© Drogues Info Service - 16 mai 2025

Forums pour les consommateurs

je n arrive pas à décrocher seule

Par Profil supprimé Posté le 01/02/2017 à 16h18

Bonjour
Aprés avoir essayé plusieurs semaines seule;je démissionne
j ai rendez -vous demain avec un addictologue
j espére beaucoup!!!
qui peut me rassurer?
merci

27 réponses

Profil supprimé - 02/02/2017 à 10h36

Bonjour Elise,
Comment s'est passé ton RDV ? Arrêter seule est un vrai défi psychologique et physiologique. Te faire aider par une équipe médicale et/ou non médicale est une très bonne option.

Tu te prends en main, tu reconnais et accepte la situation, ce qui est le début du succès.

Quelles sont les prochaines étapes alors pour toi ?

Profil supprimé - 02/02/2017 à 18h31

Bonjour
je vous remercie de prendre de mes nouvelles
j ai peu dormi,mais je suis allée à mon rendez-vous
j ai rencontré un médecin sympa ,à l écoute
on fait des examens ,on se revoit dans 8 jours
je suis fiére de moi,maintenant le plus dur
ne plus consommer!
j ai déjà un peu de séresta,aprés les bilans sanguins,j aurais peut être d autres aides
je vais voir aussi une psychologue
je suis ravie
j ai tant de choses à dire!!

Profil supprimé - 05/02/2017 à 12h00

Début de l aventure
pendant deux jours j ai diminué de moitié ma consommation
une bouteille à la place de deux
depuis vendredi minuit abstinence
ce n est pas la grande forme,mal à la tête,angoisse
je profite de ce week end de repos pour débuter mon sevrage
je ne vais pas sortir donc pas de tentations;;;
j... espére tenir..

Profil supprimé - 07/02/2017 à 11h13

Je n ai pas tenu ,trop de manque hier soir!!
trop déçue de moi!

Profil supprimé - 07/02/2017 à 19h26

Coucou Elise, ne t'inquiètes pas. L'addictologue va t'aider mais pas que par rapport au médicament d'ailleurs. Pense à voir un psychologue ou un psychiatre pour essayer de comprendre le problème. Je suis exactemetn dans ton cas, ne désespère pas Moi j'ai rdv la semaine prochaine !

Profil supprimé - 08/02/2017 à 10h51

merci mel
je le vois demain,le compteur repart à zéro
48h ...c est si peu
et toi comment vas tu?
bises

Profil supprimé - 08/02/2017 à 17h28

Bonjour ou plutôt bonsoir

Et si vous aussi vous rejoigniez les Alcooliques Anonymes ? Il n'y a pas de honte à avoir ; celles et ceux que vous y rencontrerez sont atteints de la même maladie .
L'important est de ne pas rester seuls et de partager son problème avec ses semblables . Cela m'a bien réussi et je ne peux rendre que ce que j'ai reçu si je veux le conserver ?
Bon courage et gardez l'espoir de vous en sortir vous aussi

Profil supprimé - 10/02/2017 à 14h38

Bonjour Elise, 3 jours aussi ça n'est rien mais une victoire chaque jour sur un des démons, je suis mal placée pour te conseiller mais ne baisse pas les bras, tu n'es pas complètement seule puisqu'on est là pour te lire et te répondre,
Je commence juste bien sur mais je crois que je vais essayer les A.A. comme le conseille Salmiot1, dans une ville comme la mienne où tout le monde connait tout le monde, ça ne va pas être facile!! mais déjà l'idée va faire son chemin, et comme Salmiot1 le dit.... nous souffrons tous du même mal! et nous ne sommes pas là pour nous juger mais pour partager... et s'aider...

Profil supprimé - 10/02/2017 à 15h30

Re bonjour Elise,

Courage, nous savons tous que c est tres dur.... Nul est plus fort que les autres a ce sujet. Nous te soutenons tous. Tres bien que tu es allée voir des médecins. peut etre devrais je en faire de meme.

