

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

# C'EST DÉCIDÉ!

---

Par **Profil supprimé** Posté le 02/07/2017 à 06h55

bonjour, c'est décidé demain j'appelle le service d'addictologie de l'hôpital pour qu'il m'aide!

j'ai bien diminuée mais je tremble trop le matin et y'a des choses que je ne peux pas faire; je suis bénévole aux restos du coeur et j'ai souvent la tremblote pour ouvrir les cartons; ou pour faire à manger aussi !ça peut plus durer!j'ai besoin que l'on m'aide pour arrêter!

je vais également m'acheter des petites althères et un step pour faire de la gym et me remuscler

le plus embêtant c'est que je bois l'apéritif le midi et le soir avec mon mari mais au début c'était deux verres mais qu'aux fils des ans c'est devenu pour moi deux bouteilles de porto:1 le midi et 1 le soir je dis "c'est embêtant" car pour nous c'est du bon temps,on discute mais le bon temps va me détruire, j'en suis consciente mais alors quoi faire à la place qui soit aussi bien?là est ma grande question!

j'ai peur si je fais une cure à l'hôpital quand je sortirai de reboire l'apéritif!ça me turlupine beaucoup!  
merci et bonne journée!

## 88 RÉPONSES

---

**Profil supprimé - 03/08/2017 à 16h40**

bonjour eve, as tu tenu le coup? moi à l'arrêt depuis 13 jours...

---

**Profil supprimé - 04/08/2017 à 08h18**

bonjour google!et bravo à toi!tu dois te sentir bien,non???

merci pour ton petit mot!

j'ai diminuée encore mais je ne dois pas arrêter toute seule;!ANPAA ne me le conseille pas

je me suis inscrite dans le programme de l'ANPAA;j'a passé un fibro scanner qui dit que je dois arrêter!bé oui ça c'est sûr!

fin aout,je vois un psychologue et le docteur qui apparemment est branché "médecines parallèles";je suis contente car moi aussi j'aime les médecines parallèles;

je verrai avec lui pour faire une cure en dehors de chez moi pour ne pas être tentée

voilà!mais déjà je me sens mieux en ayant diminué!  
bonne journée et bon courage!

---

**Profil supprimé - 04/08/2017 à 16h23**

Bonjour Eve,

Je vois avec plaisir que tu mets des choses en place, que tu avances..

Courage et bravo pour tout ça, tu verras ça vaut les efforts et tu as compris que ça pouvait être pas mal pour toi d'être entourée.

Bon week end

---

**Profil supprimé - 04/08/2017 à 17h27**

bonjour flo!grâce à vos conseils aussi et je suis bien contente;merci pour ton message d'encouragement;

je vais demander le programme à la clinique de théza dont vous m'aviez parlé pour savoir comment ça se passe car je suis inquiète bien sûr

ils auront des places à partir de septembre mais je veux savoir comment ça se passe avant de m'inscrire;de toute façon je veux voir le toubib avant pour savoir s'il y a des médocs que je puisse supporter  
bon week end à toute l'équipe!

---

**Profil supprimé - 07/08/2017 à 16h53**

Bonjour Eve,

J aurai pu demander a mon ami des infos mais cela remonte a 6 ans deja et le programme a peut etre evolué. Il m avait montre quelques docs, parler des soignants et c etait assez positif de ce coté. Avec eux tu pourras aussi parler de tes craintes de reprises, de comment remplacer ces moments, construire un peu le retour a la maison.

Et l anpaa c est pas mal car tu peux voir toubib, addicto, psys en un seul lieu.

Tu es inquietes mais tu avances, tu peux etre fiere Eve 😊

Bonne fin de journee

---

**Profil supprimé - 07/08/2017 à 17h32**

Bonjour Eve

Super, ça avance, tu prends les choses en main. Tu as bien raison de te faire aider. Seule, c'est bien difficile. Je ne peux que t'encourager, et à diminuer ta conso de plus en plus, et surtout pourvoir arrêter.

Même si tu as du mal à le croire, je te jure que sans picoler on est mieux. Déjà, rien que le matin, plus la gueule de bois. J'ai fais une chose. Je me suis pris en photo le jour ou j'ai arrêté l'alcool. En seulement quelques semaines, le changement est impressionnant.

Plus la tête bouffie, les valises sous les yeux en moins, et que de félicitations des autres. Mais je le fais pour moi, jour après jour.

Tous les jours j'y pense à ce foutu pinard, mais tout les jours je ne reprend pas. 24h à la fois c'est suffisant.

BRAVO BRAVO et encore BRAVO, tu peux être fière de toi.

amicalement

Julien

---

**Profil supprimé - 08/08/2017 à 07h15**

MERCI A VOUS DEUX pour vos encouragements!ça me fait très plaisir d'être soutenue  
bravo a toi julien!continues!!!!!!tu dois être beau a présent!!

pour flo:est ce que ton ami avait fait une cure de 4 semaines à théza?l'infirmière m'a parlé de 4 semaines;cela me parait long;j'ai peur de m'ennuyer.....

et j'ai oublié de les appeler;il faut que je le fasse mais de toute façon j'attend le rv du toubib le 29 aout

l'ANPAA c'est bien car y'a tous les toubibs qui te suivent et c'est gratuit pour tout le monde!

bonne journée

amicalement

éve

---

**Profil supprimé - 08/08/2017 à 18h37**

Bonjour Eve,

C etait 3 semaines pour mon ami, cela a peut etre change un peu ou l infirmiere sest trompee d une semaine 😊. C est pas si mal comme duree, c est pas une simple cure d une semaine, tu vas pouvoir mettre en place des choses pour ta vie sans alcool, pour ton retour, comprendre un peu mieux le fonctionnement de l alcool sur toi.

L ennui peut etre la aussi chez toi Eve. Il faut ca comme un moment ou tu vas etre entouree pour aller mieux, pour que l ennui t effraie moins, que tu trouves des choses a faire pour toi. Ce n est surement pas parfait, rien ne l est, mais cela va te faire du bien.

Achete toi un ou deux bon bouquins, celui de Jacques Salomé a l air pas mal pour ce moment la 😊

N aies pas trop peur, des fois ca fait oublier des choses qui sont importantes pour nous 😊 Et puis en appelant tu en sauras un peu plus ...

Bonne journee Eve

---

**Profil supprimé - 08/08/2017 à 18h48**

J ai trouvé ça, ça a l air pas mal, tu ressortiras avec des infos sur l alcool et sur toi 😊

Nombre de lits d'alcoologie 10

Durée de(s) séjour(s) 4 semaines

Programme(s) thérapeutique(s) : Réunions motivationnelles - Analyse fonctionnelle des comportements addictifs - Thérapie cognitivo-comportementale - Prévention des rechutes

Equipe soignante : 1 psychiatre référent - 1 équipe d'infirmières et d'aides-soignantes - 1 relaxologue - 1 moniteur de sport - 1 assistante sociale - 1 psychologue - 1 ergothérapeute

Mouvement(s) d'entraide : AA

A bientôt

---

**Profil supprimé - 09/08/2017 à 20h20**

merci flo pour tes explications!tu sais je suis tiraillée entre l'hospitalisation ou pas;j'ai du mal à me projeter sans alcool et ça me contrarie beaucoup

j'aime beaucoup lire mais bon est ce suffisant pour oublier l'alcool!

j'ai pris rendez vous avec le psychologue le 23 aout puis le toubib le 29,cela va surement m'éclaircir les idées;enfin j'espère car je suis un peu paumée car j'ai peur de ne pas savoir quoi faire sans alcool.....j'ai du mal à me projeter sans alcool;ça me prend la tête tous les matins!vais je y arriver?????????????

je dois appeler rapidement t'as raison,faut que je sache si cela me convient!

bonne soirée

---

**Profil supprimé - 10/08/2017 à 14h22**

Salut Eve

Je comprend parfaitement les questions par rapport à l'alcool, je sais que tu ne te vois pas vivre sans produit, et c'est normal. Mais je te jure que sans alcool je me sens mieux, pas la gueule de bois, ma femme et mes enfants sont ravis.

Bref, la vie est beaucoup belle sans produit. Oui c'est difficile, oui c'est un long chemin, mais la sobriété est une vrai récompense. Je suis content que tu ai pris rdv chez les docs. J'ai débuter un travail psy pour m'aider à avancer.

J'ai repris le sport, ça fait beaucoup de bien de se faire du mal au corps mais sainement.

alors oui tu vas y arriver, oui tu va progresser et bravo, encore bravo pour ton choix d'arrêter cette merde.

