

JE VEUX SORTIR CE CET ENFER !!!!!

Par **Profil supprimé** Posté le 15/01/2017 à 17h14

Bonjour ,

J 'avais il y a quelques semaines dialogué sur ce forum , j'avais décidé d' arrêter de boire et enfin sortir de cet enfer .

J' étais vraiment motivée et déterminée , mais malheureusement je n' ai pas tenu .

Seulement 8 petits jours ... J'ai tellement honte de moi !!!

je pensais y arriver seule , sans médication ni soutien psychologique mais c' est bien plus compliqué que ce que je pensais !!!

J'ai 35 ans et je bois depuis 12 ans , depuis que ma mère est morte à 44 ans d' un cancer du pancréas et donc à cause de l' alcool !!

Je ne veux pas finir comme elle et faire vivre à mes enfants ce que j'ai moi meme vécu .

Hier j'ai encore bu à outrance , 2 bouteilles de rosé et une bonne dizaine de bières , ce matin , trous de mémoire , mal de tete , je regarde mon tel , voir qui j'ai appelé et les conneries que j' ai bien pu raconter !!!

Ce matin ma fille était roide avec moi , je suis sûre qu'elle ose pas me le dire mais qu'elle ne supporte plus de me voir dans de tels états !!!

si ça continue je vais tout perdre , j'ai tout pour etre heureuse mais je me detruis avec cette putain de drogue .

J'adore l'effet que me procure l' alcool lors du début de la prise mais malheureusement je ne sais pas m' arreter et me retrouve dans des états lamentables ..

Cette fois c' est décidé demain je vais consulter , seule je n'en suis pas capable et je veux vraiment me sortir de cet enfer !!

donc aujourd'hui dimanche 15 janvier est mon premier jour d' abstinence , merci de m' avoir lu ,

Bonne soirée à tous

31 RÉPONSES

Profil supprimé - 16/01/2017 à 15h20

Bonjour ,

Voilà , j'ai rendez-vous demain avec mon médecin traitant pour commencer , on m a déjà prescrit du selincro et valium .

Le selincro je l'ai pris qu une fois et j'ai quand même bu .. le valium je le prends tous les soirs ce qui m aide beaucoup à dormir , mais ne m a pas coupé l envie de boire .

Apparemment ma dépendance est psychologique , car lorsque je ne bois pendant 3 jours je n'ai pas de tremblements ..

Enfin mon médecin pourra lui évaluer le degré de dépendance et j espère m aider enfin à sortir de cet enfer .

2 ème jour aujourd'hui et je me sens bien , c'est tellement agréable de se lever le matin et de se rappeler ce que l on a fait la veille !!!

Et hier soir j'ai regardé un bon film à la télé .. ça faisait tellement longtemps que cela ne m était pas arrivé !!

merci de m avoir lu , bonne journée à tous et courage

Profil supprimé - 16/01/2017 à 17h36

Bonjour,

L envie peut se ressentir quelques temps, elle evolue, s estompe peu a peu. Le selincro je ne connais pas, le valium je le prenais

differement, quand je sortais au debut, peu dosé, l effet anxyolitique me calmait les envies liees a l anxiete(ce qui est finalement assez logique 😊). Ca aide mais oui ca ne fait pas tout. D autres medocs ont ce role plus precis de jouer sur l envie, mais c est aussi prendre

ca sur un certain temps, c est une demarche differente de l arret. Pas mieux ou moins bien, differente.

Une des difficultes c est que la drogue que vous arretez est tres tres presente, et les sollicitations nombreuses. C est pas fait pour aider au debut. Mais la frequence et la puissance des envies ne va pas etre tout le temps celle que vous ressentez actuellement. Vous avez

fait un grand pas en allant voir un toubib, en allant chercher cette aide. Les centres et les assos specialises sont aussi interessants...

Courage, chaque jour vous mene vers un mieux etre.

MangoPassion - 16/01/2017 à 17h44

Je vous souhaite plein de courage! Vous allez y arriver! Il faut continuer et continuer, meme si on rate.

Profil supprimé - 16/01/2017 à 19h54

Merci Flo et Mango pour vos messages d encouragement .

Je suis tout à fait d'accord avec vous, l alcool est une drogue dure qui malheureusement fait partie du quotidien et est complètement banalisée par notre société et pourtant elle tue tous les jours !!

Cela me fait très peur , cette tentation et me dire que plus jamais je ne pourrais ressentir cette effet que procure l alcool lorsque l on est

en soirée et que l'on se sent beaucoup plus à l'aise pour discuter, danser

Si seulement je pouvais me limiter ... Juste me contenter de l'inhibition que procure l'alcool mais je sais déjà ce que va me dire mon médecin demain, pour moi ce sera abstinence totale car je suis incapable de me limiter.

Tout mon entourage boit, mon père est alcoolique, mes plus proches amis le sont aussi mais encore dans le déni ou alors contrairement à moi cela ne leur pose aucun problème ...

Tout ça m'angoisse tellement, est-ce que je vais devoir me couper de mon entourage pour ne pas replonger ... Comment sera ma vie sans cette drogue ??

Ça fait tellement longtemps que ça dure maintenant .. hier j'ai passé un bon moment devant la télé mais à quoi vont ressembler mes soirées entre amis, boîtes etc ...

