© Drogues Info Service - 30 avril 2025

Forums pour les consommateurs

Mon témoignage - 3 mois d'arrêt après 10 ans de consommation

Par Profil supprimé Posté le 10/10/2017 à 10h38

Tu t’endors et tu te réveilles en ne pensant qu’à ça. Appelons là l’ennemie.

Tu t’endors grâce à elle.

Le matin, tu te réveilles en te détestant à cause d’elle. Chaque matin, les mêmes gestes. Ouvrir les yeux. Essayer de se rappeler de la soirée de la veille. Se lever. Tenter de se lever. Se dépêcher d’aller regarder son visage dans le miroir. Bouffi. Espérer ne pas être jaune, couleur cirrhose. Observer chaque jour l’apparition de veines rouges qui viennent maquiller le haut de tes joues.

Transpirer. Tous les matins un peu plus. Toute la fratrie a froid. Toi, tu transpires. Au point d’avoir du mal à te maquiller car tu perles de l’ennemie qui suinte.

Prendre un doliprane pour donner le change. Se détester. Se répéter que c’était la dernière fois. Que plus jamais.

Ne plus se reconnaître. Réaliser qu’on ne s’est jamais connue vraiment.

Partir au travail car c’est ce qui te tient. Te répéter comme un mantra « je ne boirais plus, je ne boirais plus, je ne boirais plus ».

Passer la journée à travailler, à oublier, à rire. La culpabilité s’éloigne. Le maquillage a effacé toute trace. Tu as mangé le midi, ton estomac te remercie de l’avoir rempli d’autre chose que de l’ennemie.

La journée est finie, une deuxième démarre. Celle où tu vas devoir gérer la maison, tes filles, les devoirs, les bains, les chats. Toi, responsable de toutes ces petites vies qui ne tiennent que grâce à toi alors que tu n’as même pas encore conscience d’être devenue ni mère ni adulte.

Alors, machinalement, sans y penser, comme un pantin ridicule, tu vas voir ton pote l'épicier. Qui t’accueille comme une sœur qui lui verse un loyer mensuel. Après tant d’années, tu es devenue maligne. Fini les grandes bouteilles trop visibles. Tu prends des petits formats, plus facile à cacher. Leur taille te déculpabilise. Moins il y en a moins tu boiras. Sauf que de une petite bouteille, tu passes très vite à deux, puis 4.

Tes filles ne doivent jamais te voir boire. C’est ta seule priorité. Ton dernier barrage. A leur âge, c’est facile de cacher cela. L’une est dans son bain, l’autre fait ses devoirs. Le premier verre servi est caché dans la cuisine où tu as toujours une bonne raison d’aller. De gorgées en gorgées, de petites bouteilles en petites bouteilles, la chaleur monte. Tu n’es pas ivre. Il t’en faudrait bien plus. Tu es juste bien. Bien. Détendue. Pour supporter la routine penses-tu. Pour supporter les cris, les pleurs, les devoirs, cette deuxième journée.

Pour supporter ton reflet, ton âme, ton être.

Ton mari va rentrer. Comme tous les soirs, après avoir retirer sa veste, il va ouvrir le frigo. Tu le sais. Tu as observé ce reflexe chez lui. Soit il ne verra pas les bouteilles cachées dans le fond soit toutes les bouteilles sont déjà bues. Et cachées. De petits cadavres en petits cadavres, tu joues au petit poucet avec l'ennemie.

Au fond de la poubelle, ça fait trop de bruit. Dans le carton de la litière, c'est pas mal. Dans la cheminée, c'est quand tu bois dans le lit.

Ta vie tourne autour de l'ennemie : comment t'en procurer ? Quel évènement organisé pour pouvoir la consommer ? Comment la cacher ? Pourquoi bois-tu ? La culpabilité, la peur, les recherches sur internet, les vidéos d'alcooliques en fin de vie.

Alors tu prends rendez-vous chez un addictologue. Décembre 2016. Rencart à 13h00. Je rentre dans le cabinet, il me demande la raison de ma présence. Pour la première fois de ma vie, je prends sur moi et prononce cette phrase « Bonjour. J'ai 38 ans et je suis alcoolique ».

Pendant 30 minutes, il m'explique que ce n'est pas possible car : 1 / un « vrai » alcoolique n'aurait pas prononcé cette phrase – 2/ un alcoolique est une personne qui ne peut pas se passer d'alcool pendant 7 jours successifs, ce que je fais aisément.

Mais bordel, laisse-moi être une alcoolique ducon ! Les 7 jours où j'arrive à ne pas boire, je ne pense qu'à ça. Non, cela ne lui convient pas. Je ne dois pas avoir la gueule de l'emploi. Je me casse. Et puisque je ne suis pas une alcoolique selon un éminent professionnel spécialiste, continuons vers ce suicide en pointillé qui m'amènera vers une hépatomégalie, lésion du foie qui souffre depuis tant d'années de cuite. Prochaine étape, la cirrhose, puis le cancer.

Ca recommence : tu bois, tu culpabilises, tu dors mal, tu as peur, tu rebois, tu te jures d'arrêter. C'est un cercle infernal. Un monstre a soif dans ton cerveau et il faut le nourrir. Mais le nourrir te fais mourir.

13 juillet 2017. Je dois gérer un évènement important sur lequel je stresse depuis des mois. Je suis certaine de ne pas être à la hauteur de cette cérémonie que j'ai organisée complétement seule. Allez, on va boire un coup en attendant le moment fatidique.Tu vas te mettre une roustre. Une nouvelle, qui sera, tu ne le sais pas encore, la dernière.

Ce soir, tu partiras en famille pour un week-end de trois jours. En rentrant, tu donneras le change, comme d'habitude.

