

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

# JE ME LANCE..

---

Par **Profil supprimé** Posté le 31/07/2017 à 21h29

Bonjour,

Je m'appelle Isabelle, 31 ans j'ai un souci avec l'alcool, hier j'ai pris la décision d'arrêter. J'ai déjà fait des tentatives par le passé...

Mais ce n'est vraiment plus vivable. Et je m'aperçois du mal que je me fais mais aussi à ma famille (mère, sœur)

L'alcool m'a tellement causé de soucis !! J'aurais pu en mourir à plusieurs reprises.

Sans compter la honte, les excès de colère, ...

Plus jeune je ne comprenais même pas comment on pouvait tomber dans l'alcool (que je ne trouvais pas bon au goût)

J'ai bien changé ....

Je suis à la campagne, mais j'ai trouvé une asso (fermé en été), et demain je vais rencontrer la présidente.

J'ai été au CMP et j'ai rdv lundi prochain...

Mais je suis obnubilé par l'arrêt. Je ne pense qu'à ça...

J'ai peur bien-sûr, je crois que c'est normal... Et j'avoue que l'idée de chuter me hante... Donc j'essaie d'y aller au jour le jour pour ne pas me mettre la pression...

Merci de m'avoir lu

## 10 RÉPONSES

---

**Profil supprimé - 01/08/2017 à 15h02**

Bonjour Lisa,

Tu as la une bonne technique en pensant au jour le jour, de toute façon pour ma part je n'ai pas de pouvoir de prédiction, alors le futur je pourrais pas te dire à quoi il va ressembler. A partir de là ça sert à pas grand chose d'y mettre des peurs, c'est même pas sûr qu'elles aient une raison d'être 😊

Je dis ça mais je sais la difficulté que cela peut représenter, surtout dans ces moments où l'esprit tourne à fond. Dis-toi que tu as fait les bonnes choses pour l'instant, tu t'entoures et ça c'est important.

Pour tes peurs tu peux lire le fil de Mouette, on a discuté un peu de ça, tu trouveras peut-être des choses pour toi.

Pour la reprise, c'est possible que tu la connaisses mais d'une part si elle arrive et que tu la surmontes elle peut être vraiment porteuse de messages sur toi-même. D'autre part c'est justement en t'entourant, en préparant l'arrêt, en t'informant sur l'alcool, en comprenant ce qu'il fait en toi, comme tu le fais que tu mettras le plus de chance pour que tu ne ressentes pas l'envie de reprendre.

Chaque tentative est un peu différente je pense, ne te réfère pas au passé, des choses ont changé déjà en toi, peut-être dans ce qui t'entoure. Les autres fois c'est aussi parce que ce n'était pas le moment. Est-ce que ça sera celle-là? On sait pas mais quoiqu'il arrive tu en ressortiras encore différente, en ayant appris des choses sur toi.

Tu peux déjà voir pourquoi les autres fois tu as repris, ce que tu peux voir de toi là-dedans. Tu peux aussi voir qu'en plus tu tentes, que la motivation à arrêter est grande.

Courage et bravo pour ce nouvel essai, rien que ça c'est super positif, sois en sûre.

---

**Profil supprimé - 02/08/2017 à 10h21**

Merci Flo,

Merci pour tes encouragements...

J'ai vu sur ton profil que tu as arrêté il y a longtemps, suis un peu curieuse. Pourquoi continues-tu à venir aider ici? (Si c'est pas trop indiscret) par altruisme? Tu dois en tirer des bénéfices... Mais lesquels? Aider? Aider t'aide toi-même?

Moi j'en suis à mon début de 4ème jour. Ce matin, dans ma gorge je ressens un goût aigre comme lorsque j'abusais. Peut-être est-ce une simple coïncidence avec qlq chose que j'aurais mangé la veille...

Hier j'ai vu la présidente d'une asso. Parler m'a fait du bien. Le groupe de parole reprend le dernier samedi de ce mois (j'espère oser y aller)

En ce moment, je me sens comme en convalescence, je n'ai pas de travail, mais là je suis juste motivé à me concentrer sur ma ligne de conduite. Ça demande tellement d'efforts. Et intellectuellement je me sens même pas de postuler... j'ai besoin de nature, d'occupations, mais pas intellectuelles... C'est ce que je ressens.

Je vois déjà de gros changements dans mes capacités de discernement.

