

C'EST TOUT OU RIEN

Par [Profil supprimé](#) Posté le 10/07/2017 à 17h46

Bonjour,

Tout d'abord je veux dire merci à toutes celles et ceux qui ont eu le courage de témoigner. C'est grâce à vos expériences touchantes et remplies d'espoir que j'ai pu mieux appréhender la sobriété. Quant aux autres témoignages malheureusement plus sombres, ce n'est qu'une question de temps, le chemin est juste un peu plus long, c'est cruel mais la récompense en sera encore plus belle. Je tiens également à remercier [somiati1](#) qui a été le premier à m'avoir tendu la main sur ce forum et m'a permis de lire « vivre sobre » qui apporte les grandes bases ainsi que les règles importantes de l'abstinence. Je pense également à [flo66](#) et sa propre approche du poison qui vaut vraiment la peine d'être méditée. C'est maintenant à mon tour de partager mon vécu et je l'espère, aider ou au moins faire réfléchir le plus grand nombre.

Voici mon histoire : ni déception ni évènement marquant, j'ai toujours plus ou moins bu en famille ou avec mes amis depuis l'âge de 15 ans, j'en ai aujourd'hui bientôt 32. Au fil des années j'ai enchaîné les beuveries, les excès et ai récolté vers la fin de plus en plus de lendemains difficiles avec de multiples moralisations personnelles éphémères, des promesses non tenues à moi-même ainsi qu'à ma moitié. Puis avec les arrivées successives de nos enfants, les invitations et les sorties se sont fait de plus en plus rares. Progressivement toutes les occasions devenaient bonnes pour boire un coup quand s'hydrater avec de la bière ne suffisait plus. J'avais pourtant toujours l'impression d'être capable de pouvoir m'en passer, alors je me disais qu'il n'y avait pas de mal à en prendre « juste » un petit. Mais dès lors que le produit était absorbé, c'était foutu l'ivresse m'appelait et je répondais toujours présent, j'aimais me retrouver dans cet état. Pire encore, même après avoir bien vécu mon corps en redemandait les jours suivants.

Je me suis maintes et maintes fois senti au pied du mur. J'avais pleinement conscience que la raison me faisait défaut et que je n'étais point doté, comme les autres semblent l'être, de cette fameuse modération. J'avais à peine commencé un verre que je pensais déjà au suivant, je redoutais le manque et me réjouissais à l'idée de voir du monde car l'alcool serait forcément de la partie.

Le problème c'est que sans m'en rendre compte j'étais bel et bien passé de l'autre côté de ce mur. Dans le déni total, je ne savourais plus ce que j'ingurgitais, c'était boire pour boire. Lorsque les quantités servies n'étaient pas suffisantes il m'arrivait même d'assouvir mes pulsions en cachette... Il faut dire qu'avec bières et cubis en libre-service dans le garage, cela n'a pas aidé. Bref la sonnette était amplement tirée mais je n'entendais rien.

Pour quelle raison au final je ne sais pas, j'ai pourtant tout pour être heureux mais c'était comme de la boulimie. Mon corps était totalement addicté, je me surprénais à boire sans véritablement en avoir envie ni besoin, c'était devenu une habitude malsaine, un réflexe non contrôlé. J'ai alors tenté d'arrêter les alcools forts en les remplaçant par du vin et autres pétillants mais en vain, c'était même pire, il en fallait toujours plus.

Il est vrai qu'avec l'alcool, d'innombrables moments conviviaux et de fête ont été partagés mais à quel prix ? Avec quelles conséquences derrière ? Il y a eu aussi des désagréments et des mauvaises situations qui ont été déclenchées par sa faute depuis tout ce temps mais passons.

Après une énième dérive au cours de laquelle en plus d'avoir gâchée la soirée, j'ai eu pour la première fois des mots et des gestes violents, envers une personne de mon entourage peu appréciée mais peu importe, j'ai eu LE déclic, enfin. Je n'avais plus le choix, cet ultimatum sommeillait en moi depuis trop longtemps : c'était tout ou rien. Si je ne me prenais pas en main pour tirer un trait sur ce mal sournois qui me bouffe l'existence, j'allais sans nul doute à la longue anéantir mon mariage, ma vie de famille et ma santé. Ma femme m'a souvent répété qu'elle ne souhaitait pas finir ses jours avec un poivrot... et vivre sans mes enfants me paraît juste inconcevable.

Il n'était donc plus question d'essayer une nouvelle fois de ralentir, d'être dans le contrôle, de me sentir frustré de ne pas avoir comblé ma soif pour au final repartir de plus belle. Il fallait se rendre à l'évidence, il y avait simplement incompatibilité entre mon organisme et l'alcool, et il était devenu vital d'y remédier sérieusement en s'en privant pour de bon. J'avais déjà fait une tentative quand j'avais 26 ans, j'avais tenu 3 semaines avant de me faire regagner par mes démons. Mais cette fois-ci je le sens en moi, c'est la bonne. J'ai une motivation à toute épreuve : dire non, refuser le premier verre s'est inscrit en moi comme une évidence, un instinct de survie. J'ai vraiment à cœur d'enchaîner les victoires et de me réveiller chaque matin plus fort.