Les heures passent et le stress donne un goût nouveau à l'ennemie. Celui de l'ivresse mauvaise, de la peur, de l'angoisse, du blackout, une amnésie de cette soirée où il semble, parait-il, que j'ai extrêmement bien géré. Et l'évènement, et les appels téléphoniques, et les relations avec les autres.

Je rentre. Je ne sais pas comment. Comment et dans quel état.

14 juillet 2017. 13h00. Je me réveille de ce qui me semble être plus près d'un coma que d'un sommeil. Nous ne sommes pas partis. Je vais dans la cuisine : une bouteille de vin blanc est posée sur le meuble. Il me semblait pourtant l'avoir rangé au frigo. Comme un zombie alcoolisé qui apporte ses réserves pour se rassurer. Mon mari me regarde d'un regard que je ne lui ai jamais connu. Il envoi mes filles dans leur chambre et m'ordonne de m'assoir.

Il me rejoint avec la bouteille trouvée plus tôt. Il ne crie pas. Mais ses yeux transpercent la déception, la colère, la haine de cette bouteille, de l'ennemie. Il me dit qu'il va m'aider mais que c'est fini. Et il prononce le mot, ce mot tabou jusqu'alors. Tu es alcoolique. Il prononce cette phrase de manière ferme mais

bizarrement avec beaucoup d’amour. « Tu es alcoolique mon chouchou. ». Il me demande ce que j’ai fait la veille. Il me presse de questions. Auxquelles je suis incapable de répondre. Je suis transie de froid. J’ai peur. Je tremble et essaie de ne pas lui montrer que je suis à deux doigts de m’évanouir. Je suis persuadée à ce moment-là qu’il va me quitter, comme tout être humain quitte un jour l’alcoolique qui leur pourrit la vie. Je suis effrayée et une boule au fond de ma gorge empêche le son de sortir de ma bouche qui souhaiterait tellement hurler.

Il me laisse là. Assise sur le canapé. Il s’habille. Il habille les filles. Je me fais la remarque idiote qu’il n’a même pas eu besoin de mon aide pour les habiller. Qu’il pourrait donc vivre sans moi et elles sans leur mère. Que mon passage s’effacerait avec le temps, qu’il suffirait d’expliquer aux proches que j’étais alcoolique. Il part. Avec nos filles. Je me retrouve seule dans cet appartement trop grand qui semblent en faire le double sans leur voix, leur cris, leur bruits de pas.

Je pense à me suicider. A en finir pour les soulager. Alors, sur un dernier instinct de survie, j’appelle une amie. Je lui dis tout, depuis ma fenêtre de la cuisine. Elle me parle, me rassure, me raccroche à ma vie, à mon mari, à mes filles.

Je réalise, avant même qu'ils ne rentrent, que je viens de vivre le plus beau moment depuis ces 8 dernières années. Je viens d’être libérée. Mon mari vient de me sauver. J’avais simplement besoin de cet électrochoc qui fut plus puissant qu’un arrêt cardiaque, qu’une cirrhose ou qu’un cancer de colon. L’électrochoc de me retrouver seule après une telle discussion, me permettant de me projeter dans l’avenir lugubre qui m’attendait si je continuais sur cette voie.

Le 14 juillet 2017, sans le savoir, mon mari me sauva la vie. Il sauva notre famille. Il sauva l’avenir de mes filles qui grandiront près de leur mère. Il sauva mon foie qui ne subira plus cet assaut quotidien de l’ennemie et dont l’hépatomégalie guérira progressivement. Il sauva mon âme grâce aux trois jours silencieux qu’il m’imposa ensuite.

Je fêterai cette semaine 3 mois sans alcool, le 14. J'ai demandé hier un bilan sanguin complet. J'aurai les résultats demain soir. J'espère que l'hépatomégalie aura régresser....

Il parait que je suis née en mars 1979. C’est écrit sur mon livret de famille.
Je suis née le 14 juillet 2017, sur le canapé de mon salon familial entouré d’anciens cadavres de l’ennemie.

37 réponses

Profil supprimé - 11/10/2017 à 05h38

Bonjour Soleil92,

Merci pour ton partage, qui me parle beaucoup, pour avoir vécu en son temps les mêmes situations, les mêmes envies, les mêmes doutes, les mêmes espoirs et bien souvent les mêmes désillusions jusqu'au jour où j'ai posé le verre après avoir capitulé devant l'alcool, après avoir jeté le gant .

Bravo pour tes bientôt 3 mois d'abstinence . Je veux absolument t'encourager à persévérer quoi qu'il arrive en te racontant une partie de mon parcours .

Après 3 mois d'abstinence avec A.A., je me suis cru guéri et je me suis retiré de ce Mouvement .
Bien sûr , je n'avais pas prêté attention à toutes les mises en garde qu'ils m'avaient faites et je fis une bien triste expérience, celle de la rechute après quelques jours de cavalier seul.

J'ai repris le premier verre, celui qui , pour tout alcoolique qui se respecte , ne doit jamais l'être . Et je n'ai pas eu le courage de retourner directement en réunion et la rechute dura 9 mois . Jusqu'au jour où plus battu que jamais, ivre-mort, désespéré et abandonné par mon épouse qui m'avait dit ne plus vouloir s'occuper de moi, je repoussai la porte du local A.A. qui m'avait accueilli un an plus tôt .

Aucun jugement , simple demande du modérateur de ne pas perturber la réunion et accueil des plus chaleureux comme il se doit en A.A.

Je ne crois pas aux miracles, mais il se passa quelque chose ce soir-là car depuis lors, sans cure, sans médicament , sans psy , je suis resté abstinent quoi qu'il se soit passé dans ma vie .
J'ai suivi à la lettre les suggestions faites par mes semblables et je n'ai plus jamais quitté cette association dont plus personne n'ignore l'existence .

Alors, je te souhaite de préserver ton abstinence par-dessus tout et si un jour tu éprouves des difficultés , sache que A.A. existe et que cette association regroupe exclusivement des alcooliques , abstinents ou ayant envie de le devenir .

