

## COMMENT VIVEZ VOUS VOTRE ABSTINENCE?

---

Par **Profil supprimé** Posté le 20/02/2018 à 15h06

Bonjour à tous,

je me présente je suis alexandra. Voilà plusieurs années je consomme de l'alcool pour combler ma solitude. Aujourd'hui j'ai décidé d'arrêter. Je me tourne vers vous pour partager ce combat qui est aussi le vôtre. Comment vivez vous votre abstinence ??? Où avez vous trouvé votre force????

merci pour vos réponses et votre soutiens.

### 11 RÉPONSES

---

**Profil supprimé - 20/02/2018 à 18h22**

bonjour j'ai bu depuis 1987. Je n'admettais pas que j'étais malade de l'alcool . A un moment j'ai décidé d'arrêter seule mais ce fut un échec total . Mon médecin traitant m'a proposé de faire une cure dans une clinique spécialisée dans les addictions . J'y suis allé pendant 3 semaines ( j'ai fait 3 cures là bas ) . La clinique s'appelle les Essarts près de Rouen j'habite dans la Manche ) . La prise en charge est totale ; médecin addictologue , psychologue , psychiatre , sport , travail en groupe ou entretien en individuel etc . Tu me dis que la solitude te pèse est ce que ta famille est au courant de ta détresse et de ton alcoolisme ; peut être pourraient ils te soutenir ; Je ne bois plus depuis ma dernière cure en 2011 . J'ai été beaucoup soutenu par mon mari ; mes deux enfants et ma famille . Je suis une abstinente heureuse ,Quand je suis en société et que l'on me propose de l'alcool je dis je ne bois plus il ne faut pas avoir honte c'est avant tout une maladie . Si tu a une envie fais quelque chose pour te détourner de l'alcool ; relaxation' aller marcher , faire un tour en voiture etc . Je pourrai discuter avec toi plus longtemps si tu veux une autre discussion n'hésites pas à me recontacter.Ma force je l'ai puisé dans mes petits enfants j'ai eu peur de ne plus les revoir

---

**Profil supprimé - 20/02/2018 à 20h23**

mois mois j'ai rebu de plus en plus , perdant de plus en plus la maîtrise de ma vie .Bonsoir Alexandra,

Je vais une fois encore répéter ce que j'ai dit ici à de multiples reprises .

J'ai trouvé beaucoup d'aide et de la compréhension chez A.A. ; aucun jugement vu que les personnes que j'ai rencontrées en réunions avaient exactement le même problème que moi .  
J'ai d'abord fait une première expérience de trois mois chez eux en m'abstenant de prendre la moindre goutte d'alcool . Assez facilement dois-je reconnaître et bien sûr , je me suis cru différent des autres et guéri .  
Mais il n'en était rien et quelques jours plus tard je reprenais le premier verre . Pour une personne qui s'est un jour reconnue alcoolique , ce verre est très souvent fatal car il réenclenche la machine infernale . S'en est suivi une rechute de 9 mois et le retour chez A.A. ivre-mort . Et un miracle s'est produit car depuis ce soir-là, plus jamais je n'ai repris le premier verre mais je suis resté fidèle aux A.A. et je me faisais un plaisir de me rendre en réunion tous les lundis . J'y allais pour moi mais aussi pour donner à d'autres l'espoir de devenir abstinents eux-aussi . Et ça marche .  
A présent je ne fais plus de réunion mais je reste en A.A. journallement sur un forum A.A.; celui " de l'Ombre à la Lumière " où tu y seras bien accueillie si tu n'as pas le courage de pousser la porte d'un groupe .  
Je parle d'A.A. car je n'avais que cette association à ma portée, mais je sais qu'il existe d'autres associations qui apportent également une aide considérable et gratuite à de nombreux alcooliques.  
Ne reste pas seule avec ton problème et dis-toi que toi aussi tu peux te libérer de l'alcool .  
Bonne route à toi

salmiot1

---

**Olivier 54150 - 20/02/2018 à 22h37**

Bonjour,

Je suis abstinent depuis 1998, et croyez moi, on vie très bien sans alcool. Comment je le vie ? Un peu comme le gars allergique aux arachides, il ne va pas manger de cacahuètes hein ! Ben pareil.  
Bon, ok, au début c'est pas facile, on se sent un peu exclu et victime d'une injustice. Mais avec le temps et surtout en comprenant bien comment fonctionne ce poison on ce rend compte que c'est plutôt une chance. S'il y a force, cela vient de la fierté d'être sobre, et le bonheur de ne plus être esclave. Il y a bien sûr une grosse remise en question, voir une révolution personnel à prendre en compte, mais quel chemin !

oliv

**Profil supprimé - 01/03/2018 à 10h34**

La métaphore avec l'allergie aux cacahuètes est très belle. Je te la pique Olivier 😊

Tout comme de considérer comme une chance le fait de devoir s'abstenir de consommer de l'alcool. En effet quelle chance quand on voit les dégâts de la consommation à l'échelle d'une vie entière !