Bon courage

Amicalement

Julien

---

**Profil supprimé - 11/08/2017 à 07h07**

bonjour julien!merci beaucoup pour tes encouragements!

j'aime le sport aussi et je pense que cela va bien m'aider;surtout s'il y a du sport a la clinique;ça va me faire du bien!

mais après,je suis dans un petit village et les salles de sport sont à 25 km de chez moi;je râle souvent de ne pas pouvoir m'inscrire car c'est loin de chez moi (frais d'essence et la flemme de faire tous ces km) et ;ça c'est un problème pour moi car ça me plairait d'y aller si c'était plus près!tous les jours j'y réfléchis et je cherche sur le net.....

en tout cas bravo a toilta famille peut être fière de toi!

amicalement

---

**Profil supprimé - 16/08/2017 à 14h39**

Bonjour Eve, je rejoins ce qui t'a été dit par Flo. Bonne idée Julien pour la photo. Je vais faire pareil. Je prendrai aussi des photos de mon appart en bordel à cause de la flemme des lendemains de pseudo fêtes.

Eve,c'est beaucoup mieux et efficace à mon avis d'être accompagné dans sa démarche de guérison par des médecins et psy. Faire une cure est courageux et montre ta détermination. Tu pourras être sevré et mettre de la distance avec tes habitudes. Je t'encourage. FORT. C'est un long chemin dans lequel tu sortiras vainqueur. Je vois un alcoologue depuis 7 ans et une psy depuis 2 ans. Cela m'a beaucoup aidé pour arrêter plusieurs fois. Moi c'est les soirées jusqu'au bout de la nuit ou dans le bar du coin. C'est proche de l'alcool-dpéendnace je préfère ce terme à alcoolique. Cela montre l'addiction du corps au produit assimilable à une maladie ou à une drogue dur. Moi le lendemain c'est gueule de bois et canapé et déprime. J'espère que tu vas y arriver et nous tenir au courant et surtout ne culpabilise pas. Il ne faut pas de jugement moral mais vouloir aller mieux sans produit. Retrouver sa vie et le plaisir avec d'autres activités.

NocéNo

---

**Profil supprimé - 16/08/2017 à 18h29**

Bonjour Eve,

Oui se remettre a une activite physique fait du bien, ca aide a retrouver des equilibres.

Et dans ces equilibres a retrouver, il faut se detacher un peu du tout ou rien, et comprendre que par nous memes nous pouvons faire pas mal de choses.

Regardes... Tu reprends contact avec le sport tranquillement a la clinique, une fois sans alcool c est plus facile de se tenir a une discipline reguliere alors tu peux imaginer ceci : Tu peux effectivement trouver un club, une salle de sport, d aquagym. Combien daller retour sur perpi serais tu prete a faire pour aller chercher de l alcool si tu n en avais pas? Alors une fois ou deux dans la semaine c est peut etre jouable 😊 Et apres tu l as dis, il y a internet pour des exos diriges, puis la nature, la marche, le footing. Il y a des clubs de marche, des randonnees organisees. Enfin il y a plein de moyens d avoir une activite physique sans salle de sport. L important sera ta motivation...

Et c est petit a petit que tu vas trouver des moyens pour toi de ne pas vivre difficilement l ennui. Il n y a rien d aussi rapide, direct que les psychotropes pour ca. Par contre ce que tu trouveras ne te fera jamais mal a la tete, ne te fera jamais trembler les mains, et tu te sentiras liberees de lourdes chaines.

Courage Eve, tu as vu tu as du soutien 😊

---

**Profil supprimé - 17/08/2017 à 11h17**

Bonjour

Je suis nouvelle sur le site et à la lecture de vos discussions j'aimerais bien participer. En ce qui me concerne, ma consommation d'alcool a pris des proportions à la hausse: à peu près 1,5 bouteille de vin blanc à 11° tous les soirs après être rentrée du travail et m'être occupée des enfants, au début c'était un moment de détente et puis avec un mari au chômage à la maison, qui ne m'aide pas beaucoup, cela a vite pris des proportions; en fait je ne sais pas m'arrêter, je me dis que je ne prends qu'un verre puis un deuxième et finalement c'est la bouteille qui y passe; et cela a des consequences sur mon sommeil, je suis devenue somnambule et je réveille toute la maisonnée sans me rappeler de rien du tout le lendemain matin, c'est très frustrant et c'est paniquant; je suis parti en belgique chez ma meilleure amie ce wk et abus de bière plus de picon et hop somnambulisme toute la nuit, elle n'a pas dormi et m'en veut beaucoup...berf fort de cette situation, j'ai décidé de prendre rdv chez un addictologue et d'arrêter de boire mais là c'est pas gagné et cela me fait peur, je crains les conséquences.  
Merci pour votre écoute et votre aide éventuelle

---

**Profil supprimé - 18/08/2017 à 07h15**

bonjour a vous trois!

merci pour votre soutien et vos idées!oui je vais aller en septembre aux forums d'associations de plusieurs villages pour trouver une ou plusieurs activités pour l'instant j'attends mes deux rendez vous un avec le psy et l'autre chez un toubib

nouvellevie!joli pseudo qui prouve que tu rêves d'une nouvelle vie!oui prends rendez vous,il va surement tout expliquer sur tes questions et t'aider

notes sur un papier toutes les questions que tu vas lui poser;car souvent on oublie

d'après nos amis d'alcool info les conséquences d'arrêter c'est que du bonheur!une nouvelle vie quoi!

alors on va y arriver si c'est ce que l'on souhaite!  
tiens nous au courant de ton rendez vous

bonne journée!

---

**Profil supprimé - 18/08/2017 à 13h20**

Bonjour à vous 2, je n'ai pas compté 😊

Merci pour ton message, tu cherches quoi comme activité? tu as une idée précise? de mon côté je n'ai pas trop le temps avec deux enfants en bas âge c'est un peu chaud, la rentrée scolaire la dessus..

Quant à mon pseudo, oui je rêve d'une nouvelle vie mais pour cela il faut que je m'arme de courage, pas évident de s'apercevoir qu'on a dérapé et de reprendre les choses en main, j'ai arrêté le vin blanc j'en ai à la maison mais je n'y touche pas, je m'octroie une demi canette de bière le soir car le conseiller avec lequel j'ai parlé m'a indiqué tous les risques d'arrêter seul et d'un coup et là cela fait peur, bref cela fait 3 jours que je tiens sans pb majeur. Coté doc, je m'étais trouvé un addictologue mais pas remboursé alors avec un mari au chômage j'ai annulé, je vais m'orienter vers une consultation à l'hôpital au moins ce sera remboursé j'espère, sinon je vais voir un psy aussi mardi, je pense que le fait d'échanger sur un forum me fera le plus grand bien, on se sent moins seul, et toi tu as arrêté depuis combien de temps et quel parcours as tu eu? moi j'ai plongé entre un mari au chômage qui passe ses journées à jouer sur internet et deux enfants dont il faut que je m'occupe après le travail, le verre de vin blanc pour se détendre le soir sur la terrasse est vite passé à un 2ème verre puis un 3ème et hop la bouteille est terminée, cela va très vite et étant angoissée par toute cette situation perso, l'alcool est un excellent anxiolytique dont j'ai abusé depuis un moment, cela devenait une vraie habitude, bref deuxième étape je passe à la bière sans alcool, j'ai pensé que cela pouvait être un bon palliatif pour arrêter définitivement. J'ai appelé l'hôpital et les consulte n'ouvre pas avant le 23 donc il faut que je rappelle, je vais aussi commencer par en parler à un psy ce sera un premier pas et puis je pense qu'échanger sur ce forum sera également une aide, après tout on est tous confronté à la même situation et à plusieurs avec des échanges d'expériences ce sera certainement une aide.

A bientôt et bonne journée  
Au plaisir de vous lire

---

**Profil supprimé - 20/08/2017 à 06h59**

bonjour nouvelle vie;je te conseille l'ANPAA association nationale de prévention en alcoologie et addictologie pour voir

tous les toubibs gratuitement;tu ne paye rien et tu ne fais pas l'avance;

tu peux trouver un centre sur le net près de chez toi;il s'agit de taper: centre de soins d'accompagnement et de prévention en addictologie avec ton département (CSAPA)

dans ce centre,j'ai vu une infirmière qui m'a programmé tous mes rendez vous à la même adresse

fibro scanner,psy et toubib

c'est bien si tu va voir un psy,il va t'aider à voir ce qui ne va pas

moi j'attend mon rendez vous avec le toubib pour trouver la meilleure solution pour moi pour arrêter

non pour l'instant je n'ai pas arrêté,j'ai diminué en me surveillant;je ne peux pas arrêter sans aide cela serait dangereux

je veux faire de la gym douce ou de la marche ou yoga,je verrai ce qui se présente dans mon coin;de toute façon je veux bouger et voir du monde et me faire des amies

à bientôt  
bonne journée!