Ne lie ton abstinence à rien ni à personne et vis bien celle ci , comme tu le signales, comme une libération et non comme une privation .

N'oublie jamais que c'est la première goutte du premier verre qui enclenche la machine infernale . Sois-en préservée .

Bonne continuation un jour à la fois .

salmiot1

Profil supprimé - 11/10/2017 à 08h03

Merci à vous 2 pour ce témoignage qui m aide beaucoup

Profil supprimé - 11/10/2017 à 08h11

Merci beaucoup pour ces quelques mots et bravo pour ton parcours..... Merci également pour tes encouragements et tes conseils que je garde précieusement.

Profil supprimé - 11/10/2017 à 09h29

Clem, nous sommes là si tu as besoin....

Profil supprimé - 11/10/2017 à 10h24

Bonjour !

Je ne crois pas t'avoir déjà lue sur ce forum Clem et je suppose que si tu t'y es connectée , c'est que toi aussi tu aurais un problème d'alcool ???

N'hésite pas à le partager si tu veux t'en libérer, pour autant que cela ne soit déjà fait bien sûr.

l'alcoolisme est une maladie, non un vice , reconnue par l'Office Mondial de la Santé . C'est une maladie grave, progressive, incurable et mortelle, dont on peut cependant arrêter l'évolution en ne prenant plus le premier verre .Si , tout comme moi, tu éprouves de grosses difficultés à arrêter, ne reste pas seule . Aller vers l'autre et partager est le premier pas qui sauve .
Personnellement je me suis accroché à A.A. mais il existe d'autres associations , Vie Libre, Croix Bleue...

L'important , et je me répète, est de ne pas rester seul(e).

Au plaisir de vous lire toutes et tous ;

Profil supprimé - 11/10/2017 à 10h24

ce week end j'ai encore picolais et mais fois j'ai commis des violences verbales et physique envers ma compagne.
et comme soleil92 je suis désespéré et abandonné par mon épouse qui me dit par sms ne plus vouloir s'occuper de moi et que je dois me debrouiller seul. elle est parti chez sa mere depuis 4 jours et ne veux plus me voir.
je veux faire le nécéssaire pour arreter de boire et vivre normalement avec la femme que j'aime.
mais meme si j'y arrive comment faire pour rester abstinent de retour à la maison ma femme est aussi alcoolique mais le nie.

Profil supprimé - 11/10/2017 à 17h45

Bonsoir Ted,

Si tu veux un jour reconstruire quelque chose de durable, il est primordial que tu ne consommes plus la moindre goutte d'alcool . Tu es bien conscient que la situation s'aggrave mais tu es toujours en vie et bien déterminé à devenir et surtout à rester abstinent .
Cette abstinence , fais la pour toi et non pour que ta femme réintègre le foyer . Ne mets plus aucune condition à ton abstinence et pour mettre toutes les chances de ton côté je t'invite , comme je le fais d'habitude, à rejoindre une association d'anciens buveurs . Moi, au risque de me répéter encore et encore , j'ai trouvé ma solution chez A.A. D'autres ailleurs, parfois une cure, un psy ou tout mis l'un dans l'autre .
J'étais aussi devenu agressif envers ma femme et c'est aussi cela qui m'a incité à redevenir abstinent . Je l'avais été 3 mois un an plus tôt mais après 3 mois je m'étais cru guéri . De cette maladie, appelée alcoolisme, on ne guérit malheureusement pas mais l'on peut très bien vivre avec , pour autant que l'on ne retouche pas le premier verre .
Ne laisse pas dépendre ton abstinence de rien ni de personne, même pas de ta femme car si elle est aussi alcoolique , c'est à elle de se reprendre en mains et de demander de l'aide.

Bon courage à toi et au plaisir de te lire toujours aussi déterminé.

salmiot1

Pour la petite histoire , j'ai connu un couple d'alcooliques qui ont un jour poussé la porte d'un local A.A. Ils sont devenus abstinents tous les deux et ont même cessé de fumer .

Profil supprimé - 12/10/2017 à 10h41

Bonjour Soleil,

Comment dire... Je trouve que tu as une tres chouette qualité d ecriture, beaucoup de choses passent par tes mots. En ecrivant, en creeant tu peux exprimer des emotions, et souvent dans les addictions je remarque que ca coince avec ca.

Si etre sensible, l impression de ressentir fort ce qui t entoure, sont des mots, des notions qui font echo en toi, dis toi que c est une piste a creuser pour vivre pleinement cette renaissance que nous offre l arret d une came.

Prends soin de toi, des tiens, tu as l air bien entouré et c est un atout je crois.

Bonne journee

Et bon"anniversaire"! Je te souhaite un jour de ne plus avoir a compter jours, mois et annees

Profil supprimé - 13/10/2017 à 11h39

bonjour,
désolé de mettre incruster dans ton fils de conversation Soleil92. bon courage pour la suite de ta nouvelle vie.

ça fais que 4 jours entier que je n'ai pas bu une goutte d'alcool, c'est trés difficile mais j'espére bien tenir.

je suis en obligations de soins depuis 1an et demi mais avant ce WE je m'en foutais completement; je pense allez plus regulierement au CSAPA et arreter de m'en foutre comme un con.

merci à tous

Profil supprimé - 13/10/2017 à 13h21

Bonjour Ted , bonjour Soleil, bonjour Flo ! Bonjour à toutes et à tous.

