

ENVIE D'ÉCRIRE

Par **Profil supprimé** Posté le 12/11/2018 à 15h55

Bonjour,

Les mots apaisent les maux c'est pourquoi je me décide à écrire.

J'aime boire, et c'est tout le problème. Je ne sais pas m'arrêter. Comme beaucoup d'entre vous à ce que j'ai pu lire. Depuis combien de temps ? Aucune idée, enfin, si, une petite idée, depuis l'adolescence, aujourd'hui j'ai 34 ans. Je ne n'ai pas bu en continu toutes ces années. J'ai fait des breaks.

Par contre, depuis facile 2 ans, mon seul break n'a pas dû dépasser 2 semaines. Gros problème quoi. Prise de conscience. Surtout que l'alcool me donne faim donc, je mange deux fois plus qu'il ne faudrait lorsque je suis alcoolisée !

J'ai été voir une addictologue mais à ce moment là, j'étais avec un homme violent, et l'addictologue m'a fait prendre conscience qu'il fallait que je me sorte de cette situation, ce que j'ai fait. J'ai viré cet homme de ma vie. Bon..... j'ai gardé l'alcool.

J'ai été voir mon généraliste, qui m'a prescrit un traitement et en parallèle, j'ai été voir une psy au CMP de ma ville. Démarche que j'ai fait seule.

Résultat : le traitement (AOTAL, SERESTA) ne m'aide pas à maîtriser mes pulsions. J'ai préféré arrêté par peur des mélanges médicaments/alcool. Le doc m'avait également prescrit une prise de sang mais je n'ose pas la faire. Je préfère la faire quand je serai sevrée !!! c'est con hein mais j'ai peur

Pour ce qui est de la psy, j'ai stoppé après 3 séances car elle est gentille mais je sais pas, je ne suis pas bien, rien ne se débloque, j'ai pas envie d'y parler alors bon, je lui disais des banalités pendant la séance

Ce mois dernier, j'ai pris 3 kgs (ça passe, j'étais pas trop grosse) !!! et j'ai la tête boursoufflée. ça fait pas joli joli. Et j'ai honte. Bref, j'ai décidé de me ressaisir sérieusement. je me suis dit : allez, un dimanche est un beau jour pour commencer un sevrage !!! et donc depuis hier, je n'ai pas touché une goutte. Mon habitude était de boire le soir, jamais en journée, mais le soir peut être très long. Je ne bois essentiellement que de la bière, et du vin. J'ai d'autres alcools chez moi (whisky, rhum) mais je n'ai aucune envie d'y toucher, j'aime pas ça. Donc je vais laisser ces bouteilles tranquilles, enfin j'espère pcq si je m'y attaque c'est que vraiment ça va pas !!! non mais aucune raison, j'aime pas, bref.

Mes amis boivent mon medecin m'avait dit de les éviter conseil non suivi. Là, je pense m'isoler le temps qu'il faut.

J'espère voir mon visage dégonflé vite y'en a qui ont eu ça ?

Pour m'aider je pense écrire assez régulièrement une sorte de béquille ... et puis si physiquement ça va pas j'ai toujours le traitement au cas où

Enfin voilà donc là je suis à 1 jour et demi héhéhéhé ! c'est le début !!!!

28 RÉPONSES

Profil supprimé - 12/11/2018 à 18h44

Bonsoir Fani,

Oui c'est un bon début! Continuez!

Moi depuis hier j'ai juste réussi à diviser ma consommation par deux mais le petit apéro pour moi c'est un plaisir....hélas mais j'arrive à tenir, à m'arrêter à un seul tandis qu'avant....deux voir trois...sans compter le vin pendant le repas et surtout après une fois ma femme et mes enfants couchés. Là c'est un pendant le repas et une fois le verre, direction l'évier!

Ca ne fait qu'un jour mais j'ai déjà senti ce matin que je me sentais mieux dans ma tête et mon boulot depuis fin septembre "m'oblige" à arriver en état et pas la tête à l'envers ça aussi ça m'aide, le regard des collègues le matin à 7h....parce que même si personne ne dit rien, tout le monde le sait, le voit que la veille j'ai chargé.

Bonne soirée et surtout courage!

Profil supprimé - 12/11/2018 à 18h50

Bonjour, je te félicite tu m'as inspiré , moi aussi c'est mon deuxième jour d'arrêt De l'alcool et de la cigarette ! J'ai dej'a beaucoup de symptômes de sevrage , la nuit dernière je me suis retrouvé complétement en nage de sueurs mes draps étaient trempés , mes cheveux ! Ouff je crois que mon corps combat ! Je dors beaucoup ! Raconte moi tes succès et je ferai de même et nous pouvons se partager des trucs bon courage

Profil supprimé - 13/11/2018 à 08h53

Bonjour Fani,

Félicitations pour ce dimanche sans alcool, un dimanche en plus ! où on n'as souvent rien à faire et pas de boulot ! Chapeau et bravo !

Pour ce qui est du visage gonflé, j'ai bien connu ça. Mon maquillage ne cachait plus assez les dégâts de l'alcool, la peau se gorge et enfle, il n'y a aucun crème contre ça. Au bout de 3 jours tu verras déjà tes traits s'affiner, et en une semaine seulement tu auras retrouvé ton beau visage. Les cellules mortes et abîmées de la peau (par l'alcool, la mauvaise circulation et souvent la mauvaise hygiène de vie qui va avec) ont besoin se régénérer ou d'être remplacées.

Pour aider à entretenir ton image et améliorer ton estime de soi (c'est important de s'aimer pour s'aider), je te conseil d'accompagner ta semaine en mangeant des fruits que tu aimes, boire beaucoup d'eau, et tu peux aller t'acheter une ou deux crèmes ou soins, ça te fera du bien de prendre soin de toi, ça m'a beaucoup aidé et donné envie de continuer car ce que je retrouvais dans le miroir me plaisait 😊

Courage, tu vas y arriver !