Une chose est certaine je veux sortir de cet enfer !!!

Bonne soirée

Profil supprimé - 17/01/2017 à 14h18

Bonjour,

Voilà j'ai vu mon généraliste ce matin, qui s'est montré d'une grande écoute et cela m'a fait beaucoup de bien.

Je dois faire une prise de sang demain matin ce qui j'avoue me fait un peu peur !!!

Donc pour le moment il ne m'a rien prescrit, je dois continuer le valium mais uniquement le soir car il est fortement dosé.

Mon médecin pense que je peux y arriver sans médication autre mais mon dernier essai a été un échec ...

Flo à part le valium as-tu pris un autre traitement ?

Et sans vouloir être indiscret depuis combien de temps tu buvais et depuis quand es-tu abstinent ?

Je suis à mon 3^{ème} jour, l'envie est présente surtout que je suis en repos... Mais pas de signe physique de manque, pas de très bonne humeur par contre car je ne cesse d'y penser et me pose tellement de questions en ce qui concerne mon entourage et fréquentations ...

Vous écrire me fait beaucoup de bien.

Merci de m'avoir lu, bonne journée

Profil supprimé - 17/01/2017 à 16h15

Bonjour,

J'ai pris valium et anti-dépresseurs pendant un moment (8 mois à un an, c'est une période un peu floue dans ma mémoire 😊). Cela a été une béquille nécessaire un temps pour moi mais j'étais attentif à la façon de les prendre, surtout le valium, j'ai senti que je pouvais en devenir dépendant, le sortir de son rôle d'aide pour le prendre comme une défonce.

Je dirai que j'ai eu une dizaine d'années où la consommation a fait que s'accroître. Mais sinon 1^{ère} cuite à 16 ans, des fêtes de jeunes, mais beaucoup de sport, pas de besoins réguliers de boire, jusqu'à 23 ans environ. Et je m'en suis libéré il y a 10 ans à peu près. Enfin il n'y a que 2 ans que mon rapport à l'alcool a vraiment changé. Avant lors de repas, de fêtes j'avais toujours, même une micro-seconde, comme une envie. Un truc tout léger, mais là. Je dirai que maintenant ce n'est plus ma came, si un jour je veux me détruire je sais ce

que j'ai à faire mais là ça va 😊

Comme quoi ça représente pas grand chose le nombre d'années d'arrêt (j'aime pas dire abstinence, on est abstinent d'un plaisir et l'alcool n'en était plus un, et quand il l'est c'est toujours à double tranchant. Il y a toujours un prix à payer pour les paradis artificiels..).

Pour l'entourage oui le fait d'être "clair" change un peu les façons de voir 😊 Mais ceux qui vous sont vraiment proches le resteront, les autres ben si vous ne les voyez plus trop trop c'est que le lien essentiel était l'alcool..

Voilà, voilà, encore une fois bon courage et les sautes d'humeur vont se stabiliser, après le 3^{ème} jour ça commence à s'apaiser un peu, au bout de 5, 6 c'est plus calme.

Profil supprimé - 18/01/2017 à 14h13

Bonjour,

Merci beaucoup Flo pour ta réponse, ton parcours est très encourageant et donne beaucoup d'espoir !!!

J'aime beaucoup le terme que tu as employé : paradis artificiel ! C'est tout à fait ça, ce qui me manque le plus dans ce poison c'est la désinhibition que procure les premiers verres, cette euphorisme, cet effet de se sentir mieux et libérée des soucis quotidiens

Mais oui c'est artificiel et les lendemains sont terribles, c'est ce que j'essaie de garder en tête pour ne pas replonger et que l'envie de boire s'estompe.

Aujourd'hui 4^{ème} jour et prise de sang faite. J'ai très mal dormi malgré le valium, tellement de questionnement sur : à quoi va ressembler ma vie sans alcool ..

J'ai l'impression que tout tournait autour de ça autant dans ma vie sociale que dans l'intimité

Je me demande si je vais pouvoir passer de bonnes soirées sans boire, me lâcher, danser.

J' imagine bien qu'une nouvelle vie commence. 4 jours c'est rien mais je suis déjà fière de moi, je me sens toujours autant déterminée et je me dis que chaque jour est une victoire !!!!

Merci de m'avoir lu, Bonne journée

Profil supprimé - 18/01/2017 à 15h58

Bonjour Melou,

Je me reconnais dans votre anxiété "ma vie sans alcool". Avant de prendre mon problème à bras le corps il y a quatre mois et demi je faisais des micro-cures : je me disais je vais tenir la semaine... Ca se terminait le mercredi par un "Pfff, tu parles... pauvre con..."

Le 31 août j'ai pris mes 4 bières fortes (9°) en apéro et j'ai bu la bouteille de rosé qui se trouvait sur la table. Un ami de mon fils était avec

nous. Sans qu'il n'ai rien dit, peut-être même rien remarqué, je me suis dit : "Imagine ce qu'il va penser de toi ?"

Ce fut le déclic. Depuis plus rien.

Evidemment que les premiers jours ont été cruels et que j'imaginai mal ma vie sans l'alcool, sans ce sentiment de douce euphorie avec des fêtes qui se profilaient au loin.