Allez compteur a zéro.. courage... tiens bon !!!

ABstinence depuis mardi soir... OUf !! ce week end je ne suis pas seul, visite d un membre de ma famille. plus simple, objectif : tenir.... avec ce satané mal de crane...

Bon courage.

Profil supprimé - 10/02/2017 à 21h47

Tu sais 17ELLE, beaucoup de personnes de mon quartier était au courant que j'avais un problème d'alcool et une fois que j'ai été abstinent avec les A.A. , je me fichais bien que les gens sachent que je fréquentais A.A. . J'ai eu l'occasion par la suite d'être contacté par d'autres alcooliques de mon quartier qui souffraient de la même maladie que moi . C'était mon médecin qui me les envoyait car lui aussi était au courant de mon problème et ensuite de ma solution chez A.A. Jamais je n'ai eu le moindre problème .
Alors dis-toi bien que les personnes que tu rencontreras en réunion ont exactement le même problème que toi . Chez A.A., personne ne juge l'autre ; tu n'y recevras que des encouragements . Vas-y au moins une fois pour voir et faut aussi que tu saches qu'il existe des forums A.A. , de l'Ombre à la Lumière par exemple .

Bon courage à toi aussi Kikou . C'est dur dis-tu mais si tu capitules devant l'alcool, si tu jettes le gant , tu constateras que c'est pas si dur que ça . Boire à l'excès est dur aussi , non ?

Profil supprimé - 11/02/2017 à 08h31

J'ai toujours été "anti-médicament" mais le fait d'avoir vu autour de moi des anciens buveurs d'alcool extrêmes ne plus boire une seule goutte depuis plusieurs années, grâce à certains médicaments, me pousse à penser que cela peut être une bonne chose alors fonce !

Profil supprimé - 11/02/2017 à 17h53

Bonjour Elise
Il faut savoir que c'est quasiment impossible de decrocher toute seule . le bon cote est que le sevrage ne dure que 15 jours , si tu fais une cure par exemple , l'etape suivante est tres importante pour ne pas replonger , changement d'environnement , etre encourager , et beaucoup de volonte , un projet qui te tiens a coeur par exemple , moi c'est la navigation et aider les autres a s'en sortir , partager
courage c'est possible

Profil supprimé - 13/02/2017 à 09h22

bonjour Kikou
Comment s est passé ton week-end?
Moi je tiens bon 4ieme jour mais toujours ce mal de tête!!

Bonne semaine
Elise

Profil supprimé - 13/02/2017 à 20h52

Coucou Élise,
Désolé du temps de réponse. Moi j'attends le rdv avec l'alcoologue avec impatience et grand stress. Le stress surtout de me mettre face à moi même et à mon problème. Mais bon ce sera un (grand) pas déjà Et toi comment va tu ? As tu pris des décisions ? Avec tout mon soutien.

Profil supprimé - 14/02/2017 à 10h30

Bonjour ,

A vous qui débuter ou recommencer une abstinence , je ne peux que vous encourager à ne pas rester seuls . Seuls, c'est bien trop difficile . Jamais , malgré mes centaines de promesses je n'y suis parvenu et pourtant j'étais sincère au moment où je les prononçais . Mais l'alcool était le plus fort et je reprenais le premier verre , celui dont tout qui se reconnaît un jour alcoolique , doit éviter à tout prix .C'est ce premier verre qui entraîne à sa suite tous les autres et qui fait perdre la maîtrise de notre vie .
Tout est bon pour qui veut se libérer de l'alcool ; l'important est de partage son problème en toute honnêteté . Bien vivre un jour à la fois et s'aimer tel que l'on est aujourd'hui .

