FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

CETTE FOIS CI C'EST LA BONNE !

Par Saulgoodman Posté le 22/04/2024 à 11h08

Bonjour à toutes et à tous.

J'ai 47 ans, un travail qui me plaît, deux enfants ados que j'adore et une femme merveilleuse..
En soi, j'ai tout pour être heureux..
Je suis de nature calme, posé, bosseur et bienveillant mais j'ai un problème ou plutôt j'avais un problème..
Ce satané produit dévastateur qui nous reuni tous ici..
Ce "poisson convivial" qui s'appelle l'alcool..
Sous son emprise, je suis menteur, manipulateur, hypocrite et imposteur !!
Rien que ça !!
En fait, après des tentatives plus ou moins réussi d'arrêt.. ou plutôt de sevrage.. j'ai recommencé à boire, toujours seul et en cachette !!
Je jouais avec le feu, faisant croire à ma famille, mes amis, mes collègues que j'étais sobre et que je ne touchais plus à ce fléau.. d'où mes qualificatifs plutôt dégradants utilisés tout à l'heure..
Mais comme chacun le sait.. à force de jouer avec le feu.. tu finis par te brûler.. et ma femme qui ne boit pas et qui déteste ça.. ne m'a pas chopé en flagrant délit mais a cerné un problème.. lors d'une conversation téléphonique où j'étais pas moi même.. nous vivons chacun de notre côté (pour l'instant).
J'ai à demi avoué ce "problème" mais j'ai évoqué avoir fumé bêtement un reste de joint.. (car oui j'ai eu aussi cette addiction mais qui reste bien plus facile à gérer et à arrêter que l'alcool selon moi..) j'ai menti une nouvelle fois et j'en ai affreusement honte.. mais dire la vérité.. et je perdais définitivement mon couple.. ça c'est passé récemment et depuis le 18 avril je suis entièrement sobre et le déclic m'est apparu..
Pourquoi ? Pourquoi agir ainsi ? Quelle en sont les "bénéfices" ?
J'ai déjà eu réponses à ces questions.. mais depuis cette peur de tout briser.. cette peur de tout perdre, j'ai décidé de tout arrêter définitivement et je me mets un point d'honneur à ne jamais revenir sur cette décision.
Voilà c'est mon histoire et je vous remercie de m'avoir lu.
Saulgoodman

33 RÉPONSES

Valsaph - 23/04/2024 à 08h33

Merci à toi de ce témoignage.
J'aimerai avoir cette force !

Saulgoodman - 23/04/2024 à 12h26

Bonjour Valsaph !

Merci pour ton retour. Cette force comme tu dis, c'est plus que de la volonté, c'est une envie irrépressible de détester l'alcool comme j'ai pu l'adorer ! C'est m'apercevoir qu'à part avoir dépensé beaucoup d'argent, endommagé mon capital santé et failli perdre tout ce que j'ai.. ce liquide ne m'a rien apporté à part un état d'ébriété faisant peine à voir.. et une belle gueule de bois le lendemain.. et être un espèce de personnage fourbe et indigne de valeurs que je m'efforce d'inculquer à mes enfants..
Je me sens libéré et je sais que le plus dur commence avec ce lavage de cerveau permanent que nous impose cette drogue libre d'accès..
Mais je suis prêt pour livrer bataille et remporter cette guerre !!
N'hésite pas à me solliciter si tu as besoin de soutien !
En parler quelques soit notre "niveau" d'approche ou de relation que l'on a, avec ce poison, ne peut que nous faire du bien !

Valsaph - 23/04/2024 à 15h24

Saulgoodman,

Tes propos sont encourageants et donnent la force d y croire.
De même, je suis prête à livrer la bataille et remporter la guerre.
J'ai déjà eu 2 ans d abstinence ....
Pas de raison de ne pas y arriver à nouveau.
Ta force, ton courage m'aide.
Je m'appuirai sur toi, sans hesitation ...
Merci de tout cœur !