Bravo pour tes quatre jours Ted ; faut un début à tout . Paraît que ce sont les cinq premiers jours les plus difficiles ". Je ne me souviens plus très bien . Puis-je aussi t'inviter à rejoindre le forum" de l'Ombre à la Lumière qui est un forum A.A. où tu seras moins seul que jamais . Ouvert jour et nuit, tous les jours de la semaine .Sommes des dizaines à nous entraider quotidiennement et avons la chance d'avoir de nombreux jeunes abstinents. L'union fait la force Ted et ensemble, sommes bien plus forts pour contrer les méfaits de l'alcool . Bien sûr , je t'invite aussi à partager sur ce forum et peut-être à ton tour auras-tu la chance d'aider d'autres alcooliques à se rétablir et à se libérer de ce poison qui détruit tout . N'abandonne pas le CSAPA et cherche de l'aide tout où tu peux. Le jeu en vaut la chandelle .
Tu es en obligation de soins dis-tu mais si tu concevais ton abstinence comme une libération et non comme une privation . L'alcool m'obligeait à boire et les efforts que j'ai faits pour ne plus prendre le premier verre ont été payants. Je me sens vraiment libéré .

salmiot1

Profil supprimé - 22/10/2017 à 21h18

Bonsoir les amis,

Comment allez vous ?

Je vous embrasse fort

Soleil

Profil supprimé - 09/11/2017 à 12h29

Bonjour Soleil92

Je débarque tard sur ton fil.

En fait j'ai un peu décroché du forum par manque de temps. Comme j'en ai retrouvé un peu je m'y remets...

Quel beau témoignage. Que de similitudes avec mon expérience. Comme toi pas assez alcoolique aux yeux de certains, pour moi mes proches.

N'en pouvant plus de me voir et de subir les lendemains difficiles j'ai stoppé toute consommation depuis 14 mois, le 1er septembre 2016. Seul.

Certes les débuts ont été délicats mais ça en valait vraiment la peine. Je REVIS. Ce ne sont pas les occasions ou les désillusions qui ont manqué pour replonger ces 14 derniers mois mais pour rien au monde je ne veux zéroter mon compteur d'abstinence !

J'espère que tu gardes le cap !

@u plaisir de te lire !

Profil supprimé - 15/11/2017 à 12h02

Bonjour,
Superbe témoignage qui donne de la force. Moi je suis en phase de sevrage. Je le fait pour les mêmes raisons pour ma femme et mes futurs enfants.
Encore merci pour ton témoignage.

Profil supprimé - 22/12/2017 à 12h46

Bonjour Soleil. Je suis nouvelle. Votre témoignage m'a profondément boulversé. Ce que vous décrivez est ce que je vis au quotidien. Je me sens tellement seule. Ma mari n'arrive pas à m'aider. Et dans mon entourage personne ne le pourrait puisque j'ai honte d'en parler. J'ai reçu les résultats d'analyses et mon foie est touché. J'ai 47 ans, Je suis maman de 3 grands enfants. Je suis de nature dynamique, sportive, heureuse et sans soucis majeur en apparence. Mais si l'on gratte un peu sous cette carapace il y a une femme qui a plusieurs soucis et qui essaye d'oublier cela chaque soir avec 1/2 Ou 3/4 d'une bouteille de vin. (Je bois régulièrement depuis plusieurs années) Cela fait bien longtemps que je n'ai pas passé un soir sans boire. Je n'arrive plus à me contrôler et je ne peux plus me concentrer au travail. Chez moi je délaisse complètement les tâches ménageries. Mon comportement change en négatif. Mon visage commence à être marqué et si je continue

comme cela je ne pourrai plus sortir de cette spirale infernale. Je vais me lancer pour de bon. Je vais relire votre témoignage à chaque fois que j'aurais une faiblesse et j'espère y arriver. Merci

Profil supprimé - 22/12/2017 à 15h28

Bonjour Kris et bienvenue ,

J'ai cru comprendre que tout comme moi, tu avais un problème d'alcool et que tu désirais t'en libérer, mais que seule tu n'y parvenais pas, d'où ton appel à l'aide sur ce forum . Tu as déjà fait pas mal de chemin en reconnaissant ton impuissance devant l'alcool vu que tu reconnais devoir boire 1/2à 3/4 de litre de vin chaque jour et que tu ne peux t'en passer .

J'ai trouvé ma solution en fréquentant le Mouvement A.A. car seul moi non plus je ne parvenais pas, seul, à gérer ma consommation d'alcool . Comme tu le sais, l'alcoolisme est une maladie progressive , incurable et mortelle dont on peut cependant arrêter l'évolution en ne prenant pas le premier verre . Tu as certainement constaté qu'une fois le premier verre de vin ingurgité, tu ne peux te limiter à deux ou trois verres . Tu es en train de perdre la maîtrise de ta vie et tu en es bien consciente .

J'espère que le témoignage de Soleil sera suffisant mais dans le cas contraire , tu as aussi la possibilité de t'inscrire sur un forum A.A. ouvert jour et nuit , tous les jours de la semaine, qui est celui " de l'Ombre à la Lumière ". Tu constateras qu'ensemble, il est bien plus facile de rester abstinent que de continuer à lutter seule contre ce poison. Chez A.A. , rien n'est imposé, tout est suggéré et dans un premier temps il est suggéré de ne pas prendre le premier verre un jour à la fois .

Nous voici à la veille de deux grandes fêtes. Je sais que je les traverserai sans alcool et que je n'en serai pas malheureux du tout .

Fais bien ton abstinence pour toi et toute ta famille en profitera . Ton mari est le plus mal placé pour t'aider et je te félicite de t'être adressée à des étrangers, des malades alcooliques comme toi , pour en sortir.

Vis bien ton abstinence future comme une libération et non comme une privation .