J'ai un manque de confiance en moi, mais sans alcool et avec les années, je sais ce que je vaut, .. je précise, sans alcool... Car avec l'

alcool je ne vaut presque plus rien (c est faux mais moi je le vois ainsi)

Mes soucis sont ce qu'ils sont, mais avec l'alcool je n'arrivais que difficilement à les surmonter (forcément en se mettant minable même la moindre douche est compliqué, s'alimenter pareil, etc ...alors les soucis de la vie, n'en parlons pas)

Je n'en suis qu'à 4 jours... Mais 4 jours c'est bcp déjà. Moi c'est tous les jours ou rien... Qd je buvais c'était quotidien, pas un jour de repis... Tout était prétexte à boire.

Aujourd'hui je dois aller faire mes courses... C'est un moment difficile, car j'y allais surtout pour l'alcool avant...

Hier j'ai trié les cadavres que j'avais, afin de sortir les poubelles...

Si j'étais tombé sur une bouteille non consommée... Je savais pas comment j'aurais réagi... (L'aurait-il bu ? Me suis posé la question en triant) bon j'avais bien tout bu auparavant ... Donc pas eu de soucis...

C'est grave quand même d'avoir ce rapport à l'alcool...

Je ne pourrais jamais en avoir chez moi. Ça j'en suis sûr. Jamais je ne pourrais avoir un bar comme bcp font. Pour moi impossible... Il suffirait d'un gros soucis et je l'attaquerais ...

Heureusement que je vie dans un lieu où il y a moins de tentations que certains endroits (pour mon sevrage c'est super, j'ai de bonnes conditions et ce depuis peu)

Donc oui même si j'avais déjà essayé d'arrêter, cette fois-ci est encore différent... J'ai plus de choses en ma faveur,...

Le milieu où l'on se trouve, les fréquentations, etc... Ça peut y faire énormément.

Je tiendrai au courant de mes progrès ou rechute si tte fois il y en avait...

Bonne journée !!

---

**Profil supprimé - 02/08/2017 à 20h24**

Bonjour Lisa,

J'ai vu sur ton profil que tu as arrêté il y a longtemps, suis un peu curieuse. Pourquoi continues-tu à venir aider ici? (Si c'est pas trop indiscret) par altruisme ? Tu dois en tirer des bénéfices... Mais lesquels ? Aider ? Aider t'aide toi-même ?

Pour être tout à fait franc ma raison officielle, celle que j'avais en « excuse », c'était de venir sur un forum « d'état » pour parler de ma vision de l'alcool. C'était à un moment particulier, un projet pro à l'eau, il y avait dans un premier niveau d'inconscient un besoin de communiquer peut-être. J'ai fait un premier fil où je disais ce qui m'avait aidé, ma vision des choses et aucune réponse 😊 Et j'ai commencé à lire... Et là je vois des gens qui souffrent, prisonniers d'un truc dont j'ai quelques clefs, et l'empathie faisant, je commence à répondre. Faire passer mes idées étaient secondaires mais je devais en parler pour donner mes clefs alors j'y ai trouvé un équilibre. Aider, mes parents le faisaient, c'est presque naturel, j'ai souvent bossé dans ce sens, et même quand je demandais rien les gens venaient me parler de leurs problèmes. En fait je fais pas d'effort ça n'a rien de méritant 😊 Si je fais un effort de concentration mais j'aime bien. Et oui cela aide aussi. A différents niveaux. Cela ne m'aide pas dans ma non-conscience d'alcool, mais cela m'aide sur les remerciements, cela m'a montré que ce que j'avais pu construire comme raisonnement n'était pas totalement à la rue. Et puis surtout tu ressens l'énergie des gens quand, après avoir exprimé beaucoup de négatif, de douleurs, ils arrivent à comprendre, à ressentir un truc de bon. Cette énergie porte vraiment...

Et puis avec ce fil sur la sensibilité, vos réponses, les docs que l'on partage, je crois que j'ai trouvé la raison « cachée » de ma venue ici. Ça me fait avancer.

Moi j'en suis à mon début de 4<sup>ème</sup> jour. Ce matin, dans ma gorge je ressens un goût aigre comme lorsque j'abusais. Peut-être est-ce une simple coïncidence avec qlq chose que j'aurais mangé la veille...