Profil supprimé - 13/11/2018 à 11h06

Bonjour à vous qui avez réagi !!! ça fait troooop plaisir !!!!

Steph121, j'imagine qu'effectivement arriver la tête en vrac au taf, c'est pas très glorifiant et même si actuellement je bosse pas, j'ai aussi affaire aux regards des gens qui me connaissent, je lis dans leurs yeux : ouhlalallallalla le truc qui veut tout dire ... heureusement j'ai les cheveux longs, alors je me cache un peu lol ... en tout cas, je t'encourage à continuer sur ta lancée et diminuer ... ta femme t'aide t'elle ?

Sourismavie, salut ! quel courage d'arrêter l'alcool ET la cigarette en même temps !!! Honnêtement, moi je fume comme un pompier ce sera la prochaine étape, d'arrêter le tabac ... mais chaque chose en son temps, pour le moment je me concentre à arrêter de boire Les symptômes de sevrage sont fréquents j'ai connu aussi ça, la sueur ... les draps trempés en plus avec ce sale temps, pour les laver et les faire sécher bah, c'est pas super simple mdr !!!! comment te sens tu aujourd'hui ??

Manuelouly, merci pour ta réponse, je vois que je ne suis pas la seule à combattre avec ma sale tronche lol J'ai quand meme testé le fond de teint ... et tu vas rire mais hier soir, je me regardais dans une glace et je me suis dit : faut que je trouve un remède naturel ... du coup, opération google est mon ami ... j'ai trouvé une recette que je me suis empressée de faire : café moulu, miel (c'était chiant car il était tout dur à cause du froid) et bon, dans la recette miracle, ils disaient 'mélanger le tout avec du yaourt nature' mais je n'avais que du fromage blanc 0% ... bon je me suis dit que ça ferait l'affaire bref, j'ai préparé tout ça et je me suis barbouillée le visage ça a coulé dans mon oeil, jte raconte pas la scène !!! et même sur mes fringues ... donc si j'ai un conseil à donner, c'est qu'il faut mettre une serviette hein !!!! bref, j'ai laissé posé 30 min, puis quand j'ai voulu nettoyer, bah ça collait de partout !!!! les grains restaient accrochés ... J'ai un peu galéré !!!! mais vu que j'ai de l'humour, ça m'a fait rire ensuite, je me suis dit bon allez, dodod !!! et sans boire !!!! résultat 2 eme jour sans alcool !!!! youpi youpi !!!! je précise que j'ai gobé un seresta pour dormir, et ça m'a fait passer la nuit d'une traite enfin ce matin devant le miroir bah toujours la même tête donc la recette miracle a échoué mais je ne désespère pas !!!!

Bref, 2 eme jour sans alcool et dans ma tête ça va !!!!! (bon je fume comme un pompier et je bois à balle de café par contre) hihi

Profil supprimé - 13/11/2018 à 17h06

Bonjour Fani,

oui ma femme m'aide et m'encourage aussi malgré ce qu'elle a subi parfois les soirs d'abus...pas de violences verbales style insulte ou physiques mais des petites piques ou des moments je regardais la télé et me m'étais à gueuler pour rien...un dimanche soir où après manger je me suis complètement écroulé sur le canapé et endormi en deux minutes même pas! Je me suis réveillé à deux heures du matin sans rien comprendre comme ça tout habillé, là j'ai dis: "Je crois qu'il faut que j'arrête!" et le lendemain j'avais un "joli" petit sur la table me disant qu'il vallait mieux me calmer avec l'alcool car sinon...ça a duré deux semaines et ensuite c'est reparti mais je faisais plus attention mais ça se voyait quand même, jusqu'à samedi dernier où là...j'ai vraiment compris qu'il fallait arrêter ou du moins diminuer quand j'ai vu la tête que j'avais et il n'était que 19h...bref le lendemain, je lui ai fais part de ma décision, elle m'a soutenu de suite et m'a promis de m'aider. Hier matin, en arrivant au boulot, je lui ai envoyé un texto pour lui dire que ça faisait du bien de se sentir "mieux", de ne pas arriver avec la tête en vrac et elle m'a répondu: "C'est bien lâche rien, je suis là!" Voilà.

Ton histoire de recette miracle vient de bien me faire rire! Au moins, tu as galéré mais tu avais l'esprit occupé et tu n'as pas pensé à boire!

Courage!

Profil supprimé - 13/11/2018 à 19h44

Coucou Steph 121

C'est cool de te lire ! ta femme est admirable depuis combien de temps es tu alcoolique ? Elle le savait ? Ton histoire résonne avec la mienne ... le père de mes enfants était alcoolique ... et l'est toujours je pense. En fait, je suis tombée la dedans, comment dire ... au départ, je me suis pas rendue compte, mais il me proposait un coup, puis deux, puis trois, et je l'ai accompagné j'ai arrêté de boire pour mes grossesses, fort heureusement !! et j'espérais qu'il en fasse autant ... mais non. Pire, il se cachait. On s'est séparé il y a 2 ans car je n'en pouvais plus. Pourtant je buvais, mais beaucoup moins que lui et même, j'arrivais à ne pas boire car je savais qu'il allait rentrer complètement bourré et j'appréhendais. Il était pas très sympa bourré ...je détestais son odeur ...

