

JE RECHERCHE UN PARRAIN OU MARRAINE POUR M'ENCOURAGER À ARRÊTER.

Par **Profil supprimé** Posté le 03/05/2017 à 10h20

Bonjour

Je m'appelle Marie-Anne, j'ai 50 ans.

Depuis 2 ans j'ai plongé dans la spirale de l'alcool. Aujourd'hui je bois 1 bouteille de crémant par jour, voire par fois deux. certains jours rien mais cela ne dure pas longtemps.

J'ai grossi, (20 kilos en 2 ans!!!) je suis fatiguée et je suis inquiète.

Financièrement c'est pas top.

Cette consommation non réfrénée a démarrée avec un divorce et aussi l'ablation de la thyroïde (toujours pas stabilisée).

On ale verre facile dans la famille mais là c'est la bouteille. j'arrive toutefois à ne pas toucher au x alcools forts.

Mon besoin est plus de m'étourdir et me rendre euphorique. Je ne sores pas. Je bois seule!

Je travaille énormément, et j'ai l'impression que cela m'aide à tenir..illusion...

J'ai un nouveau conjoint merveilleux qui n'est pas au courant. On emménage ensemble le mois prochain, peut être que cela va m'aider.

Dans tous les cas je m e sens très seule. Je suis quelqu'un de très intériorisé, je n'ai pas trouvé de médecin .

Je ne me vois pas aller dans une réunion publique, je gère pas mal de salariés et la Bretagne est petite..

J'ai pourtant de la volonté dans bien d'autres domaines.

Bref j'aurai aimé pouvoir échanger avec un coach virtuel, qui me soutienne simplement moralement.

Comme je suis un peu excessive en tout dans la vie, je m'étais dit (ce que j'ai fait pendant des années), m'autoriser à boire uniquement le WE , le samedi soir.

Cela me semble difficile de tout stopper pour être réaliste.

Pouvoir un peu échanger par mail...

Merci Braz!

MA

19 RÉPONSES

Profil supprimé - 03/05/2017 à 19h32

Salut Marie-Anne,

Je m'appelle Anaëlle. Ca veut dire "un ange en breton", je trouve ça cocasse. J'ai 28 ans dans deux mois et je suis alcoolique. J'ai du mal à rester plus de 3 jours sans boire mais j'ai envie de sortir de ce cercle vicieux, peut etre qu'on peut s'entraider ? Je sens que j'ai besoin de parler à quelqu'un qui comprend mon problème, surtout quand l'envie de boire est plus forte que tout. Je ne sais pas si tu seras cette personne mais ça vaut le coup d'essayer.

Cordialement,

Anaëlle

Moderateur - 04/05/2017 à 09h31

Bonjour Anaëlle,

J'ai supprimé votre e-mail dans le message que vous avez publié afin d'éviter d'avoir à le rejeter dans son intégralité. En effet nos forums sont anonymes et nous ne permettons pas l'échange de coordonnées (sauf dans les forums "appel à témoins", de la part de professionnels ou d'étudiants).

Que cela ne vous décourage pas de converser avec Marie-Anne ! En effet, ces fils de discussion permettent le soutien demandé tout en préservant chacun d'éventuelles malveillances.

Bien cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 04/05/2017 à 13h16

Bah c'est dommage car nous ne pourrions pas communiquer intimement .

Je suis très déçue, j'avais vraiment besoin de parler à quelqu'un.

On aurait pu se soutenir l'une et l'autre sur les mois ou l'année.

On ne va pas ici écrire 10 fois par jour....

En tant que modérateur vous pourriez ne privé nous mettre en relation.

Et nous pourrions vous faire part de nos parcours .

Je pense que cela peut être très enrichissant pour la communauté.

Moderateur - 04/05/2017 à 14h29

Bonjour MarieAnne,

Je comprends votre déception cependant l'anonymat et la validation a priori sont la règle ici. Ce dispositif n'empêche pas les conversations, favorise justement le partage communautaire et vous protège ainsi qu'Anaëlle. Si vous publiez, ou Anaëlle, votre mail ici toute personne peut s'en saisir, pas seulement vous deux.

Quant à transmettre en privé vos mails respectifs nous ne le faisons pas non plus, ou très rarement lorsque deux personnes correspondent depuis longtemps ici, qu'elles en font la demande réciproque, qu'il paraît évident qu'une interaction constructive existe entre elles ainsi qu'une complémentarité. Pour l'instant nous n'en sommes pas encore là car vous n'avez pas commencé à parler entre vous deux.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 05/05/2017 à 09h21

Bonjour Anaëlle

J'espère que tu vas bien. Un petit encouragement pour la journée! Les vendredis sont pour moi difficiles. Beaucoup de travail, de stress et de tentation... Je vais essayer de reculer au max le 1er verre 😞

MA

Profil supprimé - 05/05/2017 à 13h03

Bonjour Marie-Anne,

Je suis moi aussi déçue de ne pouvoir communiquer plus intimement mais les règles sont faites pour nous protéger et je le comprends.

