

SOYEZ FORTS ! AYEZ ESPOIR ET GARDEZ VOTRE OBJECTIF EN VUE !

Par **Profil supprimé** Posté le 09/02/2017 à 19h12

Bonsoir tout le monde.

J'en suis à mon 44ème jour sans alcool (abstinence) et je voudrais vous dire que OUI tout est possible. J'ai arrêté le 28 Décembre 2016. Je ne sais pas exactement ce qui m'a donné le déclic, peut être que tous ces problèmes au pénal et le passage devant la Juge des Enfants il y a quelques mois y est pour quelque chose... Mais quoi qu'il en soit :

Sachez que si vous buvez, c'est qu'il y a des éléments dans votre vie qui vous stressent. Je vous conseille d'identifier ce qui vous stresse, ou si vous ne pouvez pas identifier ce qui vous agace dans votre vie alors changez votre comportement quand quelque chose vous stresse. Personnellement je respire à fond quand j'ai l'impression que le stress essaie de me perturber. Peut-être que c'est cette technique qui m'aide ?

J'ai bu pendant des années, j'ai fini en garde à vue à plusieurs reprises, j'ai eu des jugements au pénal qui n'ont pas été en ma faveur. Bien que j'ai réussi à m'occuper de mes enfants en garde alternée pendant plusieurs années, une personne de mon entourage a balancé mon alcoolisme aux autorités françaises et mes enfants passent devant l'ADSEA77 le 15 Février, en semaine où ils seront en garde alternée chez moi. Tout se passe bien avec eux, et encore plus depuis mon arrêt d'alcool. Je prend soin d'eux, nettoie la maison avant qu'ils viennent quand je reprend la garde une semaine sur deux le Vendredi, je désinfecte leur chambre, passe l'aspirateur et le balai, passe la serpillère, désinfecte les toilettes, nettoie la salle de bain, je leur fais toujours à manger, les emmène souvent au restaurant, on a des activités en communs etc etc... Mais cela ne suffit pas pour faire prendre conscience à l'autorité judiciaire qu'on est un bon père. Désormais depuis mon arrêt d'alcool je fais encore mieux mais il n'est pas certain que j'aie toujours mes enfants en garde alternée... Si je perd leur garde alors ça sera à cause de mon passé trop alcoolisé (pas alcoolique selon moi car je buvais par moment seulement).

Voilà, peut-être que mon passé me rattrape, peut être que les choses vont s'assombrir, ou pas, mais en tout cas l'alcool n'est pas une solution et n'en est jamais une. Gardez espoir et même si tout ne va pas comme vous le souhaitez alors ne prenez jamais la décision de l'alcool ! Si ça a été possible pour moi d'envoyer balader l'alcool à 100% et durant 44 jours, alors c'est possible pour tout le monde !

15 RÉPONSES

Profil supprimé - 10/02/2017 à 12h55

Bonjour Trader
Félicitations
je vous admire
moi j 1 d abstinence!

Profil supprimé - 10/02/2017 à 14h32

Bonjour trader, Elise545, mon déclic date d'il y a seulement 3 jours!! je me sens mieux le matin mais mes cernes sont toujours là, les conséquences physiques de mon addiction n'ont pas encore disparues mais l'essentiel est que je me sente mieux le matin au lever, que je réussisse à éviter le rayon vins au supermarché, que je me renferme pas dans mon alcoolisme ...
J'espère tenir car cela me fait beaucoup de bien de vous lire...
Merci!!

Profil supprimé - 10/02/2017 à 15h48

Bonjour et félicitation moi j en suis à mon 5 eme jours hier je suis allée a une soirée J ai refusé le champagne et pris du coca à la place je suis assez fière mais c est le week-end et pour mon cerveau cela veut dire apéro mais mon mari et moi même avons décidé de ne plus acheter de whyskie cela me désole pour lui car lui ne prends que 2 verres le vendredi soir ,samedi soir et dimanche midi et un le dimanche soir ,il préfère s 'en passer que me voir siffler les bouteilles car je ne peux pas m en empêcher j achetais 2 bouteilles et j en cachait une cela finissait par une bouteille par jour le week end

Profil supprimé - 11/02/2017 à 09h22

Bonjour à vous ! Et je me permet de vous féliciter pour votre courage : Le courage d'avoir pris la décision d'arrêter cette substance étrangère à nous et qui nous fait bien du mal.

Elise545 : Je vous admire également, et ainsi que toute autre personne qui prend la décision d'arrêter. 1 jour c'est déjà un jour de bonne santé sans intrus chimique dans votre corps, et c'est déjà bon à prendre. D'ailleurs je crois qu'il est important de comprendre que l'alcool est un intrus qui nous a été imposé par "le système". Nous vivons dans un système où nous sommes conditionnés par tant d'éléments : Familiaux, environnementaux, psychologiques... Parfois, et souvent même (je pense), ce conditionnement est très compliqué à

éradiquer, tout simplement car notre cerveau s'est habitué à cela.