4 jours c'est bien !! Tu vas voir demain, après demain, physiquement tu vas commencer à sentir une différence, en 10 jours tu auras nettoyé physiquement ton corps de ce produit. Et les 3,4 premiers jours sont les plus durs. Pour le goût aigre c'est peut-être des remontées acides, vois ce que tu peux faire pour apaiser ça, et si ça perdure avec des trucs style gaviscon n'hésites pas à en parler à ton toubib.

Hier j'ai vu la présidente d'une asso. Parler m'a fait du bien. Le groupe de parole reprend le dernier samedi de ce mois (j'espère oser y aller)

Pourquoi ne pas oser ? 😊 Ne t'inquiètes pas trop, tu ne ressentiras pas de jugement et tu pourras ressentir la même chose qu'aujourd'hui. Tentes et tu verras ce qu'il en ressort, tu ne seras jugée.

En ce moment, je me sens comme en convalescence, je n'ai pas de travail, mais là je suis juste motivé à me concentrer sur ma ligne de conduite. Ça demande tellement d'efforts. Et intellectuellement je me sens même pas de postuler... j'ai besoin de nature, d'occupations, mais pas intellectuelles... C'est ce que je ressens.

C'était pareil pour moi au moment de l'arrêt, il faut un peu de temps mais après quand même ça apporte aussi pas mal dans la mesure où tu fais quelque chose qui te plaît à peu près. Pour ma part j'ai pris un peu de temps pour moi, avec reprises d'alcool 😊, puis je suis allé à un truc du style bilan projet professionnel. 3 mois. J'ai peu appris, sauf en création cv, le formateur était un très chouette gars et nous avons eu un rapport complice. A la fin il m'a trouvé quelques heures chez un imprimeur, puis vu qu'il connaissait du monde, qu'il a su lire mes capacités, il m'a bougé le c... pour que je postule au collège pour un poste avec des momes en échec scolaire. J'ai adoré ce job. Tu vois c'est pour dire qu'il faut faire à un moment, mais même si c'est autour de la nature. Un truc te plaît ? Va vers une asso, rencontre un peu de monde, tu verras ça ouvre des portes. C'est l'occasion de se former aussi, de changer de branche si besoin, d'aller vers quelque chose où l'on peut exprimer un peu de notre sensibilité.

Je vois déjà de gros changements dans mes capacités de discernement.

Je n'en suis qu'à 4 jours... Mais 4 jours c'est bcp déjà. Moi c'est tous les jours ou rien... Qd je buvais c'était quotidien, pas un jour de repis... Tout était prétexte à boire.

Oui c'est beaucoup !!! 😊 Tu avais vu un toubib pour préparer ça ou t'y es allée comme ça ?

Aujourd'hui je dois aller faire mes courses... C'est un moment difficile, car j'y allais surtout pour l'alcool avant...

Arf, les rayons de supermarchés c'est un peu piquant au début oui.. Mais ça sera comme ça partout en fait, cette pression est là. Alors tu peux essayer d'y voir un autre psychotrope dans ce rayon, pour nous c'est du niveau de l'opium ou plus l'alcool.. Tu peux aussi trouver des trucs pour ces envies flashs, des façons de respirer, d'évacuer, elles semblent fortes mais elles sont vives surtout, et elles ne durent pas longtemps. Cette sensation va s'estomper avec le temps jusqu'à ce que tu t'en foutes un peu 😊

C'est grave quand même d'avoir ce rapport à l'alcool...

[http://www.grea.ch/sites/default/.../neuroscience\\_broch\\_definitive-2.pdf](http://www.grea.ch/sites/default/.../neuroscience_broch_definitive-2.pdf)

Non c'est à peu près « normal » étant donné le type de produit, la façon dont il nous a été présenté, et notre sensibilité 😊

Je ne pourrais jamais en avoir chez moi. Ça j'en suis sûr. Jamais je ne pourrais avoir un bar comme bcp font. Pour moi impossible... Il suffirait d'un gros soucis et je l'attaquerais ...

Ben ?? Tu t'en fous d'avoir un bar, tu bois plus 😊

Tu vas apprendre à faire en sorte que gros soucis ne soit plus égal à alcool. Après pour moi c'est comme si je prenais de la coke, que j'arrête et que j'en garde chez moi pour quand ils viennent.../ Ben non, ils prennent leurs bouteilles si ils en veulent 😊

Heureusement que je vie dans un lieu où il y a moins de tentations que certains endroits (pour mon sevrage c'est super, j'ai de bonnes conditions et ce depuis peu)

Donc oui même si j'avais déjà essayé d'arrêter, cette fois-ci est encore différent... J'ai plus de choses en ma faveur,...