Et puis c'est vrai que nos échanges pourront peut être profiter à quelqu'un d'autre 😊

Pour moi aussi c'est dur aujourd'hui, je reprends le travail et je bosse dans un resto donc c'est le week end que la pression est la plus forte. En plus, on sert de l'alcool, j'ai l'impression d'être encerclée par la tentation ! Mais ça change les idées de travailler, c'est mieux que de rester seule à la maison à vouloir se précipiter chez l'épicier pour acheter à boire.

J'espère que tu vas tenir le coup, perso quand l'envie est trop forte j'écris, je décris le plus exactement possible ce que je ressens et ça aide un peu.

Soyons fortes et on pourra se féliciter demain d'avoir tenu bon !

Courage et bonne journée à toi !

Anaëlle.

Profil supprimé - 05/05/2017 à 14h05

Bon courage à toi.

Je pense que le principal est d'arriver à trouver du bien être dans la vie qu'on mène.

Cela doit aider quand même 😊

MA

Profil supprimé - 09/05/2017 à 22h12

Bonsoir,

le principal pour moi est de rester abstinente et de ne pas fuir mes difficultés dans l'alcool et sombrer dans le découragement . En partageant mes joies et mes peines avec mes semblables, je me mets à l'abri de la rechute .

Un alcoolique est très bien placé pour comprendre un autre alcoolique . Celui qui donne reçoit beaucoup .

Bon courage à toutes et à tous . Il est possible de se libérer des mailles du filet-alcool .

salmiot1

Profil supprimé - 10/05/2017 à 09h42

Bonjour
Oui j'aimerais bien partager mes peines avec mes semblables..mais ou les trouver ? dans les bars lol?
C'est toute la difficulté.
Et la pudeur aussi,
Perso je n'arrive pas à arreter, un jour oui et le lendemain pire. Là c'est vraiment de la dépendance car des problèmes j'en ai peu et ma vie est plutôt sympa.
MA

Profil supprimé - 10/05/2017 à 10h16

Bonjour MarieAnne,
mais tu peux les partager ici en tout anonymat ou alors en réunion dans un Mouvement d'entraide tel que A.A., Vie Libre, Croix Bleue ou alors sur un forum A.A.
L'important sera toujours de ne pas rester seul avec ses problèmes . Chez A.A. ou ailleurs , tu rencontreras des personnes qui ont vécu exactement les mêmes problèmes que toi mais qui s'en sont sortis.

Bon courage à toi et ne désespère plus de te libérer de l'alcool.

Profil supprimé - 10/05/2017 à 10h54

Merci pour tes encouragements.
Je ne souhaite pas aller en réunion pour diverses raisons.
La première est que ma ville est toute petite et je ne souhaite pas être reconnue. Tout se sait et je n'ai pas envie d'aller au bureau avec cette étiquette. L deuxième est fondamentalement la honte. Je vais tester un forum AA..
Bonne journée à toi
MA

Profil supprimé - 10/05/2017 à 11h38

Je te suggère celui de l'Ombre à la Lumière , là où plusieurs jeunes alcooliques se sont rétablies sans faire de réunions physiques .
<http://aa-ombrealalumiere.1fr1.net>
Rien ne t'empêche cependant de faire partie de plusieurs forums car , à ton tour , lorsque tu seras libérée , tu pourras e aider d'autres .

Bonne route à toi

salmiot1

Profil supprimé - 10/05/2017 à 12h34

Bonjour,
Je suis francois, j'ai 34 ans et alcoolique, j'ai besoin d'aide, je voudrais m'en sortir.
Cordialem

Profil supprimé - 10/05/2017 à 15h27

Bonjour François
Tu n'es pas seul.
Je lis beaucoup les échanges pour m'encourager et trouver le déclic!
Je me dis qu'une heure sans alcool c'est bien, ne pas viser la lune mais pas à pas.
Là j'essaye de ne pas acheter la bouteille à 11H du matin comme je fais pour m'etourdir.
J'analyse mon comportement, je croiis aussi que j'ai un coup de pompes et peut etr e faim, alors j'ai mangé .
J'ai acheté une bouteille de schewppes zéro sucre et je la siffote.
Ce soir je vais faire du rameur et essayer de ne pas craquer.
Une journée sans alcool ca serait bien!
COURAGE à toi!
MA

Profil supprimé - 10/05/2017 à 16h14

Bonjour,
Je voudrais reagir sur la honte. Elle est comprehensible mais elle est nourrie de deux choses il me semble, qui en font en fait un sentiment teintee d illusions.
La honte dans ce cas ne nait pas directement du regard des autres(Dans tous les cas en y reflechissant un peu 😊), mais du regard

que l'on porte sur soi. Cette honte peut te faire ressentir ça comme une faiblesse et peut être en acceptant tu peu de toi, ou quelque chose d'un peu similaire. En fait elle te fait ressentir que tu ne correspond pas à l'image que tu as de toi, que tu veux de toi, que tu veux que les autres aient de toi. Mais les autres n'ont pas tes yeux, ton jugement et si tu te tournes vers des gens qui connaissent ce problème, qui y sont sensibilisés tu ne ressentiras aucun jugement de leur part, donc aucune honte à cause de leurs regards. Tu auras en face de toi des gens qui partagent cette difficulté ou qui l'ont dépassée.