il a été violent. Bref, triste histoire. Je l'ai pourtant soutenu, j'ai été le chercher plusieurs fois au commissariat, je l'ai poussé à consulter les AA, mais bon, rien n'y a fait, on s'est quitté. Aujourd'hui, on a une relation au top, mais je sais qu'il continue à boire. Je le sais car il m'est arrivé de lui emmener les enfants et de le trouver complètement bourré, alors je repartais avec mes enfants ... moi j'étais sobre, mais j'ai envie de dire que c'est moi qui trinque aujourd'hui dans tous les sens du terme après, j'ai eu un mec qui buvait aussi, et qui était pervers narcissique, genre tout est de ma faute, pffff pas de peau, bref j'suis bien mieux seule ... mais bon, tout ça m'a bien cassé psychologiquement. Tout ça pour te dire, prends toi en main et prends soin de ta femme ... tes enfants autant que tu peux ... Ce soir, j'ai craqué, j'ai été acheté des croquettes (bon je bois pas des croquettes lol) et ... j'me suis acheté des bières, et j'en ai bu tranquillement 2 ... "en me disant, t'es qu'une grosse conne ... en fait, j'ai eu une vieille montée de stress, ... je peux pas expliquer ... c'est dur, c'est ça la dépendance ... ça me peine ... car j'suis pas bourrée là mais je m'étais dit zero alcool et je ne me suis pas tenue. C'est comme les bonnes résolutions du premier de l'an, ça va on en fait mais pq on est ivre lol ...et personne s'y tient ... sauf qu'on y pense plus passé un certain temps, ... moi je m'en veux ... c'est pas la volonté qui manque, y'a autre chose ... bref ça va toi ?

Profil supprimé - 13/11/2018 à 20h09

Bonjour Fani,

Merci de m'inspirer ! Je dois dire que je vais bien, mais je suis fatiguée, je prends de fortes doses de vitamine C ça me redonne de l'énergie, l'alcool et la cigarette éliminent cette vitamine de notre corps il parait ? En tout cas cela ne peut pas me faire de tort !!! Je n'ai presque pas envie de fumer, cependant, si je fumerais cela me donnerait le goût de boire pour moi l'un ne va pas sans l'autre ! Je sais je suis bizz lollll Je prends mon alcoolisme comme une grosse allergie pour mon corps, aussitôt que j'y touche un monstre en moi ressort et je ne sais jamais comment ça va finir ? Des fois, je dors et le lendemain me remets du mieux que je peux et d'autre fois, ça a occasionné plusieurs désordres avec mon conjoint, ma famille ou mes amis ! Je ne suis plus capable de réparer tous mes déboires ! Chanceuse que je m'en suis bien sortie mais je ne veux plus prendre ce risque, le monstre prend de plus en plus de mes forces et il est absent sans alcool ! Donc fini pour lui sa vie en attendant que je comprenne pourquoi ce monstre prend le contrôle en état d'ébriété bien je ne lui donnerai plus la chance de se manifester et comme je crois qu'il est trop fort maintenant je dois persister car il me fait peur de plus en plus ! Merci de m'écouter

Profil supprimé - 14/11/2018 à 09h16

Sourismavie,
coucou !!!

ça fait combien de temps que tu as arrêté l'alcool et la cigarette ? Pour la vitamine C, il me semble que c'est le café aussi, et le thé qui ne permettent pas l'absorption de la vitamine ... enfin j'sais plus mais oui, ça peut pas te faire de mal ! tu bosses ?

En somme, l'alcool te faisait ressortir un autre toi ?

On m'a déjà fait cette réflexion à moi aussi, à me dire que quand je prenais le verre de trop, j'étais complètement différente, un phénomène dissociatif un ex m'a dit très 'gentiment' : t'es skyzo quand tu bois (lui, je lui aurais arraché les yeux et lui aurait fait bouffé tout cru, il m'a tellement dénigré que j'ai perdu toute confiance en moi) et moi aussi j'en ai fait des conneries en étant alcoolisée, mais rien de méchant genre des textos envoyés ou des appels où je disais des trucs que très certainement j'avais au fond de moi mais dont je ne me souvenais plus le lendemain j'ai aussi perdu ma meilleure amie comme ça à cause de l'alcool. Perdue dans le sens où je me suis fâchée avec son mec qui était encore plus ivre que moi bref

En tout cas, continues comme ça c'est top ! te fais-tu suivre par un psy ou autre ?

De mon côté, hier, bah j'ai bu. Bon, je relativise, c'est pas la peine de m'en vouloir davantage, ça ne changerait rien par contre mon but est maintenant de dépasser 3 jours je vais me fixer des petits objectifs réalisables 3 jours ce serait trop bien, et si j'y parviens, je fête ça avec du champagne !!!! mais non !!!! je plaisante !!!! si j'y parviens, je continue et je serai trop fière de moi, et qu'est-ce que j'en ai besoin d'être fière de moi !!!!

Profil supprimé - 14/11/2018 à 17h33

Bonjour Fani,

alors comme ça tu as craqué??? C'est pas bien ça!...Je plaisante je sais ce que c'est...on se dit un et...ça repart!
Aller courage, tiens le coup ce soir! Rien! Nada! Tiens j'ai une idée, refais ta recette miracle...tu penses à autre chose! lol
Ah oui en effet niveau homme ça n'a pas été ça, plus l'alcool.
Tu as des enfants? Combien, Quel âge?

Quand je suis devenu alcoolique? Pffff...c'est difficile à dire, franchement je ne sais pas trop, j'ai toujours aimé bien boire dans les grandes occasions bien sûr, repas de famille, premier de l'An, Noël, anniversaire. Et c'est vrai que je disais toujours en arrivant ou en accueillant mes invités: Bon aller c'est l'heure de l'apéro!"

En fait je ne me m'étais minable que lors de l'apéro mais chez moi car en comité avec la famille, amis j'essayais de faire doucement, bon j'étais bourré mais il y avait une "raison", on faisait la fête. Mais c'est vrai qu'on m'a collé cette étiquette de bien boire à l'apéro.