Le milieu où l'on se trouve, les fréquentations, etc... Ça peut y faire énormément.

Oui, c'est à chaque fois un peu ou beaucoup différent...

Je tiendrai au courant de mes progrès ou rechute si tte fois il y en avait...

C'est ça l'important, de toujours garder même dans une reprise, un lien avec une aide, une possibilité de communiquer. Ne pas rester dans une honte inutile. De manière générale, quand c'est trop fort en nous faut pas hésiter à aller chercher de l'aide.

Courage et encore une fois félicitation 😊

---

**Profil supprimé - 04/08/2017 à 14h48**

Bonjour Lisa

Salut flo ...

Et bien bravo, bravo et encore bravo Lisa de prendre conscience de ton soucis avec l'alcool, et encore plus d'arrêter cette merde. Tu as le même parcours que moi, que beaucoup de personnes malade alcoolique (ou addict comme le dit mon ami Flo)

4 jours c'est déjà super bien. Les premiers jours sont hard en effet, mais ça passe vite. Vient ensuite le reste. Mais courage, un jour à la fois tu vas y arriver.

Prends soins de toi, protège toi dans les premiers temps, de l'alcool et des situations à risque.

J'ai arrêté de boire il y a 7 jours ... après une petite rechute de 3 jours. Parfois ça arrive.

Tiens toi le plus loin possible du 1er verre .... c'est lui qui fait tout repartir ...

Si tu veux connaître mon histoire, et le soutiens et l'aide de Flo, j'ai ouvert un fil ... enfin c'est le grand jour.

Presque 2 mois de correspondance qui me sauve jour après jour.

Alors encore bravo et félicitation

bonne journée

Julien

---

**Profil supprimé - 04/08/2017 à 22h50**

Bonsoir Flo, Julien, et bonsoir à tous,

J'en suis au 6ème jour

Je vous répond :

Flo :

-----"Cela ne m'aide pas dans ma non conso d'alcool, mais cela m'a aidé sur les remerciements, cela m'a montré que ce que j'avais pu construire comme raisonnement n'était pas totalement à la rue. Et puis surtout tu ressens l'énergie des gens quand, après avoir exprimé beaucoup de négatif, de douleurs, ils arrivent à comprendre, à ressentir un truc de bon. Cette énergie porte vraiment..."

Et puis avec ce fil sur la sensibilité, vos réponses, les docs que l'on partage, je crois que j'ai trouvé la raison »cachée« de ma venue ici. Ça me fait avancer."----

Effectivement c'est un raisonnement qui tiens la route et dans lequel nous sommes apparemment nombreux à se reconnaître.

Moi aussi je lis d'autres fils, particulièrement celui de Julien (en fait j'ai lu vaut échanges) et cela m'a donné l'envie de me lancer. Et merci flo, car tes correspondances sont fort constructives

----"Pourquoi ne pas oser ? Ne t'inquiètes pas trop, tu ne ressentiras pas de jugement et tu pourras ressentir la même chose qu'aujourd'hui. Tentes et tu verras ce qu'il en ressort, tu ne seras jugée"----

J'en a envie mais, le jour J ? Je verrais en tous cas je vais pas me laisser le choix. Puis il y en a qu'une par mois ... j'irais ...

---"Tu vois c'est pour dire qu'il faut faire à un moment, mais même si c'est autour de la nature. Un truc te plaît ? Va vers une asso, rencontre un peu de monde, tu verras ça ouvre des portes. C'est l'occasion de se former aussi, de changer de branche si besoin, d'aller vers quelque chose où l'on peut exprimer un peu de notre sensibilité." ----

Oui j'ai déjà été beaucoup engagé dans la protection animal, et je compte m'y remettre (avec un peu de distance, car ce n'est pas évident, on est beaucoup confronté à la souffrance). Coté professionnel je pense aussi à une reconversion ... ce que je faisais ne me plaît plus, j'ai de plus en plus de mal à supporter l'ambiance des bureaux avec les femmes (désolée si ça fait un peu sexiste mais faut le vivre pour le comprendre)

Julien :

-----"Tiens toi le plus loin possible du 1er verre .... c'est lui qui fait tout repartir ...