---

**pat54910 - 02/03/2018 à 09h41**

Bonjour à tous.

Déjà je me présente Patrice 35 ans alors déjà pour répondre à Alexandra je vous dirai juste une chose c'est que la force vous l'avez mais il faut savoir l'utiliser j'ai fait 4 cures plus post cure et à chaque fois rechute puis le pire c'est quand on rechute x est encore pire qu'avant je vous dit pas la quantité d'alcool que j'ai bu tout les jours ça se dit en litre le pire c'est qu'on se rend pas compte qu'on a 15 grammes dans l'oeil.

Moi ça fait 17 mois maintenant que je ne touche plus une goutte suite à un sevrage de 10 jours à l'hôpital.

Je dirais juste que c'est un renouveau dans notre vie on se lève le matin on est en forme on rumine plus la nuit pour ce dire ce que je vais boire demain on se sent en forme psychologiquement puis la tentation et les envies peuvent être là mais au fond de moi je me dit que je ne veux pas redevenir l'épave que j'étais et j'avance au jour le jour et j'en suis fière et mes proches le sont aussi mais avant tout si vous arrêtez de boire c'est pour vous et personne d'autre et vous verrez on peut y arriver et on y arrivera à vaincre cette maladie qui pourrie tellement de vie et de famille bon courage à tous.

---

**Profil supprimé - 02/03/2018 à 10h16**

Bravo Pat ! Mais comment fais-tu ? Ta force de caractère ou fréquentes-tu un addictologue ou une association d'anciens buveurs ? En te lisant je crois deviner ???

Oui, bien sûr qu'il faut faire son abstinence pour soi-même, les proches profitent de notre rétablissement ;

Bonne continuation à toi un jour à la fois et hier n'est plus. J'ajoute souvent : je retiens les leçons de mon passé car je n'ai pas envie d'oublier.

Bonne journée à toi, à vous qui nous lisez.

---

**pat54910 - 02/03/2018 à 10h33**

Salut salmiot déjà merci de m'avoir lu lol.

Comment je fais sincèrement j'en c'est rien peut-être une prise de conscience ou un déclic.

Ma force de caractère oui j'en suis sûr je ai perdu 15 ans de ma vie avec l'alcool et plus de 7 ans d'alcool profond ou je me lever la nuit pour me servir un whisky mais pas 4cl lol non un verre plein. Puis un café le matin et 2 minutes après on picole pour enlever les angoisses et les tremblements surtout lol.

Puis physiquement on change je pesais que 61 kilo à la fin pour 1.86m un sac d'os lol maintenant 76 kilo c'est mieux j'en faisais 78 à un moment mais je fais pas mal de sport qu'avant je faisais pas.

Oui j'ai été suivi par un centre qui s'appelle CSAPA ou alpha santé à Briey 54 Meurthe et Moselle.

Toujours suivi je vais les voir maintenant tout les 2 mois juste comme ça pour faire coucou car dans ma tête je sais qu'il ont du se dire que ça va être dur avec moi lol.

Et me voilà renouveau qui pète la forme et ma joie de vivre n'a pas disparu je tenais à dire que maintenant j'en rigole quand je vois les autres boire quand je sort je suis serein car si je me fais arrêter ou je discute avec des gens je ne sent plus l'alcool à plein nez et c'est bénéfique.

Maintenant je suis à disposition des gens qui cherchent un coup de main pour les motiver et les conseillers dans leur soin et leur après l'alcool y a un début les premiers verres y a un pendant l'alcoolisme et un après l'abstinence vous prenez lequel moi j'ai choisi et elle me va très bien bonne journée à tous

---

**pat54910 - 02/03/2018 à 10h36**

Ha oui un bonjour au voisin olivier54150

---

**Profil supprimé - 02/03/2018 à 11h48**

Merci pat.

Tes suggestions seront toujours les bienvenues. Rien de meilleur pour soi-même que d'aider d'autres qui demandent de l'aide pour se libérer de l'alcool.

Bonne continuation à toi.

---

**Olivier 54150 - 02/03/2018 à 14h53**

Pat,

A ben, oui, bonjour de Briey cher voisin. Donc, ton post m'a interpellé deux fois. On est voisin mais c'est surtout que je me pose beaucoup de questions sur les rechutes. Dans le but de comprendre et de mieux aider je cherche à savoir ce qui n'a pas fonctionné aux premières tentatives... Qu'est-ce qu'on n'a pas compris ? (j'ai créé un fil pour ça...) Et peut-être aussi pour savoir les raisons qui pourraient me faire rechuter moi. Personne n'est à l'abri et je crois que la vigilance est requise, sans limite de temps...

A bientôt  
Oliv

---

**Profil supprimé - 03/03/2018 à 11h38**

Moi, je suis mieux sans alcool. Je revis. Pourvu que ça dure !! Bon courage en tout cas.

---