

JE PENSE AVOIR UN SOUCI AVEC L'ALCOOL.

Par **Profil supprimé** Posté le 23/06/2017 à 00h00

Bonsoir,
Je pense avoir un problème avec l'alcool. Je me déculpabilise en me disant que cela reste festif mais dans le fond je me rend compte que je trouve toujours une raison, un anniversaire, un apéro, un repas de famille, une bonne nouvelle, une mauvaise... bref toujours une bonne raison ! Et surtout je ne sais pas boire, c'est tout ou rien !!!
Et cela vaut pour tout j'ai fumé du cannabis c'était pareil... soit je fume toute la journée soit rien ! D'autre drogue également... je ne sais pas me "doser" ou limiter...

mais à la différence des autres drogues l'alcool est disponible partout et fait parti de toute les coutumes de ma famille et mes amis 😞

À croire s'il n'y en a pas on ne peut pas s'éclater...

je m'inquiète sur le fait que je devienne alcoolique car j'ai maintenant l'âge du christ soit 33 ans et cela fait maintenant bien 15 ans que l'alcool côtoie ma vie...

Suis je alcoolique ? Je me pose la question....

13 RÉPONSES

Profil supprimé - 23/06/2017 à 12h44

Bonjour,

L'âge du christ pas au meilleur moment de sa vie 😊 Je souris car c'est exactement au même âge que j'ai réagi, et pas mal d'autres. Je me disais quand même il y a peut-être un truc.. Le truc je crois que c'est qu'on est pas mal à arriver à cet âge avec 15 ans de connaissance avec l'alcool, 10 ans de consommation régulière...

Je te mets ici le résultat du travail de neurologue sur la dépendance et l'addiction. Tu devrais y trouver des pistes sur ce qui te concerne, sur ce fait d'avoir du mal à contrôler le nombre de verres. Si cela te semble trop complexe n'hésite pas à le dire, on peut en discuter 😊

http://www.grea.ch/sites/default/.../neuroscience_broch_definitive-2.pdf

Tu as l'expérience des autres drogues, il n'y a pas de différence avec l'alcool de mon point de vue, c'est un psychotrope tout pareil. Avec effet anxyolytique.

Je te laisse lire ça, te faire une idée du produit, de son action, et voir si des paragraphes te correspondent plus que d'autres, te faire ton idée. De manière générale il vaut mieux écouter les petites voix qui veulent nous amener vers un mieux être non? 😊

Bonne journée

Profil supprimé - 26/06/2017 à 12h08

Bonjour Likelolipop,

Je t'invite à répondre au questionnaire des A.A. ; ce questionnaire t'aidera à y voir un peu plus clair si tu doutes de ton état d'alcoolique . En règle générale, se poser la question et y répondre par "OUI"

A toi de voir / Si tu réponds oui à au moins 3 questions, il y a de fortes chances à ce que tu sois alcoolique et contrairement à ce que certains affirment , alcoolique un jour , alcoolique toujours :

[b]

AVEZ-VOUS UN PROBLÈME AVEC L'ALCOOL ?

1. Avez-vous déjà résolu d'arrêter de boire pendant une semaine ou deux, sans pouvoir tenir plus que quelques jours ?

oui non

2. Aimerez-vous que les gens se mêlent de leurs affaires concernant votre façon de boire qu'ils cessent de vous dire quoi faire ?

oui non

3. Avez-vous déjà changé de sorte de boisson dans l'espoir d'éviter de vous enivrer ?

oui non

4. Vous est-il arrivé au cours de la dernière année de devoir prendre un verre le matin pour vous lever ?

oui non

5. Enviez-vous les gens qui peuvent boire sans s'occasionner d'embêtements ?

oui non

6. Avez-vous eu des problèmes liés à l'alcool au cours de la dernière année ?

oui non

7. Votre façon de boire a-t-elle causé des problèmes à la maison ?

oui non

8. Vous arrive-t-il, lors d'une soirée, d'essayer d'obtenir des consommations supplémentaires parce qu'on ne vous en donne pas suffisamment ?

oui non

9. Vous dites-vous que vous pouvez cesser de boire n'importe quand, même si vous continuez à vous enivrer malgré vous ?

oui non

10. Avez-vous manqué des journées de travail ou d'école à cause de l'alcool ?

oui non

11. Avez-vous des trous de mémoire ?

oui non

12. Avez-vous déjà eu l'impression que la vie serait plus belle si vous ne buviez pas ?

oui non

[/b]

Pas besoin de communiquer ton score , c'est une affaire entre toi et toi .