Malgré cet élan de profonde motivation, les premiers jours et les premiers tests n'ont pas été évidents. La facture est là, entre les tentations ou plutôt les rappels du danger, les migraines et les troubles du sommeil, c'est le prix à payer, il faut tenir bon pour se sevrer. Cette période a duré une quinzaine de jours.

Le plus éprouvant c'est de loin ma grande irritabilité qui malheureusement à ce jour n'a pas disparue. Je n'ai pratiquement plus aucune tolérance vis-à-vis d'autrui. Je pars au quart de tour ou bien mon visage en dit long dès le moment que je m'ennuie ou bien que quelque chose me dérange. J'essaie de faire un gros travail sur moi-même pour me détendre en toute circonstance mais ce n'est pas encore très naturel pour le moment.

Je dirais que c'est bien cela qui s'apparente à être le plus difficile, réapprendre à vivre avec les autres, et sans alcool. Car in fine on s'aperçoit qu'énormément de choses, de moments, d'échanges tournent autour, sont orchestrés et facilités par le poison. Les codes se retrouvent donc totalement bouleversés, et il n'appartient qu'à soi-même de les reprogrammer. Du jour au lendemain je suis passé auprès de la famille, des amis et des collègues, du mec qui prenait des clenches et qui faisait boire, au mec qui « s'est racheté une conduite » et tourne aux jus de fruit et à la flotte. La plupart des gens ne comprennent pas ce changement brutal alors que vous dans le

même temps, malgré l'envie de poursuivre vos efforts, vous ne savez pas où vous êtes en train de mettre les pieds, vous êtes littéralement paumé.

Car oui c'est un changement de vie radical, nous nous sommes construit et avons grandi avec l'alcool. Aucune autre drogue n'est autant démocratisée, n'est aussi normalisée, elle est tout bonnement culturelle ! Aux yeux de pratiquement tout le monde, tu ne peux pas ne pas boire. Et bien moi si, parce que je suis malade et l'assume, j'ai décidé de guider ma vie autrement, d'en prendre enfin le contrôle.

S'admettre à soi-même que l'on a un problème, c'est déjà un premier pas fantastique, mais l'assumer devant les autres c'est une autre étape... Avoir honte de soi-même (pourquoi moi ?) et avoir peur d'être jugé ont été pour ma part de véritables angoisses. Voilà pourquoi lors des premières épreuves je me suis défilé en disant que je voulais faire une pause, que j'étais fatigué ou bien que j'avais mal à la tête mais ces motifs ne durent qu'un temps. Cela fait maintenant plus d'un mois, 36 jours exactement, que je suis libéré et je m'assume et l'assume pleinement. Si l'on me demande pourquoi je ne veux pas prendre « juste » un verre, j'annonce clairement que je me sens beaucoup mieux sans et que je n'y reviendrai pas, point barre.

Pour autant, cela ne fait que trop peu de temps que je suis libre de ce poison et je ne peux pas me permettre de crier haut et fort que je suis guéri et que la vie est plus belle. Nous le savons très bien, nous sommes condamnés à vivre aux côtés de l'ennemi et devons constamment rester sur nos gardes, même si l'on se sent mieux, le moindre écart et c'est la rechute. Parlons alors de convalescence en continu plutôt que de guérison.

La vie est indéniablement plus saine c'est certain. Elle est autrement bien réelle c'est sûr, il faut s'affronter en permanence, se battre seul et pour soi-même et se redécouvrir sans artifice. Il appartient à quiconque arrête l'alcool de se reconstruire ensuite, de dessiner et adopter de nouveaux repères. Pour ma part j'ai fait pas mal de bricolage, je me suis remis un peu au sport, j'ai d'ailleurs perdu 5 kilos sans m'en rendre compte ! Je suis plus présent pour aider ma femme au quotidien et je prends beaucoup plus de plaisir à m'occuper de mes merveilles d'enfants.

Je dirais que la vie est pour l'instant différente car je me sens encore un peu désorienté mais aucunement désemparé car pour le coup je suis beaucoup plus lucide, mes sentiments se libèrent petit à petit et je m'ouvre de plus en plus. Des choses arrivent à sortir, il m'est parfois arrivé de pleurer seul dans la voiture en écoutant de la musique, dites-vous bille en tête que le chanteur ne parle pas de son amour perdue mais de l'alcool et ça pourra peut-être vous permettre d'évacuer, je recommande ma préférée « It's been awhile » de Stained.