Si tu veux connaître mon histoire, et le soutien et l'aide de Flo, j'ai ouvert un fil ... enfin c'est le grand jour"-----

Oui je me tiens à l'écart du premier verre,  
D'ici 2 semaines je vais à un mariage, sur 3 jours, grosse fête, ..... J'appréhende un peu, mais bon ça sert à rien de se projeter si loin. En tous cas mon entourage est au courant de ma démarche (je n'ai pas trop de mal à m'exprimer)  
J'ai décidé la transparence, car cela me responsabilise plus. Donc si on me voit boire, c'est pas normal et non l'inverse...

Je suis ton post Julien, même si je n'interviens pas, je l'ai lu (et félicitations car on sent les efforts que ça te coûte, c'est encourageant vraiment!!!). Vos échanges m'ont beaucoup parlé ainsi que celui sur le rapport à l'hypersensibilité.

Merci à vous pour vos encouragements (ça fait encore une raison de plus pour me tenir à ma décision, même si les raisons ne manquent pas )

Quand même ==> Pour être honnête, je vous avouerez que j'espère un jour pouvoir me permettre de boire avec modération :-s

Bonne soirée

---

**Profil supprimé - 07/08/2017 à 16h34**

Bonjour Lisa,

Je pense que faire un boulot où l'on s'épanouit un minimum est un plus pour se reconstruire. Si tu peux n'hésites pas trop, et oui prends en compte cette sensibilité, mais pense aussi que tu peux faire évoluer les impacts qu'elle a sur toi. Je dois faire la même chose et c'est pas facile, facile...

Reboire avec modération... Je ne peux que dire que pour moi c'est impossible, et que pour pas mal d'autres addictes à l'alcool je crois que c'est la même. Pour la dépendance je sais pas.

Mais dans l'addiction les circuits créés restent comme en dormance, très peu réactifs tout. Imagine que 10 ans après quand je suis en contact avec la molécule alcool avec un parfum, certaines bombes deo, les réactions physiques sont là en très très peu de temps, quelques inspirations. Et après ce sont des mécanismes qui ne passent pas par la réflexion le contrôle du manque pour nous. Dans l'addiction l'idée de juste un verre ça fait ch... le contrôle c'est se confronter au manque en permanence, alors que ne plus boire enlève le manque à terme.

Ce sont tous les états que tu trouveras sans alcool qui te feront regretter ou non les moments passés avec je crois.

Mais chacun son chemin, peut-être le tien passera par ce test. C'est quoi qui te donnerait le plus envie dans une conso modérée? Le côté social, le côté légère ivresse, pouvoir se lâcher un peu, ressentir une évasion?

Bonne journée Lisa, et félicitation pour le travail sur le regard des autres et le fait d'assumer.

---

**Profil supprimé - 07/08/2017 à 17h26**

Salut Lisa salut Flo

J'espère pour toi que tu auras encore marqué sur ton planning, un jour de plus sans alcool.

Je vais me permettre d'être très franc et direct. Comme moi tu aimerais, tu espères pouvoir reboire avec modération ... J'ai testé pendant pas petite rechute ... je n'ai pas su le faire, mais il fallait que je le fasse, je pense pour que mon entourage se rende compte que ce n'est pas possible. J'ai tenu une soirée raisonnable mais dès la deuxième, je me suis revu enfilet les verres super vite, histoire d'être défoncé une dernière fois.

Ça a bien fonctionné je te l'assure. Ma chérie qui gueule, moi con comme une pelle... voilà deux soirs pour finir cramé ...

Maintenant, je préfère ne pas en prendre, je connais la suite, toi aussi, nous aussi ... la course à la petite, jamais assez, allez jusqu'au bout ...

Nous somme addict à ce produit, c'est comme ça. On a utiliser l'alcool pour s'évader du monde réel ... des choses qui fâche

Mais quel chance tu as aujourd'hui de t'en rendre compte. Combien sont mort d'alcool. Alors oui c'est dur, oui il faut du courage, oui il faut de la volonté mais tu nous trouvera tjs ici ou là pour t'aider.

Même si tu tombe du cheval, nous serons là pour te remonter en selle. Nous sommes tous fragiles, mais savoir que quelque part certaines personnes vivent la même chose que toi peut aussi aider.