Chez moi, je me re-servais en cachette et comme j'ai horreur d'avoir le verre vide, je filais en douce m'en rajouter quand je pouvais tu vois et ça faisait facilement, ce petit jeu l'équivalent d'un verre de plus donc je buvais 3 apéro bien dosé le soir plus le vin où là...bref...et je te raconte pas le week-end 4 le samedi, 4 le dimanche plus le vin et je crois que plusieurs fois j'ai dû attaquer ma semaine de boulot en étant encore bourré du week-end donc là...on prend conscience qu'il faut faire quelques choses mais c'est très très difficile mais ça je sais que tu le sais.

Ma femme s'en est rendu compte très tôt mais je crois que par amour, oui, elle a fermé les yeux tant que c'était à la maison, je ne vais jamais au bistrot, et que je gérais bien, c'est plus tard que j'ai commencé à avoir l'alcool mauvais pour un oui ou non que là elle a commencé à me faire des remarques dont je ne tenais compte que très rarement ou alors une semaine ou deux. Je crois plutôt que ce sont mes enfants qu'ils l'ont fait régir, tirés la sonnette d'alarme, eux voyaient mais ne m'ont jamais fait de remarque là-dessus, peut-être une fois ou deux et je leur ai dit: "Oui c'est vrai...je vais me calmer"... parole en l'air!

Voilà, sinon ça va, hier après-midi, j'étais tout seul de 16h30 à 17h30 et...j'avais envie de m'en jeter un en vitesse (tu vois, tu n'es pas toute seule pour hier)...tu te rends compte dans l'après-midi, mais j'ai réussi à résister jusqu'à 18h que ma femme arrive et je l'ai bu tranquille en discutant de tout de rien, nos journées mais je le voyais se vider et là...pffff...c'était dur! Mais j'ai tenu, tout comme pour le

verre de vin à table, un seul! Ensuite je me suis installé devant la télé pour regarder les infos, chose que je ne faisais plus depuis....hou....je ne sais combien d'années maintenant! Ca m'a permis de penser à autre chose et d'oublier que j'aurais pu me re-servir un verre de vin en cachette....mais je ne veux pas la décevoir alors je tiens!
Mais comme je lui ai dit: "A la première "catastrophe" qui arrive...ça sera le test....donc on verra si je suis capable de tenir à ce moment là.

Aller courage Fani et pas de verre ce soir! 😊

Profil supprimé - 14/11/2018 à 17h44

Désolé c'est encore moi, juste une petite précision, comme Sourimavie, j'ai aussi décidé d'arrêter la cigarette depuis début novembre, le 1er, j'ai donc diminuer de moitié, là aussi pour arriver à 4 ce week-end, 3 lundi et mardi et 2 aujourd'hui, seul soucis c'est que j'ai fini mon paquet donc plus de clope donc ce soir je passe le test de boire mon seul et unique apéro sans la cigarette....et comme le dis Sourimavie, l'un va avec l'autre, c'est le cocktail détonant!
On verra je vous dis ça demain.

Bonne soirée.

Profil supprimé - 14/11/2018 à 20h16

Bonsoir

Ce soir j'ai la tête vide ... ou pleine ... je sais plus trop vide ou pleine ??? en tout cas jme sens vidée avec plein de choses dans la tête ... jme sens si triste
J'ai envie de tout bazarder, et partir avec mes enfants, me rapprocher de ma famille ... je suis seule ici ... mais j'sais pas comment faire ... comment tout lâcher ? en meme temps, le tout, c'est quoi ? le matériel (maison, meubles ect), j'ai pas de boulot ici, et jsuis restée ici sans famille pq le papa habite pas loin et que je voulais et qu'il voulait surtout lui en fait, que je ne parte pas ... mais mince ... a quel prix ???

Profil supprimé - 15/11/2018 à 09h48

Bonjour Fani,

Je m'incrute dans le fil 😊

Comment s'est passée ta soirée d'hier ?

Chaque jour est une victoire, ne l'oublie pas. Il ne faut pas se projeter trop loin.

Bon courage

Maajjs

Profil supprimé - 15/11/2018 à 15h50

Re coucou Fani 1817,

Désolée que tu n'ai pas le moral, envie de tout lâcher, je connais bien ça aussi, la solitude est un ennemi douloureux et complice de l'alcool ! Quand j'ai quitté Paris (et mes amies) pour une petite vie en banlieue tranquille, le manque de vie social n'a pas aidé à diminuer la consommation, bien au contraire...
C'est facile de conseiller d'enrichir son réseau mais je sais que c'est difficile surtout en fonction de ton lieu d'habitation, et alors avec des enfants n'en parlons pas le temps libre est si rare :/

Ne te décourage pas, tu trouveras sur ce site et ce forum le soutien dont tu as besoin, même si ce n'est qu'écrire 😊

Profil supprimé - 16/11/2018 à 06h37

Bonjour

Moi c est aujourd'hui que j arrête Fanny oui un vendredi..

Comme toi des breaks de 1 mois tout les ans..mais là cela suefit..marre d en avoir marre

Je sais je vais avoir des pulsions violente d appel à moi de savoir dire non

Mais j ai tellement perdu confiance en moi

Une relation bancale qui c est arrêté cette semaine..afin arrêté..si on veut.un type de 17 ans mon ainé et qui venait shoiter chez moi..maintenant il me rebd visite seulement

Profil supprimé - 16/11/2018 à 12h19

Coucou, et bien merci pour vos encouragements ... mais ces derniers jours on été très difficiles, moralement parlant. Du coup j'ai craqué, oui, après avoir couché mes enfants, (j'en ai 2, de 10 et 5 ans).

