

MON MEILLEUR AMI LE BOURBON

Par **Profil supprimé** Posté le 20/05/2017 à 23h28

Bonsoir à tous

Il y a de cela 3 ans 1/2 j'ai commencée à boire plus que de raison. Avant cela, j'habitais Paris, dans un quartier très vivant avec toutes les commodités que l'on puisse désirer, je sortais beaucoup, voyait beaucoup de monde, avais une vie sociale bien remplie. Je buvais mais cela était qu'occasionnel et plus festif qu'autre chose.

J'ai décidée de devenir propriétaire, mais étant seule, je ne pouvais pas acheter à proximité de Paris, donc je me suis éloignée à 70 km, dans un village sympa avec un voisinage agréable. Mes horaires de travail me permettais de profiter pleinement de ma nouvelle vie, enfin c'est ce que je croyais.....

Et puis au fil du temps, le soir (enfin la nuit) en rentrant du travail la solitude commençait à peser.

Mes amis de longue date ne venait pas me rendre visite, c'était toujours à moi de faire le déplacement, jusqu'au jour où j'ai décider de ne plus me déplacer, et là, je me suis rendue compte que nous n'avions pas la même définition de l'amitié.

J'ai commencée à boire 1 verre, puis, 2, 3, 4, la moitié de la bouteille puis les 3/4, jusqu'à ce que je sois assommée et que je m'endors au point d'oublier le lendemain ce que j'avais fait la veille.

Cela a durer 3 ans, jusqu'au jour où en septembre dernier, je sortais mon chien, et j'étais dans un état tel que je me suis cassée la figure, et le nez biensur. Ce jour là, le visage en sang je me suis dit ça suffit, je ne peux plus continuer comme ça, j'ai 48 ans, je viens d'avoir un petit fils et me demande quelle image va t-il avoir de sa mamie.

J'ai pris le taureau par les cornes, j'ai contacter votre site qui m'a dirigé vers le centre d'addictologie de ma région.

J'ai pris rdv, et déjà au 1er contact avec la secrétaire, j'ai été très surprise de sa gentillesse et des renseignements qu'elle m'a donnée.

Depuis je vois régulièrement mon addictologue, et une psychologue et suis sous traitement médicamenteux.

Cela fait maintenant 9 jours que je n'ai pas toucher une goutte d'alcool, l'envie est là, mais je me bats tout les soirs pour ne pas replonger dans cet engrenage.

Malheureusement à côté de chez moi je n'ai pas de réunions, à moins de faire au minimum 40 km.

Alors j'ai décider de me dévoiler via ce forum pour pouvoir peut être échanger et partager avec des personnes.

Voilà mon histoire. Merci d'avoir pris le temps de me lire.

8 RÉPONSES

Profil supprimé - 22/05/2017 à 15h59

Bonjour Zozo,

Eh bien nos histoires se ressemblent un peu. Alcoolisme festif (j'appelle ça comme ça car j'étais déjà bien au delà des 21 unités / semaine, 4 unités / occasion), puis éloignement de ce que je croyais être des amis parce que je me suis installé à la campagne et pour d'autres raisons.

De fil en aiguille je me suis mis à boire seul chez moi, des fois des journées entières, mais aussi à midi dans le cadre du travail. Cela a duré 7 ans. N'attends pas que ça fasse autant pour réagir, les désagréments physiques sont déjà bien présents chez moi.

J'ai eu mon premier rendez-vous en CSAPA mercredi dernier et cela fait du bien. En 1 mois, j'ai craqué certes, mais je peux compter les unités sur les doigts de mes mains.

C'est très dur, j'y pense souvent, si ce n'est tout le temps. Ce n'est pas la période la plus simple avec le beau temps (je suis jeune, à peine plus de 30 ans). Je dois éviter un moment les situations à risque et donc décliner des soirées avec le peu d'amis qu'il me reste. Mais pour les plus proches j'avoue et ils comprennent.

Je te souhaite le meilleur, le plus dur est fait : en parler 😊

Profil supprimé - 22/05/2017 à 17h00

Moi aussi, je me retrouve dans ce que vous dites,

je suis isolé à la campagne, et je buvais seul,

je suis abstinente depuis 15 jours.,mais me pensant guéri,

je reprenais un verre, puis deux, puis on connait la suite.

Je me fais aider par un CSAPA également, et je participe à un groupe de soutien

sur le forum "de l'ombre à la lumière" et aux réunions AA,

Ces groupes sont essentiels,car ils me permettent d'échanger avec des gens comme moi, sans jugements, et dans la bienveillance.

Grâce à ma décision d'en finir avec l'alcool,et à leur soutien,je suis heureux d'avoir arrêté de boire,

je reprend la maîtrise de ma vie et ne me sens plus seul.

Faites-vous aider, c'est essentiel, et restez loin du 1er verre, car c'est vraiment lui qui relance la machine.

Courage à vous et merci de vos témoignages qui m'aident à rester abstinente.

Moi, j'ai 36 ans.
Bisous.

Profil supprimé - 22/05/2017 à 17h55

bonjour momo1984

pouvez-vous m'indiquer sur quel site se trouve le forum de "l'ombre et lumière" ?
les reunions sont à 40 km voire plus de chez moi, et comme je ne conduis pas la nuit à cause des sangliers...
et oui j'ai peur des sangliers 😊 donc je ne peux pas me déplacer.
je suis abstinente depuis presque 15 jours, et l'envie comence à diminuer.... et j'espère continuer dans cette voie là.
merci pour votre témoignage.
à bientôt
zozo

Profil supprimé - 22/05/2017 à 18h03

Bonjour à tous,
Avant tout felicitations a tous les trois pour ces arrêts respectifs. Avec le temps ces envies vont se dissiper, moins etre tout le temps dans la tete.

