

## JE N ARRIVE PAS À DÉCROCHER SEULE

---

Par **Profil supprimé** Posté le 01/02/2017 à 17h18

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

### 27 RÉPONSES

---

**Profil supprimé - 02/02/2017 à 11h36**

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 19h31**

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 fière de moi,maintenant le plus dur  
ne plus consommer!  
j ai déjà un peu de séresta,après 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 13h00**

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 débiter mon sevrage  
je ne vais pas sortir donc pas de tentations;;;  
j... espère tenir..

---

**Profil supprimé - 07/02/2017 à 12h13**

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

---

**Profil supprimé - 07/02/2017 à 20h26**

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 11h51**

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 18h28**

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 15h38**

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 connaît 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 16h30**

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 medecins. 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 22h47**

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 09h31**

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 18h53**

Bonjour Elise

Il faut savoir que c'est quasiment impossible de décrocher 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 10h22**

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 21h52**

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 11h30**

Bonjour ,

A vous qui débiter 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 partager 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 23h54**

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 flashes le soir (meme sensation que quand j avais arrêté 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 débiter 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 éniévré, avec son reveil le lendemain. A bientôt, 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 11h57**

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](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 18h47**

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 18h52**

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 19h26**

Bonsoir  
je vous lis et je vous envie  
je n ai tenu que quatre jours ,je modère ma conso  
mais c est très dur,je suis assez seule  
et "sauvage"  
je suis très 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 19h28**

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

---

**Profil supprimé - 15/02/2017 à 19h45**

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 j'avais 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 07h31**

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 10h14**

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 tenté 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 à l'extérieur (mais même ça c'est dur, car cela me fait passer devant les épiceries ouvertes tardivement°, ménage (je ne crois pas qu'il n'y a pas un seul petit endroit, que j'ai pas récuré chez moi (lol). Beaucoup de marches à 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 à défaut du verre de whisky, je bois du thé.

Dis-toi, Elise que voilà, 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.. Ça fait partie des choses que je me suis promis de faire. Histoire, d'être occupé... enfin avoir l'esprit occupé. Je te dirai des lectures, ce que j'en pense. Encore merci

A très vite, vous deux, et aux autres .. Bon courage à tous.

KIKOU27

---

#### Profil supprimé - 16/02/2017 à 12h54

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 avons donné à un inséparable que mon épouse, elle aussi alcoolique abstinente, avait ramené d'une prison qu'elle fréquentait en temps que visiteuse A.A.

Elise, par contre, est le prénom 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 11h15

Bonjour Elise,

Comment vas-tu ??

J'ai cru comprendre 2ème tentative, mais cette fois-ci "zero conso", superbe. Bonne décision.

Où en es-tu??

Donnes des news...

De mon côté, 2ème semaine aujourd'hui, sans aucune goutte d'alcool. Je me sens mieux, beaucoup mieux.

Mais je sais que je reste fragile. Je préfère m'en convaincre afin de faire très très 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 11h57

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.