Donc lavie, comme toi, c'est aujourd'hui encore le nouveau départ et vraiment je m'y tiens. Si seule la volonté suffisait ce serait genial ... mais ce sont ces putains de pulsions là, difficile à gérer !!! tu l'as rencontré où ton bonhomme là ? on dirait pas trop qu'il y ait des sentiments ou je me trompe ?

steph121, c'est coooool que tu parviennes à te modérer !!!! continues continues !!!! c'est génial ... Et la cigarette en plus !!! bah dis donc, chapeau !!!tu lui en parles à ta femme de ton ressenti ? tu la met dans la confiance ? ou tu préfères garder pour toi ?
Tout comme toi, je suis une bonne vivante, mes potes le savent et à vrai dire la plupart de mes amis picolent !! nos soirées finissent

généralement tous bourrés ... c'est la raison pour laquelle je fais un break avec eux ... mais bon la solitude est difficile à gérer ... et je sais que j'ai tendance à passer d'une relation à l'autre, pour combler ce vide ... c'est nul, faut que j'apprenne à gérer ça ... en fait, je n'ai jamais vécue seule, ou si, durant 6 mois quoi ... je pense que c'est la dessus qu'il faut que je travaille ... dompter la solitude je m'étais inscrite sur un site de rencontres, et après je me suis dit : merde, j'avais encore faire de la merde, à rencontrer n'importe qui là donc je me suis désinscrite faut que je me recentre, je dois me dire que je dois être bien dans ma tête, dans mon corps si je veux rencontrer quelqu'un et que cette fois ça marche !!!

Manuelouly, tu me parles de la solitude ... c'est exactement ça ... pas de famille ici, j'suis perdue dans une petite ville où y'a plein de gens qui boivent mais je ne fréquente personne ... les ragots doivent aller vite. Je suis ici suite à une séparation, et je voulais pas éloigner mes enfants de leur papa ... mais à quel prix ?? je ressens que j'ai besoin de ma famille, qui se trouve à un peu près 500 kms lol j'ai franchement envie de déménager ... mais bon ... est-ce que ça serait la solution ? je me dis qu'un soutien familial ça pourrait m'aider ... d'autant que j'ai parlé de mes soucis à ma mère ... enfin, je sais pas trop quoi faire en ce moment, j'avoue être perdue Je pense recontacter l'addictologue que j'avais rencontré y'a quelques mois ... rendre des comptes ça peut m'aider, me fixer des objectifs

Mes enfants ... ce sont eux que je regarde et je m'en veux pq au final, je suis une maman heureuse. Seule mais heureuse. Je les aime plus que tout. Il est vrai que c'est pas toujours facile le quotidien, que je peux perdre patience, que leurs chamailleries peut parfois m'excéder mais je suis leur point de repère et c'est pour ça que je veux vraiment sortir la tête de l'eau. Ils doivent le sentir que j'suis pas au top ... mon fils me dit toujours que j'suis la plus belle des mamans et ça me fend le coeur ... quand je me mets en robe, ma fille me dit : ohhh t'es une princesse !!! j'adore !!! ils sont trop mimis ... et donc je m'en veux d'autant plus ... par contre, avec eux, j'ai toujours 'assuré' ... dans le sens où l'alcool ne m'a jamais attaqué au point où je manque un réveil par exemple oufff d'ailleurs ... d'écrire ça me fait du bien et je me rends compte que non j'veux pas replongé, je n'achète rien aujourd'hui, ni demain ni après demain ni le temps qu'il faudra ...

Moderateur - 16/11/2018 à 12h24

Bonjour Fani1817,

Au moment de vos "pulsions", si cela peut vous aider, n'hésitez pas à appeler notre ligne d'écoute pour faire diversion à cette envie : 0 980 980 930 (tous les jours de 8h à 2h, appel non surtaxé). Nos écoutants sont là pour en parler.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 16/11/2018 à 16h39

Bonsoir,

oui Fani, ma femme est au courant de tout, dans la confiance de mon arrêt pour l'alcool et la cigarette, elle a été la première au courant dimanche matin de ma décision, pour mes enfants ils l'ont été un peu plus tard dans la semaine.

Elle sait aussi que je suis sur le forum et que je discute avec des gens dans le même cas que moi mais je lui ai dit que je ne lui parlerais pas de ce que j'écris ou lis ici...je garde ça pour moi, comme une motivation supplémentaire...pourquoi parce que dimanche de 7h à 12h...oui oui...tu lis bien lol j'étais sur le forum, le site pour finir de me convaincre d'arrêter ou du moins dans un premier temps ralentir.

Pour la cigarette, ça maintenant à l'heure où j'écris 48h que je n'ai pas touché une cigarette, les patch font effet sur moi et franchement je n'ai pas envie! Ce matin j'étais avec une collègue fumeuse, on buvait le café et elle a pris du recul par rapport à la fumée et je lui ai dit:

"Fait comme d'hab", c'est un test aussi pour moi." test réussi ça m'a pas donné envie! Donc c'est bon signe. Alors comme on dit: "C'est à la fin du bal qu'on paie les musiciens!" donc je ne sablerais le champagne, non le champomy pardon, que quand j'aurais tout arrêté! Le chemin est encore très long avant d'y parvenir, j'en suis conscients.

Je pense qu'il faut t'occuper de toi d'abord avant de re-tenter une aventure, que tu te remettes la tête à l'endroit, si je peux me permettre. Et surtout si arrive pose les bases d'entrée pour l'alcool. Ne te laisse pas influencer tu vois? Surtout si tu as réussi à arrêter ou bien diminuer. Pour tes enfants, c'est que tu tiennes devant eux mais pourquoi quand tu ne les as pas? Je suis peut-être indiscret mais j'ai cru comprendre que c'était une garde alternée non? Il te manque les semaines où tu ne les as pas, normal mais est-ce pour ça que tu bois? Pour oublier leurs chamailleries qui raisonnent pas dans la maison, ça te manque? Ils sont ta bouée de sauvetage? Je ne sais pas je te demande, désolé d'être peut-être trop curieux ou indiscret?