Il est par contre certain que les prises de risque, les discours sans queue ni tête, les querelles pouvant en découler et les gueules de bois ne font plus partie de cette nouvelle vie. C'est un nouveau souffle, c'est une chance de porter un autre regard sur soi-même et sur ceux que l'on aime. En sa présence, nous devenons spectateurs respectueux des effets de l'alcool, c'est aussi une bonne thérapie d'observer l'état dans lequel nous ne voulons surtout pas retourner.

Aujourd'hui pour parfaire ma transformation il me manque principalement du repos car je me sens très fatigué. Il paraît que l'organisme récupère totalement au bout de 3 mois, je pourrai alors pleinement jouir des bienfaits de cette nouvelle source d'énergie qu'est l'abstinence.

D'ici là je tenais à vous écrire avant de me rendre ce soir à ma première réunion AA, histoire de passer du clavier à la parole mais aussi de formaliser ma volonté de réussir. Je me sens maintenant prêt à franchir le pas et ressens surtout le besoin de ne plus être seul, j'ai besoin de parler. J'ai hâte de rencontrer et de partager avec des personnes ayant plus ou moins les mêmes déboires et la volonté de faire face à cette maladie. J'espère trouver d'autres réponses et avoir des solutions notamment sur comment gérer ma colère et me permettre de communiquer plus facilement. Nul doute que cette réunion et les prochaines qui suivront, c'est à souhaiter, me seront bénéfiques.

Je dédie ces quelques lignes à ma femme, qui me supporte depuis toutes ces années avec mes vices et mes défauts, ainsi qu'à ma sœur qui m'a toujours soutenu et protégé. L'une comme l'autre sont très fières du changement qui s'opère et j'ai vraiment à cœur de ne plus les décevoir, je vous aime.

A toutes celles et ceux dont le combat continue, préservez cette force qui vous anime et qui vous éloigne du poison, soyez sincèrement heureux et épanoui. A tous les autres qui viennent d'ouvrir les yeux et veulent arrêter, vous trouverez par tous les moyens la paix et la sérénité que vous recherchez car la victoire est en vous, n'ayez aucun doute là-dessus.

Une seule règle dicte la vie sans alcool : non au premier verre.

Amicalement, MrT76.

17 RÉPONSES

Profil supprimé - 10/07/2017 à 19h20

Bravo c super ce que tu as fait

C un beau témoignage d.aurant j c la première fois que je viens sur ce forum

Je prends conscience de mon pb avec l alcool si je prends un verre je n.arrete pas

Seulement c de plus en plus souvent un soir sur 2

Je cherche des trucs des astuces pour qu'.arriver vers 17h j.arrive à ne pas craquer face à l.envie irrésistible d.aller boire un verre dehors et alors la....

Mon chemin est plus récent que le tien tu vois je commence seulement à l.ecrire le chemin sera certes difficile mais j.espere l ton exemple lm.aidera

Profil supprimé - 10/07/2017 à 20h42

Bonjour

Ça y est je fais le premier pas....reconnaitre "publiquement" que ya un soucis quelque part dans ma vie et que le soucis est l'alcool....

J'ai bu un temps occasionnellement mais comme vous je ne pouvais pas m'arrêter...ça fini que je ne me rappelle plus de la fin de soirée,me demande ce que j'ai bien pu raconter et que la journée du lendemain est catastrophique à cause de la gueule de bois mais surtout la culpabilité...

Pour le moment j'en suis toujours à ce point la certains soirs mais les autres soirs sont devenus source de problème aussi... je me débrouille souvent pour inviter quelqu'un à boire l'apéro mais quand il n'y a personne...je le bois quand même!1 verre,e verres ou 3...jamais plus....mais déjà beaucoup trop pour un apéro seule,en pleine journée!

Aucun problème particulier dans la ma vie non plus,je n'ai aucune raison de boire mais le fait d'être dans sans activités professionnels, même si cela ne me dérange pas me laisse surtout plus de temps,d'occasions et moins de culpabilité à boire.. .je ne pouvais pas avant, me permettre d'arriver au travail en ayant bu ou avec la gueule de bois...

Je me suis beaucoup reconnu dans votre témoignage,par rapport à cette maîtrise qui n'est plus, ou qui n'a jamais été, car j'ai le même âge que vous aussi et j'ai commence à boire au meme âge ...et parce que je veux m'en sortir aussi,je pensais qu'il était possible de "limiter" mais malheureusement non...je vous souhaite bien du courage pour la continuation, vous êtes entouré, contrairement à moi...profitez en!!!

Profil supprimé - 10/07/2017 à 22h00

c'est bien de mettre les mots sur papier.