---

**Profil supprimé - 21/08/2017 à 11h08**

Bonjour eve

Merci pour ton message, j'ai regardé le centre mais je n'en ai pas un près de chez moi alors cela va être dur dur, je vois mon psy demain je vais lui parler de tout cela et puis je vais prendre rdv à l'hospital avec un medecin spécialisé dans l'addictologie pour qu'il puisse me suivre, tu as bien de la chance d'avoir un centre près de chez toi, moi avec mon job plus les enfants, je vais m'accrocher pour organiser tout cela, moi aussi je me cherche de nouvelles amies, envie de prendre l'air et pourquoi pas d'échanger sur cette galère qu'est cette addiction, dans laquelle on tombe facilement, le stress, l'ennui, l'angoisse, des pbs de couples et tout doucement l'addiction s'installe. Moi je vais reprendre la gym tout doux, enfin si je m'y tiens car ce n'est pas évident mais je m'accroche et le fait d'échanger sur ce site avec des personnes qui ont le même pb me fait du bien.

Comment vas tu? et quelles sont tes occupations? bravo pour tout ce que tu entreprends, c'est bien de se motiver les uns les autres...c'est bien aussi d'avoir diminuer, moi j'ai fait pareil, je ne bois qu'une bière le soir puis je passe à la tisane, le pb ce sont les crises d'angoisse qui étaient certainement masquées par l'alcool, tu buvais beaucoup toi? moi un peu plus d'une bouteille de vin blanc le soir, jamais d'alcool fort mais cela suffisait à faire des dégâts. Je vais aussi prendre rdv avec une psychologue mais là je ne sais plus comment je vais caser tout cela dans mon emploi du temps mine de rien cela prend du temps de faire toutes ces démarches. Bref je te felicite pour toutes tes demarches et je te dis à bientôt cela fait du bien d'échanger  
Bonne journée et beaucoup de courage

---

**Profil supprimé - 22/08/2017 à 05h26**

bonjour nouvelle vie!bravo si tu as diminué!je te félicite!n'oublies pas d'en parler a l'addictologue de tes crises d'angoisse;le 23 c'est demain!

accroche toi!tu va y arriver!dès que tu peux échappes toi pour faire la gym;tu as une salle près de chez toi?

déjà,nous sommes toutes les deux conscientes de notre abus;c'est déjà bien d'après moi!

j'attend avec impatience le rv avec toubib pour en parler et trouver une solution pour arrêter;le centre n'est pas tout près mais je n'ai pas de contrainte pour y aller

a très bientôt et continues de diminuer!

courage a toi aussi!

---

**Profil supprimé - 22/08/2017 à 09h57**

Bonjour eve

Merci pour ton message, comment vas tu? de mon coté pas génial, hier j'ai abusé de la bière et aujourd'hui je ne me sens pas très fiere de moi, c'est pas facile à arrêter cette addiction, il faut dire que je n'ai pas un contexte facile à la maison, mon mari est au chômage et nous avons des pbs de couple, il y a 4 mois après une dispute il a voulu divorcer depuis l'ambiance est tendu entre nous, il passe ses journées sur l'ordi et nous ne communiquons quasi plus uniquement pour les enfants; il ne fait pas grand chose à la maison du coup beaucoup de chose me retombe dessus et cela me crée des crises d'angoisse et contre les crises d'angoisse l'alcool a été très efficace, bref ce matin pas fière de moi et je reprends mes bonnes résolutions, d'autant que je vois mon psy ce soir, je vais lui parler de tout cela et essayer de trouver des solutions, j'espère que les rdv à l'hospital seront ouvert car quand j'ai appelé c'était fermé, je m'y recolle aujourd'hui, je pense que j'ai franchi un pas je reconnais avoir un pb avec l'alcool et je cherche des solutions. Et toi tu en es où? je crois que la meilleure des solutions ce sera de ne plus avoir d'alcool à la maison. Pour le sport, j'ai une salle sur mon lieu de travail, mais je n'aime pas trop y aller, c'est pas très drôle.

Donne moi des nouvelles de tes rdv et surtout accroche toi, je suis certaine que tu vas y arriver, et puis je ne sais pas pour toi mais nos échanges sur ce site me font du bien, on se sent moins seul

Bonne journée à toi et à très bientôt

---

**Profil supprimé - 06/09/2017 à 14h13**

Bonjour eve,  
Des nouvelles ?  
J'espère que tu vas bien  
A bientôt peut être

---

**Profil supprimé - 08/09/2017 à 09h18**

bonjour nouvelle vie  
je t'avais répondu à ton message du 22/08 il y a quelques jours mais apparemment mon message n'est pas passé  
zut!

merci pour ton petit mot!  
oui je vais bien mais je bois encore;j'ai passé le fibro scan et je dois arrêter

je dois reprendre rendez vous avec le toubib car j'ai oublié d'y aller l'autre fois;quelle tête!

mon mari ne boit plus que du pastis sans alcool et il n'a pas eu de manque;quelle chance!!!!

mais c'est un peu rageant pour moi qui suis obligée de passer par un toubib avec surement des cachets (que je n'aime pas prendre)  
car sinon je suis en manque et je fais des gros cauchemars quand je bois pas

et toi as tu vu le psy?oui si tu as des problèmes de couple c'est pas marrant;tu vas trouver des solutions pour t'en sortir, j'en suis sûre!

des fois on est mieux en divorçant pour tout le monde et aussi les enfants  
après c'est à vous de voir

as tu repris rendez vous a l'hospital?  
bon courage et a bientôt!

---

**Profil supprimé - 08/09/2017 à 16h49**

Bonjour eve

Dommage pour ton message 😊 contente de savoir que tu vas bien, tu parle de fibro scan et de devoir arrêter , tu peux m'en dire un peu plus, c'est quoi? moi on ne m'en a pas parlé?? c'est peut être quelque chose que j'ai à faire  
tu as vu un addictologue pour avoir des cachets? moi je débute, j'ai pris rdv à l'hôpital avec un addictologue pour fin sept, on verra...sinon oui j'ai vu mon psy, pour lui boire 3 bières le soir ce n'est pas hyper grave mais il veut me revoir, tu sais c'est rapide chez le psy, tu lui exposes tes pbs, il fait son ordonnance et tu continues ta vie, il ne règle pas les pbs malheureusement...pour le divorce on verra, ça va faire beaucoup à gérer tout cela et cela ne va pas m'aider, qu'est ce qui t'a poussé à arrêter de boire toi? de mon coté mon psy m'a demandé d'arrêter en douceur donc dde diminuer , dans tout les cas ce n'est pas facile, j'essaie et si mon mari me dit une parole malheureuse, plouf c'est cuit; j'avais pensé aller au AA aussi, y a tu pensé c'est très recommandé sur ce site j'ai l'impression, j'avoue que cela me fait un peu peur et je ne sais pas ce que cela peut apporter mais je vois beaucoup de gens en parler, qu'en penses tu? sinon bravo pour ton mari et je suis certaine que tu vas t'en sortir, il n'y a pas de raison. Bon ce soir je vais essayer de me limiter à 2 bières c'est mon petit objectif, en fait le fait de me dire que je devrais ne plus jamais boire me fait carrément flippé, je voudrais simplement être comme tout le monde et pouvoir boire un peu seulement, mais j'ai du mal à m'arrêter jusqu'à ce que je me sente bien détendu et c'est cela qui peche. Merci pour ton message et au plaisir de te lire

---

**Profil supprimé - 25/10/2017 à 07h40**

coucou!

ça y est j'ai vu le toubib hier,m'a donné blacofène que je dois commencer aujourd'hui;j'espère y arriver!j'ai peur d'avoir des somnolences

as tu vu l'addictologue?nouvellevie

le fibro scan ça évalue l'état du foie

pas de AA vers chez moi

bon je souhaite que tu y arrives nouvelle vie et tous les autres aussi!  
bonne journée

---

**Profil supprimé - 26/10/2017 à 06h07**

Bonjour Eve !