Même si c'est à 500 km, rejoindre ta famille pour deux jours si tu en as la possibilité bien sûr, ça pourrait t'aider peut-être?

Courage Fani et tiens-nous au courant.

Courage aussi à Manuelouly et lavie!

Profil supprimé - 17/11/2018 à 03h22

Bonsoir,

je voudrais répondre à Sourismavie et attirer votre attention sur un point important.

Sourismavie, vous dites avoir éprouvé de pénibles symptômes de sevrage. Sachez qu'un sevrage conduit sans étayage médical, soit en l'absence de consultation préalable auprès d'un médecin, si possible un médecin addictologue ou un psychiatre, ainsi que d'un traitement médicamenteux (benzodiazépines), peut s'avérer non seulement un facteur d'échec de votre projet d'arrêt de l'alcool mais également EXTREMEMENT DANGEREUX.

C'est pourquoi une consultation auprès d'un professionnel de santé est un préalable nécessaire à toute entreprise de sevrage.

Nombre de personnes doivent ainsi, si elles ont décidé de mettre fin à leur consommation, effectuer leur sevrage à l'hôpital afin de bénéficier d'un suivi médical approprié et prévenir les dangers induits par l'arrêt de l'alcool.

Le syndrome de sevrage, donne lieu à des nausées, suivies ou non de vomissement, de l'irritabilité (comme lorsque le patient est en manque), des tremblements des extrémités, des sueurs, une confusion mentale, dans ses formes les plus graves, il provoque des hallucinations, d'intenses crises d'angoisse, des crises d'épilepsie, susceptibles de provoquer des séquelles, un delirium tremens

(aggravation des symptômes décrits précédemment et perte plus prononcée de contact avec la réalité), de la fièvre, une déshydratation, une hypertension et des troubles cardiaques qui peuvent aboutir à la mort.

NE CESSEZ PAS DE CONSOMMER DE L'ALCOOL DU JOUR AU LENDEMAIN, soudainement, sans avoir CONSULTÉ.

Et cela vaut également pour les personnes qui sont déjà sous traitement par benzodiazépines.

Vous pouvez vous rendre pour ce faire chez votre médecin généraliste, un psychiatre (en ville, au cmp, un service d'addictologie (renseignez vous auprès de l'hôpital général ou psychiatrique de votre ville de résidence ou la plus proche) ou dans un Csapa (<https://intervenir-addictions.fr/vers-qui-orienter/csapa/>) voire un médecin-addictologue (vous en rencontrerez dans ces mêmes Csapa.)

Et félicitations pour votre détermination !

L'alcoolisme, on s'en sort avec du temps, beaucoup de temps, mais on s'en sort !

Il faut pour cela bien suivre les étapes nécessaires et savoir que les mauvais moments 'cravings, anxiété et sentiment de vide consécutifs au sevrage disparaissent avec le temps ; on retrouve le goût de vivre sans alcool petit à petit !

Le sevrage physique nécessite une semaine (eh oui ! c'est très court mais après ce laps de temps, votre corps n'est plus dépendant !

Pour certains, c'est un peu plus long, quinze jours selon un psychiatre-addictologue que j'ai rencontré) tandis que la tête, elle, aura besoin d'une bonne année pour que le sevrage psychologique soit effectif.

Courage, tenez bon, le jeu en vaut la peine ; vous avez déjà commencé.

Profil supprimé - 17/11/2018 à 14h50

puis je me joindre à vous ?

Profil supprimé - 19/11/2018 à 09h13

Coucou Fani,

Céder aux pulsions, c'est malheureusement fréquent...

C'est sans doute à force de persévérer, de gagner à chaque fois un jour en plus, puis deux ... mais que c'est difficile et culpabilisant.

Il ne faut pas surtout pas baisser les bras, même si c'est facile à dire.

Je pense bien à toi

Courage

Maajis

Profil supprimé - 19/11/2018 à 20h46

bbbb40 bien sur !!!

Maajis merci beaucoup ...

Cependant je n'y arrive pas ... je craque au bout de 3 jours ... le pire c'est que je rebois et que ça ne me donne aucun plaisir mais un soulagement ... jsais pas trop là ??? c quoi le truc ??? ça me rend triste tout ça ... et je me renferme ... moi qui suis si enclin à rire, à la joie et à la bonne humeur, bah je flanche ... je fais de l'hypnose, enfin toute seule quoi, j'ai trouvé des trucs super bien .. enfin en tout cas, moi qui trouvais pas le sommeil, en 10 min, je ronfle lol bref ... et, cet aprem, jsuis tombé sur ça : stephane mallard l'alcoolisme, une maladie qui se soigne ... c'est pas de l'hypnose mais un témoignage ... et qd j'ai demandé du baclo à mon medecin, il a refusé