Saulgoodman - 23/04/2024 à 20h20

Valsaph,

Il faut vivre ta vie normale sans y penser tout en effaçant pas l'existence du piège,; je ne sais pas si tu saisis.
Ce produit est pervers et à la foi subtile, il peut être consommé dans les bons comme les mauvais moments ; j'ai moi même eu des hauts et des bas dans une optique précédente d'abstinence et j'ai su parfaitement analyser les pièges de ce fléau.
En fait, il y a un petit monstre et un grand monstre.
Le petit monstre est la petite voix qui te parle qui te dis à n'importe quel moment (surtout après une grosse journée plutôt fatigante ou contrariante mais ça peut arriver aussi dans un moment d'euphorie) "tiens je boirais bien un petit verre" et le mécanisme et l'enchaînement reprend..
Le grand monstre lui est beaucoup plus dangereux et malsain.. c'est en fait le lavage de cerveau permanent de ce produit qui tue et ruine des vies entières, il est toujours bon de le rappeler.. qui fait qu'on ne pourra jamais vivre sans être confronté à la possibilité d'y accéder ! Que ce soit au restaurant, au supermarché, chez des amis, dans la famille.. au moins 90% de la population boit.. certes tout le monde n'est et ne se définit pas alcoolique.. mais sans le savoir, ils sont déjà sur la pente glissante.. c'est juste que ceux et celles qui se qualifient d'alcoolique et qui reconnaissent leur état sont déjà arrivés en bas de la pente et pas encore les buveurs dit normaux voire occasionnels.
Tu as déjà été capable d'arrêter deux ans.. tu as donc vaincu le petit monstre mais pas le grand monstre puisque tu as rechuté pour une raison que j'ignore mais à mon avis traumatisante pour toi..
Qu'as tu gagné en rechutant ? À part le kiff de l'ivresse qui a réanimé le petit monstre, en fait pas grand chose voire rien du tout, sinon tu ne serais pas ici..
Moi je suis là pour apporter mon envie, ma dévotion, mon aide pour aider les gens qui le désirent plus que tout, de livrer bataille et de remporter définitivement cette guerre en adoptant cet état d'esprit.
L'essentiel est de ne jamais renoncer et de ne jamais revenir sur sa décision d'arrêter, c'est l'arme qu'il faut pour gagner et battre enfin le grand monstre.
Je te souhaite une bonne soirée Valsaph et au plaisir d'échanger à nouveau, avec toi ou d'autres membres.
Saulgoodman

Palomita - 24/04/2024 à 20h54

Bonjour,

J'aime votre colère et votre esprit guerrier.

Moi j'ai 55 ans et je bois depuis longtemps, longtemps....

Du vin le soir, sans dépasser la bouteille et quand je ne travaillais pas le midi aussi. Plutôt une consommation régulière, en apparence festive.

Je suis en procédure de divorce depuis 4 ans.

J'ai trois flls jeunes adultes.

Voilà 4 semaines que je n'ai rien bu car je suis décidée à arrêter et vos mises en garde et esprit combatif me parle car ce produit est sournois, est à portée de bourse et toujours bien maquillé, prêt à séduire. Le blanc pour les fruits de mer, le rouge pour les bonnes viandes, et le rosé pour le jardin. Et l'enculage, pardonnez ma vulgarité, on n'en parle pas, en tout cas pas en tête de gondole; Vive la lutte! Je veux me battre, combattre les tentations et ne jamais oublier le danger.