Bon courage

Profil supprimé - 29/06/2017 à 23h27

Hello Likelolipop,

Nous avons quasiment le mm profil, c'est tout ou rien ! sauf que pour ma part j'en été arrivé a boire en cachette...

Et puis après une énième dérive j'ai eu LE déclic, je me suis enfin décidé a stopper ce mal sournois qui me pourrissait l'existence ! Ca fait aujourd'hui 25 jours que je n'ai pas bu une goutte d'alcool et j'en suis très fier et très heureux !

C'est un combat de tous les jours tant l'alcool est présent partout j'apprends a vivre sans pour moi et a vivre avec pour les autres.

Je me rabats sur le bricolage le sport, j'ai déjà perdu 5 kilos ! Je m'occupe mieux de mes enfants par contre avec madame c'est délicat elle est contente de mes progrès mais je suis très irritable et pas très bon communiquant a la maison alors pas facile... Mais ça va s'arranger !

Je me sens hyper motivé poursuivre ce changement de vie et enchaîner les victoires comme des perles !

Essaye et n'es surtout pas peur du regard des autres.

La victoire est en toi il suffit de la laisser venir, c'est toi et toi seul qui a le contrôle, pas la bouteille !

Cdt, courage

Profil supprimé - 30/06/2017 à 12h03

Bravo MrT76 pour tes 25 jours sans le poison car l'alcool est bien un poison . J'espère que Likelolipop viendra lire tes encouragements .

Continue à bien faire ton abstinence pour toi-même . Persévère et capitule au lieu de te battre . C'est en jetant le gant , en capitulant que j'ai connu ma plus belle victoire .

Bonne continuation à toi . J'espère revoir Likelolipop sur ce forum.

salmiot1

Profil supprimé - 01/07/2017 à 00h31

Merci salmiot1 te lire me fait chaud au coeur car en dehors de ma femme et ma soeur toutes les 2 au fait de ma lourde démarche c'est la première fois que j'ose me dévoiler. Jusqu'alors j'ai plutôt tendance a me défilier prétextant a mes proches que je fais une pause a mes collègues que j'ai mal a la tête ou bien que je suis fatigué... Je sais que l'abstinence est le meilleur et le droit chemin car si je cède a la tentation je suis foutu ce sera reparti de plus belle et aurai anéanti tout le travail et les efforts fournis ! C'est dur et j'ai encore du mal a accepter et afficher mes faiblesses, peut être faudrait il que je prenne mon courage a deux mains et me rende a des réunions AA pour me livrer cela pourrait fortement m'aider j'en suis convaincu. Je ne me sens pas encore prêt par contre cela m'a fait beaucoup de bien d'encourager notre ami.

En tout merci a toi pour ta bienveillance je me sens moins seul, je te souhaite de poursuivre cette belle vie sans poison que nous avons choisi de nous offrir.

Cdt

Profil supprimé - 03/07/2017 à 11h23

Bonjour MrT76

Merci à toi également . Cela me fait plaisir à moi aussi de te lire aussi déterminé . Continue surtout bien à avancer dans ton abstinence un jour à la fois et je ne peux aussi que t'encourager à t'accepter tel que tu es et aussi à t'aimer tel que tu es .

Nous sommes des malades alcooliques pas parfaits , mais qui l'est ? Nous sommes bien déterminés à retrouver notre dignité en toutes circonstances . Cette dignité que, personnellement, j'avais perdue dans l'alcool. C'est cette honte de moi qui a été un facteur déclencheur pour mon abstinence ; je ne me supportais plus dans l'alcool.

Ne crains pas d'aller chez A.A., tu y seras accueilli sans jugement car celles et ceux que tu y rencontreras sont des malades alcooliques tels que toi . Vas-y au moins une fois , par curiosité, ton anonymat sera préservé et tu te présenteras sous le prénom que tu choisiras . Tu n'auras même pas à t'exprimer si tu n'oses pas . Il n'y a aucune obligation en A.A. et on ne t'y fera que des suggestions .