Je me suis rappelé les effets délétères : les black-out (qu'est ce que j'ai encore pu raconter comme conneries hier ?), les brumes, l'incapacité à me concentrer au boulot et la caractère anxiogène de mes alcoolisations et les stigmates qui commencent à apparaître : poches, rougeurs, prise de poids. La douce euphorie n'a pas fait le poids face aux points négatifs.

Bientôt 5 mois plus tard je suis un autre homme : efficace, vif, rieur et svelte (bientôt - 12 kg)

J'ai passé d'aussi bonne fêtes que les autres années, le mal aux cheveux en moins.

Pour les angoisses (sans recommander de médocs bien sûr) j'ai pris un léger benzo durant quelques jours et plus rien. faire attention à certaines molécules (Alprazolam (base du X***) qui cassent en cas d'arrêt brutal et difficiles à arrêter de toute manière.

Comme vous l'écrivez fort justement. Chaque jour est une victoire ! Le premier mois est un cap symbolique qui fait du bien ! Mais ça peut aussi être la première semaine, pourquoi pas.

Pensez aussi à vous faire plaisir. En bannissant l'alcool ont fait de sérieuses économies. Alors offrez vous un petit cadeau de temps en temps !

Profil supprimé - 18/01/2017 à 17h24

Bonjour iteMissa,

Merci pour votre réponse, j'ai lu votre témoignage sur un autre fil , bravo pour vos 4 mois et demi d abstinence et surtout d avoir passé le cap des fêtes de fin d'année .

J'avais déjà essayé le mois dernier d arrêter de boire et j'ai cédé sous la pression de mon mari le jour de mon anniv (23 décembre) qui avait préparé une bonne bouteille de champagne et de vin .

Ce soir là je n'ai pas abusé et me suis contenté de l euphorie que m ont procuré 2 coupes de champagne et un verre de vin en mangeant . J' étais contente j'ai cru que je pouvais enfin limiter ma consommation .

Cela faisait 8 jours que je n avais pas bu .

Ensuite pour Noël, aucun problème (chez les beaux-parents) , un apéro, 1 verre de vin donc aucun abus .

Je me suis vraiment dit que je pouvais alors consommé comme une personne n' ayant pas de problème avec l alcool ...

Belle désillusion , de retour ici je recommence à boire mais cette fois je ne limite plus

Ma dernière cuite : 14 janvier , j'ai du boire une dizaine de H et une bouteille de rosé .

Je me lève le 15 et la trous de mémoire, je regarde mon tél et j'ai pris peur quand j'ai vu les messages que j avais envoyé . Je travaillais et là impossible de me concentrer , j essayais tellement de me souvenir de la veille ...

Alors une fois de plus j'ai dit stop , j'ai compris que je ne pourrai jamais avoir un rapport normal avec l alcool après 12 ans d alcoolisme !!!

Comme vous le dites je me raccroche à ça , la culpabilité que je peux ressentir les lendemain , la honte , le visage bouffi , les rougeurs

....

Même si j avoue que je me demande si je serais capable de passer de bonnes soirées autant avec mes amies que mon mari sans l alcool ..

Votre témoignage m aide à croire que oui c'est possible de passer d excellents moments sans ce poison !

Merci de m avoir lu , bonne soirée

Profil supprimé - 18/01/2017 à 20h02

Vous avez déjà fait un grand pas : la reconnaissance de votre problème.

Moi aussi c'est tout ou rien : une fois le premier verre c'est no limite.

Lorsque j'ai annoncé mon intention d'abstinence à mon épouse elle me disait de prendre un apéritif et un verre de vin. Pas consciente de mon addiction mais du fait que je ne savais pas arrêter.

Là j'ai dit : je me connais. Ce sera rien ! C'est la seule issue.

Mon métier me confronte à des gens dans le fond du trou. Quelques fois entourés d'enfants. Ça a aussi participé à ma prise de décision. Non je ne veux pas finir ainsi !

Que représentent une ou l'autre soirée "soft" de temps en temps, qui vous paraîtront peut-être mornes au début et ce en regard de tous les changements positifs voire la métamorphose que vous apportera l'abstinence ?

Sans vouloir vous faire peur je vous fais part d'une réflexion que je me suis faite "Si un jour le médecin t'annonce que tu es atteint d'une cirrhose. Tu devras arrêter ou mourir. Pourquoi attendre ce moment. Prends les devant" Ce soir là nous étions le 30/08 et nous sortions de chez des amis dont le mari est abstinent depuis 20 ans. Pour lui c'était ça ou la tombe. Le lendemain je m'arrangeais encore "comme il faut". Le surlendemain j'arrêtais !

Courage !