Bonne soirée

Palomita

Saulgoodman - 25/04/2024 à 10h39

Bonjour Palomita,

Bienvenue sur mon fil de discussion !
Je constate que ça fait 4 semaines que tu n'as rien bu et bien toutes mes félicitations !!
Comment te sens-tu ?
Physiquement et moralement ?
En tires tu des bénéfices ?
C'est la question essentielle à se poser, tu ne crois pas ?
J'ai le sentiment que tu fais des cures d'arrêt et pour une ou des raisons que j'ignore, tu replonges..
En procédant ainsi tu ne fais que torturer le petit monstre.. du à chaque rechute, à toi l'ivresse puis tu culpabilises d'avoir de nouveau échoué..
Dans ton cas, je ne vois que l'abstinence totale et définitive..
Je sais de quoi je parle, j'étais exactement comme toi pas plus tard que la semaine dernière encore !
Jusqu'à cette fameuse soirée où j'ai bien failli tout perdre.. enfin d'abord mon couple et après hélas.. tout s'enchaîne.. et si par malheur c'était arrivé, le grand monstre aurait gagné car quand on est au bas du bas.. j'aurais eu mon "excuse" pour définitivement sombré dans les abysses de l'alcool puisque j'avais tout perdu.. à quoi bon lutter..
Heureusement, il n'en ai rien et ça m'a ouvert les yeux et depuis donc une semaine, je me sens comme invincible face à ce fléau !!
On peut aisément profiter de la vie et de ses plaisirs conviviaux sans avoir le besoin de de s'enivrer !
Apprécié un bon repas, assister à une fête, une cérémonie sans consommer obligatoirement ! C'est une question d'habitude qu'il faut changer !
Tu as le bon état d'esprit surtout quand je relis la fin de ton message, sers toi en pour continuer ta lutte et refuser de continuer dans cette dérive !
La volonté est importante mais c'est surtout l'image de ce poison qui doit nous repugner !

Tu as tout à gagner en arrêtant pour de bon, tout à perdre en continuant.. n'oublie jamais cela et continue à ne pas craquer pour rechuter !
Je reste à ta disposition pour échanger.

Saulgoodman

Saulgoodman - 26/04/2024 à 12h03

Bonjour à tous et à toutes !

@Valsaph, @Palomita notamment,

Aujourd'hui j'attaque le huitième jour d'abstinence totale et je croque la vie à pleines dents ! Je me réveille en excellente forme, je dors bien et ne souffre d'aucun manque ! Aucune envie ne me traverse l'esprit..
Je n'ai aucune appréhension à venir au contraire ; je me forge une solide carapace me basant sur les bienfaits de cet arrêt et ne regrette absolument pas ce que j'y ai abandonné !!
Je suis même surpris de dégager cet état d'esprit par moment et je pensais vraiment subir des désagréments.. des symptômes de manque.. voire de nostalgie..
Rien de tout cela.
Bon peut être que ça viendra après mais je suis prêt à y faire face !
Le petit monstre ne m'impressionne vraiment pas c'est à la limite le grand monstre que je redoute le plus car c'est un combat permanent de tout les instants, prêt à frapper à un moment de grande faiblesse voire même d'euphorie !
Mais je n'ai pas peur et le simple fait de peser sur la balance, les avantages et les inconvénients, font qu'il n'y a même pas de débats !
Et pourtant avant d'être dans cet état d'esprit, j'en ai bavé..
Il y a quelques années j'ai même fait deux cures de desintox pour essayer de m'en sortir.. ça a marché un temps mais j'ai replongé..
Boire seul le soir avec ma fidèle bouteille de bourbon..

Peut être que désormais, tout ceci me sert ; car j'ai vraiment saisi les pièges de ce fléau, son mécanisme de perversité !
Je n'hésite pas à dire qu'il est bien plus difficile d'arrêter de boire que d'arrêter de fumer voire même d'être addict à certaines drogues dite dures et prohibées !
J'ai même repris le sport, la natation que j'adore et ça doit jouer sur le fait que je déborde d'énergie et de vitalité.

Sans faire de pub, je vous invite à lire : la méthode simple pour maîtriser sa consommation d'alcool - d'Allen Carr.