Et justement je voulais reagir a ca:

Ce n'est pas la période la plus simple avec le beau temps

Alors c est vrai qu a premiere vue c est pas la periode la plus facile car on a incrusté en nous terrasse, soleil, alcool/ barbecue, soleil, alcool ect...

Mais en fait on a tout associé a l alcool comme ca, alors ce type de stimulations seront aussi la hors printemps et un rayon de supermarché blindé d alcool ben en hiver comme au printemps ca reste un rayon blindé d alcool.

Dans le printemps tu retrouves une energie de renouveau, il y a des choses a faire plus facilement dehors, tu pourras trouver des moments hors tentations agreables, des gens portés sur l action, faire enleve de la tete ces pensees un peu obsedantes du debut.
En automne, hiver il y a moins de stimuli mais le soir tombe plus vite, ca peut mettre un peu de blues...

Bon tout ca pour dire que tu peux trouver dans chaque moment du bon et du moins bon, et donc en fait le moment ideal c est celui que tu ressens le mieux au fond de toi, c est celui qui t a fait arreter. Et au fond chaque moment est bien pour retrouver de sa liberté 😊
Si un jour tu entends cette petite voix qui te dis, pff t as pas choisi le bon moment, vas y, un verre, et puis fin de l ete, ca sera mieux, plus facile a gerer et bien... Fais lui vite fermer sa bouche!! 😊

Encore bravo a vous et bonne continuation.

Profil supprimé - 22/05/2017 à 19h43

Le forum s'appelle " de l' ombre à la lumière ", c'est un forum des AAnonymes, tu devrais trouver facilement,

Il est important de consulter ce forum également, pour partager les expériences,

Les réunions physiques sont aussi recommandées AA ou autres,

ainsi qu'un suivi médical.

Maintenant je sais que je n'aurais pas pu arrêter seul, et grâce à mes amis alcooliques abstinents, c'est possible,

et même avec plaisir,celui de retrouver sa liberté et des gens que j'aime.

Bonne continuation, courage, c'est possible d'arrêter de boire, mais faut plus se mentir,et bien ouvrir les yeux.

Ne prenez pas le premier verre, c'est lui qui nous fait replonger,

on se croit guéri, mais non.

Ma parole, on peut vivre très et surtout plus heureux sans.

Profil supprimé - 22/05/2017 à 21h54

bonsoir flo66

c'est tout à fait vrai ce que tu dis surtout là les beaux jours s'installent et on pense qu'à 1 chose bbq petite bière pour étanchéé la soif apéro vin rosé et digestif pour faire passer le tout....

moi je suis tellement déterminée que je m'en passerait (enfin j'espère tenir le coup), mais tu vois c'est mon challenge

j'ai lu ton temoignage et toi aussi tu peux y arriver, comme toute les personnes qui témoignent

tu n'es pas toute seule. sache qu'il y a du monde autour de toi virtuel mais on est là et bien réel.

aujourd'hui je suis allée faire des courses, et je suis allée dans mon rayon qui jadis était mon préféré et je peux te dire qu'il est blindé, ben franchement ca m'a fait ni chaud ni froid je l'ai parcouru comme si j'étais dans le rayon des cosmétiques. alors que la semaine dernière je l'ai évité.....

et encore pire, j'ai 2 bouteilles de mon pote BOURBON chez moi..... je me dis que je dois être maso..... même mon addictologue m'a dit de tout jeter zéro alcool à la maison, je lui ai dit non, non pas pour y trouver une béquille un soir de cafard mais pour m'obliger à ne pas y toucher.....et crois moi je n'y ai pas touché depuis presque 15 jours maintenant et je n'en ai pas envie.
l'appréhension du soir que j'avais commença à sestomper, il faut dire que je remplie au maximum mes journées et je pense au lendemain.....
j'espère que toi aussi tu pourras en arriver là ne desespère pas , tu y arriveras.
bon courage et bonne chance à toi

Profil supprimé - 22/05/2017 à 21h59

re bonsoir flo66

je me suis trompée de personne en te répondant.
J'ai lu tellement de témoignages que je ne sais plus qui est qui
et pourtant je n'ai pas bu ::😊))
à bientôt
zozo

Profil supprimé - 23/05/2017 à 17h36

Bonjour Zozo,

L'essentiel est l'aide qui ressort de ton message, tu ressens l'importance des échanges 😊

Et puis ça me permet de te dire un peu la même chose que ton alcoologue. Je comprend cette énergie de défi, l'importance que cela peut avoir pour toi. Cependant depuis longtemps tu étais habituée à l'alcool, psychotrope puissant, et cela fait 15 jours que tu vis sans. Mais dans ces 15 jours as-tu été confrontée à toutes les situations de vie qui pourraient te mettre des chocs? As-tu vécu un état un peu down sur une période assez longue?

Ce que je veux te dire c'est qu'à la campagne sur un moment de moins bien, ou la tentation sera plus grande, ne pas avoir ces bouteilles chez toi empêcherait un geste compulsif. Et cette envie forte pourrait se dissiper, au lieu d'être satisfaite en 2 secondes avec les bouteilles chez toi.

Ne t'inquiète pas ta motivation va être largement mise à l'épreuve par notre société, ce risque ne vaut pas la peine d'être pris.

De plus je trouve que c'est un geste symbolique, tu vois comme un nettoyage physique, un bon petit coup de balai 😊

Et je crois que tu pourrais mettre cette énergie dans des choses plus porteuses que tester sa résistance, ce n'est que mon avis, chacun a son chemin, le tien passe peut-être par là, c'est juste un panneau signalétique que l'on te met 😊

Bonne continuation et félicitation pour ces jours de liberté 😊