En plus de ce forum que j'estime très sérieux , tu peux aussi t'inscrire sur le forum de l'Ombre à la Lumière , ouvert jour et nuit , tous les jours de l'année .

Je te mets le lien d'une brochure très intéressante : [b] http://www.ama.lu/docs/AA_Vivre_sobre.pdf [/b]
Va y lire de temps en temps un article .

Bonne continuation, bientôt un mois ! Bravo ! N'oublie pas d'où tu viens et où tu ne veux certainement pas retourner ;
Bien amicalement

Profil supprimé - 03/07/2017 à 15h23

Bonjour Salmiot1,

Une nouvelle fois merci pour ton retour plein d'espoir et tes encouragements, le lien a l'air top je vais l'imprimer de suite il va sûrement beaucoup m'aider et m'apporter plein de réponses !

J'ai beaucoup de chance d'avoir croisé ton chemin ce forum est vraiment libérateur, une fois que j'aurai accumulé plus de confiance en moi je me rendrai à une réunion AA pour poursuivre ma rédemption.

Après bientôt 1 mois, déjà je n'en reviens pas !, l'alcool me fait maintenant peur, c'est vrai qu'il y a des envies parfois mais surtout liées au contexte, au fromage manque un bon verre de vin, à la chaleur une bonne bière bien fraîche (je suis sado maso d'écrire comme ça!) mais je reste déterminé et ne veux surtout pas craquer.

Je passe pour un extraterrestre mais les gens ne se doutent pas que je buvais seul, me réveillais dans le mal, m'en voulais de ne pas pouvoir gérer comme semblent le faire les autres.

Aujourd'hui je me suis affranchi de toutes ces angoisses, c'est beaucoup plus facile sans. Il me reste à bâtir au fur et à mesure un nouveau chemin.

Continuons à nous préserver du mal,

Bien amicalement

Profil supprimé - 03/07/2017 à 18h13

Accroche-toi bien mon ami et ne te trouves plus la moindre excuse pour reprendre le premier verre, que cela soit une fête familiale, un spaghetti, une mise à la retraite de collègues, le décès d'un proche, un anniversaire,...

Les bons vins, les bonnes bières, c'est pour les autres . Nous, nous sommes alcooliques et ne pouvons nous arrêter à une bière, un verre de vin, . Nous sommes alcooliques mais ce n'est pas une tare, ni un vice comme nous l'avons peut-être cru bien longtemps. Nous sommes atteints d'une maladie grave, progressive, incurable et mortelle dans bien des cas . l'alcool tue de mort lente et aussi de mort violente . il suffit de lire les faits divers dans les journaux, les procès d'assises.

Je lis que tu buvais seul , moi je buvais au vu et au su de tout le monde, mais ta détresse, ton désespoir, ta honte , je les connaissais moi aussi .

J'ai fréquenté A.A. une première fois pendant 3 mois ; j'y allais un peu en touriste et quand je rentrais chez moi je disais à mon épouse que j'étais différent des personnes que j'avais rencontrées en réunion . J'ai laissé les réunions de côté et me suis enivré à nouveau et ce durant 9 mois , de façon de plus en plus abjecte .

Un beau jour , désespéré , l'alcool m'a renvoyé en réunion . Oui, j'étais ivre-mort lorsque j'ai repoussé la porte de ce local où j'avais fait mes premiers pas un an plus tôt. je fus bien accueilli. Je ne me souviens pas de grand chose ; seulement que le modérateur me dit de ne pas foutre le bordel. Ce que je ne fis pas car je m'endormis une partie de la réunion .

le lendemain, je me levé les idées pas très claires mais je me souvenais que j'étais retourné dans un groupe A.A.

J'ai appliqué le principe des 24 heures et depuis ce jour-là je n'ai plus jamais repris le premier verre .

Si tu es un jour intéressé par le programme des A.A. je te ferai parvenir le lien mais présentement , lis bien le Vivre sans alcool et surtout les premiers chapitres .

Sois confiant, crois en toi , tu peux resté abstinent toi aussi quoi qu'il puisse t'arriver.

Désolé si je me répète .

Bien amicalement

salmiot1

Profil supprimé - 03/07/2017 à 19h36

1000 merci pour ta transparence et le partage de ton expérience. Je me suis malheureusement retrouvé à consommer en cachette car mes excès aux yeux de tous ne me suffisaient plus.