Reste bien sur ta décision de stopper net l'alcool et pas d'essayer de diminuer progressivement comme l'a suggéré le psy de

NouvelleVie . Si tu n'as pas de groupe A.A. près de chez toi tu peux toujours t'inscrire sur un forum A.A. J'en connais au moins un de très bon , celui de l'Ombre à la Lumière où les membres qui ont admis qu'ils étaient alcooliques et qu'ils avaient perdu la maîtrise de leur vie étaient invités à capituler devant l'alcool et à ne plus prendre la moindre goutte d'alcool un jour à la fois . Tu entendras certainement parlé des A.A. bien souvent le mois prochain car se déroule à Toulouse le congrès annuel de cette association vieille de 82 ans et qui a été créée par Bill, courtier en assurance, et Bob, chirurgien, tous deux alcooliques et qui ont compris que c'était en s'entraînant qu'ils arriveraient à se libérer du poison-alcool. Je parle de cette association avec beaucoup de chaleur et de respect car c'est là que j'ai trouvé ma solution comme de nombreux autres de par le monde . Il existe bien sûr d'autres associations dont j'ai entendu parler et qui donnent de bons résultats , Vie Libre , Croix Bleue, Alcool Assistance ,,ainsi que ce forum Alcool Info Service qui peut servir de tremplin vers une vie bien meilleure sans alcool.

Je te souhaite une belle journée sans alcool .

Je te recopie ci-dessous un texte qui m'a bien servi à mes débuts :

[b]Rien qu'aujourd'hui

Il y a, dans chaque semaine 2 jours pour lesquels on ne devrait pas se tracasser ...

L'un de ces jours est « HIER » avec ses erreurs et ses soucis, ses fautes et ses bévues, ses maux et ses peines.

Hier s'échappe à jamais de nos mains.

L'autre jour, c'est « DEMAIN », avec ses fardeaux, ses larges espérances et ses pauvres accomplissements.

DEMAIN est aussi hors de notre portée.

Il ne reste qu'un jour : « AUJOURD'HUI ». Tout homme peut livrer les combats d'un seul jour ... Ce ne sont pas les épreuves d'un seul jour qui rendent les hommes fous, c'est le remords ou la rancœur d'un incident qui est arrivé HIER et la crainte de ce que DEMAIN peut apporter ...

VIVONS DONC UN SEUL JOUR A LA FOIS, JUSTE AUJOURD'HUI.[/b]

---

**Profil supprimé - 26/10/2017 à 13h48**

merci salmiot pour tes conseils!est ce que c'est gratuit comme dans les centres d'addictologie?

pour l'instant,je n'aurais pas une bonne journée sans alcool car je peux en mourir

c'est connu:l'arrêt total de l'alcool est très dangereux!on peut en crever!cette solution est la pire!je ne peux pas livrer les combats d'un seul jour sans en crever!donc je ne le ferais pas!

quelle est leur aide dans cette entraide?quels sont les médicaments pour se sentir ne plus boire?en combien de jours sommes nous guéris?

merci pour ton expérience

---

**Profil supprimé - 26/10/2017 à 16h42**

Peut-être dois-tu te contenter du centre d'addictologie Eve; les A.A. prône l'abstinence totale un jour à la fois en se faisant suivre par les médecins et les addictologues sont les mieux placés dans la plupart des cas .

Personnellement j'en ai vu beaucoup mourir de l'alcool mais jamais d'avoir arrêté brutalement . Deux ou trois crises d'épilepsie au pire depuis que je suis chez A.A. Celles et ceux qui ont vu leur état de santé fort se dégradés sont invités à faire une cure .

Bon courage à toi ; je ne vois pas ce que je peux te dire de plus si ce n'est qu'on ne guérit pas de l'alcoolisme mais que l'on peut très bien vivre avec cette maladie en ne prenant pas le premier verre un jour à la fois , en gérant nos émotions, en partageant ses joies et ses peines ...

salmiot1

---

**Profil supprimé - 27/10/2017 à 06h32**

merci salmiot

le centre est assez loin de chez moi;je suis pas sûre d'y avoir envie,je vais me lasser

je vais revoir ma toubib pour prendre le selincro car le toubib addic m'a donné un protocole avec augmentation du blacofène au fil des jours et cela fera trop de cachets a prendre alors que le selincro ce n'est qu'un seul cachet par jour; c'est mieu pour moi mais il me faut un anti depresseur avec;chose qu'elle m'avait pas donné la première fois et j'ai eu des hallucinations j'irai ce matin

merci encore pour tes conseils

---

**Profil supprimé - 27/10/2017 à 10h54**

Bonjour Eve,

Tu ne peux t'imaginer la force que peut apporter un groupe , qu'il soit physique ( réunion) ou virtuel (forum ) .  
Il serait bien , en plus des médicaments prescrits par des médecins spécialisés , que tu t'entoures d'autres alcooliques qui comme toi essaient de devenir abstinents ou s'ils le sont déjà, depuis peu ou depuis longtemps, désirent venir en aide aux autres pour conserver leur propre abstinence . Il y a des forums A.A. et je t'ai parlé de l'un d'entre-eux qui accueille actuellement de nombreux nouveaux et de nombreuses nouvelles . Et chacun sait que l'union fait la force .

A toi de voir ,  
Bonne journée et ne cède plus au découragement , tu peux te libérer de l'alcool toi aussi .

salmiot

---

**Profil supprimé - 30/10/2017 à 06h34**

bonjour tout le monde!

merci salmiot! le centre est trop loin pour moi surtout si je prend des cachets, je pourrai pas trop conduire pour y aller

ça y est j'ai les cachets je commence ce midi comme ça si je suis pas bien j'irai me coucher

selincro + seresta

j'espère y arriver sans être trop malade car j'ai pas l'habitude de prendre des anti dépresseurs;j'ai peur d'être toute molle mais comme je travaille plus ça sera pas grave  
pourvu que ça marche!!!!  
comment va tu nouvelle vie?

bonne journée

---

**Profil supprimé - 30/10/2017 à 06h44**

Bonjour Eve et Nouvelle vie,

Je suis persuadé que les posts de Salmiot partent d'un bon sentiment mais il faut arrêter de dire n'importe quoi.

L'arrêt brutal de l'alcool peut être mortel, un sevrage alcoolique est une chose très sérieuse.

La sortie de l'alcoolisme, comme de toute addiction, est le produit d'un processus complet intégrant de nombreuses notions, médicales, sociologiques, psychologiques, affectives... et le traitement est généralement pluridisciplinaire et holistique.

L'alcoolisme est une maladie CURABLE, la vision d'une vie d'errance, de pénitent errant au jour le jour en ne se satisfaisant que de chaque seconde d'abstinence est obsolète et péjorative.

C'est un peu comme si vous vous étiez cassé une jambe et qu'on vous disiez qu'elle se recassera à chaque chute et que la seule solution est de rester enfermé chez soi sans bouger.

La notion d'Anonyme est une ineptie, c'est par l'acceptation de son état et de l'associer à son moi social que l'on combat efficacement le trouble et qu'on le supprime totalement.

Les méthodes de grand-mères et de cul-bénis sont désormais à proscrire, tout comme les traitements médicamenteux abusifs et non-productifs si ce n'est de troubles supplémentaires.

Amicalement

---

**Moderateur - 30/10/2017 à 09h48**

Bonjour Zarathoustra,

L'appartenance de Salmiot aux AA et ses convictions doivent être respectées. L'anonymat, les 12 étapes, la croyance en un "être supérieur" personnel sont utiles à bien des gens. Ce n'est pas une vérité universelle mais c'est une vérité pour les personnes qui adhèrent aux principes des AA et c'est opérationnel pour eux. C'est cela qui est le plus important.

Le chemin vers l'abstinence ou la guérison (selon le point de vue) n'est tout simplement pas unique.

Nous vous remercions d'en tenir compte notamment en faisant attention aux termes que vous employez pour parler de ce qui ne vous paraît pas conforme à vos connaissances ou vos convictions.

Cordialement,

le modérateur.

---

**Profil supprimé - 30/10/2017 à 10h55**

Je ne critique pas les convictions de chacun, je suis un ardent défenseur de la liberté de penser.

Toutefois, dire que l'on ne peut pas mourir d'un arrêt brutal de l'alcool ne relève pas des convictions mais du déni de la réalité clinique et cela est grave.

De plus, l'utilisation systématique du "qui a bu boira" est contraire à la dynamique de soins préconisée par les spécialistes. J'étais présent à l'ATHS de Biarritz et je n'y ai pas vu les AA ni leurs acolytes. Les addictions sont un problème grave qui demande une analyse de faits réels et non de spéculations archaïques basées sur l'ignorance.

Ceci dit, toute démarche qui tend à essayer d'améliorer le quotidien de personnes en détresse est à encourager et à saluer.