Au plaisir de te lire . Bon courage à toi, aie confiance en toi et aime-toi tellement fort que tu ne voudras plus voir ta vie gâchée par l'alcool .

salmiot1

Profil supprimé - 22/12/2017 à 19h11

Bonsoir Krys
Bonsoir à tous
Je suis de retour. Krys : ton témoignage me touche particulièrement. Si je peux aider UNE personne à arrêter de boire, j’en serai ravie. Le 14 décembre dernier, je fêtais mes 5 mois d’abstInence. Or, je suis responsable dans l’événementiel : l’alcool coule à flot, j’ouvre moi même la majorité des bouteilles de vin... J’ai enterré un ami d’enfance il y a 2 semaines. Il avait 40 ans. Avant, je n’aurais pas pu vivre cette épreuve sans alcool. Aujourd’hui, l’alcool fait parti de mon passé. La page n’est pas tournée, elle est brûlée. J’ai fais cela seule, grâce à l’électrochoc du 14 juillet. Mais il semble qu’il soit exceptionnel d’y arriver ainsi. Salmiot a raison de te conseiller les AA. Essais. Ça ne coûte rien

Profil supprimé - 23/12/2017 à 13h46

Bonjour à tous,

Je lis beaucoup de témoignage et je dois admettre que je me reconnais dedans.... fille d'un père alcoolique décédé il y a Le 30 mai 1993 il y a 25 ans et a défenestre Maman le 31 mai 1988 y a 30 ans maintenant en effet je n'avais que 10 ans lors de ce drame... sans compter la violence vécu .... les galères ensuite arrivent foyer etc..bref a 16 ans j'ai commencé à boire consommée de la cocaine j.avais laissé tombé Le lycée je faisait la fête tout le temps puis à 19 je bosse dans une station service toujours sous l'emprise de l'alcool ça tombait bien y avait de l'alcool je buvais donc des canettes de 8/6 bref un an s'écoule te je décide retourner au lycée passer un bac quel qu'il soit mis pourvu qu'il me sorte de la merde et ça marche 2 ans d'alternance obligé de parler de tes addictions pourquoi tu veux revenir en cours qu'elles sont tes rellmenrs motivation etc.... bref je les ai convaincu et ont cru en moi résultat bac avec mention bien mais toujours sous l'emprise de l'alcool et je découvre également t les joies de mon métier puisque je suis maintenant été depuis 20 ans commerciale et sans prétention aucune pour exemple je travaillais dans une grande entreprise de transport depuis 2008 je viens de signer une rupture conventionnelle le 27 nov dernier et j'ai fini 1 erre France de mes résultats en 2014 2015 et 2016 4 éme Europe je suis particulièrement fière de ce parcours mais l'alcool et encore la et voilà maintenant 20 ans que nous avons créé un lien très intime avec mon autre moi qui nait de l'alcool et duquel je veux divorcer.... j'ai 2 beaux garçons de 9 et 8 ans.... si vous saviez le temps que j'ai l'impression d'avoir perdu à consommer ma boisson tous les jours à partir de 18h30 et depuis des années avec des black-out tous les jours ... tu te lèves les matin tu te rappelles avoir voir parler à quelqu'un au telephone enfin ça en devient terrifiant quand tu réalises ce que je fais en ce moment même... j'ai réussi l'abstinence totale durant la grosssese de mes 2 enfants mais j'ai replonger en 2011 ... sachant qu'1 an avant la naissance de mon premier 2006-2007 je suis tombé 1 an dans le crack un jour de mars 2007 je me suis levé j'ai consommé une 10 zaines de pipe de crack mélange à la 1664 et au canaris vers 14 h je panique complètent j'ai l'impression que je suis en train de me perdre définitivement je ne me rappelai plus du prénom de mon ami je ne savais plus conduire en fait je réalisais que je devenais folle je suis parti 1 mois en Afrique en Mauritanie en avril 2007 avec mon cousin qui m'a proposer de m'aider sinon j'allais crever et je n'ai jamais retouché au crack bref si je suis sur ce forum c'est parce que je ne sais paas boire sans me rendre minable, violente dans les parolezs mais aussi dans les gestes et toi " nan mais t'es sérieux là c'est moi qui ai fait ça ça dis ça BLACK OUT TOTAL... en réalité si je compte Le nombre d'heure de black-out en fait je suis morte autant de fois que je vie ... pas de souvenirs, beaucoup de culpabilité de tristesse j'en peux plus je ne supporte plus l'image que je renvoie de moi qui ne me correspond pas mais cet autre moi est beaucoup plus présent que moi même d'ailleurs en y réfléchissant je ne me connais pas puisque tout est biaisé depuis bien 20 ans et j'ai peur de l'avenir... je me suis rendu au cmp de ma ville hier j'ai rdv avec un médecin une infirmière un psychologue jeudi prochain je suis vraiment ravie juste avant 2018 je veux tourner une page définitivement avec la boisson à l'abstinence totale mais j'ai peur de cet autre moi qui demande à vivre et dont je ne veux plus dans ma vie... j'ai la chance de faire beaucoup de sport avant d arrêter de travailler j'´allais a. La salle 4 h semaine et depuis que je ne travaille plus j'y vais 2 h par jour dès 8h45 après avoir déposé les gars à l'école... mais voilà j'ai foutu toute mes histoires de cœur en l'air toutes sans exceptions j'en à assez d'avoir mal à cause de moi et je veux m'en sortir me découvrir d'avantage et être pus présente dans la vie de mes fils bien que nous soyons très complice tous les 3 je sent que je ne donne pas le meilleur de moi aussi pour mes enfants que pour mes proches mes amis sauf au boulot ou la je performe de dingue... allez comprendre ... voilà merci de tous ces témoignage qui m'ont aidés à mettre Le mien en ligne ps 40 ans Le 29 janv 2018....