Profil supprimé - 19/01/2017 à 16h03

Bonjour,
Je suis tout à fait d'accord avec vous et très consciente du danger de l'alcool puisque l'ironie du sort c'est que j'ai perdu ma mère à 23 ans, elle en avait 44, cancer du pancréas ...
Elle était alcoolique et c'est depuis que moi-même je le suis devenue ... Comme si je me prédestinais à la même fin alors que j'aime mes enfants plus que tout au monde et je ne veux pas qu'il vive la même chose que ce que j'ai vécu ...
L'alcool aurait dû me terrifier, me dégouter et au contraire je me suis noyée dedans mais j'ai vraiment l'intention de m'en sortir et de profiter le plus longtemps possible de mes enfants .
Pour mon mari c'est compliqué, il sait très bien le problème que j'ai avec l'alcool, il m'en fait souvent le reproche, des paroles très dures qui font très mal, par contre il est aussi le premier à m'inciter lorsque on est que tous les deux pour pouvoir profiter de la désinhibition que procure l'alcool .
D'ailleurs j'ai très mal dormi cette nuit, hier il a insisté sur un bon verre de vin, bien évidemment j'ai résisté, alors qu'il y a une semaine il me traitait d'ivrogne devant mes enfants, je me pose tellement de questions
5ème jour aujourd'hui et je me sens plutôt bien malgré la mauvaise nuit passée, je suis fière de moi et ce sentiment est tellement plus agréable que la culpabilité et honte que l'on ressent le lendemain d'une cuite
Merci pour votre écoute et réponse ça m'aide beaucoup.
Bonne journée

Profil supprimé - 19/01/2017 à 19h20

bonjour melou,

j'ai lu votre témoignage et je me reconnais parfaitement! je suis un homme j'ai 30 ans je bois depuis pas mal d'année (honnêtement je me rappelle plus quand j'ai commencé à boire) j'ai commencé avec un apéro tout les soir apres le boulot puis 2 puis 3 puis une bouteille de rosé chaque soir (j'ai tellement honte quand j'écris ça) maintenant ma vie sentimentale est un vrai chaos mon compagnon en a plus que marre de me voir dans cet état y'a des soir ou tout va bien et d'autre ou je perd carrément le contrôle de mon corps et mon esprit et je me met à dire n'importe quoi à être très méchant (pas de violence que des insultes), a me sentir meilleur et le lendemain trou noir bien sur et le sentiment de honte qui arrive devant mon compagnon

je souhaiterais vraiment m'en sortir et construire ma vie avec lui j'ai peur de ne pas y arriver...

voilà nous somme le 19 janvier 2017 hier soir j'ai une fois de plus déconner alors que j'avais fait une promesse a mon ami il y a de cela plus d'un mois et je m'y suis tenu et bim comme un gros con j'ai pas tenu mon engagement hier en me disant "oh un verre en mangeant c'est rien" et bim résultat 2 bouteilles sous le coude, engueulade et honte très honte aujourd'hui depuis mon réveil.

je pense que mon message n'apportera rien à la discussion mais j'avais besoin de le raconter car aujourd'hui j'ai encore plus honte que tous les autres jour de ma vie, je me sens plus que minable!!

merci de m'avoir lu et continuer votre combat me réchauffe un peu le coeur, bonne soirée à vous!

Profil supprimé - 19/01/2017 à 19h44

Il est vrai que j'avais oublié un peu vite votre triste histoire (maman décédée). Mon grand-père était alcoolique. C'est en famille que j'ai goûté aux liqueurs lors des fêtes et ça très jeune. Je pense pour ma part qu'il doit y avoir un facteur génétique prédisposant, A moins que ce ne soit un mimétisme : mon beau père a une facheuse tendance à abuser, son père était alcoolique et son fils (mon beauf) ne crache pas dessus... Allez savoir...

Drôle d'ambivalence chez les conjoints. Au début de mon arrêt mon épouse regrettait que je sois moins gai, ce que j'étais dans ma douce euphorie. Ca a duré le temps que le cerveau assimile le manque. Ils voudraient notre bien mais sans "subir" notre irritabilité (passagère).

Soyez égoïste (dans une certaine mesure hein 😊) et pensez que vous allez (toute la famille) vers un mieux même si cela doit passer par quelque jours et nuits "sans". Le pire pour moi ça a été les nuits du début car l'alcool me déchargeait de la pression accumulée en cours de journée d'où le recours à quelques anxiolytiques. Au bout d'une semaine j'avais abandonné cette aide et retrouvé des nuits enfin satisfaisantes, du début à la fin.

Mes pensées positives vous accompagnent 😊

Profil supprimé - 19/01/2017 à 20h30

Bonjour (il est 14h15 au Québec),

Je vous félicite pour vos efforts. J'ai arrêté le 1er janvier et tiens tête à mon conjoint alcoolique (qui essayait d'arrêter, mais replonge à chaque 2 jours). "C'est la fds, bois donc un peu, etc".

Abstinence totale. J'ai remplacé le vin par le thé vert et les tisanes que j'adore (chaleur, réconfort). Je m'auto-encourage en focussant sur les changements positifs (niveau d'énergie, ma peau, ma ligne).

Je reste très lucide : je sais que la tristesse et les émotions négatives sont des éléments déclencheurs (j'ai tellement tellement tellement bu depuis les 5 dernières années pour ne plus rien ressentir), mais je ne veux plus ça.

Je viens de trouver ce site (et ce forum) ajd. Ça me fais du bien de vous lire tous. Je me sens moins seule.

Merci.

Profil supprimé - 19/01/2017 à 22h38

Bonsoir, J'ai lu ton message et il me touche beaucoup. J'en suis moi-même à mon 23ème jour sans alcool et j'ai tenté à plusieurs reprises d'arrêter mais c'est enfin la bonne je crois.

En ce qui me concerne, je pense que j'ai identifié la cause de mon alcoolisme : le stress. Le stress nous attaque souvent mais on ne s'en rend pas compte. Quand tu as envie d'alcool, je te conseille de prendre une ou plusieurs respirations et de t'aérer la tête. N'hésite pas à respirer la vie et tu verras que cela peut t'aider. Ne pas laisser entrer le stress produit par l'extérieur (et les gens extérieurs).