Bravo Elise545, 17ELLE et Alex27, pour moi vous n'êtes "que" des pseudonymes sur un forum, mais je mène le même combat que vous et je perçois complètement la difficulté que cela peut représenter de vouloir s'émanciper d'une substance externe si dangereuse et totalement acceptée dans cette société. Vous avez pris la décision d'arrêter et il faut maintenant faire le maximum pour tenir, et si jamais vous ne tenez pas alors essayez d'identifier ce qui vous a fait rechuter afin d'éviter cette situation la prochaine fois.

Je suis une personne qui a beaucoup grandi dans le milieu de la nuit, et il est vrai que depuis mon arrêt d'alcool le 28 décembre 2016, je ne vais plus en soirée car je reste souvent seul. Le fait de me retrouver seul (quand je n'ai pas mes enfants en garde) semble m'aider. En faite je devrais écrire plutôt que je me suis éloigné des gens qui boivent de l'alcool dans mon entourage, et cela a grandement facilité les choses. Je savais que c'était nécessaire de m'éloigner des gens qui boivent de l'alcool, mais j'ai mis plusieurs années à pouvoir mettre en place cela, peut-être car mon inconscient a été plus fort que moi avant cet arrêt et qu'il me poussait à aller voir mes amis buveurs d'alcool en espérant qu'ils m'offrent un verre.

Je me pose beaucoup de questions depuis mon arrêt (46ème jour aujourd'hui), mais je pense avoir trouvé des réponses essentielles pour me permettre d'être abstinent en toute conscience et en continuant à vivre heureux : L'alcool est une substance externe à notre corps, c'est un poison au sens propre du terme. L'alcool amène la destruction. Je pense aussi que boire modérément est un leurre car boire modérément c'est accepter une destruction partielle. Je pense, mais cela n'engage que moi, que les "buveurs modérés" sont aussi malades que nous.

La différence entre un buveur modéré et un buveur extrême est que le buveur modéré ne fera pas de bêtises.

Il vaut mieux donc être un buveur modéré qu'un buveur extrême. Personnellement je n'arrive pas à modérer donc j'arrête.

Bien à vous, et Portez vous bien et Gardez cette Force en vous qui vous dit de vous éloigner de cette substance étrangère.

Profil supprimé - 11/02/2017 à 09h27

17ELLE, tu parles d'éviter le rayon vins au supermarché, mais je pense que quand tu évites ce rayon tu devrais te dire plutôt que tu évites les problèmes ! Tu évites la prise d'une substance étrangère pour le corps humain ! Sois forte !

Pour ton mari, ne sois pas désolé pour lui, car chaque verre qu'il ne boira pas sera un pas de plus vers l'avant pour lui.

On sait ce qui est mal, on sait ce qui est bien, et boire de l'alcool c'est mal, un point c'est tout ! C'est mal pour tout le monde, et même pour ceux qui boivent modérément. Ce n'est bien sûr pas une raison pour critiquer les buveurs d'alcools quand on a arrêté. Il faut même savoir vivre avec eux, et savoir résister à ces envies qui pourraient remonter à la surface.

Profil supprimé - 11/02/2017 à 15h57

Merci de partager ton expérience et surtout ton temps d'abstinence, ça encourage, et donne espoir, j'en suis à 5j de sevrage, plus ou moins dur selon les moments, mais j'en veux, je va tenir pour pas tout perdre....

Profil supprimé - 12/02/2017 à 10h13

bonjour à tous et bravo Alex pour avoir refuser ta coupe! ça doit être dur, très dur lors d'une soirée!! perso je préfère ne pas me mettre face aux démons pour le moment, même si cela me tarde...

Je vis seule, donc je ne prive que mes amis qui viennent à "l'apéro", ils se contenteront d'un jus de fruits...

Et comme j'adore les challenges, je me décevrai beaucoup si je craquais... Tout en sachant que je ne suis pas à l'abri..

Ton mari t'accompagne dans ta démarche, c'est super important pour toi....

Bon week end à tous!!

Profil supprimé - 14/02/2017 à 23h03

C'est très bien Follios74. Fais le maximum pour ne pas craquer, et si jamais tu craques alors ne te tracasse pas la tête et recommence. Certains y arrivent du premier coup, d'autres doivent faire plusieurs tentatives. Le principal est de ne pas faire de bêtises si on craque et qu'on est alcoolisé, et surtout faire le maximum pour modérer sa consommation. Mais le mieux est de tout arrêter et de laisser l'alcool derrière soi !

17ELLE bravo à toi également. Tu as raison de ne pas vouloir te mettre face à "tes démons" et c'est d'ailleurs ce que je fais depuis le 28 Décembre. Cela semble faciliter les choses. J'ai néanmoins été capable de servir du champagne et du whisky sans en prendre (ça c'est la jubilation ultime de l'abstinent !).

Courage à vous et essayez de ne plus penser à l'alcool. Retrouvez la vision saine et claire ! Les enfants ne pensent pas à l'alcool, donc si un enfant peut le faire alors nous pouvons le faire !