En ma qualité de représentants des usagers, ma vigilance quant à la destination et à la véracité des informations apportées doit être



éveillée et vous noterez que je ne diffuse pas d'informations erronées.

Quant à mon vocabulaire, il se voulait provocateur mais pas insultant, je demande aux personnes qui auraient pu se sentir blessées de me pardonner et à celles que j'ai mises devant leur responsabilité à en prendre acte.

Cordialement

---

**Moderateur - 30/10/2017 à 11h19**

Bonjour,

Merci pour votre réponse rapide.

Il me semble que les AA ont tout à fait conscience, et Salmiot aussi, que le sevrage doit se faire, pour les personnes les plus dépendantes, avec une surveillance médicale parce que l'arrêt peut être mortel dans certains cas. Je ne peux parler à sa place mais je comprends, dans le post de Salmiot qui semble vous faire bondir, qu'il parle surtout de son expérience, de ce qu'il a vu. Cependant il est vrai que compte tenu de ce que dit Eve juste avant ce n'est peut-être pas la meilleure affirmation à faire à ce moment-là. En arrêtant brutalement Eve pourrait mettre sa santé en danger et elle en a conscience.

Il n'y a effectivement souvent pas les mêmes dynamiques entre des spécialistes et les mouvements d'anciens buveurs prônant l'abstinence. Mais les deux restent complémentaires, ne serait-ce que parce que certaines personnes, encore une fois, y trouvent leur compte pour réussir à arrêter.

Merci pour votre vigilance.

Cordialement,

le modérateur.

---

**Profil supprimé - 30/10/2017 à 11h48**

Merci pour votre compréhension.

Pour être un amateur de l'œuvre de C.G. Jung, je trouve lamentable cette opposition entre science et spiritualité (dans le sens général et pas seulement religieux) qui freine toute analyse holistique du phénomène addictif. Les usagers sont à la fois en quête d'une meilleure qualité de vie mais également en quête d'une spiritualité qui leur ouvrirait un monde meilleur.

C'est ce que Pierre Dac nommait "Les Pédicures de l'Âme", vaste programme...

---

**Profil supprimé - 30/10/2017 à 17h00**

Bonjour Eve,

Content de voir que tu avances 😊

Tu verras avec le temps ce qui te va le mieux, mais dis toi que si tu en ressens le besoin il y a toujours un moyen d aller voir un centre ou l anpaa. Il existe des prises en charge pour le transport je crois par exemple.

Car ce ne sont pas les medocs qui vont faire que ça marche ou pas. Eux ils sont là pour que tu puisses te sevrer sans danger, t aider un temps, le temps de reapprendre la vie sans alcool, de ne plus avoir a fuir nos peurs, l ennui dans l alcool. Il y a toi là dessous, c est ça qui compte.

N espere pas en eux de solution miracle, c est toi la solution miracle 😊

Mais chaque chose en son temps, tu as peut etre vecu tes premiers jours sans alcool , sois en fiere si c est le cas 😊

Je te souhaite que cela se passe du mieux possible,  
Courage et a bientôt.

---

**Profil supprimé - 30/10/2017 à 17h30**

Bonjour Zarathoustre, modérateur, Salmiot,

"Deux ou trois crises d'épilepsie au pire depuis que je suis chez A.A. "

Je ne suis pas medecin mais c est justement ça le risque il me semble. L epilepsie peut etre mortelle en elle meme, mais a ça tu peux rajouter tous les risques inherents a la crise, les chutes par exemple.

"L'état de mal épileptique engage le pronostic vital et fonctionnel (risque de séquelles neurologiques définitives). Elle est définie par une crise épileptique de durée anormalement longue (plus de 30 minutes), ou par la survenue de crises si rapprochées que le malade n'a pas le temps de recouvrer ses esprits entre deux crises. L'état de mal épileptique doit faire rechercher une cause déclenchante : arrêt du traitement, prise de toxiques (ivresse alcoolique en particulier), prise de médicaments contre-indiqués, infection, etc. Dans le cas d'un état de mal par crises convulsives tonico-cloniques, la durée de la crise fait craindre : insuffisance respiratoire par encombrement bronchique et bradypnée (ralentissement respiratoire), troubles circulatoires, séquelles neurologiques et intellectuelles définitives, troubles hydro-électrolytiques (déshydratation, acidose) et œdème cérébral."

Wiki.

Donc meme si ce ne sont que 2 personnes, elles ont vecues ce risque qui n est pas forcément frequent mais qui existe. Et ca serait couillon au moment ou on a enfin envie d aller vers la vie de se retrouver mort d un truc connu, evitable par un suivi medical non? 😊

Et sinon oui l idee que l on meurt plus de continuer a boire que d arreter reste bonne je crois 😊

Zarathoustra je te rejoins en de nombreux points de vue, mais pourrais tu ouvrir un fil sur ca "l utilisation systématique du "qui a bu boira" est contraire à la dynamique de soins préconisée par les spécialistes." si le coeur t en dit.Ou donner ton point de vue sur cette idee. Pour ma part je peux la concevoir pour la dependance, je peux imaginer quelqu un de dependant qui arrete un temps et qui peut reboire de facon maitrisee en ayant retrouvé des equilibres de vie. Mais pour l addiction, apres des annees de conso, j ai beaucoup plus de mal a imaginer ca. Mais d ailleurs font ils une difference entre dependance et addiction?

Desolé Eve d etre un peu sorti de ton sujet...  
Bonne journee a tous.

---

#### Profil supprimé - 30/10/2017 à 21h24

oui je dois me faire aider avec des médocs car sans les médocs j'ai eu des hallucinations et angoisses,j'ai dû appeler le 15;j'étais pas bien du tout!

mais  
j'ai pas réussi a les prendre ce soir,j'espère demain car quand je vois ma tête ça fait peur!  
mais les médocs me font peur,peur d'être abruti  
mais ça sera mieux quand même je pense,quelques jours et hop j'irai mieux  
faut que je me lance!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

---

#### Profil supprimé - 30/10/2017 à 21h43

Tout simplement je remercie le modérateur pour sa sage et compréhensive intervention . Je n'ai aucune envie d'entamer une polémique avec qui que ce soit , ni d'étaler une science infuse que je ne possède pas . Je ne parle jamais que de mon vécu après quelques belles et longues années d'abstinence . Je n'ai rien à prouver à qui que ce soit . Mon seul désir est d'en aider d'autres à se libérer de l'alcool car moi-même ai été aidé en mon temps .

Chez A.A., il m'a régulièrement été suggéré de prendre ce qui me convenait et de laisser le reste . Il en est, pour moi, de même sur ce forum .

Bonne continuation à toutes et à tous quel que soit le chemin que vous empruntez.

---

#### Profil supprimé - 31/10/2017 à 10h49

bonjour!j'avais pas vu l'encouragement de flo!excuses moi!merci flo et vous tous pour vos conseils et votre aide

c'est pas grave,on fait souvent tous pareil,on parle on parle

je verrai plutard p

je viens tout juste d'avalier mon premier selincro avant l'apéro

j'ai mis seresta sur chevet pour ce soir au cas delirium

pour l'instant pas envie  
je croise les doigts!

bonne journée

---

#### Profil supprimé - 01/11/2017 à 06h54

bonjour

je n'ai rien bu de toute la journée,l'alcool a quitté mes pensées,je me suis reposée toute la journée,couchée j'avais en pensées tous les conseils et que des pensées positives c'était bizarre et incroyable!

j'ai eu chaud,puis froid mais pas grave

j'ai pris un seresta pour des petits tremblements à un moment de la journée

bon je suis restée un peu sonnée mais ça va  
ce matin je ne suis pas dans les vapes,je vais pouvoir conduire  
je n'ai pas faim mais c'est pas grave,je mangerais un peu ce matin

je prendrais le selincro ce midi

je suis contente et confiante!  
bonne journée



bonjour!  
et bien je ne prend plus de selincro ni de seresta mais je ne bois toujours pas depuis le 31  
bonne journée!

---

**Profil supprimé - 06/11/2017 à 10h01**

Bonjour Eve,

Félicitations !!! 😊 Et bien tu vois que c'était possible, tu dois déjà ressentir ton corps et ton énergie de façon différente, savoure...

Attention tout de même aux effets yoyo en stoppant d'un coup les médicaments, je te conseille de voir les posologies avec ton toubib. Cela prend du temps pour que le cerveau se rééquilibre..

Encore bravo, tu peux être fière de tes efforts, d'avoir affronté des peurs que tu ressentais fortement.