En cas de pépin ou de blue ou de peine, chagrin, anxieux, prend de quoi se soulager avec un produit naturelle phytothérapie, ou autre comme tisane, // cela t'aider à surmonter le " moment" dur ou en cas de petite crise " psy" dans ce moment là.. on n'est que des humains, pas de robot, ni machine, il nous arrive un "Blue", un mélancolie,

je suis une femme 52 ans, sourde et supportant encore un moment mon conjoint entendant.

j'ai dû mettre un rideau transparente pour m'isoler de sa maladie. je n'ai pas le choix. il faut absolument me protéger, de ne pas m'envahir son comportement maladif.

courage.. si on se nourris bien, si on boit de l'eau, mérité du repos, tout ira bien. alors on partagera du bonheur, de la joie, de l'amour, des amitiés,

bien à vous.

une vieille copine de Beethoven

Profil supprimé - 11/07/2017 à 07h07

Bonjour MrT76,

Merci pour ton témoignage impressionnant de lucidité après quelques jours d'abstinence . J'ai bien l'impression que pour toi, à 32 ans, la pièce est tombée du bon côté . Tu sais ce que tu veux ou plutôt ce que tu ne veux plus et je t'encourage à réaliser ce qui sera plus qu'un rêve .

L'abstinence est possible , même à très long terme, si nous ne nous la lions à rien ni à personne et si nous capitulons devant le poison . Non au premier verre , un jour à la fois as-tu dû entendre à ta première réunion A.A. Tu as admis que tu étais alcoolique; ne remets jamais cette constatation en question car alcoolique un jour, alcoolique toujours . Chez A.A. nous ne parlons jamais de guérison mais bien de stabilisation pour autant que le premier verre soit toujours refusé .

Ta Première Etape est faite car tu as admis que tu étais alcoolique et que tu avais perdu la maîtrise de ta vie . Importante de bien consolider cette Première Etape et de ne jamais la remettre en question comme je l'ai fait après 3 mois . Ma bonne étoile m'a renvoyé chez A.A. après 9 mois de rechute mais combien sont morts dans la rechute ! Je suis un privilégié de la vie et tu le seras toi aussi si tu le décides .

Abraham Lincoln a dit que la plupart des gens étaient heureux pour autant qu'ils aient décidé de l'être . Sois de ceux-là . La porte du bonheur t'est grande ouverte .

J'espère que ta première réunion A.A. se sera bien déroulée et que l'accueil qui t'a été réservé était à la hauteur de tes espérances .

Belle journée à toi et merci encore pour ce partage dans lequel je me suis bien souvent reconnu . Normal, suis alcoolique moi aussi !

Bien amicalement

salmiot1

Profil supprimé - 11/07/2017 à 13h45

Bonjour,
Merci à toi pour ce temoignage et pour le petit mot. Je rejoins Salmiot pour te dire que l'on ressent une certaine "maturité" vis à vis de l'alcool et de toi meme dans tes mots.

Pour aider un ami qui apres l'arret etait pris dans des spirales de violence j'ai cherche un peu des infos sur la colere. J'ai trouve le bouquin d'un psy quebecois dont je n'ai pu lire qu'un resume. Peu de mots mais assez pour savoir que l'auteur reliait chaque colere a une peur. C'etait suffisamment categorique pour amener a la reflexion...

J'ai essaye de voir si ca marchait pour moi. En regardant les sources de mes coleres j'ai pu effectivement y voir de la peur. De facon "animale", danger, peur intense, colere s'enchainent bien ; en voiture par exemple c'est flagrant, une frayeur egal une colere.

Puis de facon moins evidente, quand la colere est cree par une pensee, on peut aussi y trouver des peurs. En discutant avec mon ami on a pu voir qu'il y avait des declencheurs a ses violences, dans la facon dont il vivait les reactions des autres. Et ces declencheurs le

ramenaient a ses peurs, ses terreurs d enfant, l abandon, la violence subie etc... Et si je regarde les miennes de colere je trouve des peurs aussi.

On peut s amuser comme ca avec toutes nos coleres et generalement il y aura une peur a leurs sources.

Pour ton irritabilite, si on part de cette idee et si je regarde mon parcours, on pourrait retrouver certaines peurs, partagees par beaucoup ne t inquietes pas 😊

Celle déjà de l enjeu, ne pas craquer, c est un vrai combat au tout debut. Celle de ne pas etre reconnu pour ce que l on fait, pour nos efforts. Celles qui sont dues a notre « renaissance », a tous les futurs possibles et a nos reactions face a eux. Celles dues a l identité, dictees par l ego.

Et puis la frustration... Ca enerve ca 😊 Pour ma part je retrouve une peur primaire du manque dans la frustration et sans travail sur soi il n y a pas 36 solutions je crois. Soit pour ne pas vivre cette peur on cede au manque, soit on trouve l énergie du combat et on y met inconsciemment de l agressivité. Le risque c est de se fermer, de s aigrir, d en vouloir aux autres, de les juger tout le temps...