Viens ici, ne reste pas seul avec cette merde, car c'est bien une vrai merde pour nous.

Mes proches savent que je suis alcoolo ... pour beaucoup, ça les emmerdes en fait, car ça leur posent de sacré question sur leur conso. Je te parle pas de leur conjoint(e) qui vienne me voir pour en parler.

Accroche toi Lisa, ça vaut le coup, et tous ceux qui t'emmerde avec ça, envoi les chier propre et net.

Petit conseil pour ton mariage, prend un petit anxio avant, ça détend et fait passé les envies ... et surtout surtout, souviens toi bien comment tu aurais finis avant, cramé, déchirer ...

Garde une haute estime de toi, et surtout ne perd plus jamais ta dignité, car oui dans nos excès nous l'avons, je l'ai perdu souvent.

Biz et bon courage

---

### Profil supprimé - 17/08/2017 à 17h24

Bonjour !

Voici quelques nouvelles, ....

je suis au 18 eme jour sans alcool, je me sens de mieux en mieux, toujours des envies (psychologiques)  
Mais je tiens le coup car entouré, aussi mon ami fait la même chose que moi, même si nous sommes à distance.  
J'ai une autre amie qui me soutien et a diminué sa conso (cela fait réfléchir les gens sur leur consommation effectivement) cf cholighths (julien) ==> "Mes proches savent que je suis alcoolo ... pour beaucoup, ça les emmerdes en fait, car ça leur posent de sacré question sur leur conso. Je te parle pas de leur conjoint(e) qui vienne me voir pour en parler."

cholighths (julien)==> "Petit conseil pour ton mariage, prend un petit anxio avant, ça détend et fait passé les envies ... et surtout surtout, souviens toi bien comment tu aurais finis avant, cramé, déchirer .."

Pour le mariage dans 2jrs, je me dis que je ne toucherai pas à l'alcool, car c'est si compliqué d'arrêter que je préfère pas retomber (d'ailleurs gustativement l'alcool ne me manque pas)  
Puis effectivement en temps normal j'aurais finis cramé....  
Je compte profiter en étant claire (je pense qu'on profite mieux quand on est conscient)

réponse à flo

-- "Mais chacun son chemin, peut etre le tien passera par ce test. C est quoi qui te donnerait le plus envie dans une conso moderee? Le cote social, le cote legere ivresse, pouvoir se lacher un peu, ressentir une evasion?"-----

Ce qui me donnerait le plus envie, c'est le coté légère ivresse....(si je bois de facon modéré, c est agréable le soucis c'est la modération 😊)

En tous cas Merci à vous pour votre soutien qui sont précieux, et je me sens vraiment sur la bonne voie....  
Je précise vraiment que dans mon cas, cette fois est vraiment plus facile à arrêter car mon environnement a changé du tout au tout. (ma famille me demandait depuis longtemps de revenir dans la région pour être mieux entouré, il a fallut que je perde tout pour enfin revenir vers eux, avec du recul je me dis que j aurais du le faire bien avant mais bon)  
j'étais dans un environnement (grande ville) ou il y avait énormément de bars, des supérettes ouvertes toute la nuit...  
Maintenant je suis à la campagne, au calme, loin des tentations et surtout un environnement amical très propice et encourageant. Mon entourage me demande délicatement ou j'en suis avec ma consommation et quand je leur ai dit pour l'arrêt ils étaient vraiment content, ils m'encouragent, me félicite, bref ..... Et j'avoue que je suis fière de moi.

A ma visite au CMP, l'infirmière était surprise que j'ai réussi "seule", en fait ce n est pas seule, c'est avec l entourage, la parole etc, mais effectivement pas de médicaments.

Il me reste du Selincro d'une précédente tentative d'arrêt, mais je ne ressens pas le besoin de m'en servir...  
J'ai consulté mon medecin traitant pour faire le point, savoir aussi ce qu'il en pense. Il m'a confirmé que pour moi ce serait abstinence, que c'était un peu comme une allergie (enfin le considérer ainsi, car cela se joue beaucoup au niveau du cerveau qui a enregistré la dépendance

Je compte bien tenir, et si des gens lisent mon post, je voulais quand même dire que j'ai eu des accidents liés à ma consommation (hospitalisation), il m'est arrivé de vomir du sang et ne même plus supporter l'eau pendant 48 heures (je vomissais même l'eau, alors que j'étais totalement déshydraté)... il m'arrivait de rester renfermé plusieurs jours dans le noir, etc, bref mon "cas" était assez sévère...