Profil supprimé - 20/11/2018 à 16h02

Bonjour à tous ,

Voilà donc 9 jours sans alcool et cigarettes et pas de rechutes ! Et oui sans médocs également désolée de vous décevoir ! C'est pas une partie de plaisir pour le sevrage , mais j'ai pu constater que le mental est plus fort que le physique et je me sens mieux ! L'important est de se préparer mentalement beaucoup plus que physiquement ! Nous les alcooliques quand nous voulons boire nous ne se soucions pas de notre corps , nous savons que l'alcool est nocif pour la santé et que ça cause des cancers , des rides prématurées et la mort et ça ne nous empêche pas de boire notre verre et les autres qui suivent ! Je ne suis dit que cette fois ci j'allais le faire à froid et que si j'étais Pour mourir j'allais me rendre aux urgences ! Bien je vous dis que après le jour 4 , la pression a relâché et je me suis senti revivre ! Mon combat avec le monstre ALCOOL ne sera jamais terminé car chaque jour que l'on vit il va trouver un moyen d'essayer de me faire prendre un simple verre et vous connaissez la suite ! Pour ce faire que j'ai décidé de nourrir mon psychologue , ma volonté , ma perception car c'est le seul super héros qui empêche le monstre d'avoir raison sur moi et mon corps ! Mon corps n'as aucune volonté si il en avait je n'aurais pas à choisir pour lui ce qui est bon ! Tout part de la tête l'attitude qui détermine l'altitude ! Il faut savoir pourquoi nous ne voulons plus boire et se le rappeler sans jamais arrêter et rire et imaginer le combat entre les deux leaders cette fois ci , je vais y arriver et si je tombe bien je vais me relever et ça me donnera un pouvoir supplémentaire de repousser le monstre ! Un échec par dessus un autre échec terminé souvent par un énorme succès ! Merci d'être Là car vous comprenez ce que je veux réaliser

Profil supprimé - 20/11/2018 à 17h17

Bonjour à tous,

bravo Sourimavie, continue!

Moi j'ai craqué hier soir...j'ai pas pu m'empêcher de re-servir alors que mon verre était à peine à la moitié....en plus une sacrée dose...j'en ai profité que ma femme soit partie faire une course avec mon fils aîné et voilà. Elle s'en est rendu compte de suite, j'ai eu beau nié, je n'étais pas crédible, je le sais, elle me connaît depuis 26 ans....elle a fait semblant de me croire pour pas que ça parte en vrille mais je sais qu'au fond, elle est déçue et moi ça me fait chier de l'avoir déçu...heureusement j'ai réussi à résister à la cigarette pendant la deuxième "tournée"...là je tiens, demain ça fera une semaine que j'ai complètement arrêté mais l'alcool j'y arrive pas. Pourtant il n'y a rien eu pour que ça me fasse dire: "Aller je m'en sers un autre pour telle ou telle raison", non même pas! Oui comme tu dis Sourimavie, l'alcool est un monstre qui s'est installé insidieusement en nous....

Bonne soirée à tous.

Profil supprimé - 20/11/2018 à 19h14

Bonsoir Sourismavie et vous lecteurs,

Sourismavie, on ne peut que se réjouir de votre détermination présente. Je vous souhaite de poursuivre dans cette voie !

En revanche, il est important que les lecteurs alcoolo-dépendants n'entament pas un sevrage sans avoir consulté :

_ un médecin généraliste,

_ un médecin addictologue (CSAPA ou service d'addictologie en hôpital psy ou général)

_ un psychiatre (de ville ou en CMP ou service d'addictologie en hôpital psy ou général)

_ un psychiatre-addictologue (CSAPA ou service d'addictologie en hôpital psy ou général)

En effet, un arrêt brusque de la consommation d'alcool entraîne très souvent un syndrome de sevrage alcoolique, lequel se traduit par des troubles physiques et psychiques, lesquels peuvent s'avérer très graves et nécessiter une prise en charge aux urgences (le plus connu étant la forme la plus grave : le delirium tremens.)

Le syndrome de sevrage alcoolique est présent dans 53% à 80% des cas.

Les premiers symptômes apparaissent au bout de 6h, le delirium tremens au terme de quatre jours d'abstinence.

Afin d'éviter l'apparition de ce trouble, le patient bénéficie d'un traitement médicamenteux s'étayant sur la consommation de benzodiazépines.

C'est au médecin d'en déterminer la posologie.

Il demeure toutefois intéressant d'effectuer le sevrage en ambulatoire en milieu hospitalier (vous rentrez alors à votre domicile chaque soir) ou bien à la faveur d'une semaine, dans un service, voire de le prolonger deux ou trois semaines de plus au sein de ce même établissement.

Les post-cures (en ambulatoire ou proposant des hospitalisations complètes) sont également très bénéfiques pour les personnes souffrant d'addictions : elles permettent d'expérimenter l'abstinence, de reprendre des repères, de réfléchir et de prendre du recul sur sa maladie comme de l'après-maladie ainsi que d'élaborer des stratégies permettant de faire face aux cravings ultérieurs (ces puissantes envies de boire qui surviennent encore, à certains moments, une fois le sevrage achevé mais qui vont diminuer en fréquence et en intensité avec le temps.)

Les alcoolo-dépendants qui ne parviennent pas à résister à ces cravings, au motif qu'ils paniquent et ont le sentiment de perdre leurs moyens face à la souffrance que ces envies induisent chez eux, ne doivent pas culpabiliser. C'est normal, dans un premier temps, de "craquer" ; autrefois, lorsqu'ils éprouvaient ce besoin de boire, ils buvaient, aussi adopter une attitude différente demeure quelque chose qui ne leur est pas familier.

Il est alors important d'en parler auprès de personnes devenues abstinentes et d'un personnel soignant compétent (même par un petit coup de fil donné à Alcool-info-services par exemple.)

Courage à tous comme aux proches.

Profil supprimé - 20/11/2018 à 19h18

Mon petit message était également destiné en particulier à Fani1817.

Ne paniquez pas.

C'est normal que vous ne puissiez pas mettre fin à votre consommation si rapidement. C'est même dangereux.

Un traitement médicamenteux vous serait d'une grande aide les tout premiers temps.

Prenez rendez-vous au sein d'un CSAPA

ou bien du service d'addictologie de l'hôpital psy ou général le plus proche.