Tout est a vif au debut, alors la frustration tu la vis un moment car le produit est partout, tout le temps. Et le manque aussi. Ca fait un joyeux melange de tout ca...

Si cela te parle un peu, peut etre qu en etant conscient de ca tu pourras faire en sorte que cela ait moins d impact sur toi et ton entourage. Tu vivras toujours la sensation mais tu pourras t apercevoir plus tot de ce qu elle te fait faire, et relativiser un peu, sortir plus vite de la colere. Ca peut te permettre de voir aussi des declencheurs plus fort que d autres, d y trouver des peurs et de les apaiser. On peut tracer une courbe dans la violence, ca monte doucement, puis de plus en plus fort, jusqu a l acte et un pallier au paroxysme de la courbe, pour redescendre assez vite ensuite. Si on veut intervenir c est au moment ou la pente est douce, au debut, ou apres la redescente. Au milieu tout ce qu on peut faire ne fera qu alimenter le foyer de la colere. J ai appris ca en formation pour des gamins aux comportements difficiles mais je pense qu elle est valable pour tous.

C est un peu pareil pour l irritabilite, si tu te sens « monter » assez tot tu pourras intervenir(exos de respiration, passer a autre chose, aller faire un tour 30 sec, etc...) et casser cette montee. Et sinon tu en seras plus (+) conscient apres, tu resteras moins bloqué la dedans.

Apres le temps attenuera le manque donc la frustration. Enfin si tu fais du temps ton allié pour changer ton lien a l alcool. Les groupes de paroles peuvent t aider en ca, tu peux exprimer pas mal de choses et puis cela offre aussi des perceptives de vie sans alcool. Plus tu sentiras en toi que ce lien evolue, que tu t en detaches, plus la frustration se dissipera.

C est pas evident de mettre des mots sur tout ca, j espere que ca reste a peu pres clair et que tu y trouveras des pistes pour toi. Bon courage et bonne continuation a tous.

Profil supprimé - 12/07/2017 à 10h59

Merci à toutes et à tous pour vos retours,

petitorchidee et Anonyme0484 : vous avez conscience du mal qui vous ronge et savez au fond de vous ce qu'il vous reste à faire pour vous en débarrasser, arrêter purement et simplement la prise de ce poison. Ce premier pas est en tout cas super, félicitations. Maintenant si le déclic ne vient pas d'un coup pourquoi ne pas enclencher la seconde étape ? La prochaine à mon sens serait d'identifier tous les moments de la journée qui sont propices à consommer de l'alcool. A partir de là mon conseil est de vous imposer un nouveau rythme pour compenser ces moments par des ballades, du sport, un puzzle qui sait ou un bon bouquin peu importe. Mais l'objectif ici est de vous occuper les méninges et sans poison bien sûr ! Une fois ces nouvelles activités achevées vous n'avez pas bu, vous êtes donc fier de vous et vous sentez mieux, alors à quoi bon consommer derrière ? Essayez de poursuivre cette dynamique le plus longtemps possible et il y a de grandes chances pour que votre consommation baisse significativement. Ensuite lorsque vous serez prêt à faire le grand saut, je vous recommande vivement de lire « vivre sobre », mon ami salmiot1 se fera un plaisir de vous faire partager le lien.

Spécialement pour Anonyme0484 : la solitude peut être un danger et un facteur de rechute mais elle n'est ni une fatalité ni une tare. De nombreuses personnes vivent seules et se sentent très épanouies, il vous faut utiliser tout ce temps libre à bon escient. L'abstinence est une immense source d'énergie qui pourrait vous permettre de changer beaucoup de choses dans votre vie, vous avez toutes les cartes en main.

mozart : pour l'instant je n'ai pris qu'un traitement à base de mélatonine pour lutter contre les insomnies car il faut reconnaître qu'au début du sevrage, ça cogite là-haut ! mais j'ai commencé à m'en passer ca me mettait vraiment très raplapla dans la journée. La ça fait 2 3 nuits que je m'endors plus facilement et me réveille moins, par contre je me sens toujours hyper crevé je vais peut-être essayer une petite cure de vitamines.

salmiot1 : mon maître Jedi ! je n'ai malheureusement pas assisté à la réunion AA ! J'ai la chance d'habiter à côté d'une grande ville qui offre donc normalement la possibilité d'avoir des réunions tous les soirs de la semaine. Je me suis rendu à la bonne adresse hier soir, problème l'association avait désertée ! J'ai été très surpris et déçu d'autant plus que la liste AA en ligne indiquait avoir été mise à jour le 1er mai 2017... bref je vais retenter ma chance ailleurs et tâcherai de vous faire part de mes impressions.