L'alcool a tout détruit dans ma vie, mais il me reste encore quelques pistes pour rétablir ma vie, la ré-équilibrer. J'ai confiance, il faut avoir confiance, alors aies confiance et fonce !

Profil supprimé - 19/01/2017 à 22h51

Une amie et la mère de mes enfants viennent de m'encourager aujourd'hui car j'en suis à mon 23ème jour alors je t'encourage à mon tour : 5 jours c'est très bien ! Passe le cap des 15 jours (je crois que le sevrage physique est de 15 jours mais j'y comprend pas grand chose à tout ça).

Moi je ne peux pas boire un verre sinon je vais enchaîner sur d'autres et puis arriver à faire des grosses bêtises. D'ailleurs j'ai eu des jugements au pénal et une convocation devant la Juge des Enfants. C'est un peu tout cela qui a été le déclic. Quand on arrête de boire, c'est pour soi-même. Il ne faut pas céder à la pression des autres et ils ne se rendent pas compte de ce qu'ils font quand ils veulent nous faire boire de l'alcool.

Continuez dans votre lancée. Moi quand je vois ce que l'alcool a détruit autour de moi, et bien je dois dire que maintenant, même si ce n'est qu'au bout de 23 jours d'abstinence, j'en suis dégouté. Je vois l'alcool comme un ennemi, et il faut éviter cet ennemi pour avancer.

Malgré que je ne boive plus, j'ai quand même servi d'autres personnes avec du champagne et du whisky, et je n'ai même pas bu une goutte, et n'en avais pas l'envie !

Profil supprimé - 20/01/2017 à 09h04

Bonjour Melou,

Un jour un psychiatre que je venais voir pour de l'hypnose suite à des vertiges m'a dit ceci: nous ne sommes que nos parents. Bon il s'endormait quand on lui parlait, pire, il s'endormait lui en parlant, y avait une boîte de médoc entamée sur la table, il faisait pas très frais et j'ai trouvé que c'était un peu radical comme point de vue. Mais il y a quand même quelque chose à retenir de ça je crois. Oui parfois nous sommes pris dans des combats qui semblent ne pas être les nôtres. La violence, les addictions sont des choses que l'on retrouve souvent de père en fils, de mère en fille, des parents aux enfants. Je pense qu'il y a l'éducation, l'enfant va vivre ça tous les jours, y prendre des repères, mais j'ai aussi l'impression qu'il y a des peurs profondes qui passent, et ceci déjà dans le ventre de la maman. Et puis parfois à un moment, une victime de ça décide de casser cette chaîne. Par une forme de résilience elle ne répète plus ce schéma, et accède à un autre niveau de conscience. Quand j'ai eu l'occasion de le voir chez un ami, c'était comme si on enlevait un bandeau de ses yeux, c'était comme une reconnaissance de sa réelle part de responsabilité. Ça lui a permis d'avoir un regard sur ses actes et de les changer.

Le fait d'arrêter l'alcool va vous amener à regarder les choses différemment, vous aurez peut-être le besoin d'aller voir les causes plus profondes de ce rapport à cette drogue, aussi n'hésitez pas à ne pas le faire seule. Vraiment les centres et les associations du type Anpa offrent la possibilité de voir des psy gratuitement, et généralement ils sont "spécialisés" sur les addictions. L'alcool semble assez présent autour de vous, c'est un moyen de ne pas vous sentir trop seule face à ça.

Bon pour la suite j'avoue que je dois vraiment contrôler mes mots 😊 Le comportement de votre mari (j'essaie toujours de dissocier un comportement de ce qu'est une personne, surtout quand le comportement me semble illogique) peut être "dangereux" pour vous dans la mesure où ça "tape" dans des choses très sensibles et que cela pourra vous amener à reboire dans des moments difficiles. Il va falloir qu'il prenne conscience de ce qu'est réellement l'alcool et du danger que cela représente pour vous... En tout cas avoir résisté, tout en prenant conscience du décalage de ses propos et ses actes, et bien je pense que cela vous donnera de la force, et cela donne une idée de votre motivation 😊

Comme le dit l'émile, l'arrêt d'une drogue peut mener à une métamorphose, c'est une forme de renaissance. En y pensant là, l'image qui me vient est la chenille, la chrysalide puis le papillon. L'arrêt de l'alcool c'est le fendillement de la chrysalide, le papillon à venir peut être pas mal... 😊

Bonne journée. Et oui, vous pouvez être fière

Profil supprimé - 20/01/2017 à 09h39

Bonjour à tous ,

Merci pour vos messages et témoignages , c'est tellement encourageant !!

Marco je suis dans la même situation que toi , incapable de me limiter Et tout comme toi je connais ce sentiment de honte et de culpabilité les lendemains . Nous sommes là pour se soutenir , ça fait tellement de bien de pouvoir parler de notre problème et se sentir compris et moi seul .

J'espère que l'on pourra se sortir de cet enfer !! Courage !!

Blairielle et frader bravo pour votre abstinence , j'espère pour nous tous que cet fois c'est la bonne !!

Avez-vous eu une aide médicale ?