Bonne continuation Eve

---

**Profil supprimé - 06/11/2017 à 11h33**

Et voici un beau début de rétablissement Eve, bravo; continue bien ainsi un jour à la fois et méfie-toi toujours du premier verre. Tu constates par toi-même qu'il est possible de rester un jour sans alcool et tu cumules ces heures d'abstinence. Une fois encore, bonne continuation sans te faire des nœuds au cerveau.  
Merci à celles et ceux qui t'encouragent.

---

**Profil supprimé - 06/11/2017 à 12h12**

merci à vous! oui je contrôle si ça va pas je retourne au toubib mais j'avais un geste mécanique plus qu'un besoin de remplir le verre le midi et le soir je lis au lieu de l'apéro comme ça je ne pense qu'à l'histoire car mon mari continu l'apéro et après on mange plus tôt car j'ai faim

j'ose pas trop en parler pour pas réveiller....je retourne dans mon bouquin!

j'ai des questions physiques à poser mais je ne sais pas où les poser à des femmes qui ne boivent plus  
merci de me le dire  
bonne journée

---

**Profil supprimé - 06/11/2017 à 12h31**

mais une chose est sûre c'est que je ne suis pas en manque et je ne tremble plus et je n'ai plus cette tête d'alcool

comme je disais à ma belle fille qui m'avait offert il y a quelques mois un bouquin d'une femme qui avait bu, il ne m'avait pas plu car je ne n'étais pas comme elle, je ne pouvais pas me projeter et elle n'expliquait pas comment on était après avoir arrêté de boire

encore merci à vous!

---

**Profil supprimé - 06/11/2017 à 14h37**

Ne te compare surtout à personne car chaque malade alcoolique est différent; chacun a son propre fond. Pas nécessaire d'avoir tout perdu pour capituler devant l'alcool; le plus tôt sera le mieux. £  
Toi qui aimes la lecture, voici une brochure qui m'a bien aidé: C'est le "Vivre sans alcool" des A.A.  
Tu prends ce qui te convient et tu laisses le reste:

[b] [http://www.ama.lu/docs/AA\\_Vivre\\_sobre.pdf](http://www.ama.lu/docs/AA_Vivre_sobre.pdf) [/b]

Retrouve au plus vite l'estime et l'amour de toi-même; c'est ce que j'ai retrouvé en devenant abstinente et c'est bien sûr ce que j'avais perdu dans l'alcool.

Bonne continuation et n'oublie pas la date de la prise du dernier verre.

---

**Profil supprimé - 06/11/2017 à 21h34**

bonsoir salmiot; non je ne me compare à personne, je voulais juste que cette femme me ressemble pour trouver la solution à mon problème en fait!

non je n'oublie pas, pas de souci

je suis toute de même très étonnée de mon abstinence alors que j'ai 2 bouteilles de porto dans la cuisine depuis que je ne bois plus le geste et l'envie ont disparu!

merci pour le bouquin  
et merci pour ton encouragement

---

**Profil supprimé - 07/11/2017 à 14h41**

ça fait 17 ans que je buvais 2 bouteilles de porto:1 a midi;lautre le soir pendant l'apero qui s'eternisait et aujourd'hui,je n'en ai plus envie;plus du tout!  
j'espère que mon corps va changer bientôt!!!!!!!!!!!!!!

comme je ne bois plus l'apero mon mari diminue aussi et nous mangeons plutot sans que je lui demande;mais je le laisse boire quand même;ce n'est pas a moi de lui faire la leçon

c'était devenu un mécanisme je pense après le boulot car nous travaillions tous les 2 le matin;donc on se buvait l'apéro qui n'a cessé de grandir aux fils des ans

aujourd'hui on ne travaille plus mais on avait continué l'apéro depuis notre retraite

pour l'instant je vais bien et je ne dors plus toute l'après midi;je peux faire plein de choses dans la maison

je suis trop contente!  
merci a vous pour votre écoute et vos conseils!

---

**Profil supprimé - 07/11/2017 à 15h13**

mes paroles pour vous doivent vous sembler mécaniques et sans entrain ni joie mais j'ai tellement du mal à réaliser ce qui m'arrive que je n'arrive pas a faire sortir ma joie

j'ai fais tellement de conneries après avoir bu et là de me sentir si sereine je suis un peu sur le cul;vous comprendrez j'en suis sûre plus d'agressivité,plus d'endormissement toute la journée,plus de visage bouffi aux yeux rouges sans compter tous ces symptômes évanouis...

---

**Profil supprimé - 07/11/2017 à 21h20**

Bonjour Eve,  
Non ne t inquiete pas, on sent bien l energie positive dans tes messages 😊

Chaque jour t amenera physiquement un mieux, et cela fera partie de ta motivation a ne pas reboire. Et tu vois tu t embetes pas trop, trop, on en trouve des choses a faire 😊 Tout ne sera peut etre pas tout le temps aussi facile, alors prends bien soin de toi Eve.

Et encore bravo! 😊

---

**Profil supprimé - 09/11/2017 à 20h30**

bonsoir!je n'ai pas craqué car je n'ai pas envie de boire!  
pourvu que ça dure!

bon courage a vous tous!vous allez y arriver!

bonne soirée!

---

**Profil supprimé - 10/11/2017 à 10h52**

Bonjour Eve,

cela durera autant que tu le désireras si tu ne lies ton abstinence à rien ni à personne . Ne te trouve plus la moindre excuse pour reprendre le premier verre et vis bien le moment présent dans la joie de la liberté retrouvée .  
Mais la vigilance reste de rigueur

Belle journée à toi

Peut-être seras-tu intéressée par cette Première Etape du programme de rétablissement des A.A. ?  
Je te mets le lien ci-dessous :

[b] <http://users.belgacom.net/AA/1.htm> [/b]

---

**Profil supprimé - 10/11/2017 à 18h14**

bonsoir salmriot! oui tu as raison c'est pas facile quand on lies avec des personnes  
merci pour ton conseil  
je vais rester vigilante

je lirai ton lien;pour l'instant j'ai pas trop envie de lire ce qui est a trait a l'alcool

je regarde surtout ce qui va beaucoup mieux en moi depuis que je ne bois pas;ça me motive bien car c'était inquiétant tous ces symptômes;sans compter l'agressivité,insultes etc...

j'veux pas  
retourner à tout ça!  
merci et bonne soirée!

---

**Profil supprimé - 12/11/2017 à 06h33**

bonjour vous tous!

cela fait 13 jours que je ne bois pas et cela a changé ma vie

oui flo, je ne m'ennuie pas!

je reprends goût à faire la cuisine et nettoyer la maison

je ne dors plus l'après midi

je n'ai plus d'idée noire

cela ne m'empêche pas d'être moi même, j'avais peur d'être toute molle sans idée en ne buvant plus

é bien non, je suis vive et pleine d'idées positives

ça me fait vraiment plaisir d'être sortie de cette drogue et d'être zen

voilà mon petit parcours si cela peut vous motiver pour arrêter de boire

je pense que c'est l'alcool qui rend dépressif

bon courage à vous!

---

**Profil supprimé - 15/11/2017 à 07h14**

bonjour!

ces bouteilles sont sorties de mes pensées! je n'y pense plus du tout sauf pour vous le dire

j'achète le pastis pour mon mari et ne pense pas à chercher le porto pour moi

j'ai eu une constipation de trois jours, je suis allée voir ma toubib qui m'a dit que c'était un peu normal car je remange

normalement, il faut que tout ça se remette en place; un petit lavement m'a soulagé et aujourd'hui ça va bien

à cause de l'alcool je n'avais plus de selles normales; ce qui n'était pas bon du tout!

surveillez votre corps et allez chez le toubib pour poser toutes les questions qui vous tracassent  
bon courage à vous!

---

**Profil supprimé - 15/11/2017 à 17h11**

Bonjour Eve,

Merci de partager tes sourires avec nous, ça pourra en motiver quelques uns 😊

Prends soin de toi, et à bientôt.

---

**Profil supprimé - 15/11/2017 à 17h47**

Bonjour,

Félicitation tu dois en être à 16 jours maintenant. J'ai lu pas mal de fois tes posts et j'admire ton courage.

Moi j'en suis à 6 jours. Et je suis loin d'avoir ton enthousiasme. Es-tu passé par une phase de vide? Envie de rien faire sauf rester ds le canapé?

Je pensais que ça allait repartir à fond sans alcool. Je suis un peu déçu. Mais j'ai pas envie de boire c'est déjà ça.  
A plus.