Et puis il y a la honte liée à notre société et sa façon de placer l'alcool. L'alcoolique est perçu comme quelqu'un qui manque de volonté, une épave, le gars qui tremble, qui est tout rouge, qui pue un peu, qui parle mal, etc.... Une image bien loin d'une consommation journalière de 3,4,5 verres. Une image qui laisse à penser que l'alcoolique c'est celui qui a un problème grave et qui permet de continuer à boire ces verres sans trop se poser de questions.

Hors ce psychotrope rendra 100% des gens dépendants s'ils consomment très régulièrement. Dépendant ne veut pas dire ne pas pouvoir s'arrêter, ou faire tout à l'excès, dépendant c'est ressentir un manque si il n'y a pas de prise.

Alors en te lisant je me dis que tu as fait une place sociale à l'alcool dans ta vie. Peut être une consommation journalière mais plutôt maîtrisée. Quand tout allait bien, pas vraiment de souci, changement d'état agréable, un peu relaxant. Puis ces événements qui viennent casser tes équilibres. L'alcool est déjà en place, ton cerveau sait ce qu'il lui procure. Ça va pas trop et tes consommations apaisent ça. Des ivresses un peu différentes, un peu plus par fuite, des doses qui augmentent sensiblement pour retrouver les mêmes états, pour apaiser. Et là le manque ne peut plus être tu, le cerveau s'assure qu'il y aura la quantité nécessaire, parfois des le réveil...

Mais ça tu vois c'est l'effet de ce produit, c'est lié à lui pas à toi!! Il n'y a aucune honte à avoir d'être dépendant à une drogue qui rend tout le monde dépendant, surtout que jamais on ne t'a dit ça, que tu prenais une drogue, un psychotrope. Tu n'avais peu de chance de t'en rendre compte par toi-même avant d'être "attrapée". Cette honte ne vaut pas la peine ressentie. Oublie la...

Et tu sais en écrivant ici ou ailleurs, tu formules ça pour toi, pour les autres. C'est aussi un moyen de l'accepter et de ne plus(ou moins) ressentir de honte.

Un médecin peut être utile(en fait fortement recommandé!) car l'arrêt crée de réelles perturbations et suivant ta consommation, ta constitution, ta santé il peut y avoir des risques d'épilepsie et de délirium. De plus ces changements font que ta volonté est mise à très rude épreuve, qu'elle ne suffit pas car les réactions chimiques sont là. L'envie se mélange au manque souvent puissant et la tentation est omniprésente. Je ne te dis pas que tu ne peux pas y arriver sans mais franchement il y aura suffisamment de difficultés par la suite. Tu es pas obligée de subir de plein fouet celles des premiers jours sans aide 😊 Un généraliste peut suffire pour ce moment tu sais.

Ton futur aménagement peut t'aider oui, surtout si ton conjoint t'accompagne dans ce mieux pour toi. Essaies peut être d'initier les démarches un peu avant, car tu peux être au début un peu plus tendue que d'habitude, centrée sur toi-même..

En tout cas tu fais la première étape essentielle, sers-toi de cet élan pour les autres 😊
Courage et bravo pour ces débuts de tentatives.

Pour François,

Je t'invite à écrire un fil, n'hésites pas, il sera plus facile pour ceux qui veulent t'aider de te voir et cela peut te permettre de dire si tu as déjà essayé d'arrêter, tes difficultés ou tout ce dont tu ressens le besoin de parler. En attendant en lisant par-ci par-là, tu peux trouver des profils qui ressemblent au tien, avoir déjà quelques pistes... Courage à toi aussi, tu fais bien de ne pas rester seul avec ça.

Profil supprimé - 11/05/2017 à 08h08

Bonjour Flo

Ton message est précieux et constructif. J'ai réalisé hier que je ne demandais pas d'aide car j'ai toujours tout fait toute seule, idem dans le travail où j'ai un rôle de leader et je dois montrer le cap.

Bah oui mais quand le capitaine prend l'eau, le navire en prend un coup.

Tout fait seule car eu de mauvaises surprises lorsque j'ai voulu me faire aider sur d'autres sujets dans le passé.