Pour ma part je prends du valium le soir . Je revois mon généraliste la semaine prochaine avec mes résultats de prise de sang ...

Frader tu parles de stress , oui je pense que l'alcool nous sert à décompresser, oublier tous les soucis et passer de bons moments sans

prise de tête , un échappatoire quoi C'est si facile de tomber dedans et tellement difficile d'en sortir !!!
Pour les signes physique de sevrage , je sais pas du tout , moi je n'ai pas de tremblements ou nausées , seulement des nuits difficiles et des sautes d'humeur .

L'envie est pour le moment toujours présente mais ma détermination plus forte !!!

iteMissa , je suis d'accord avec toi , je pense aussi qu'il y a un facteur génétique à l'alcoolisme , ma mère l'était , mon père l'est et mon frère et ma sœur ne crachent pas dessus non plus ...

J'ai l'impression que toutes les affinités que j'ai créées dans ma vie sociale tournent autour de l'alcool , alors oui je vais être égoïste et penser à mes enfants et moi .

6ème jour aujourd'hui !!!! Je me sens de mieux en mieux malgré la fatigue des mauvaises nuits .

Merci de m'avoir lu et bonne journée à tous

Courage on peut y arriver !!

Profil supprimé - 20/01/2017 à 11h08

Bonjour Flo ,

Votre message m'a énormément touché et ému .

Rompre la chaîne !! C'est tout à fait ça , ne pas reproduire ce que l'on a nous-même vécu !!!

Quelle belle image cette chenille se transformant en papillon !!

C'est tellement plaisant et encourageant de vous lire !!!

Quant à mon mari , en effet il ne comprends pas que je sois incapable de limiter ma consommation , que je ne suis pas comme lui .

Comme vous mon médecin a qualifié son comportement de dangereux pour moi face à cette addiction , il a employé des mots très forts , telle que de la manipulation .

Il n'est pas le papa de mes 2 premiers enfants qui ont 15 et 13 ans , mon ex mari a subi mon alcoolisme après le décès de ma maman , il a essayé de m'aider , il comprenait et n'a jamais eu de propos déplacés par rapport à ça .

C'est moi qui ai mis fin à notre mariage et j'ai refait ma vie et eu un autre enfant , nous avons gardé de très bonnes relations aujourd'hui encore .

Il a eu écho par mes grands de ce qu'il se passait à la maison , des termes par lesquels il me qualifie ou de son insistance pour boire un verre ...

Il pense que je ne pourrai pas m'en sortir en restant avec lui ...

Donc beaucoup de choses à régler dans ma vie , mais pour le moment je me focalise sur l'arrêt de cette drogue ! Chaque chose en son temps

Désolée de m'étaler autant sur ma vie privée mais ça me fait beaucoup de bien et ça me permet d'y voir plus clair aussi d'en parler .

Je suis motivée et déterminée à sortir de cet enfer .

Merci de m'avoir lu ,

Bonne journée

Profil supprimé - 20/01/2017 à 19h19

Chaque chose en son temps en effet ! A chaque jour suffit sa peine.

Je n'osais pas m'avancer trop loin mais ce que ton médecin a dit est exact. C'est une forme de manipulation (pervers narcissique) : flatter, faire échouer, se repaître de l'échec de l'autre et le culpabiliser. Ce sont les stratégies du MPN. Je ne veux pas dire par là qu'il en est ainsi de ton conjoint mais il y a des tendances quand même. Connaissant tes problèmes c'est quand même pervers de t'inciter à consommer et à remettre le compteur à zéro. Les MPN ne supportent pas la réussite chez l'autre.

Dépister ce genre de comportement est essentiel pour les contourner.

Courage. Demain ça fera une semaine ! Yes !!!

Profil supprimé - 24/01/2017 à 10h33

Bonjour ,

Voilà 10ème jour aujourd'hui !!! Premier week-end passé sans aucun problème, puisque j'ai la grippe , donc clouée au lit et pas du tout envie de boire .

Mes nuits sont toujours difficiles malgré le valium mais les réveils tellement plus agréables ...

Je devais voir mon médecin ce matin mais encore trop malade pour mettre un pied dehors !!!

Pour mon conjoint , oui en effet le terme de pervers narcissique a déjà été employé à son égard par mon entourage ... mais comme je disais chaque chose en son temps . Vendredi il m'a encore proposé l'apéritif et j'étais très fière de dire non !!! Samedi j'ai commencé à être malade donc pas d'insistance ..

Je commence à vraiment apprécier les joies d'une vie sans alcool , le soir je mange avec mes enfants , on discute de leurs journées d'école , chose que je ne faisais plus , ils mangeaient seuls et moi je buvais mes bières

J'espère que vous allez tous bien , encore merci pour vos messages , ça aide beaucoup !!

Bonne journée

Profil supprimé - 24/01/2017 à 18h43

Bonjour Melou,

C'est vraiment chouette ces 10 jours, tu as nettoyé ton corps de l'alcool et oui la grippe va t'aider pour les jours à venir 😊 Pour une fois qu'elle peut servir à quelque chose...

Pour tes nuits difficiles, il y a un cote normal a ca, des choses doivent se regler, mais si ca dure de trop et que cela t handicape pour ta vie de tous les jours, il te faudra peut etre revoir la strategie et la medication..Pour la strategie un peu de marche, de sport dans la journee, de la detente le soir. Des exos de respirations, des huiles essentielles, des tisanes, de l homeopathie, enfin tout ce qui peut t amener a lacher prise et a te detendre.