---

**Profil supprimé - 15/11/2017 à 19h00**

bonsoir! et oui flo si ça peut motiver ça sera bien!

merci jf pour tes félicitations! et bravo à toi aussi jf! surtout si t'as pas envie de boire c'est bien parti pour continuer!!

je n'ai pas raconté toute ma vie d'alcool mais en fait j'ai toujours bu (beaucoup de fetes et d'apéros) mais moins que dans les 15/17 ans d'apéro midi et soir!

je ne suis pas psy mais si tu es bien dans ton canapé sans boire c'est déjà bien et l'hiver on n'a moins envie de sortir; je pense que petit a petit tu va t'habituer à toi même sans l'alcool et trouver ou retrouver des choses à faire que tu aimes je n'ai pas eu de passage a vide mais ça doit dépendre de chacun;n'hésites pas a demander au toubib si tu te sens pas bien dans ta peau

ou bien regardes si tu veux faire des choses (sport etc.....)tu as plein de cours sur le net pour te changer les idées (si tu ne veux pas sortir)  
bon courage a toi!

---

**Profil supprimé - 15/11/2017 à 20h09**

j'ai oublié de dire merci a flo!oui je souris vraiment car je suis moi même sans l'alcool qui ne me donnait pas l'envie de faire des choses chez moi et qui me déprimait

et a jf si tu aimes faire des choses,je pense que tu les fera petit a petit et tu peux aussi t'inscrire sur des forums de personnes qui partagent tes passions pour passer l'hiver au chaud et rencontrer peut être des gens près de chez toi qui aiment la même chose que toi;ça peut être sympa!

je ne te connais pas,y'a que toi qui sait ce que tu aimes alors ne te gêne pas de les faire,(artistique,sports,jeux,ciné etc.....cela fait toujours du bien!  
tu vas trouver j'en suis sûre!  
bonne soirée!

---

**Profil supprimé - 16/11/2017 à 12h50**

Bonjour,

Je vais essayer de trouver des activités. Je pense que je vais me remettre un peu au sport tranquillement. Peut-être m'inscrire à des cours en ligne.

Pour le manque de motivation, c'est que c'est problématique c'est que je travaille... Bon je m'arrange avec mes horaires. Je suis gérant d'une société de bâtiment. Je préfère quand même rester dans mon canap et être inefficace que d'aller au bistrot et picoler comme avant (tout en étant inefficace).

Aujourd'hui ça va j'ai retrouvé la motivation. C'est presque de l'euphorie. Un peu trop... J'essaie de la faire redescendre pour ne pas rechuter. En plus, ma femme est en déplacement et absente ce soir. D'habitude j'avais mon petit rituel quand j'étais seul le soir. Direction le supermarché une bouteille de whisky un paquet de cacahuète et soirée picol-télé...

Je vais essayer de casser tout ça en mettant en place un autre rituel de substitution.  
A bientôt.

---

**Profil supprimé - 16/11/2017 à 21h03**

bonsoir!oui c'est une bonne idée le sport du moment que cela te plait c'est super que tu ais retrouvé la motivation!oui les rituels sont difficiles a chasser mais tu va trouver quelque chose a faire moi je lis pendant l'apéro comme ça je pense qu'au bouquin;a toi de trouver:préparer des p'tits plats pour le retour de ta femme et mettre au congélio par exemple!surprise ma chérie!!!!ou autre chose.....

j'ai oublié de vous dire que je n'ai plus d'hypertension et qu'elle va surement m'arrêter le cachet le mois prochain!encore une bonne nouvelle!qui motive de ne plus boire!

bonne soirée et bon courage!

---

**Profil supprimé - 20/11/2017 à 18h04**

Bonsoir Eve66,

J'espère que ça va pour toi. Pas de nouvelle bonne nouvelle? Ou en es-tu?  
Au plaisir de se recroiser sur le forum.

J-François

---

**Profil supprimé - 20/11/2017 à 22h43**

bonsoir jf!merci pour ton petit mot;je vais bien,je ne bois toujours pas et je suis contente!

comme je disais je n'ai plus d'aigreurs d'estomac la nuit,je tremble plus et je dors bien sans bouffées de chaleur etc...

je ne dors plus l'après midi non plus;je vois enfin le jour sans idée noire!ça fait du bien car ça me prenait la tête et je ne faisais rien que de penser a de mauvaises idées

par contre je n'ai pas perdu ce gros ventre (pas un petit bidon un gros! et ça m'agace!j'espère qu'il va dégonflé!

et toi comment va tu?le sport?tu n'a pas craqué je pense!  
à bientôt pour tes nouvelles!

---

**Profil supprimé - 07/03/2018 à 06h28**

COUCOU!j'espère que vous allez bien mieux!  
donnez moi de vos nouvelles  
je ne bois toujours pas;la dépendance n'est plus là

je vais tellement mieux et pleine de bonnes idées!  
les idées noires sont parties!elles étaient générées par l'alcool!ça ne fait aucun doute!  
à bientôt de vos nouvelles

---

**Profil supprimé - 30/07/2018 à 08h30**

Bonjour,

Je suis de retour sur le forum.  
J'espère que ça va pour vous tous ?  
Eve66 ça va tu tiens le coup?

Bon bah la tentative de novembre n'a pas été fructueuse pour moi. J'ai du tenir une vingtaine de Jours je crois...  
Début d'année 2018, Bonne résolution oblige 30 jours sans alcool. Depuis Février 2018 et la semaine dernière, j'alterne les périodes d'abstinence de 3 jours avec une grosse saoulerie (seul la plupart du temps...). Je crois que c'est pire pour l'entourage et pour moi. J'ai re re re re(x 200 fois) redécidé d'arrêter complètement l'alcool. ça va le faire.

Bonne Journée à tous

---

**Profil supprimé - 31/07/2018 à 07h13**

coucou jf!oui je tiens le coup!je ne rebois toujours pas!merci pour ton petit mot!  
je fais plein de choses que je ne faisais plus!je suis trop contente!  
par contre je ne suis pas à l'aise quand on va boire l'apéro chez les amis;j'ai envie de partir de suite!à peine arrivée!  
certainement pour fuir l'alcool et l'ambiance qui va avec!je sais pas si ça l'a fait à quelqu'un sur le forum????peut il m'en parler?

fais toi aider si tu le veux!tu sais,tu peux avoir un déclic juste en ayant qu'un seul rendez vous avec un addictologue;une prise de conscience peut t'arriver en ayant fait la démarche des rendez vous et te dire "bon là ça suffit!"  
surtout si on te fait le test pour savoir comment est ton foie et que l'on te dise:vous êtes à la limite;ça calme! et cela peut être un déclic pour arrêter  
tu vas y arriver car tu en as déjà envie et que tu as réussi surtout 20 jour!;bravo!  
alors notes ce que tu faisais quand tu ne buvais pas et observes toi bien dans ces situations;tu verra surement que tu étais mieux sans!  
bonne journée donne de tes nouvelles

---

**Profil supprimé - 31/07/2018 à 14h48**

Bonjour Eve,

Je suis content que ça le fasse pour toi. Que tu es réussi à tenir face à cette "saloperie" d'alcool.  
Pour ta question, bon j'en suis qu'à 9 jours d'arrêt ( C'est pas aussi long que toi). Mais on a un gros festival dans notre village ce week-end. On y va tout les ans avec nos copains. Avant d'y aller c'est toujours gros apéro à la maison , plus après bière sur bière. Mais cette année j'ai pas du tout mais pas du tout envie d'y aller. Ma femme a du mal à comprendre...  
Bref, ça viendra peut-être avec le temps. Je pense que c'est un réflexe de protection.

Bonne Journée et bon courage

---

**Profil supprimé - 01/08/2018 à 15h36**

Bonjour,  
Content de voir que tu vas bien Eve, c'est cool vraiment! 😊 Bravo pour ton évolution.

Je pense que tout le monde se retrouve un peu face à ce problème. Pour ma part j'étais directement retourné ou je buvais, et j'avais un peu de valium au cas où, pour calmer l'anxiété que ces moments pouvaient parfois créer.

Ça fait bizarre oui, mais avec le temps on prend plus de distance avec l'alcool, l'envie vive de boire un verre n'est plus là. Et ensuite ben des fois tu t'emmerdes, des fois tu ris, ça va dépendre de ceux qui t'entourent, de l'ambiance.  
Je ne sais pas si il y a une règle unique pour tous, je me dis que "quelqu'un qui reste dans le regret de ne plus boire vivra ça plus difficilement. Et oui il y a des moments que j'évite, une dégustation de vin à la cave par exemple. Non pas par envie de boire mais parce que t'es vite hors conversation.