Cet ouvrage m'a ouvert les yeux et m'a grandement aidé (je l'ai lu plusieurs fois pour bien comprendre son message)

Bien à vous.

Saulgoodman

Palomita - 28/04/2024 à 19h17

Bonsoir Saulgoodman,

Tu as raison de parler de perversion du produit et de dire qu'il peut frapper à tout moment et souvent quand on s'y attend le moins.

Un peu comme s'il nous guettait et attendait, tapis dans l'ombre, le moment d'attaquer, et pas toujours quand on est triste ou vulnérable.
La joie et l'exaltation peuvent aussi déclencher l'envie brutale, le désir également.

Restons sur nos gardes et armés. Ne surtout jamais imaginer qu'on a gagné. Le combat est sans fin mais il est beau et vaut le coup.

Bonne semaine!

Saulgoodman - 29/04/2024 à 19h03

Bonsoir Palomita !

Tu as tout dit et je suis ravi de voir que tu as un état d'esprit combatif comme le mien ; tu as parfaitement résumé la stratégie du grand monstre à savoir être perfide et frapper au moment le plus opportun !!
Comme peut le faire le tabac et autres addictions dans de pareilles circonstances ..
J'espère que tu as passé un bon weekend !
Même si globalement, la météo est un peu capricieuse en ce moment..
Espérons que les beaux jours reviennent vite.
En ce qui me concerne, tout va bien ! Déjà je me dis que je vais gagner facile 200€ sur mon budget pour le mois à venir ! Que je vais perdre quelques kilos et me sentir bien dans ma peau ! Que je vais continuer à bien dormir et me réveiller en pleine forme !
Bref beaucoup, beaucoup d'avantages quand on y pense !
Juste pour le fait d'avoir arrêté de consommer..
Quelle joie de retrouver une certaine liberté et d'apprécier des choses simples..
Je te souhaite également une excellente semaine et à très bientôt Palomita !

Au plaisir.

Saulgoodman

Valsaph - 30/04/2024 à 07h47

Bonjour Saulgoodman,

Je viens de relire le message que tu m'avais adressé.

Je m'accroche ....
Mais le grand monstre me hante le cerveau ....

Bien (trop) souvent ...

J'essaie de voir les points positifs à l'arrêt et parfois, je me dis, pfff à quoi bon ...

Cela fait 3 semaines que je n'ai rien bu (à part un petit punch il y a 15 jours avec des amis).

Mais je me rends compte aussi que je ne vais pas à certains endroits car je sais (je crois) que sans l'alcool, je vais m'ennuyer.

Intellectuellement, je comprends les enjeux ....
Émotionnellement, c'est autre chose.

Et quand ce n'est pas le fait de boire un bon monbazillac qui m'obsède, c'est manger qui me prend la tête.

Du coup, j'ai le sentiment que mes journées se résument à lutter contre boire et/ou manger.

Bien évidemment, j'essaie de trouver d'autres points d'accroche mais je sens que cela reste fragile.

Par moment, je désespère de retrouver une relayons normale et apaisee avec tout ça...

J'ai 51 ans, plutôt une bonne forme physique, une situation de vie matérielle correcte ... Pas grand chose pour me plaindre.

J'ai juste perdu mon boulot et ma douce maman en 2021.

Depuis, j'ai un peu le sentiment d être en mode "survie".

Assez parlé de moi ...
Toi, comment vas tu ?

Valsaph - 30/04/2024 à 07h48

Palomota,
Bonjour.
J'espère que tu vas bien.
Que tu tiens le cap ....

Pour moi, c'est compliqué ...
Tu le liras dans le post adressé à Saulgoodman.

Je t'embrasse.