Essaies de voir avec ton medecin si une grosse dose de valium est le meilleur truc pour toi(car la ca marche pas trop 😊), une fois j ai pris un starter de sommeil en post cure, une semaine de nuits sans sommeil, collectivité, il fallait que je dorme. C est pas un somnifere, c est moins fort. Le lendemain matin etait trop cotoneux mais j ai pu trouver le sommeil pour une nuit et apres ca a ete mieux. C est un exemple, il y a peut etre des choses plus adaptees pour toi...

Savoures les tous ces moments que tu revis avec tes enfants, ils vont nourrir ta motivation, te porter dans les moments plus difficiles. Et je suis ravi de participer un peu a t aider, ca fait du bien des choses positives 😊

Bonne soiree...

Profil supprimé - 25/01/2017 à 16h15

Bonjour Flo ,

Merci pour tes encouragements et tes conseils . Oui en effet pour le coup la grippe m a bien aidé à passer le cap du premier week-end !! J'ai même pas fumé pendant 3 jours car depuis ces 11 jours d abstinence je fume et mange plus que d habitude , je pense que je comble le manque ... Bon pas top pour la cigarette , j espère réduire avec le temps en me mettant au sport !!!!

Je vois mon medecin demain matin , normalement je devrais prendre , valium, zopiclone et norset le soir mais je trouve que c'est beaucoup trop !!

Je lui en parlerai demain .

J'ai lu beaucoup de tes commentaires sur d autres fils , je trouve ta vision des choses extrêmement intéressante : je ne suis pas malade mais libéré de cette drogue !

J'ai beaucoup médité sur ta vision de l alcoolisme, ça aide à y voir plus clair par rapport à l entourage , la société

Moi aussi maintenant en allant au courses avec mes loulous, j imaginerai les rayons d alcool remplacés par de la coke et des seringues !!!

Sans vouloir être indiscrete, combien d année as tu consommé ??

Ta réussite est tellement encourageante ! Je me sens déterminée comme jamais et je suis fière de moi !!

J'ai l impression de mener le combat de ma vie

Profil supprimé - 25/01/2017 à 16h41

Désolée , mauvaise manipulation , j'ai envoyé mon message avant de l avoir terminé ...

Aujourd'hui , remise de ma grippe , j'ai travaillé ce matin , et trop contente il neige , chose très rare , je suis dans le sud ...

Donc bataille de boules de neige avec les enfants et le chien , que du bonheur !!!!!

Merci de m avoir lu , bonne soirée à tous

Profil supprimé - 25/01/2017 à 17h20

Mais C'EST le combat de ta vie !

Pour paraphraser qq'un : yes, you can !

Tu sais que j'en suis arrivé à parcourir le rayon des alcools sans que cela ne me fasse envie. Cette sensation je te la souhaite !

Profil supprimé - 25/01/2017 à 19h09

Bonjour Melou,

Ton message me met le sourire ...

Oui pour l instant c est un combat et lteMissaEst a raison c est celui de ta vie. Et puis je te souhaite d ici un temps que cela en soit de moins en moins un, que tu t en detaches de plus en plus.

Tu vas voir c est marrant de faire cette legere bascule de la vision de l alcool, ca te fera voir tes courses de maniere differente 😊. Apres je crois qu il est aussi important de ne pas devenir anti complet et intolerant. Car cest aussi rester focalise sur l alcool, le mettre encore en place centrale de notre vie. Mais oui, la facon dont le traite notre societe est largement hypocrite...

Sens toi liberee et non malade alcoolique oui, je pense que ca peut aider a ne pas ressasser des annees que l on a perdu quelque chose...

La maladie peut etre dans ce qu est venu cacher l alcool, c est pour ca qu il est interessant de comprendre les causes qui te sont propres. Et c est la dedans que ce fait le plus la difference entre l addiction et la dependance a un produit je crois.

L alcool a ete un moment une solution. Je te souhaite quand tu seras a nouveau confrontee aux problemes qui ont amene cette solution, de ne plus penser a elle. De ne vraiment plus ressentir ce besoin. Alors si ce n est plus une solution et que cela ne peut plus etre un plaisir ephemere, artificiel(c est de Baudelaire "les paradis artificiels" 😊) ca ne sert a rien d y rester accroché.

Franchement je ne connais pas les medocs dont tu me parles. Pour moi le medicament peut etre une bequille, moins dangereuse que l alcool un temps, mais il y a vraiment un risque de retrouver une dependance. Du coup il me semble important qu ils soient la dans un role precis, pour un probleme precis. Le valium 20mg ou plus c est bien pour le sevrage, pour eviter les crises d epilepsies et les

deliriums. Apres si on ressent des poussees d anxietes je trouve que les petits dosages sont mieux, l effet shoote moins, il y a le fait de l avoir et de le prendre qui deja peut rassurer un peu sans se retrouver dosé comme un cheval, et si ca va pas ben tu peux en prendre un autre. Mais si ca va pas longtemps apres le sevrage c est aussi qu il y a un equilibre plus profond a retrouver. Un bon psy peut aider, ou tout autre chose qui apaisera sans avoir, a terme, a prendre des medocs.