Bonne soirée.

Profil supprimé - 21/11/2018 à 12h07

Bonjour à toutes et tous,

@ Steph

Juste 3 petites idées que m'inspirent ton dernier message...

Une réflexion d'un membre du forum donnée par son addictologue: Steph à +1 verre ce n'est déjà plus Steph...

Donc quand c'est déjà difficile de résister sans alcool, avec un verre ton corps est déjà sous son emprise. L'effet anxiolytique de l'alcool bloque des circuits de vigilance du cerveau...

De là, une fois le coup de massue, la honte, la sale image de soi passés, tu peux essayer de prendre du recul sur ce qui t'es arrivé. Et peut-être y trouveras-tu le signal pour te lancer dans un arrêt total... Ce n'est pas facile mais à terme c'est un moyen très efficace de ne pas dépasser les doses que l'on a essayé de se fixer 🤔 Si cette solution t'apparaît prépare ce moment du mieux possible. Tout ce que tu mettras en place en amont ce sera des galères en moins après.

"Pourtant il n'y a rien eu pour que ça me fasse dire: "Aller je m'en sers un autre pour telle ou telle raison"

Il peut y avoir "sans raison" l'effet du Steph +1 verre. Et aussi quand les raisons n'apparaissent pas clairement tu peux essayer de revenir sur tes sensations. Nous avons 3 "cerveaux" en fait, un dans la tête, un dans le ventre et un dans le cœur. Celui du ventre contenant plus de neurones que le cerveau officiel et étant producteur de sérotonine. Il est aussi en lien direct avec les émotions.

Il y a un élément indicateur dans ton message, l'absence de ta femme...

Ta sensibilité te donne accès à un retour sur tes sensations d'avant le premier verre. Si tu veux les regarder avec le plus d'honnêteté possible peut-être y trouveras-tu une anxiété particulière, ou l'envie d'un laisser-aller.

L'envie de retrouver ces moments où l'on ne réfléchissait pas pour boire, où il ne fallait pas être vigilant me semble normale. Ce fonctionnement nous a accompagné des années...

Le fait de se resservir le verre encore à moitié plein peut être un signe qui correspond à l'idée: vite pendant que je peux, que je n'ai de "compte" à donner à personne... Ce type d'idées on peut les enfouir car ce n'est pas l'image que l'on voudrait donner de nous, pourtant les voir en soi permet peut-être de ne pas les laisser nous embarquer...

Comme d'habitude, ce ne sont que des pistes qui passent par le filtre de mon expérience, de ma réalité en réaction à tes mots, fais le tri de ce qui te parle. Et si tu en rejettes une plus vertement que les autres dis toi qu'elle a peut-être aussi son importance 😊

Je te souhaite que cette expérience à première vue négative t'amène à avancer...

Profil supprimé - 21/11/2018 à 13h54

Merci à tous ! Domaine d'un autre jour vous êtes sage et avisé de donner tous ces conseils précieux et références merci ! Vous dites que c'est une maladie je vous crois et pas ! J'ai une maladie chronique et dégénérative et je prends des médicaments et je suis les instructions de mon médecin mais cela ne m'empêche pas de faire certaines expériences pour voir comment mon corps réagit soit si je mange de la viande exemple comment je me sens le lendemain l'alcool, depuis qu'elle est appelée maladie on dirait que les alcooliques sont soulagés anormal ! Si c'est une addiction c'est pire qu'une maladie car ça ne part jamais donc soit nous arrêtons ou continuons de se plaindre que la vie est bla-bla-bla pour justifier notre verre ! Nous sommes responsable de nos actes, nous devons arrêter de penser que ce n'est pas de notre faute quel diabétique arriverait à l'hôpital ! En disant pas de ma faute j'ai mangé des gâteaux ? Et bien mes amis pensez-y l'alcool est le gâteau du diabétique ! Cessez et suivez votre programme d'arrêt Et écrivez vos sentiments et ressentez les bienfaits des jours sans alcool et vous allez vous rendre compte que c'est plus agréable que de vivre avec l'alcool et si vous buvez profitez pleinement de votre malaise en vous levant pour vous faire ressentir lequel état est le mieux le lever sans alcool ou celui avec l'alcool et arrêtez de vous sentir coupables reprenez votre vie que vous avez décidé de ressentir ! Personne ne vous oblige à boire et personne ne vous oblige à cesser alors faites ce que vous voulez de votre vie et laissez les souvenirs sur terre que vous voulez c'est votre choix vous tombez ! Relevez-vous soyez fort et montrez à vous-même que vous êtes plus fort que le monstre Alcool que vous pouvez le combattre ! Ceci est mon dernier commentaire sur ce site, je croyais que j'aurais reçu du réconfort, des conseils pour mieux vivre sans alcool mais je me rends compte que vous soulagez votre conscience en écrivant que vous avez tombé c'est bien mais regardez comment se remettre debout ça est le moyen de vous sortir de là merci et courage

patricem - 21/11/2018 à 14h03

Bonjour,

pour compléter ce que dit @Demainedtunautrejour, je rajouterais qu'en plus, c'est se rendre le sevrage plus difficile. Par exemple, le médecin traitant peut donner du valium et un léger somnifère pour les premiers jours afin de limiter les effets du craving et les insomnies. Puis l'addictologue peut donner d'autres traitements (selincro et/ou baclofène) pour diminuer l'envie. Enfin, le psy peut donner un anti-dépresseur et un anxiolytique pour aider à passer certaines étapes.

Après, il ne faut effectivement pas rester seul(e). Que ce soit en milieu hospitalier ou en ambulatoire, partager dans un groupe de parole est très bénéfique.

Et les rechutes arrivent. L'important, c'est de se relever le plus vite possible.

Courage,

Patrice
