtes

---

**Profil supprimé - 05/01/2017 à 12h13**

Bonjour à tous et bonne fête de fin d'année. officiellement ce la fait depuis lundi que je n'ai pas bu une goûte d'alcool. 4 jours que je tient. c'est une grande première. C'est très dur. mes médicament m'aide beaucoup. Je fais du sport tout les jours et m'occupe comme je peux. je suis en vacances. je redoute la reprise du boulot. à chaque fois que je regarde un truc que ce soit sur internet ou télé il y a de l'alcool. J'ai moi j'en ai pu. Et de toute manière je peux pas en acheter vu que je dois demander de l'argent à mon mari. J'ai rendez vous que dans 15 jours dans mon centre, ils pouvaient pas avant. De toute manière fois que je retourne voir mon généraliste pour qu'il me redonne un traitement. j'espère tenir le coup. Pour l'instant j'ai pas déçu et pas mentit. Dimanche j'ai bu. mon mari était là mails il voulait pas de scandale. Mais là je crois que je suis sur la bonne voix, ça fait 4 jours et j'aimerai dire que ça fait 3 mois que je bois plus. où avec modération. mais ça c'est mes rendez vous qui jugerons, mon psychologue. bonnz journée à tous

---

**Profil supprimé - 20/01/2017 à 10h39**

Bonjour à tous. ça fais longtemps que je ne suis pas venu écrire sur ce forum. Mardi, j'ai eu mon premier rendez vous avec un infirmier en addictologie. Je le revois dans un mois. Je dois remplir un carnet en mettant si j'ai bu, la dose, pourquoi, si je me sentait coupable, si j'ai envie de boire et ce que j'ai fais pour plus y penser. il ma dit de continuer à faire du sport car ça faisait du bien. J'y pense tout les jours à cette merde. Je n'arrive plus à me concentrer. J'en dors pas des nuits. Je suis fatigués. Je n'avais pas bu depuis le premier janvier mais mercredi dernier le 11, j'ai craqué, j'ai bu 4 verres de rhum. J'avais passé une journée de merde. Je voulais pas boire. Je sais pas pourquoi. je m'en suis voulu le lendemain et l'ai dit tout de suite à mes amies. Je suis encore dans ma période de sévrage, c'est dur. J'ai du mal à me concentrer. heureusement que j'ai pas d'alcool chez moi. Le sport me canalise mais 1 heure. Je m'occupe comme je peux. là je suis en arrêt 2 semaines. Les médocs me choutait de trop. et avec la route c'était dangereux. et au boulot n'en parlons même pas. J'étais pas concentré du tout. Mon chef est au courant et me soutient. ça restera à son niveau, il va m'aider comme il peut. Avant j'avais une bonne mémoire mais maintenant je retiens rien. je pars sur un sevrage total pour l'instant. J'espère un jours reprendre une consommation normal mais pour l'instant pas envisageable.

---