Bonne route à toutes et à tous ,
salmiot1

Profil supprimé - 14/02/2017 à 22h54

Coucou Elise545

Je viens de poster sur ma page "2 meme essai" comment je vais aujourd'hui.
Pour te répondre, ca va. Merci. 8 jours sans un verre, arret du seresta depuis 6 jours.
Mes maux de tete n ont pas encore completement disparus mais sont beaucoup moins frequent. Moins de suées aussi, beaucoup moins.
Coté digestion je me fais une cure au citron, gingembre et miel et citrate de betaine.
Pour ce qui est envie de boire, je ne buvais jamais dans la journée, plus des flashs le soir (meme sensation que quand j avais arrété de fumer) Ma peau je decouvre aussi que celle ci change, moins rouge.
Heureux d etre retourné au sport. ca fait du bien.

Alors et toi, comment vas tu. Tres heureux de te lire. Nous avons débuter ce dur chemin ensemble, il y a une semaine. Souviens toi. Je ne peux que te soutenir.. Sois courageuse. Au fond, je l ai lu plus haut et tellement si bien dit "n est ce pas plus dur d etre énivré, avec son reveil le lendemain. A bientot, hate de savoir comment tu vas... (Je pense que ce week end sera plus dur pour moi, ce week end pas de famille en visite chez moi). j apprehende un peu, donc achat d un bouquin avec ce week. tu me conseilles quoi ??

Profil supprimé - 15/02/2017 à 10h57

Bonjour ,

super de vous entraider de la sorte . Vous retirerez toutes les deux les bénéfices de cette entraide . Ne vous décourager pas et ne liez votre abstinence à rien ni à personne .

je vous mets le lien d'une brochure A.A. qui m'a bien aidée :

[b] http://www.ama.lu/docs/AA_Vivre_sobre.pdf [/b]

Belle journée à vous et sans alcool, c'est tellement mieux

salmiot1

Profil supprimé - 15/02/2017 à 17h47

Bonsoir Salmiot1,

Merci pour tes encouragements. Oui je pense qu'il faut s entraider. C est important. Ca nous aide.

Merci pour la brochure, je ne l ai pas encore lu, mais ca sera fait ce soir.

Oh que oui sans alcool c est beaucoup mieux. Je confirme.

J espère Elise545 va bien... Avoir de ses nouvelles (et des autres tres vite) ....

Bonne fin journée a tous, a plus tard, bien sur sans alcool...

Profil supprimé - 15/02/2017 à 17h52

Coucou Elise,

Comment te sens tu? ca va ?
Donnes des news, si tu veux bien.

J espère que ca va ... A très vite...

Tu sais je (nous) restons tous fragile....

Emploi du temps surchargé également coté boulot, mais je pense aussi me faire accompagner pour ce combat.. je pense prendre rdv semaine prochaine. J ai obtenu les coordonnées d un centre (via le dialogue en direct) sur Paris ou les horaires correspondent à mes horaires. je les contacterai semaine prochaine.

Courage a toi et vous tous.

Profil supprimé - 15/02/2017 à 18h26

Bonsoir
je vous lis et je vous envie
je n ai tenu que quatre jours ,je modére ma conso

mais c est trés dur,je suis assez seule
et "sauvage"
je suis trés déçue de moi
moi aussi comme je ne travaille pas en ce moment ,je vais être seule ce week end!!
j angoisse
bonne journée,courage

Profil supprimé - 15/02/2017 à 18h28

Bonsoir
merci pour ton message
*j ai craqué au bout de 4 jours,
je modére ma conso mais je voulais zéro alcool!!trop déçue de moi!!

Profil supprimé - 15/02/2017 à 18h45

Salut Kikou ,

pourquoi n'essaierais-tu pas aussi une réunion A.A. ? Si tu es sur Paris, tu n'auras que l'embarras du choix ; il y a de nombreux groupes à toutes les heures de la journée .
Tu pourrais y aller au moins une fois par curiosité et si tu estimes que c'est pas ton truc, tu vas voir ailleurs . En A.A. , tout est suggéré , rien, absolument rien n'est imposé et ton anonymat sera respecté .