J'ai commencé à lire vivre sobre, les deux premiers conseils sont décisifs, refuser tout premier verre et se donner une heure en cas de grosse tentation paraissent vitales.

Par contre je pense que de considérer et s'accepter malade est un plus long chemin tant nous sommes empoisonnés depuis de nombreuses années.

Que la force soit avec nous,

Très amicalement

Profil supprimé - 03/07/2017 à 21h30

Bonsoir, Salmiot1

Je suis nouvelle sur le site et je voulais savoir qu'elle était le programme de AA stp?. As tu eu recours à des médocs pour t'aider à stopper ta conso?.

Profil supprimé - 04/07/2017 à 13h51

Bonjour Sakhina,

Personnellement je n'ai pas eu besoin de médocs ni de psys ni de quoi que ce soit pour me libérer de l'alcool .

Une fois que j'ai eu admis mon impuissance devant l'alcool et que je me suis intéressé au programme de rétablissement des A.A., cela s'est fait sans trop de problèmes . Je ne suis plus jamais resté seul et journellement j'étais en contact d'une façon ou d'une autre avec des A.A., en réunions, devant une tasse de café , au téléphone . Je me suis beaucoup intéressé à la littérature des A.A. et au début au fameux " Vivre sans Alcool " dont je parle de temps en temps : [b] http://www.ama.lu/docs/AA_Vivre_sobre.pdf [/b]

Je crois que dans un premier temps cela sera suffisant .

Que mon cas ne t'empêche pas de réclamer l'aide de professionnels de la santé car beaucoup sont obligés de passer par eux . Certains ont aussi recours à une ou plusieurs cures .

Je crois que ce qui m'a sauvé est mon assiduité aux réunions A.A. et le nombre de contacts que j'ai eu avec des anciens et des nouveaux . Rendre ce que j'ai reçu m'a permis de le conserver ; c'est l'un des paradoxes des A.A.

Chez A.A. le mot Dieu est souvent employé mais il s'agit d'une puissance supérieure telle que chacun la conçoit . Personnellement j'ai choisi A.A. et c'est suffisant pour moi .

Pour moi A.A. signifie la liberté retrouvée .

Bonne chance à toi quoi que tu choisisses comme solution .

salmiot1

Profil supprimé - 04/07/2017 à 17h05

Bonjour a vous,

Salmiot je voudrais te remercier d avoir mis ce lien. Bon je resterai toujours en difficulté avec le terme malade alcoolique, et deux, trois autres choses comme les « buveurs normaux » 😊 Mais franchement j ai trouvé cela tres interessant. Et cela m a permis de voir que finalement on parle de la meme chose. Quand je parle des sources de l addiction je parle exactement de ces montees d anxiete qui font appeler un parrain en pleine nuit, de tout ce qui est calmé quand vous retrouvez le soutien des autres, la place au ceins du groupe avec des activites, toutes ces choses qui apaisent. Aa de part sa construction, son organisation repond a beaucoup de choses que l alcool est venu cacher. C est un partage d experiences qui se respecte, et je trouve bien que tu le mettes ici. Car si comme moi on bloque sur la puissance superieure, la priere, les gens peuvent trouver des tres bons conseils sans rejoindre le mouvement. Merci pour cette demarche 😊

Bonne journee et bonne continuation a vous.

Profil supprimé - 04/07/2017 à 19h36

Bonsoir , bravo et merci pour ton ouverture d'esprit Flo .

Tu me donnes l'envie de déposer un autre lien qui explique, de façon plus simple que la littérature officielle A.A., le programme de rétablissement en douze Etapes de ce Mouvement. Cette littérature n'a pas été reconnue officiellement par A.A. mais est utilisée dans certains groupes belges . Elle est le fruit du travail d'une bande d'A.A. belges et me satisfait pleinement :
[b] <http://users.belgacom.net/AA/Alc.pdf> [/b]

Pas bien grave si tu n'es pas d'accord sur tout , c'est tout à fait compréhensible . Je préfère ne pas pinailler sur certains mots ou certaines expressions . En A.A., on m'a toujours dit de prendre ce qui me convenait et de laisser le reste .

Quand au mot Dieu qui débute la prière de la sérénité , je le remplace par " ma bonne étoile" ou par " A.A."

Bonne fin de journée

salmiot1