flo66 : ce sont de bonnes pistes. Je pense également que notre esprit, n'étant plus maintenant sous l'emprise de l'alcool, est totalement libre et nous avons alors davantage le contrôle de notre environnement. Avant nous nous devons de reconnaître que l'alcool nous mettait dans une bulle où nous portions uniquement de l'intérêt à ce qu'il nous été permis de voir et d'entendre. Aujourd'hui pour compenser nous prêtons attention à des tas de nouvelles choses. En clair ce qui n'était d'aucune gêne hier peut nous faire péter un câble aujourd'hui ! Alors oui je te rejoins il y a certainement des peurs là-dessous pourquoi pas ? In fine je vais essayer de respirer voir sortir avant que la moutarde ne monte trop haut

Profil supprimé - 12/07/2017 à 15h20

Quel beau témoignage. Quasiment un copié-collé de mon expérience...

J'en suis à plus de dix mois maintenant. Au début on compte les heures, les jours ensuite les semaines et viennent les mois... On en arrive à ne plus compter. Le manque a disparu. Me restent des angoisses héritées de mon éducation et d'années de galère financière... Ces angoisses que je pensais à tort traiter par des consos de plus en plus dures. Cercle vicieux s'il en est...

La tentation s'est faite forte ces derniers temps avec le soleil et les opportunités de prendre le temps d'un apéro puisqu'en congé. Mais non. J'ai dit NON. Je me suis dit NON et j'ai dit NON à mes proches sachant que ce serait le premier d'une longue série. Certes on prend l'apéro mais pour moi c'est un soft. Le rituel est présent, mon entourage n'en est pas privé et je tiens MON cap. Tout le monde est content !

Ce we je me suis rendu à un festival de variétés. Et bien, pas la moindre envie d'une bière qui me passait pourtant sous le nez, Du dégoût même pour cette odeur...

Même si je ne passe plus guère par ici je n'oublie pas votre soutien des premiers instants et je pense très souvent à vous. Courage à tous sur la longue route de l'abstinence. A ceux qui trébuchent : relevez vous, reprenez votre bâton de pèlerin, ne vous flagellez pas, ça ira mieux demain 😊

Profil supprimé - 12/07/2017 à 15h40

Bonjour tout le monde !

[b] http://www.ama.lu/docs/AA_Vivre_sobre.pdf [/b]

Pour répondre à la demande de MrT76, je débute mon message en remettant le lien de la brochure A.A. qui m'a été bien précieuse à mes débuts et, comme je le constate avec satisfaction, à toi aussi MrT76.

Puissent un maximum de membres de ce forum, par la lecture des différents petits articles, bénéficier du fruit des expériences des alcooliques abstinentes qui les ont précédés.

Petiteorchidée et Anonyme0484, je vous souhaite de la lire et de la relire encore et encore et surtout de ne pas céder au découragement si l'abstinence ne vous sourit pas directement. La persévérance est souvent payante en A.A., comme partout ailleurs évidemment.

Désolé pour toi MrT76 que la porte du local que tu désirais pousser pour la première fois ait été fermée. Cela arrive en France lors des vacances et à certains endroits, la réunion est carrément annulée faute de bonnes volontés pour ouvrir le local. Désolant en effet. J'ai eu la même surprise il y a quelques années alors que je me trouvais à Paris et que je désirais y faire une réunion. J'y étais de passage. Pas bien grave pour moi qui avait un groupe d'accueil en Belgique. Vu que tu as la possibilité de faire d'autres réunions, n'hésite pas à t'y rendre car tous les groupes ne sont pas fermés durant les vacances.

Il y a un autre outil A.A. accessible jour et jour, le forum de l'Ombre à la Lumière.

Malheureusement, beaucoup s'inscrivent sur les forums dans un moment de grand désespoir et laisse tomber les bras rapidement. Peu tiennent sur la distance et pour tenir il est impératif de mouiller son maillot, c-à-d s'impliquer, partager.

Une bonne dose de vitamines B est souvent recommandée en début d'abstinence mais également des fameuses P.P.P., Pensées Positives Permanentes qui se distribuent gratuitement chez A.A.

Profil supprimé - 14/07/2017 à 19h27

Merci de ce lien précieux les conseils et les encouragements sont précieux dans les débuts

Pour ma part cela fait 6 jours sans alcool je me suis isolé de tous les endroits et situations susceptibles de me faire craquer mais il va falloir retrouver une vie normale c peut être la plus dur!

Profil supprimé - 17/07/2017 à 12h37

Bonjour Petiteorchidée,

sommes aujourd'hui le 17 et j'espère que ton compteur affiche le chiffre 9. Tu es bien déterminé ; vis bien ton abstinence un jour à la fois sans trop te compliquer la tête. Vivre simplement le moment présent est tellement bien lorsque l'alcool n'est plus présent.