Et jusque là cela marchait.

J'ai arrêté de fumer il y a 15 ans du jour au lendemain, sans rien avec la volonté. J'ai monté une boîte improbable toute seule qui marche très bien aujourd'hui et plutôt dans un univers masculin (ou d'ailleurs les relations sont excellentes, à bas les préjugés).

Mais là aujourd'hui je suis dépassée par une dépendance qui me terrorise.

Je vais essayer de prendre un rendez-vous avec un médecin la semaine prochaine.

Hier, j'ai réussi à ne rien boire. Cela n'a pas été simple ! et je suis allée me coucher tôt.

Merci pour le soutien et bonne journée,

MA

Profil supprimé - 11/05/2017 à 15h29

J'oubliais...

Si tu reprends un verre que tu ne t'étais pas autorisé ne t'accables pas de honte ou autres dévalorisations, cela te montre juste que cette aide t'est plus qu'utile.

Et attention à l'effet compensation, le corps réclame, il y a eu un jour ou plus sans, les prises peuvent être rapides et l'effet plus fort..

Et encore félicitations!! 😊

Profil supprimé - 14/05/2017 à 13h10

Bonjour Flo

4 jours et je revis.

Merci Salmiot pour le lien, c'est formidable ce forum

<http://aa-ombrealalumiere.1fr1.net/>

C'est exactement ce que je cherchais!

Annaëlle, tu devrais t'inscrire et voir si cela te convient.

Plein de pensées à toutes et à tous,
Courage
Marie Anne

Profil supprimé - 15/05/2017 à 15h04

Bonjour Marie Anne,

Félicitation pour ces jours sans alcool! 😊

C est bien que tu aies trouvé une aide qui te convienne, il est vrai que la discussion instantanée ou presque permet de communiquer au moment où tu en as le plus besoin.

Pour ma part je parle de temps en temps du baclofène, et souvent je dis d'aller voir un toubib ou un alcoologue pour déterminer ce qui va le mieux. L'arrêt définitif d'un coup n'est plus vu toujours comme une obligation non plus. Effectivement ce médicament peut permettre une gestion de la conso. C'est cependant une démarche différente que l'arrêt et d'instinct on parle plus de ce que l'on connaît 😊 Je ne regrette pas mon chemin car il me permet de ne pas être en stress si je n'ai pas de médicament, de quitter complètement l'idée d'alcool. Mais cela n'existait pas à mon époque d'arrêt, je n'ai pas eu ce choix et l'important parfois est que les conso destructrices diminuent rapidement, en ça c'est une solution.

"L'alcoolisme est une maladie."

Tu as le droit de le penser et cette idée en a aidé pas mal je pense à sortir d'une culpabilité, d'une honte. Ce n'est juste pas ma vision de cette chose et je n'ai pas trouvé d'argument pour me faire changer d'avis 😊 Je pense ceci : Être dépendant à un psychotrope n'est pas une maladie, c'est logique, c'est dû à leurs actions sur le cerveau, cela concerne tout le monde. Et dans la consommation addictive l'alcool n'est qu'un révélateur, le comportement addictif se retrouve sur autre chose, il existe sans l'alcool. Cela peut être une maladie à la cause de cela, pas toujours non plus. Si il y a une maladie elle n'est pas générée par l'alcool, elle ne se révélera pas uniquement à travers lui, donc pour moi il n'y a pas trop de raison de le limiter à l'alcoolisme.

Cela ne m'empêche pas de savoir que si je recommençais à prendre ce psychotrope la descente aux enfers serait la même qu'il y a 10 ans, il laisse de trop profondes empreintes et même si je le gère mieux il y a toujours les schémas de mon comportement addictif. Mais ça serait de l'héroïne ça serait la même chose.

Pour moi l'alcoolisme c'est juste un fait, une conso de drogue créant une dépendance à un moment donné et à partir du moment où on arrête je crois qu'il n'y a plus de raisons réelles de s'y référer.

Je ne dis pas détenir la vérité absolue et je ne mets pas mon ego dans cette idée, aussi tu peux la nier, la discuter, l'adopter ou juste y réfléchir. Je sais juste que quand j'ai compris ça je me suis détaché un peu plus de l'alcool. Et tu sais quoi, la première fois où consciemment, lucidement j'entendais cette idée c'était en post cure. On venait me dire que j'étais malade au moment de ma vie où je retrouvais mon corps, mon esprit, quand depuis des années je ne m'étais senti aussi bien. C'est là que ça a buggé pour moi ce terme de malade alcoolique...

En tout cas je te souhaite de trouver ce qui te va, car comme le dit Salmiot l'union fait une force, la multiplicité des points de vue permet au plus grand nombre de s'y retrouver, et encore une fois félicitation pour ces jours de nouvelle vie 😊
Courage!