Profil supprimé - 24/12/2017 à 15h54

Soleil92
ton histoire est très émouvante...
merci

Profil supprimé - 27/12/2017 à 09h25

Merci Soleil et Salmiot pour vos encouragements. Je vais opter pour l'aide AA. C est terrible. Je suis incapable de me raisonner seule. A Noël j'ai bien entendu craqué mais disons que c'était en famille et tout le monde buvait. Par contre quand d'autres disaient stop maintenant je passe à l'eau et bien moi je cherchais encore à boire de l'alcool. Je ne sais pas m'arrêter. Chez moi en fin de journée boire seule en cachette c'est tellement moche. Donc Oui j'ai besoin d'être aider. Je dois enfin l'admettre. Ca fait du bien de pouvoir écrire ce mal être, d'être lue et encouragée. Merci à vous. Et bon courage à tous.

Profil supprimé - 27/12/2017 à 11h00

Bonjour Kris,

Ton honnêteté te sauvera car elle te permettra de te libérer de l'alcool et si tu demandes l'aide des A.A., tout comme je l'ai fait en son temps , tu ne peux t'imaginer la belle vie que tu auras .
Evite de tergiverser, de toujours remettre à plus tard comme je l'ai fait de nombreuses années . Fonce et si dans un premier temps tu n 'oses franchir la porte d'un local , inscris-toi sur le forum " de l'Ombre à la Lumière dont je t'ai déjà parlé . Le programme de rétablissement est le même que celui que l'on partage en réunion .

Bonne journée à toi et bonne journée à vous , membres de ce forum . Que votre vie soit belle, libérée de l'alcool .
Pas à dire , la priorité est de capituler devant cet ennemi redoutable . Jeter le gant !

salmiot

Profil supprimé - 31/12/2017 à 09h40

Bonjour Soleil92,

Je suis dans le même cas, c'est à dire alcoolique au quotidien depuis des années.

A quel stade était "votre" 'hépatomégalie??

Aviez-vous une cirrhose compensée ou simplement une stéatose?

On m'a découvert une cirrhose en phase initiale au mois de mai 2017. J'ai mis du temps pour passer une IRM hépatique (décembre 2017), laquelle à confirmé cette cirrhose avec varices œsophagiennes.

J'ai bien peur qu'elle ait progressé depuis le moi de mai ... Endoscopie prévue le 3 Janvier 2018 et prise de sang

Je ne bois plus que depuis quelques jours 3 jours...), le sevrage a donc commencé.
Afin de prévenir les effets secondaires du manque d'alcool (délirium tremens, tremblements et crises d'épilepsie), je prends un anxiolytique VERATRAN .

Je sais qu'abstinence totale signifie 0 goutte d'alcool pendant le reste de la vie, cela doit être dur mais apparemment des personnes ont vécu pendant plus de 20 ans 30 ans avec une cirrhose alcoolique.

Dans cette maladie, laquelle est souvent la cause de cirrhose, tant que tout va bien, on continue.

La stéatose est réversible avec une consommation modérée d'alcool, c'est à dire abstinence en semaine et uen bonne bouteille de vin lors du WE, tout s'arrange. Mais il est tout de même indiqué abstinence totale car pour

un alcoolique, se contenter le dimanche d'une bouteille de vin n'est pas possible.

La cirrhose par contre est dite irréversible, les cicatrices (parties endommagées du foie) ne se réparent pas et le foie survit pour effectuer son "travail". La cirrhose n'est pas douloureuse et évolue sereinement et lentement.

Je conseille à tous les alcooliques de prendre le taureau par les cornes et de faire une prise de sang afin d'anticiper et stopper la maladie, voire consulter un gastro enterologue..

Je crois m'être égaré!!!!!

Merci pour votre réponse Soleil92, concernant l'état de l'hépatomégalie et avez vous eu votre dernière prise de sang.

Bon réveillon Soleil92 et trinquons avec du champony dans une coupe de champagne!!!!!!

Profil supprimé - 02/01/2018 à 20h28

Bonsoir Juanito
Voici plusieurs réponses suite à ton message :
En janvier 2017, j'effectuais une échographie du foie qui montrait une « légère hepatomegalie ». J'arrêtai de boire le 14 juillet 2017.
Toujours sur ma propre volonté, j'ai fais un électrocardiogramme en septembre et un bilan sanguin complet en octobre. Tous les résultats sont parfaits.
J'ai passé le réveillon et le jour de l'an sans boire une goutte d'alcool, pas même une tentation malgré l'alcool qui coule à flot. Fière de moi, je décide de refaire une échographie du foie : résultat ce jour : mon foie a retrouvé une taille normale. Il ne porte plus aucune trace de mon alcoolisation.
Voilà. Je fêterai mes 6 mois d'abstinence le 14 janvier. J'ai perdu environ 18 kilos d'alcool. Ma vie est transformée. Je t'encourage à suivre ce même chemin. Tiens nous informés de la suite. Bien à toi, Soleil.

Profil supprimé - 03/01/2018 à 09h51

Félicitations Soleil et merci pour ce message plein d'espoir pour ceux qui doutent.

Profil supprimé - 03/01/2018 à 10h27

Belle reprise en mains Soleil, très beau rétablissement . je te félicite , t'encourage à persévérer un jour à la fois .

Belle et heureuse année dans l'abstinence à toi ainsi qu'aux modérateurs et aux membres de ce sympathique forum .

Profil supprimé - 04/01/2018 à 10h57

Soleil92,

Bonjour,

Pour moi cela semble être trop tard car j'ai atteint le stade de la cirrhose.

J'avais été prévenu lors du diagnostic de la Stéatose mais je n'aurais jamais cru que la cirrhose arriverait si vite.
Grosse, grosse erreur de parcours de vie car la cirrhose se provoque par absorption d'alcool. On croit souvent que ce verre va passer, que demain on boira moins et petit à petit, on s'engouffre dans cette atroce maladie irréversible.
Un cancer ne se provoque pas et on peut le soigner, la cirrhose non.
Sur internet, on lit de tout sur l'espérance de vie: 3 ans, 5 ans, 10 ans, 15 ans et certains plus de 20 ans....