Si tu as des gros downs, un effet depression qui s installe, qui persiste le valium par exemple ne servira pas a grand chose.

Pour le sommeil c est un peu pareil...Mais je suis pas toubib hein, c est ce que j avais mis en place avec le mien et l alcoologue, ca m allait pas mal, c est juste ce que j ai pu remarquer pour moi. Chacun reste un peu different..

En fait le danger c est de retrouver le meme geste mecanique que tu avais avec l alcool sans en avoir conscience. Tu vois ce cycle, probleme, prise d un truc rapide en solution. Parfois c est necessaire car on peut ressortir vraiment fragile du sevrage et il faut calmer ces moments a risques rapidement, mais il faut eviter d inscrire ca dans le temps si l on peut l eviter.

Essaies vraiment de mettre en place des choses qui te font du bien.

J ai bu de facon journaliere et de maniere de plus en plus intensive pendant 10 ans environ. Ca me fait plaisir que tu trouves des petits trucs pour avancer dans ce qui m a aide. Il y en a que tu oublieras et puis d autres qui s inscriront peut etre plus profondement. Je te le souhaite 😊

Bonne soiree Melou, a bientot.

Profil supprimé - 26/01/2017 à 09h55

Que de bon sens Flo. Ca respire l'expérience. Notamment en ce qui concerne la médication.

Merci pour ton éclairage !

Profil supprimé - 27/01/2017 à 17h12

Bonjour IteMissaEst,

Heu je vais rougir la... 😊

Plus serieusement j ai eu la chance d etre attentif a ce qu il se passait en moi, et j ai vite remarqué le glissement possible vers une autre dependance que pouvait représenter les medocs. Et pourtant pour moi ils ont ete vraiment necessaire un temps.

Le premier jour de mon arrivee en post cure, un gars est venu m accueillir, super cool, il me faisait visiter tout le centre. On discute, on arrive a sa chambre, un petit coin jardin devant, on est seul et il me demande: Et sinon toi tu prends quoi comme medocs? Ben moi a ce moment c etait euphytose, des plantes softs quoi 😊 Je lui dis... Et la "changement complet, tout juste si il m insulte pas et vite, vite il est alle chercher un autre nouvel arrivant.

J ai compris plus tard que certains gars faisaient ca pour echanger leurs medocs, pour se mettre des perches...

Alors ca m a aussi alerte, et a chaque fois j ai essaye d etre honnete avec moi meme dans la prise de medocs. Ca a pas evité des exces, des melanges horribles avec l alcool(c est le pire je crois, vraiment c est dangereux comme effet), mais j ai pu ne pas les inscrire trop longtemps comme solution.

Tu sais c est surtout ici avec des retours comme les vôtres que je peux avoir une idee que cela peut etre utile. Je ne pensais pas que cette experience de vie puisse apporter autant a d autres. L ecrit permet de prendre le temps des mots et ici certains sont vraiment en quete de reponses. Parfois les miennes conviennent, alors merci aussi a vous, ces echanges sont toujours enrichissants.

Et chez toi aussi IteMissaEst (y a pas un diminutif ?? 😊), on peut souvent lire du bon sens et un certain regard sur cette experience. Et surtout une transmission de bonne energie et ca fait du bien ici 😊

Pardon Melou pour le squattage de fil :/ J espere que ca va toi et que ton rdv toubib a debouche sur un traitement qui te convient. A bientot...

Profil supprimé - 30/01/2017 à 10h56

Bonjour Flo et iteMissa ,

J espère que vous allez bien et que vous avez passé un bon week-end .

Flo aucun problème pour le fil , bien au contraire , c'est toujours plaisant et enrichissant de te lire .

16 ème jour aujourd'hui

Profil supprimé - 30/01/2017 à 14h34

Vous pouvez m'appeler Oli (😊). IteMissaEst est une expression que j'emploie souvent (La messe est dite...) et mon pseudo préféré.

A ce que je lis je constate que tu tiens bon Melou. C'est super.

Bah we en demi-teinte. Grosse prise de tête avec une de mes filles (en rupture amoureuse). Heureusement que j'ai cinq mois d'abstinence derriere mois sinon c'est un coup à replonger... Sinon ca va bien. Aucune envie ces derniers temps. Sur la bonne voie je pense. L'énergie est de plus en plus présente et mes angoisses disparaissent peu à peu même si ma nature fait que je resterai un éternel stressé (😊)

Et vous deux ca a été ce we ?

Flo : tout comme toi j'essaye de transmettre un message selon lequel même s'il est semé d'embûches le cheminement vers l'abstinence

est nécessaire et bénéfique. Mon métier me confronte souvent à des situations dramatiques dues à l'alcool que ce soit un abus ponctuel ou un alcoolisme. Ca m'a permis de renforcer ma prise de décision. Je n'ai toutefois pas la science infuse.

Les forums ont ça de bien que c'est un vivier d'expériences où chacun peut trouver les pièces qui manquent à son puzzle.

Profil supprimé - 30/01/2017 à 14h54

Bonjour Melou,

Grippe pour moi, t as du laisser trainer des microbes sur le fil l autre jour! 😊

Felicitations pour ces jours qui s enchainent Melou, c est cool, tu peux etre fiere de toi. Tu ressens les memes envies ou cela commence a changer un peu?