Je pense avoir trouvé ma solution, j'ai progressé ces derniers mois, ça prend du temps parfois, mais je voudrais véhiculer l'espoir de

jours meilleurs sans l'alcool ou autres addictions. C'est compliqué, mais c'est faisable. A chacun sa solution. J'en ai testé quelques unes, combiné certaines parfois, .... peu importe, il faut essayer, .... c'est faisable ....

Enfin, j'ai pour projet d'arrêter la cigarette 😊

Je me rend compte que depuis mon adolescence, je m'évadais dans mes addictions... Ça me fait bizarre d'être presque "normal", je me suis voilé la face pendant des années.... plutôt que d'affronter la vie, tout simplement....  
Je ne suis pas encore totalement opérationnelle mais chaque jours de plus en plus .....

Merci à vous de m'avoir lu,  
Des bisous ,

PS: je n'ai pas une super connexion là où je vie donc je n'ai que rarement l'occasion de donner des nouvelles, de plus parfois l'envoi ne se fait pas ...

Mais ici je tiens à vous rassurer, pas de nouvelles, bonnes nouvelles, si je venais à chuter, je crois que vous serez les premiers à le savoir, ce fil m'aide beaucoup, mais au fur et à mesure que les jours passent mon obsession lié à l'arrêt se fait de moins en moins ressentir et j'en suis contente (il y a quand même des moments où psychologiquement j'y repense,... je ne suis qu'au début du chemin ...

---

**Profil supprimé - 18/08/2017 à 19h03**

Bonjour Lisa,

Bon ben c'est cool ce pas de nouvelles bonnes nouvelles 😊 Ca fait du bien de lire des choses positives...

Tu as trouvé une de tes clefs avec l'entourage, c'est super car tu vas pouvoir avancer un peu plus longtemps sans alcool, te ressentir plus et prendre goût à ça. Ce n'est pas gagné car il faut un peu de temps pour que le cerveau retrouve ses marques, il va y avoir peut-être encore des hauts et des bas. Dans les bas il faudra avoir le réflexe d'aller vers l'aide plutôt que la bouteille.. En attendant savourez tous les hauts 😊

Dans l'addiction j'ai l'impression que le souci est en fait la gestion du manque. Il n'y en a très peu ou pas. Du coup c'est une vraie galère le un peu. Julien le raconte bien... Alors il est plus facile de le subir une bonne fois, plutôt que chaque jour. Si il y a un peu il faut arriver à la dose qui nous fait du bien, qui nous donne une espèce de signal de satisfaction. Sinon c'est vraiment difficile, encore plus frustrant, anxiogène je trouve.

Tu t'imagines attendre à nouveau toute une journée pour avoir la dose nécessaire et au moment voulu, et ben non, tu n'en auras que la moitié. Ta réflexion t'aidera un temps peut-être mais ces infos d'envies ne passent pas vraiment par la case réflexion...

Alors c'est sûr que si je rebovais là en un verre j'aurai cette sensation. Mais le lendemain ça serait en 2 verres, et etc...

Tu peux trouver d'autres choses auxquelles tu te sens addictive, ou tu peux un peu ressentir le même fonctionnement, et tu peux te rendre compte de ce que ça représente. Par exemple le chocolat, le sucré du soir ou un truc comme ça. Et bien au lieu de la "dose" habituelle, 2 ou 3 barres, voir la tablette, et bien prends un ou 2 carrés. Et vois ce que tu ressens.

Dis-toi qu'avec l'alcool c'est mille fois pire.. 😊

Bonne journée Lisa et bon mariage

---

**Lisa2024 - 05/01/2024 à 01h33**

Un peu plus de 5 ans plus tard, je réponds à mon propre post...

Un chemin fait de hauts et de bas...  
(Sevrages, cures, post cures, chutes, rechutes, etc perte de permis ...)

Je suis actuellement à 15 mois d'abstinence.

(=>Auparavant j'avais réussi à faire 7 mois, en 2019... Et la prise d'un fameux petit verre le jour de Noël... Etc rechute progressive )

Je nous souhaite à tous de garder l'espoir, entretenir la force, et surtout de bien s'entourer pour réussir ce challenge...