Je pense à "ma cirrhose" chaque seconde, ce qui n'est pas bon pour le moral!!!

J'ai 44 ans, une épouse aimante, deux enfants adorables.... Et à cause de ma betise, je vais leur "foutre" la vie en l'air, je ne les verrai pas grandir!!!!

Depuis quelques jours, belle jaunisse des yeux.
J'ai passé une endoscopie hier: oesophage et estomac vont bien malgré des vomissements répétés depuis de longues années.
Lors de l'IRM du 6/12/2017, le radiologue me signifiait de grosses varices oesophagiennes mais l'endoscopie d'hier a confirmé qu'elles étaient au stade 1 c'est à dire petites... A ne plus rien y comprendre.
Je viens de faire ce matin une prise de sang.. A voir les résultats ce soir!

Si quelqu'un s'est trouvé dans ce cas, merci de me contacter et dites moi si votre cirrhose a été stoppée ou pas?

Comment avez vous pu continuer à vivre en se disant que le compte à rebourd avait commencé?

Toute autre information me sera utile.

Merci et bonne journée.

Profil supprimé - 04/01/2018 à 16h54

Bonjour ,

L'important pour toi Juanito est de rester abstinent et de capituler devant l'alcool et non devant la cirrhose .
Oui, il est vrai que tu peux encore vivre de longues années en ne consommant plus du tout . ZERO alcool pour toi, cela est impératif .
j'ai connu des miraculés qui se sont rétablis de la cirrhose ; tu dois te mettre du côté des gagnants et ne pas désespérer . Parfois une opération suffit pour enlever la partie malade mais je ne suis pas médecin donc je n'en dirai pas plus sur ce sujet .
Que vas-tu faire pour te libérer de l'alcool ? En as-tu déjà une petite idée ?

Bon courage à toi .

Profil supprimé - 02/02/2018 à 18h50

Bonjour à tous
Ce message pour prendre des nouvelles de vous tous, et aussi de Juanito. Comment vas-tu ? Comment te sens tu ? Et ta santé ? Ta relation avec l’alcool ?
Je vous embrasse
Soleil

Profil supprimé - 19/11/2018 à 05h44

Bonjour, je vous rejoins car ce que j'ai lu de vos témoignages m'a fait beaucoup de bien et surtout à également fait écho en moi, je me suis vraiment retrouvée dans le témoignage de Soleil54 . Moi aussi je suis une maman d'une petite fille de 3 ans, et je ne veux pas que mon alcoolisme détruise l'image qu'elle a de moi dans quelques années, lorsqu'elle aura l'âge de comprendre pourquoi maman boit tous les soirs ce liquide ambré avec du coca appelé whisky, avec son papa. Nous nous aimons beaucoup lui et moi mais depuis que nous nous sommes connus il y a 5 ans rares ont été les soirs où nous n'avons pas consommé cette boisson qui nous permet de passer à la deuxième phase de la journée, celle où on décompresse de la journée de travail, etc... J'ai une capacité phénoménale à tenir l'alcool et il m'est arrivé d'en consommer dans la journée, pour tenir face à un événement stressant. Je ne me supportais plus. Et maintenant depuis 3 semaines je revis car je n'ai plus touché au whisky coca, et je ne veux pour rien au monde rechuter. De plus je suis enseignante dans le privé et j'ai raté 2 fois le concours de recrutement de professeur des écoles qui me permettrait d'exercer ma passion en toute stabilité, tout cela en raison d'un manque de confiance en moi durant les épreuves orales. Ce manque de confiance est pour moi lié à l'image degradee de moi que j'ai en raison de cet alcoolisme qui s'est installé sur de longues années. Vous lire m'a fait énormément de bien et j'espère de tout coeur arriver à tenir le coup. Mon objectif est de ne pas craquer à Noël. Et au si pour l'instant je m'accorde le droit de prendre un alcool "leger" de temps en temps comme une bière ou du mousseux (ce qui n'est rien comparé à la quasi bouteille de whisky qu'on pouvait boire mon conjoint et moi en un soir), et je remarque que je n'en ai même pas vraiment envie...

Profil supprimé - 13/06/2019 à 15h03

Bonjour à tous,

C'est le coeur serré que je vous ecris pour vous partager ma peur et ma peine. J'ai aujourd'hui appris que ma maman était atteinte d'une hépatite alcoolique. En effet, elle boit depuis plus de 10 ans maintenant. Je me suis toujours dis qu'un jour son foie ne tiendrais pas mais on est jamais vraiment prêt à ça surtout quand c'est sa maman.

J'aimerais aujourd'hui un peu mieux comprendre sa maladie et surtout comprendre la différence entre une hepatite alcoolique et une cirrhose ?

Peut-on si l'on ne boit plus retrouver un foie en bonne santé ?

Quels sont vos conseils ? Comment puis-je la sensibiliser à sa maladie ? Quels mots utiliser car le sujet de l'alcool est très tabout ...

Bien à vous,

Luna

Profil supprimé - 13/06/2019 à 16h25

Bonjour,

Pour l'aspect gravité :

https://www.msdmanuals.com/fr/acc...ue/maladie-h%C3%A9patique-alcoolique

Sachant qu'à défaut de solution radicale (abstinence) cela va virer à la cirrhose et inévitablement au cancer du foie.
Je ne vais pas dramatiser mais pas non plus vous faire de fausse promesse.

Il faut lui en parler même si l'alcool est un sujet tabou. La prise de conscience et la décision d'arrêt ne peuvent toutefois venir que d'elle...

patricem - 14/06/2019 à 12h52

Bonjour,

il faut qu'elle fasse une fibrométrie. Selon le résultat, le foie peut être complétement cirrhosé, pas de récupération possible et abstinence de rigueur, sinon les risques de cancer sont très élevés. Aux premiers stades, le foie peut se régénere complétement grace là encore à l'abstinence, et cela peut prendre du temps.