Salut Elise ! Moi aussi j'espère que tu vas bien mais dans le cas contraire , ne reste pas seule, sois pas honteuse ; ne reste pas seule . Je crois l'avoir déjà dit : j'ai rechuté après 3 mois et je n'ai pas osé retourner voir mes amis A.A. Ce n'est que 9 mois plus tard que j'ai refranchi la porte du local où javais été si chaleureusement accueilli un an plus tôt. Je n'ai plus jamais repris le premier verre depuis ce soir-là et pourtant j'y étais rentré ivre-mort . Je fus libéré grâce à je ne sais quoi, à je ne sais qui .

Bon courage à tous et à toutes

Profil supprimé - 16/02/2017 à 06h31

Bonjour Elise ,

Voilà que je te lis et je comprends ta déception, mais dis-toi bien que tout le monde n'arrête pas du jour au lendemain . Il te faut persévérer un jour à la fois et ne plus te trouver la moindre excuse pour reprendre le premier verre . J'en reviens toujours à ce fameux et mortel premier verre , celui que nous , alcooliques , nous ne devons plus reprendre . Ne fais plus de promesses que tu ne boiras jamais plus mais le matin au réveil dis-toi : " aujourd'hui quoi qu'il arrive, quoi qu'on me dise et quoi qu'on me fasse, je ne prendrai pas le premier verre ".
Il y a d'excellents groupes dans ta ville et en novembre dernier ,je m'y trouvais à l'occasion du congrès annuel de A.A. France . N'hésite pas à te rendre à une des réunions . Je peux te donner les adresses si tu le désires .

Belle journée à toi, à vous ,

salmiot1

Profil supprimé - 16/02/2017 à 09h14

Coucou Elise, Salmiot1,

Elise ne sois pas trop déçue, ce n était peut pas le bon moment. On est beaucoup a avoir rechuté. Cela arrive.

Salmiot1 a raison, peut être te faut il une aide extérieur genre "groupe", ... Ou en es tu de ce coté la ? ... Y es tu allée ?

Tu sais, je comprends, j ai cette chance de travailler donc ne pas être tenter dans la journée. Le plus dur est le soir, quand j'arrive à mon domicile. Comme toi, je vis seul. Donc pour y contrer, lecture, sport a l'extérieur (mais même ca c'est dur, car cela me fait passer devant les épiceries ouvertes tardivement°, ménage (je ne crois pas qu'li n y a pas un seul petit endroit, que j'ai pas récuré chez moi (lol). Beaucoup de marches a pied, J 'appréhende aussi ce week end, car seul, pas évident .Donc je vais me remettre au fourneau (j'adore cela). Ce n est en aucun cas, un remède, mais a défaut du verre de whisky, je bois du thé.

Dis toi, Elise que voila, ce n'était pas le moment, et que plus tu essaieras, plus tu as de chances de réussir.

Car plus tu auras espacé tes verres.

Courage.. on te soutient.

Salmiot, pas eu le temps de lire ta brochure. Je le ferai ce week end.. Ca fait partie des choses que je me suis promis de faire. Histoire, d etre occupé... enfin avoir l 'esprit occupé. Je te dirai des lecture, ce que j en pense. Encore merci

A tres vite, vous deux, et aux autres .. Bon courage a tous.

KIKOU27

Profil supprimé - 16/02/2017 à 11h54

Kikou, conserve bien le lien de cette brochure bien précieusement. Pas à lire d'une traite, mais de temps en temps un chapitre relativement court. Les premiers sont les plus importants.
Je vais encore moi même, de temps en temps y relire un article.
Kikou est un pseudo que j'aime bien car c'est le nom que nous avions donné à un inséparable que mon épouse, elle aussi alcoolique abstinente, avait ramené d'une prison qu'elle frequentait en temps que visiteuse A.A.

