

JE VEUX ME LIMITER

Par **Profil supprimé** Posté le 04/11/2018 à 09h50

Bonjour.
Depuis des années j'ai pris l'habitude de boire l'apéro en rentrant du boulot.
Depuis le décès de mon épouse, je bois seul, et de plus en plus.
C'est le soir en semaine et midi et soir le Week end.
Je ne me souvient plus de ce que j'ai fait, mangé etc...
Je commence de plus en plus tôt, surtout depuis que j'ai arrêté de fumer
Je voudrait pouvoir me limiter, mais ne sait comment faire?

9 RÉPONSES

patricem - 05/11/2018 à 10h12

Bonjour,

pour avoir des blackout, quelle quantité buvez-vous ? Etes-vous capable de tenir plusieurs jours sans alcool?

à un moment donné, c'est par l'abstinence qu'il faudra passer : vous pour utiliser en même temps psy, AA, addicto, ce n'est pas contradictoire. Chacun vous apportera quelque chose pour progresser...

Courage,

Patrice

Profil supprimé - 05/11/2018 à 13h05

Bonjour et bienvenue Thierry,

J'ai trouvé ma solution chez A.A. car c'est à eux que je me suis adressé lorsque j'en ai eu vraiment marre d'en avoir marre de consommer à outrance et de faire du tort à mes proches et à moi-même par la même occasion.
J'ai reçu beaucoup d'aide chez A.A. et j'ai été relativement vite libéré . Une rechute de 9 mois après un premier essai en touriste Il me fut suggéré d'en aider d'autres à se libérer de l'alcool et c'est ce que je tente de faire depuis des années . Je le fais pour celles et ceux qui sont en quête d'aide mais je le fais principalement pour moi car c'est en aidant les autres que je m'aide le plus moi-même .
Tenter de modérer ma consommation, je l'ai fait durant 20 ans . Ce fut bien plus simple une fois que j'ai eu cessé de combattre l'alcool, que j'ai eu jeté le gant .
Thierry, si tu as un groupe A.A. près de chez toi, n'hésite pas à t'y rendre pour demander de l'aide . Tu seras bien reçu et sans jugement vu que les personnes que tu y rencontreras ont exactement le même problème que toi .
Bon courage à toi et oublie au plus vite la modération, c'est impossible pour un alcoolique .
Alcool zéro un jour à la fois , c'est la base .

patricem - 05/11/2018 à 16h30

Bonjour,

vu votre profil, vous semblez un peu loin des AA 😞

Voici une liste des réunions les plus proches de chez vous : https://www.alcooliques-anonymes....56&gmw_px=pt&action=gmw_post

Les modérateurs peuvent aussi vous aider à trouver un CSAPA le plus proche possible de chez vous...

Courage,

Patrice

Profil supprimé - 06/11/2018 à 19h33

Et à défaut de pouvoir se rendre à une réunion A.A., il existe des forums A.A., et peut-être même des forums d'autres associations où l'avantage est que l'on peut être en contact avec d'autres alcooliques qui sont ou qui tentent d'être abstinents , jour et nuit .

Thierry, utilise tous les outils qui te sont proposés , addictologues , éventuellement psychologues mais ne reste plus seul avec ce problème qui empoisonne ta vie ;
Bon courage

Salmiot1

Profil supprimé - 07/11/2018 à 09h11

Bonjour

Très difficile seul apparemment je ne me rendais pas compte.
Hier soir je repoussais, repoussais le premier Ricard. Mais craqué quand même !!

Je vais chercher autour de moi une assoc, ou forums sur internet

Merci à tous

Profil supprimé - 07/11/2018 à 12h26

Salut Thierry,
ne cède pas au découragement ; toujours sur le métier remets ton ouvrage . Et rappelle-toi, un jour à la fois, c'est bien suffisant et toi aussi tu peux passer de l'ombre à la lumière . La persévérance a toujours payé .N'oublie jamais que tu es atteint d'une maladie grave et que tu n'es ni taré ni vicieux comme je l'ai souvent pensé de moi au temps où je buvais . ;

belle journée à toi

salmiot1

Profil supprimé - 07/11/2018 à 18h52

Merci de ces encouragements, même si cela me paraît bien difficile
Est ce quelqu'un a tenté de réguler sa consommation en buvant du Pastis sans alcool la semaine , et le Ricard le week end. Pour le coté festif avec amis ?
Je précise que je ne bois que du Ricard. Pas de vins ni bieres

Merci d'avance

Profil supprimé - 11/11/2018 à 12h53

Bonjour Thierry,
je suis à peu près dans le même cas que toi, vouloir limiter pour définitivement arrêter. Je n'en suis pas à ma première tentative, c'est la deuxième fois.
Comme toi, j'ai cherché des substituts et ça a été de véritables échec, je buvais du whisky (deux voir trois des fois) à l'apéro comme toi et après des soucis de santé, je suis passé au Ricard croyant que j'allais limiter ma consommation d'alcool, Juste une précision j'avais pris une cuite au Ricard/Menthe à l'âge de 17 ans et depuis je n'y avais plus retouché! Donc j'ai repris le Ricard, un le soir comme ça deux le week-end, midi et soir puis je n'avais pas ma "dose" d'alcool alors....je suis passé à deux en semaines le soir puis 4 le week-end....tout ça pour dire que je pense que le mieux est d'arrêter complètement et ça c'est pas facile et j'en sais quelques choses aujourd'hui car hier soir j'ai pris une énième remarque de ma femme puis les regards de mes enfants à table car c'est vrai qu'hier j'avais abusé. Et ce matin, en repensant à la veille....j'ai dis "stop"! Il faut que j'arrête ou diminue mais pas continuer comme ça. Je vais sûrement me faire aider dans un premier temps par mon médecin mais sûrement aussi par une A.A. En attendant, à la lecture de beaucoup d'avis sur ce forum, j'en ai appris beaucoup et surtout que je ne suis pas seul dans ce cas même si il y a des cas plus "graves" que moi et déjà ça m'a permis de repousser mon Ricard d'à midi d'une demi-heure et surtout de n'en prendre qu'un! Un bon début même si ça sera compliqué certains jours.

Bon courage à toi.

Profil supprimé - 25/11/2018 à 10h31

Bonjour à tous
Content de moi! Voila 3 semaines que je n'ai plus bu une goutte la semaine, que le Week end et uniquement accompagné.
J'ai réussi a ne plus boire seul.
Après une période ou je n'arrivais pas à m'endormir, maintenant je dors bien et mieux qu'avant, plus de rêves bizarres?
Je suis bien mieux le matin et prends le volant du camion serein, avant j'avais peur de faire une ânerie au volant...
Pour moi le pastis sans alcool fonctionne bien et surtout le contact au telephone avec les intervenants de Alcool Info Service.
Merci a eux
Je trouve pas trop dur à gérer, mais je mange plus et avec plus d'appétit, il ne faudrait pas trop grossir.
J'ai bon espoir