Je te remets ici un court texte de chez A.A. que j'ai lu et relu des centaines de fois en début d'abstinence. Puisses-t-il t'aider autant qu'il m'aide encore ::

[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 bêtises, 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]

Belle journée à toi

Profil supprimé - 17/07/2017 à 14h26

Bonjour
Ton histoire me fait beaucoup penser à mon chère et tendre malheureusement lui n'a pas pris conscience de son problème.
Je dois me battre en permanence pour qu'il ne boive pas mais souvent en vain et je n'en peux plus .
Cacher les ne de l'apéro surveiller quand il va sort dehors ou au carage..... les disputes a cause de ça c est plus possible nous avons 4 enfants alors j ai vraiment plus la force de me battre si il les fait rien lui .
Defois je pense à partir même a être malheureuse juste pour plus avoir tous sa sur le dos.
Se n est pas une vie si vous avez des conseils pour m aider.
Merci beaucoup.
Bon courage j espère que tu va y arriver.

Profil supprimé - 17/07/2017 à 14h50

Merci bcp salmiot1 effectivement mon compteur affiché 9 et me rassure sur le fait que c.est possible que je vais y arriver
Ton texte est très beau on dirait une poésie et son message est un message sage et plein d'espoir qui s'applique aussi bien à l'alcool qu'à tous les maux de la vie
Tu as raison de t'y référer souvent

Profil supprimé - 17/07/2017 à 15h16

Bravo petitorchidée, certainement 9 jours c'est formidable ! comme le dit salmiot1 jour après jour... j'adore le texte AA que tu nous as partagé d'ailleurs, seulement aujourd'hui ne compte au final et c'est bien vrai dans nombre de sujet, profitons de l'instant présent ! Je vais retenter ma chance pour la réunion AA de ce soir, ce coup-ci j'ai un numéro de téléphone j'ai eu un retour du mail envoyé à l'association, en fait les locaux se trouvent dans une annexe pas évidente à trouver...

Celestinenath je suis vraiment peiné de lire la détresse des proches car malheureusement le déclic ne peut venir que de lui. Il doit prendre cette décision avant tout pour lui-même. C'est ce que je disais à une autre membre victime d'une situation encore plus critique, essayez de lui faire part de vos craintes, de vos angoisses lors de ses moments de lucidité. Essayez de vous retrouver sans enfants et surtout sans alcool ! Cette maladie peut tuer et aveuglement détruire, si vous jugez que le danger ne reculera pas je ne peux que vous conseiller de faire le nécessaire pour protéger vos enfants et vous-même. Courage à vous, vous n'y êtes pour rien et malheureusement quelque part lui non plus.

Profil supprimé - 17/07/2017 à 17h33

Vu que tu aimes ce texte Petitorchidée , je te poste l'intégralité de celui-ci :

RIEN QUE POUR 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 bêtises, 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.

RIEN QU'AUJOURD'HUI

AUJOURD'HUI,

j'essayerai de vivre uniquement ma journée, sans aborder d'un seul coup l'ensemble de mes problèmes. En un jour, je suis capable de faire une foule de choses, mais la perspective de devoir les répéter toute ma vie m'épouvante.

AUJOURD'HUI, je ferai mienne l'opinion d'Abraham Lincoln : « la plupart des gens sont heureux pour autant qu'ils aient décidé de l'être »

AUJOURD'HUI, je m'adapterai à la réalité. Je ne tenterai pas de la modeler en fonction de mes désirs. Je saisirai la chance comme elle viendra et je m'en accommoderai.

AUJOURD'HUI, j'essayerai de cultiver mon esprit, d'assimiler des notions utiles. Je consentirai un effort de réflexion et d'attention.

AUJOURD'HUI, j'exercerai mon âme de 3 façons. Je rendrai service à quelqu'un sans qu'on le sache. Je ferai -seulement pour m'y entraîner- au moins 2 choses qui me rebutent. Je ne montrerai à personne que l'on me fait de la peine ; si on me blesse, je ne le laisserai pas voir.

AUJOURD'HUI, je serai aimable. Je soignerai mon aspect extérieur, je n'élèverai pas la voix, je ne critiquerai sous aucun prétexte, je ne trouverai rien à redire. J'essayerai de n'améliorer et de ne corriger que moi seul.

AUJOURD'HUI, je m'établirai un programme. Je ne le suivrai sans doute pas exactement, mais je l'aurai. Je fuirai comme la peste la précipitation et l'indécision.

AUJOURD'HUI, je m'accorderai une demi-heure de paix et de détente. A la faveur de cette pause, j'essayerai d'entrevoir ma vie sous un jour meilleur.

AUJOURD'HUI, je n'aurai pas de vaines appréhensions. Je n'aurai pas peur, surtout, de jouir de ce qui est beau. J'aurai la certitude que l'univers me rendra ce que je lui aurai donné.