Sans alcool nous n'avons plus le même filtre sur la réalité, les mêmes scènes peuvent nous sembler inintéressantes ou un peu angoissantes Un festival à 9 jours d'arrêt oui ça doit tirer un peu sur la corde de l'envie :/. Tout dépend de ton état d'esprit mais la ton corps va quand même réclamer un peu. Et il y a des chances que cela vienne te montrer quelques failles que "quignait" l'alcool. Si t'es



un peu timide danser sans alcool ca peut faire bizarre par exemple. Et l'ou l'alcool calmait la sensation de mal être tu peux la retrouver bien présente. Il faut parfois un peu de temps pour apprivoiser ça.

Avantage du festival, si tu te sens plutôt bien la musique et l'ambiance peuvent porter sans alcool.

Arrêter de boire est en fait une occasion de se redécouvrir 😊

Bonne journée et bonne continuation à vous 2..

Et encore bravo Eve, si tu relis ton fil tu verras comme tes mots dégagent tout autre chose que de la peur maintenant, n'hésites pas à venir en soutenir quelques unes ou uns à l'occaz 😊

---

#### Profil supprimé - 02/08/2018 à 07h08

bonjour à vous deux! et merci! je ne veux pas prendre de valium mais comme je n'ai plus trop d'occasion d'apéro ça va bien! chez moi je lis le midi et surtout l'alcool est sorti de mon esprit; je n'y pense plus! au magasin je passe devant sans envie; j'ai l'impression de ne jamais avoir eu envie de ces bouteilles! c'est vraiment bizarre! mais c'est très bien! je les regarde avec insignifiance à une fille, j'ai dit: je ne bois pas d'alcool; je n'ai pas dit: je ne bois plus d'alcool; comme si cela n'avait jamais existé

c'est très bien si tu ne veux pas aller au festival, cela va t'éloigner de l'alcool; ensuite tu pourras y retourner sans boire de l'alcool; OBSERVEZ TOI BIEN (comme je l'ai fait) je pense que c'est une aide considérable de S'OBSERVER peut être le plus important mais je n'ai peut être pas assez de recul pour donner des conseils

mais c'est mon ressenti; j'ai vu que les cachets m'avaient dégouté de l'alcool mais que j'en avais plus besoin finalement pour arrêter car c'était un besoin mécanique pour moi donc j'ai arrêté rapidement les cachets

mais pour ceux qui ont un besoin psychologique c'est sûrement bien de prendre le traitement en entier

oui j'ai relu flo mes propos et ça fait bizarre, car j'ai l'impression que c'est quelqu'un d'autre qui écrit

bon courage JF, ne te décourage pas, tu vas y arriver, tu en as envie c'est déjà super!

bonne journée à tous!

---

#### Profil supprimé - 02/08/2018 à 08h59

ah! j'y pense! y'a un truc qui peut vous aider à arrêter! c'est: visionner des photos ou vous avez un têt d'alcolo

ou alors vous vous prenez en photo quand vous êtes saoul et vous les visionnez le lendemain ou surlendemain

vous allez prendre peur de vous voir aussi moche avec les yeux vitreux et bouffi du visage!

ça aide bien pour arrêter! essayez! ça coûte rien et ça peut marcher!

quand je me vois aujourd'hui, je ne veux plus boire du tout, je suis toute jolie et je veux le rester!

bonne journée!

---

#### Profil supprimé - 30/09/2018 à 09h59

bonjour!

comment allez vous?

j'espère de tout coeur que cela va mieux pour vous! et que cette dépendance est sortie de votre corps pour des jours meilleurs

je vous embrasse

---

#### Profil supprimé - 10/10/2018 à 12h02

Bonjour Eve,

Merci pour ton petit coucou 😊 J'espère que pour toi ça va, mais ça a l'air d'être le cas 😊

Prends bien soin de toi, et bravo pour ton parcours !

---

#### Profil supprimé - 11/10/2018 à 06h44

bonjour flo et merci!

oui ça va bien et je suis contente de ne plus boire

j'espère que les autres vont donner des nouvelles pour avoir de l'aide auprès de vos services

bonne journée

---

#### Profil supprimé - 11/10/2018 à 09h35

Bonjour Eve66

Nous ne nous connaissons pas, pourtant je vous remercie... votre témoignage m'inspire, me pousse...

Je crois que vous avez tout écrit, tout dit sur l'alcool, les questionnements que nous pouvons avoir...

Un grand merci donc pour votre enthousiasme et votre réussite!

**Profil supprimé - 11/10/2018 à 23h03**

bonsoir althéa une fleur qui fleuri dans mon jardin très belle!  
j'ai les larmes aux yeux de vous inspirer et de vous pousser! je pense que vous êtes sur la bonne voie pour arrêter;  
j'avais l'impression que mes écrits étaient confus à lire et je suis heureuse que cela ne soit pas le cas!  
observez vous et vous verrez que ça sert à rien de boire à outrance à part de vous enlaidir!  
bon courage à vous! donnez de vos nouvelles bien vite!

---

**Profil supprimé - 15/10/2018 à 03h45**

Bonjour  
J'ai décidé d'arrêter de boire  
Jusqu'à présent c'est raté  
Peut-on y arriver seule?

---

**Profil supprimé - 15/10/2018 à 09h41**

Saralise,  
Ma réponse ne vous satisfera pas totalement. Chaque personne est différente, certains peuvent, d'autres non. Ce n'est pas seulement une question de volonté. Notre organisme, nos hormones réagissent à « ce manque, ce vide ».  
Eve66 a été aidée par une prise en charge médicale et ne le regrette pas. Vous pouvez arrêter seule, cela n'est pas impossible, Eline et Cédric, Coolom, Algré, sont à plus de 40 jours d'abstinence, seuls, ils sont un exemple vu les quantités qu'ils buvaient. Ansol et moi-même ont bu très peu et cela dans un contexte festif qui aurait pu nous faire dérapé. Nous sommes fières de nous.  
Si vous sentez que c'est compliqué, pourquoi ne pas prendre rendez-vous avec un addictologue ? Il pourrait vous aiguiller ....vous êtes sur ce forum, cela signifie que vous avez franchi un cap. Ne désespérez pas.

---

**Profil supprimé - 15/10/2018 à 12h24**

Bonjour Saralise,, bonjour tout le monde ,  
Pour répondre à ta question Saralise, je te dirai que j'ai essayé , promis , juré que je ne boirais jamais plus durant une vingtaine d'années, mais jamais je n'y suis parvenu plus de quelques jours . Je me trouvais dès mon adolescence sur une pente savonneuse et plus je glissais, plus je prenais de la vitesse vers la catastrophe . J'ai enfin pris la décision de ne pas continuer à me battre seul contre l'alcool . J'ai fréquenté les Alcools Anonymes et là j'ai appris avec le temps que je ne devais plus me battre , que l'alcool serait toujours le plus fort mais que je devais déposer les armes, c-à-d capituler . Ce fut ma plus belle victoire et je ne bois plus depuis bien des 24 heures .  
Chez A.A., j'ai appris pas mal de choses utiles dans tous les domaines de la vie, mais surtout de vivre un jour à la fois et de ne pas reprendre le premier verre pour rien ni personne .  
Ne te compare à personne , tu es un cas unique . Veille bien sur toi, ne reste pas seule avec ton problème et surtout aime-toi telle que tu es aujourd'hui . Ne désespère jamais d'y arriver toi aussi .

salmiot

---

**Profil supprimé - 17/10/2018 à 07h20**

bonjour saralise déjà si tu as fait le pas d'écrire que tu as décidé d'arrêter c'est que tu en as envie et que tu t'aperçois que cela n'est pas bon pour toi  
peut-on arrêter seule:à mon avis cela doit dépendre de la quantité que tu bois tous les jours car cela peut être dangereux d'arrêter d'un coup  
as-tu déjà essayé?as-tu été en manque?

tu peux aller voir un addictologue qui te renseignera au mieux en fonction de ta consommation  
c'est gratuit pour tout le monde sans conditions de ressources  
donc pourquoi s'en priver!

Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) qui sont des lieux gratuits et confidentiels. il y en a dans beaucoup de départements;tu trouvera leur adresse sur le net et aussi sur le site d'alcool info service;tu peux aussi appeler alcool info service qui te donnera leurs coordonnées si tu n'arrives pas à trouver

tu peux aussi voir avec ton toubib qui t'aidera aussi  
tu dois te poser plein de questions,ils sont là pour t'éclaircir les idées!tu vas y arriver car tu en as envie!  
donnes nous de tes nouvelles  
bonne journée

---