Antho36100 - 30/04/2024 à 09h24

Bonjour saulgoofman, j'adore le pseudo, un fan de la série certainement non?
Je me suis inscrit récemment sur ce forum et je m'aperçois que je ne suis pas tout seul à vouloir entreprendre le combat contre l'alcool, j'en suis à un point où je dois boire pour ne pas être mal.... le manque d'alcool est vraiment atroce, je ne parle même pas de ce que je fais subir à ma femme.... bref j'espère pouvoir y arriver à passé le cap et pouvoir me passé de boire totalement, j'ai pris contact avec une association pour être suivi mais pas de rendez-vous avant le 23 mai..... l'attente va être longue....

Rocca - 30/04/2024 à 10h16

Salut Saul.

Je me retrouve dans ton parcours et ta démarche, je suis à 4 mois d abstinence. C'est pas facile tous les jours de combattre la tentation, mais le bien être physique et mental que m'apporte la sobriété renforce chaque jour ma volonté de ne plus toucher à ce poison.

Courage à tous, vive la délivrance de l esclavagisme alcoolique.

Saulgoodman - 30/04/2024 à 14h20

Bonjour à tous et à toutes !!

Bienvenue sur ce fil à Antho36100 et à Rocca

Bon je vous avez répondu précédemment mais à priori mon post n'a pas été enregistré et pris en compte..

Je vais donc répondre à nouveau, toujours avec le même plaisir !

Peux être même que mon post précédent apparaîtra.. on verra.

@Valsaph, je constate que tu es en permanence victime du grand monstre..
Je sais c'est un adversaire dès plus coriace.. vicieux, sournois et présent en permanence.. dans notre conscient et même notre subconscient..
Pour le vaincre, il faut vivre avec sans succomber à ce qu'il demande !
Personne ne t'obligera à boire ce liquide ou plutôt ce poison.. toi seule fera le geste de remplir ton gosier.. tant que tu ne feras plus ce geste c'est un coup dévastateur que tu lui portes ! Et le temps étant notre meilleur allié.. plus tu resisteras plus ce geste te sera naturel et sans souffrance.. sans risque de devoir commettre un sacrifice !
C'est ma philosophie mon estat d'esprit et je me fais un point d'honneur de ne jamais le remettre en cause, c'est comme cela que je vaincrai ce fléau et que je remporterai la victoire !
Ça m'a désolé et attristé de lire ceci de ta part.. " à quoi bon" ??
Tu sous entends baisser les bras.. abandonner le combat..
Que veux-tu faire ?
Arrêter totalement et définitivement de boire où alors continuer certes par parcimonie mais on sait tous que ça ne tiens pas et que l'on finit par boire davantage et de retomber dans le piège !
Tu es passée par des épreuves difficiles sur un plan personnel, un deuil est toujours une épreuve douloureuse.. seul le temps sera ton meilleur allié pour cela.. perdre son emploi est aussi quelques choses de très difficile.. il te faudra accepter, oublier et te reconstruire.. là aussi ça prendra du temps mais boire ne te fera pas revenir tout ça !
Cette béquille n'est qu'illusion et te donnera davantage de problème que de bénéfices..
Je pense aussi que tu dois modifier certaines habitudes voire aussi ton environnement sans pour autant tout bouleverser bien sûr ! C'est un équilibre personnel que tu dois trouver.

@Antho36100, effectivement je suis un grand fan de la série et de l'univers de Vince Gillingan son créateur, Breaking Bad est ma série préférée d'ailleurs. Saul comme saoul et Goodman comme l'homme bon ! Lol

Te concernant je suis tellement désolé d'apprendre que tu dois boire pour te sentir bien.. tu as à la fois, un manque physique mais surtout psychologique ; tu as un vrai combat à mener à la fois contre le petit monstre et surtout le grand monstre ! Tu n'as pas véritablement eu de réel déclic d'arrêt mais plutôt un cri d'alarme qui fait que tu es ici.. tu es conscient du problème mais pour toi le plus dur commence.. l'essentiel c'est que tu te sentes prêt à livrer bataille et de remporter cette guerre !
Je te conseille de lire l'ouvrage que j'ai mentionné précédemment, il t'aidera beaucoup, crois moi.