Profil supprimé - 17/07/2017 à 17h40

Bonjour celestineth

Je suis alcoolique et abstinente et je me doute que tu dois beaucoup souffrir de la maladie de ton mari .

Je ne sais pas t'apporter grand chose sinon te donner le lien des Alanons.

[b] <http://al-anon-alateen.fr/> [/b]

Alanon est une association qui regroupe les parents , enfants et conjoints d'alcooliques . Pour les alcooliques , il y a A.A. que tout le monde connaît .

Je t'invite à entrer en contact avec eux tout en te souhaitant bon courage ;

salmiot1

Ton mari serait-il d'accord de demander de l'aide lui aussi ? Je lui recommande le forum de l'Ombre à la Lumière .

Profil supprimé - 17/07/2017 à 19h31

Bonjour MrT76,

Je te réponds avec retard car j'ai eu du mal à condenser mes pensées sur un sujet comme celui-ci 😊

C'est vraiment difficile à expliquer aussi je vais prendre l'image de différents niveaux de conscience.

Pour moi la plus grande chance que procure l'arrêt d'un psychotrope c'est cette possibilité offerte de changer de niveau de conscience. L'alcool nous met complètement dans cette bulle que tu décris, l'arrêt la fait éclater. Car d'une part nous sommes nets et d'autre part nous avons du faire un travail sur nous-mêmes, et nous ouvrir aux autres. Dans ce parcours notre niveau de conscience évolue, nous percevons les choses qui nous entourent différemment, et parfois cela fait mal.

Maintenant je vais un peu brut peut-être mais dans ce qui gêne à un niveau personnel, familial, la principale source c'est notre comportement addictif et notre consommation de psychotrope pendant des années. Si un moment a tel ou tel comportement inadapté c'est souvent dans le comportement des parents qu'il y a des réponses efficaces à trouver. J'ai mille exemples de ça... C'est un peu malheureux mais on récolte ce que l'on a semé au moment où on décide d'aller vers un mieux, ou plutôt on s'en rend compte, on en prend conscience.

Cela semble pas motivant mais c'est une chance énorme de faire évoluer les choses. Alors je crois que le mieux est d'accepter ça, d'en parler, de remettre à plat tout ce qui gene, et reconstruire tous dans le même sens. Surtout avec les enfants... Sans peur et sans colère.

Après quand c'est ouvrir les yeux sur la société qui fait mal, le meilleur truc que j'ai trouvé pour moi c'est d'essayer de ne pas juger. Si nous avons eu le même parcours de vie agirions-nous différemment ? Et souvent dans le jugement fort il y a la peur de ce que l'on a été, de ce que l'on pourrait être. C'est pas évident, je suis loin d'être un maître zen, mais à chaque fois que j'y parviens je me libère d'un poids et gagne un peu en sérénité 😊 Puis parfois ça fait du bien de dire, de s'exprimer sur ce qui nous gene, ici par exemple. Ça vide un peu la colère et on peut se sentir un peu moins seul avec cette façon de voir. L'arrêt nous fait vivre dans un monde particulier, on a les yeux ouverts sur l'inconscience collective. Et cela ne se limite pas au rapport à l'alcool...

En tout cas moi après un mois d'arrêt j'étais loin d'avoir tout ça en tête, alors bravo pour le regard sur soi 😊 Et merci pour ta participation sur le forum 😊

Profil supprimé - 18/07/2017 à 14h45

Bonjour mrt76

Mon cher ami ton témoignage et bouleversant de sincérité

Nous avons quelques différences près exactement le même parcours sauf que tu es beaucoup plus jeune que moi et que tu as la chance de d'être aperçue

Je tiens tout d'abord à te féliciter pour cette prise de conscience qui a été également la mienne il y a peu de temps pour moi c'était le 12 juin de cette année depuis ce jour je n'ai pas repris une seule goutte d'alcool

Plus que moi que nous puisse comprendre effectivement ce que tu ressens et ce que tu as ressenti

J'ai fait il y a quelques jours mais un mois sont produits bien sûr que ça alcool

P***** quel pied pouvoir sortir le soir prendre sa voiture allez simplement voir un feu d'artifice avec son fils ça n'a pas de prix

Je suis en vacances et c'est Siri qui écrit à ma place donc désolé pour les fautes

Je rentre jeudi je prendrai le temps de vous écrire à nouveau long message

Comme toi je dis un grand merci à salmiot et flo c'est deux là mon bcp aidé et m'aide tj's aujourd'hui

PS : petite orchidée

Je voulais te féliciter pour ces premiers jours sans alcool un immense bravo à toi c'est déjà une sacrée victoire sur la vie quand je rentre je t'écirai également un long message

Bonne journée à tous et vive la sobriété