Elise, par contre, est le prenom d'une de nos petites-filles. Tout ça pour la petite histoire.
Belle fin de journée à vous sans alcool. C'est le meilleur choix que nous puissions faire.

Profil supprimé - 21/02/2017 à 10h15

Bonjour Elise,

Comment vas tu ??
J ai cru comprendre 2 eme tentative, mais cette fois ci "zero conso", superbe. Bonne decision.

Ou en es tu??

Donnes des news...

De mon coté, 2 eme semaines aujourd'hui, sans aucune goutte d alcool. Je me sens mieux, beaucoup mieux.

Mais je sais que je reste fragile. Je prefere m en convaincre afin de faire tres tres attention.

je crois que l abstinence totale est la seule solution. Tu as donc pris une bonne solution.

Tu devais voir des médecins, qu en est il ?

J attends de te lire.

Kikou27

Profil supprimé - 21/02/2017 à 10h57

Bravo Kikou, persévère donc un jour à la fois et ça se fera .
A.A. propose un itinéraire à suivre pour les premiers jours ; c'est une série de suggestions car en A.A. rien n'est obligatoire , tout est suggéré. Je te les mets ci-dessous :

Voici un aide-mémoire, une sorte d'itinéraire qui peut-être facilitera ton parcours pendant les premiers jours.

Nous, alcooliques, sommes des malades, pas des tarés, ni des vicieux. Nous ne sommes pas coupables de notre maladie, mais nous devenons responsables de nous soigner.

1
Pour la forme physique, les conseils de ton médecin te seront utiles.

Ta volonté ne peut rien contre l'alcool.

2
La maladie alcoolique n'est pas un drame, il suffit de ne pas prendre le premier verre, 24 heures à la fois. Lorsque je prends ce premier verre, j'amorce la pompe. L'alcool est plus fort que moi, je l'ai vécu

3
Bois beaucoup, des boissons sucrées, car l'alcool contient beaucoup de sucre (jus de fruits, café, thé, limonade, eau ...). Tu as un vaste choix.

4
Évite les boissons dites sans alcool. J'ai décidé de ne plus faire "comme si". Je ne me leurre plus, je ne joue plus la comédie

5
Change tes habitudes. Évite les endroits que tu avais l'habitude de fréquenter quand tu buvais... change éventuellement ton itinéraire pour ne pas te retrouver devant un endroit qui pourrait te mettre mal à l'aise.

6
Sois actif. Meuble les temps morts de façon positive :

fais une promenade

bricole, fais du jardinage

prends un bain

fais du vélo, de la natation...

lis, écoute de la musique...

vas au cinéma

soigne ta tenue

En un mot, fais-toi plaisir !

7
Fais un plan des activités que tu pourrais faire pour la journée.

8
Si tu ne les fais pas toutes, ce n’est pas grave, mais ainsi tu éviteras de tourner en rond.

9
Vas-y doucement, n’en fais pas trop, ni trop vite. Nous les alcooliques avons tendance à l’exagération.

Agis, mais ménage-toi des temps de repos, de réflexion.

10
Méfie-toi de la solitude. Seul, un AA ne peut rien, ensemble nous pouvons bien mieux.

assiste régulièrement aux réunions,

rencontre des amis AA

téléphone à un ami (pour éviter le premier verre, pour discuter avec lui d’une question qui te tracasse, pour exposer le plan de ta journée... ou simplement pour lui dire que tout va bien).

11
AA garantit l’anonymat de ses membres.

12
Découvre la littérature AA. Dans les moments difficiles, si tu te sens seul, si l’ami que tu appelles au téléphone ne répond pas... lis les quelques brochures qui accompagnent ce feuillet. Fais-nous confiance, l’abstinence paie toujours, tu retrouveras la joie de vivre.

Rappelle-toi le sourire des amis qui t’ont accueilli.

On peut arrêter de boire... et être heureux.

13
Si tu souhaites vraiment parler à un ami AA et que tes correspondants ne répondent pas, pense à la

Permanence régionale.