

C'EST DÉCIDÉ J'ARRÊTE

Par **Profil supprimé** Posté le 19/12/2017 à 15h00

Voilà , en ce mardi 12 decembre , j'ai décidé d'arrêter l'alcool . De toute façon je n'ai plus le choix , je détruis ma vie et celle de mon entourage . J'ai pris rendez-vous avec mon médecin généraliste ainsi qu'avec un alcoologue. J'en ai plus que marre de mon état , les lendemains de cuites. Je vais essayer de me mettre au sport aussi , ça ne pourra que me faire du bien . Voilà je voulais creer ce topic , pour que je pose ça par écrit également . J'espere aussi avoir un peu de soutiens ici 😊

6 RÉPONSES

Profil supprimé - 21/12/2017 à 08h06

C'était le 19 décembre (j'étais encore blindé de la veille)

Ps: j'ai pas repris, ça fais du bien de se lever sans gueule de bois. C'est motivant

Profil supprimé - 21/12/2017 à 21h53

Bonjour,

Félicitations pour ce pas important vers la vie! 😊

Ca secoue un peu, c est pas toujours super a greable au debut, mais naitre ca fait mal, renaitre aussi un peu.

La motivation te sera une aide bien plus pereenne que la volonté, tout ce que tu vas trouver de positif a l arret, grave le en toi..

Et puis n hesites pas, viens ecrire quand tu en ressens le besoin, les reponses ne seront peut etre pas immediates mais tu en auras. Et puis tu as vu, ca fait du bien de poser des mots sur des sensations 😊

Courage pour quand ca tire un peu et encore bravo!

Profil supprimé - 22/12/2017 à 12h03

Bonjour j'ai 47 ans. Mère de famille. Mariée. J ai de grands enfants. J'ai commencé l'alcool depuis plusieurs années. Et progressivement augmenté les doses. Je bois tous les soirs en rentrant du travail On se donne tous une bonne raison de boire et quelqu'en soit la raison si l'on reconnaît ce problème personnel et que l'on décide de prendre les choses en mains, cest déjà une étape positive je pense. Mais je sais les étapes suivantes seront très compliquées. En ce qui me concerne j'ai besoin de soutien mais j'ai trop honte d'en parler à mes proches mon médecin Ou autre. Je n'y arrive pas. Je vais donc essayer de partager cela sur ce forum. J'espère être aidée et j'aimerais aussi dans la mesure du possible encourager d autre personne à prendre cette décision comme moi.

Profil supprimé - 23/12/2017 à 16h19

Bonjour merci pour vos réponses.

Nous somme le 23 décembre et j'ai replongé hier soir , c'etait une soirée de fermeture (avant les vacances) d'un bar . C'est pas possible d'etre aussi faible Je repart de zéro maintenant. J'ai encore mon rdv chez le medecin le 26 et je compte toujours lui en parler. Bon sang , j'aimerais pouvoir avoir une consommation normale et savoir m'arrêter au bon moment mais non il faut que je boive à outrance . Je le sais que je vais être mal le lendemain (ça me déclenche des crises d'angoisses voir même de panique les lendemain de cuite) Je dois être masochiste 😊

Bref a suivre , en plus je suis en vacances donc la tentation peut être grande.

J'ai honte 😞

Merci pour votre soutiens , à bientôt

Profil supprimé - 16/01/2018 à 13h10

16 janvier 18 , toujours au fond du trou et je creuse encore . Je ne vois pas le bout du tunnel , je continue de me faire detester par mes proches . Je n'y arrive pas . Il me faudrait une cure mais je ne peut pas avec mon travail .Bordel quelle drogue ! etant plus jeune j'ai pourtant essayé plusieurs drogues (exta , lsd , speed , coke) je m'en suis sorti sans difficulté mais alors l'alcool ... c'est pire que tout. J'espere que vous allez bien , je vais essayer de m'en sortir encore et toujours
Bien a vous , David

Bonjour David,

Avant tout, et soi en sûr, la faiblesse, le manque de volonté n'a rien à voir la dedans, comme la honte et ce sentiment de nullité...tu mets tout ça à la poubelle.

Quand tu sais comment l'alcool agit sur le cerveau, tu comprends tout ça.

Je buvais énormément, tous les jours et comme toi, j'ai consulté.

Après examen et 150 questions, l'alcoologue me dit qui n'y a pas d'autre solution que de faire un sevrage et une cure, de 5 semaines. Et ne plus jamais boire. J'étais sur le cul !

Je lui ai dit non, absent si longtemps de mon boulot, je vais me faire virer. 5 semaines sans voir ma famille, dur. Quand t'à ne plus jamais boire, j'y croyais pas une seconde.

L'alcoologue m'a regardé et me dit, vous savez si vous vous soignez pour un cancer, vous serais aussi absent au travail, ce que vous avez n'est pas moins grave...et je suis rentré chez moi avec ça.

Une semaine après j'entamais mon sevrage de 10 jours à l'hôpital pour partir en cure juste après. C'était en 1998 et je n'ais pas bu une goutte depuis. J'ai gardé mon poste, ma famille, l'estime de mes enfants, et surtout ma santé.

Je suis convaincu que ce poison aurais fini par me tué depuis longtemps.

Voilà, c'est comme ça que j'ai fait, et si j'ai pu le faire tout le monde peu le faire. Je ne suis pas quelqu'un de fort et qui à de la volonté, au contraire, j'ai juste pris conscience que ce truc est une drogue dur.

L'addiction, la dépendance peu devenir largement aussi forte que l'héroïne.

L'abus d'alcool et souvent signe d'hyper sensibilité, de trop de sentiments refoulés...Flo saura mieux en parler que moi...

A bientôt

Je te laisse ce lien d'un petit site que j'ai fait sur le sujet avec pas mal d'info.

<http://olivierm54.wixsite.com/communications/news-and-events>

A bientôt. Olivier