Profil supprimé - 15/02/2017 à 11h02

Cool Trader de pouvoir servir l'apéro dans être tenté moi pour l'instant je ne m'en sens pas capable alors seulement du cidre à mon homme (sans en prendre) c'est déjà bien merci 17ELLE c'est vrai que c'est pas évident de dire non samedi on était dans un institut pour faire un soin avec la fille et l'esthéticienne insistait pour la coupe de champagne car c'était compris dans le prix

Profil supprimé - 15/02/2017 à 18h14

Aujourd'hui 50ème jour sans alcool pour moi. J'ai eu un RDV avec l'ADSEA77 concernant la garde alternée de mes enfants, sur requision du Juge des Enfants. J'ai cru comprendre qu'une fois qu'on a eu des problèmes avec l'alcool alors le "système" considère qu'il y aura toujours des risques dans le futur. Plus jamais on ne peut être considéré comme "non dépendant à l'alcool" pour le restant de sa vie. Pourtant je fais tout ce qu'il faut durant la garde de mes enfants une semaine sur deux, tout est toujours nickel à tous les points de vue... Mais je pressens que même si j'arrête 1 an complet alors les services sociaux ne prendront jamais en considération mes propos.

Une fois qu'on a eu des problèmes avec l'alcool et bien on sera catégorisé toute notre vie comme ils disent : "Malades" ou "Malades alcooliques".

Je ne baisse pas les bras, je garde espoir, je continue à être abstinente (au moins pour 500 ans) et je croise les doigts pour arriver à les convaincre que je ne suis plus "malade" !

Profil supprimé - 15/02/2017 à 19h37

Vous avez raison Trader ne baissez pas les bras ,ce n est pas évident de faire confiance à un alcoolique même abstinente seul le temps y aidera .Courage

Profil supprimé - 15/02/2017 à 20h28

C'est vraiment pas cool cette justice.....

Profil supprimé - 15/02/2017 à 20h31

Et au fait,g écouter tes conseils, vendredi g rdv avec le responsable d'une association à côté de chez moi pour faire le point sur ma situation,et mon généraliste m'a dit d'aller voir un addictologue pour adapter la thérapie....

Profil supprimé - 16/02/2017 à 13h02

C'est super Follios74, tu prends les devants face à tes problèmes et c'est exactement ça qu'il faut faire.

Moi, après que je devienne "malade alcoolique" (ce qui a commencé à La Réunion), je me disais toujours que je pouvais arrêter tout seul, et d'ailleurs je pense toujours qu'on puisse le faire tout seul. Mais après plusieurs bêtises je me suis décidé à aller voir une association (Vie Libre). J'allais voir le CSAPA avant cela mais ça ne m'avait pas aidé (j'avais trop l'impression de n'être qu'un mouton parmi tant d'autres et que les "soins" n'étaient pas adaptés).

La réactivité des gens de l'association m'a poussé à continuer à aller les voir : Leur implication dans mon problème m'a fait comprendre que OUI il y a des gens qui aident les autres simplement pour aider les autres, et cela m'a redonné confiance en l'humain et donc en moi-même.

Une autre femme qui était l'amie de ma défunte mère m'a aussi aidé. Elle était allée en cure et est abstinente depuis plus de dix ans aujourd'hui.

Donc, Follios74 (et tous les autres !), fonce ! Quelques soient les directions que prendra ta vie il faut que tu éjectes l'alcool des "solutions" potentielles qui s'offrent à toi. D'ailleurs tu as déjà éjecté cette solution de ta vie car tu as déjà entamée la démarche d'arrêt d'alcool mentalement et physiquement (en prenant rdv avec l'association). Garde cette pêche !

Concernant la "justice", oui elle n'est pas cool et elle est loin de l'être. Tous les jours je suis avec mes enfants, je ris avec eux, je prends soin d'eux, je suis un père modèle, j'ai de bonnes relations avec leur grand-mère maternelle, j'ai aussi des relations à peu près ok avec leur mère, je paye leur école, je les emmène à leurs activités extra-scolaires, je m'implique avec eux dans des projets qu'on a en commun (par exemple programmer des jeux vidéos pour téléphones, dont mes enfants me donnent des idées) etc etc etc... On rigole énormément entre nous, je ne les gronde quasiment jamais mais privilégie la discussion... Mais non, comme je suis un "ancien malade alcoolique" alors ils vont probablement me les enlever et ça c'est quelque chose que j'ai du mal à digérer... Mais si cela s'avère exact (le fait qu'ils m'enlèvent les enfants) alors je ne succomberai pas à l'alcool et je continuerai le combat la tête haute.

COURAGE A VOUS TOUS ET TOUTES ! Nous sommes dans un système qui catégorise chacun dans une case, et une fois qu'on y est c'est dur de s'en sortir mais c'est POSSIBLE, JE LE SAIS !

Profil supprimé - 22/02/2017 à 10h16

Salut trader, comment ça va?Pas de post depuis un moment...Tu tiens bon?
Pour moi ça avance gentille, j'ai mit un post sur mon fil pour expliquer où j'en suis..
Courage