Cdt,

Patrice

Profil supprimé - 14/06/2019 à 14h41

Bonjour Luna,

Je suis à la naissance de ce poste que j'écrivais à mes 3 mois d'abstinence après 10 ans d'alcoolisme (1 bouteille de rosé / soir minimum).

Je fête mes deux ans le 14 juillet prochain.

ATTENTION : PREMIERE INFO HYPER IMPORTANTE : NOUS NE SOMMES PAS MEDECINS.

Personne ne peut t'apporter le moindre conseils, avis, ... Déjà hépatite mineure ou majeure ? Lorsque j'ai fais une écho du foie en janvier 2017, il était abimé : 1ere phase / foie gras, gros 2eme phase stéatose (nécros) 3eme phase : cirrhose. Et pour toutes ces phases, une seule et même urgence : arrêter de boire. Je l'ai fait en juillet 2017. Janvier 2018 : foie nickel.

Je te conseille te lui parler. De manière froide, objective. Sans jugements. Sans menaces ni tabous. Elle est à un carrefour de sa vie : elle continue de boire, elle tombe. Elle arrête, l'espoir est au bout. Et toi aussi gardes espoir. Je reste persuadée que, quelques soit le mal, le moral, la ténacité, l'espoir font 30 % de la guérison

A votre dispo pour échanger

Profil supprimé - 15/06/2019 à 09h47

Bonjour,

Merci à tous pour vos reponses !

Ma maman doit faire des examins poir savoir à quel stade elle en est. Je ne manquerai pas de partager les resultats avec vous. C'est derniers jours je me suis beaucoup rapprochée de ma maman. J'ai eu l'occasion de parler de l'alcool avec elle etc ...

Je pense qu'elle a pris conscience non pas de sa maladie mais de l'impact que ça avait sur nous. Je lui ai fait comprendre que j'etais entrain de sombrer à l'idee de la perdre un jour. Et elle m'a promis de faire en sorte de se soigner et qu elle allait arrêter tout ça. J'ai donc de l'espoire ... maintenant j'attends les analyses avec impatience pour connaître la gravité de la situation. Ce qui m'impressionne le plus c'est son ventre gonflé comme une femme enceinte. L'un de vous à déjà eu ça? Est ce qu'il est possible que ce gonflement se résorbe ?

Bien à vous

Luna

Profil supprimé - 17/06/2019 à 08h10

Bonjour Luna,

Je comprends vos questions, vos doutes et vos craintes. Je dois vous préciser qu'au delà d'être alcoolique abstinente, je fus la fille d'un père extraordinaire et alcoolique qui mourut à l'âge de 42 ans, 12 jours avant ma majorité. Mes deux grands mères étaient alcooliques, ainsi que mon grand-père et mon cousin de 44 ans se bat contre ce mal depuis 15 ans.

Autant vous dire que je connais le sujet. Mais cela ne fait de moi ni une spécialiste ni un médecin. Je ne peux vous apporter que du soutien ou des conseils qui ne seront tirés que de ma propre expérience.

Votre maman a le ventre gonflé - celui d'une "femme enceinte". Evidemment, cela laisse présager la présence d'ascite dans son ventre. Ne soyez pas alarmée : elle devra éventuellement faire une ponction (retrait du liquide).

Seule l'équipe médicale va pouvoir vous guider : les prochaines étapes sont importantes : les examens vont vous permettre d'y voir plus clair et de programmer les prochains jours. Soyez près d'elle. Riez, parler d'autre chose. Ce n'est pas le moment de se concentrer sur le problème de l'addiction. Je vous assure que le soir, lorsqu'elle est seule, elle doit réfléchir, culpabiliser et réaliser. C'est peut être cela le fameux déclic. Voyez toujours le positif. Croyez en vos forces et celles de votre maman.

Je vous embrasse
Stell

Profil supprimé - 02/11/2020 à 11h23

Bonjour soleil92,

Je me présente, je suis une jeune femme de 26 ans et voilà 1 mois que j'ai moi même arrêté l'alcool. J'ai bu durant environ 3-4 ans. Je voulais vous demander si vous aviez ressenti des douleurs sous les côtes irradiant dans le dos et un peu diffuses de l'arrêt de l'alcool à 3-4 semaines après principalement le soir et la nuit ? J'ai eu une bio : GGT à 49 le 30 septembre et le 26 octobre Ggt a 27. Tsh a 4.990 en septembre et il y a quelques jours à 1.37... Echo abdo pelvienne rien d'anormal et scanner aussi..

Est ce que si j'avais eu une stéatose, fibrose ou hepatite on l'aurai vu ?

Dans l'attente de vous lire, bonne journée à vous

Profil supprimé - 15/07/2021 à 14h12

Bonjour lylou0806 avez vous trouvé des réponses a vos questions ?

Hugo2019 - 08/11/2023 à 12h45

Bonjour à tous,
Je viens de tomber par hasard sur votre forum… Mais je n’y suis pas arrivé par hasard… J’avais l’habitude depuis de nombreuses années de boire juste les weekend et rarement en semaine… Malheureusement, le weekend, je buvais du vendredi soir au dimanche, alors pas spécialement de grosses quantités et jamais d’alcool fort, mais, tout de même, une bouteille de vin le vendredi soir, le samedi soir et une demi le dimanche soir.
Il m’arrivait aussi de boire en semaine, une « petite » bière pour détendre…
Jusqu’au jour où j’ai eu une crise de la vésicule biliaire ayant durée plus de 24 heures, une horreur… Opération chirurgicale obligatoire…
Depuis, le 13/08/23, je ne bois presque plus, je n’en ai même plus envie, je bois un quart de verre de vin et j’en ai assez…
Un évènement grave t’arrive et tu stoppes tout. L’alcool est psychologique. La vie est plus précieuse