

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

CONNARD!

Par **Profil supprimé** Posté le 30/04/2018 à 16h17

Connard!

C'est ce que je me suis dit ce matin en me réveillant et en réalisant mon état.

J'ai 60 ans et j'ai toujours un peu trop bu.

Mais avec une cuite de temps en temps, je gérais.

Il y a 2 ans, j'ai été opéré d'un ByPass gastrique.

Cà a très bien marché sur les kgs perdus et ça m'a fait disparaître mon diabète.

Par contre, depuis, mon rapport à l'alcool est "compliqué".

Et les lendemains matin sont souvent entre brumeux et catastrophiques.

C'est très bien documenté: https://www.diabeteetobesite.fr/f.../2014/04/DIA78_P124A125_A_Savoir.pdf

Je suis dépendant.

S'il n'y a pas d'alcool à la maison, je peux rester sobre 3 ou 4 jours.

Cà tire un peu, mais je tiens.

Il y a pas mal d'années, j'ai arrêté la cigarette. Le craving était horrible. Je ne faisais qu'y penser quasiment toutes les 10 secondes.

Ici, avec l'alcool, ces pensées sont beaucoup plus espacées.

C'est positif.

Mais s'il y a une bouteille devant moi, je n'ai pas la volonté de ne pas prendre.

Ce post est pour moi.

Une sorte de marqueur, pour me mettre en face de la réalité.

Pour me rappeler que ma santé est en jeu.

Mais si quelqu'un veut m'encourager, je prends!

9 RÉPONSES

Profil supprimé - 30/04/2018 à 16h52

Bonjour, c'est un combat de tous les jours et le plus insidieux que je connaisse parmi plusieurs drogues .

Il ne faut rien lâcher et pour ma part, je n'ai pas encore commencé alors c'est facile !

J'ai arrêté le cannabis sans aucun mal il y a 5 ans, la clope depuis 1 an mais ce maudit alcool est mon pire cauchemar pour trouver la motivation. Certains y sont arrivés, pourquoi pas nous....

Bonne lutte camarade !

Profil supprimé - 30/04/2018 à 19h27

Bonsoir Le Mur et Mani

Quelques mots d'encouragement à vous deux .

Après vous avoir lus je suis convaincu que vous pouvez stopper l'alcool du jour au lendemain . Faut-il encore arrêter de vous battre contre ce démon mais bien de capituler devant lui car il sera toujours le plus fort . Ainsi en était-il pour moi . Je pouvais aussi rester deux ou trois jours sans boire mais si je prenais un verre , les autres suivaient inexorablement jusqu'à la cuite et tout ce qui s'en suit. Je n'ai rien à vous apprendre à ce sujet ;

Je vous dis ce que j'ai fait pour me libérer de cet esclavage : j'ai demandé de l'aide chez A.A. et si à la première tentative , cela n'a plus marché après 3 mois d'abstinence , c'est bien parce que je me suis cru guéri, différent . J'ai alors repris le premier verre qui a entraîné une rechute de 9 mois . L'alcool m'a renvoyé chez A.A. , où je fus encore très bien accueilli malgré mon état d'ivresse très avancé. J'ai depuis lors suivi à la lettre tout ce qui m'était suggéré; non, rien n'est imposé mais seulement suggéré . Je n'ai plus pris le premier verre un jour à la fois et ça marche . Je suis assidu aux réunions et à mon tour, j'aide d'autres alcooliques à devenir et surtout à rester abstinents.

Bien sûr , je suis A.A. et heureux de l'être . Si vous n'avez pas de groupe A.A. près de chez vous, n'hésitez pas à rejoindre une autre association mais ne restez plus seuls avec votre problème.

Croyez en vos possibilités de vivre abstinents; ne partez pas battus et restez positifs .

A u plaisir de vous lire

salmiot1

Profil supprimé - 01/05/2018 à 23h15

et si pour une fois vous pensiez à votre femme ou compagne
à votre famille ,vos enfants ou bien même votre chien !

ils sont là ,vous aime alors essayez de penser un peu à euxça peu être une motivation supplémentaire !

bon courage

Profil supprimé - 02/05/2018 à 08h39

Je pensais qu'il n' avait plus d'alcool à la maison.

Mais hier soir ma femme en a retrouvé et est arrivée au salon à 19h avec une bonne bouteille d'Alsace.

Elle a vu ma tête. Et m'a proposé de ne pas y toucher.

Trop tard!

Ma conso d'hier soir a donc été d'une demi-bouteille.

Je note trois points très positifs:

- pas énormément de craving, ou tout au moins craving très supportable

- réveil très clair

- je me souviens parfaitement de hier soir

Ce matin au petit-déjeuner, j'ai précisé à ma femme que je ne souhaitais pas qu'elle achète de l'alcool pour ce soir.

On devrait y arriver, mais qu'est-ce que c'est pas simple!

Profil supprimé - 02/05/2018 à 11h14

Je crois , le mur, qu'il y aura des choses à mettre en place si tu as réellement le désir d'arrêter de boire .

Bon courage à toi et à ton épouse que ton alcoolisme n'a pas l'air de déranger beaucoup ;

Profil supprimé - 13/05/2018 à 08h29

Deuxième tentative!

On se re-mobilise et on repart au combat.

Cà fait 5 jours.

La principale avancée étant que j'ai demandé à ma femme de NE PAS acheter d'alcool pour ce week-end.

Ce qu'elle a accepté sans aucune difficulté.

On avait déjà décidé de ne plus boire en semaine.

On va donc la mettre en oeuvre la semaine prochaine.

Ma toubib m'a prescrit un peu de Seresta.

Qui m'ensuque et me fatigue.

Jour après jour, j'ai compris.

A+

Profil supprimé - 14/05/2018 à 10h15

Salut Le Mur,

et si au lieu de retourner au combat, tu capitulais devant l'ennemi et si tu prenais contact avec une association d'anciens buveurs ?

Chaque fois que j'ai engagé un combat avec l'alcool, c-à-d que je reprenais le premier verre, j'étais mis KO et c'est seulement lorsque j'ai eu jeté le gant que j'ai été libéré ...jusqu'à ce jour .

Un jour à la fois, je ne prends pas mon premier verre , je modifie certains comportements qui m'entraînaient dans l'alcool et je vais bien;

Bravo pour tes 5 premiers jours et bonne continuation

salmiot2

Profil supprimé - 14/05/2018 à 16h07

Merci salmiot1.

"si tu prenais contact avec une association d'anciens buveurs ?"

Oui, j'y pense.

Un des pbs est que je suis à la campagne et que je n'ai rien vu plus près de moi que Toulouse.

Et comme, pour l'instant, tout se passe plutôt pas trop mal (pas trop de craving)...

J'attends encore 2/3 jours pour voir comment la situation évolue et j'avisera selon le cas.

L'autre bonne nouvelle est que ma femme est aussi devenue abstinente (mais sans aucun effort et sans besoin de motivation, elle...)

Merci.

Profil supprimé - 15/05/2018 à 13h23

Super pour vous deux Le Mur ! L'union fait la force et en ne faisant plus ménage à trois avec l'alcool, tout se présente bien pour votre couple .

Ne liez surtout pas votre abstinence l'un à l'autre .

Bonne continuation et à défaut de trouver un groupe près de chez toi, tu peux aussi chercher du côté des forums A.A. en plus de celui-ci

.

Bien amicalement ,

salmiot1