@Rocca, toutes mes félicitations pour tes 4 mois d'arrêt ! Tu as l'air d'avoir compris le mécanisme malsain de ce poison et même si ce n'est pas toujours facile, tu maintiens le cap et tu vas y arriver ! On va tous y arriver !
Car quand on veut, on peut !

Bien à vous.

Saulgoodman

Antho36100 - 30/04/2024 à 14h46

Merci Saulgoodman, je suis un grand fan de la série breakin bad ainsi que de beter saul call, désolé si j'ai fais une faute.
Pour de ce qui est du combat je suis prêt, enfin j'espère, quoiqu'il en soit l'alcool devaste ma vie et ne m'apporte rien de bien..... sauf que j'en suis dépendant pour ne pas être mal et là oui c'est le signal d'alarme !

Enviedunenouvellevie - 30/04/2024 à 23h03

Bonsoir à tous,

Qu'est-ce que je suis contente d'avoir découvert cet endroit où je peux parler avec des gens "comme moi" ,ou du moins qui vivent des choses similaires...Lire les témoignages des autres m'a aidé à comprendre beaucoup de choses et à me rendre compte que l'alcool dirigeait inconsciemment beaucoup de choses(dsl pour la répet) tout au long de ma journée,de ma semaine... tristesse,goût à rien,dégoût de mon reflet bouffi dans le miroir(celui là je le supportait plus !!) mauvaise humeur ,et j'en passe.
Du coup je me joins à ton fil de discussion Saulgoodman si tu permets...
Je suis à mon 14eme jours sans alcool...je vous cache pas que ça a été dur !! J'ai déjà survécu à un repas en famille,un resto et même un "apéro" sans alcool.....Les premières minutes quand tous le monde se sert ,que je vois tout ce que j'aime sur la table ont été difficile,mais finalement j'y suis arrivé et j'ai même rigolé et passé un bon moment ,avec la fierté intérieur d'avoir tenu .
J'ai demandé à être aidé à la maison des addictions, apparemment y'en a dans certaines grandes villes ,j'y ai vu 2 fois un docteur avec qui j'ai énormément parlé,je vous recommande vraiment cet endroit !!
Elle m'a appelé à mon J10 , j'ai pleuré ça fesait 10 jours que je combattait seule sans en parler à personne ,je lui ai dit que c'était dur mais elle m'a dit que c'était normal,que l'alcool est un "médicament",pour mon cas oui ,le soir il mettait mes soucis en mode pause quand on était tous les deux...c'était mon moment ,le moment que j'attendais depuis le reveil..depuis j'ai plus cette pause dans la journée et c'est dur.Je me suis faite aider à ma demande avec un médicament que j'avais testé à l'époque et qui avait fonctionné pour moi "l'acamprosate" c'est un cachet (pas dangereux et sans aucun effet) il enlève juste l'idée et l'envie de boire dans le cerveau...J'ai essayé plusieurs fois d'arrêter seule mais je n'y suis jamais arrivé au long terme.La de me dire que je n'ai pas le droit de boire avec le médicament ça m'oblige à ne pas boire.
Les premiers jours d'abstinence la phrase "la vie est fade sans alcool" résonnait toute la journée en moi,je ne sais pas pourquoi ,alors que je suis convaincu de tous les bienfaits d'arrêter.
J'ai plus d'énergie la journée,je me sent mieux,mon visage est moins gonflé j'ai même perdu 3kg et au long terme notre santé nous dira tellement merci ,c'est pour la santé que j'ai arrêté,j'avais tellement peur de mourir jeune d'un cancer ,j'en ai tellement pas envie et je veux être auprès de mes enfants le plus longtemps que possible,ce sont mes deux motivations.

Me dire que je ne boirait plus jamais me rends un peu triste mais boire "un peu " ou "occasionnellement"je ne sais pas.
Et une dernière chose,le docteur du centre m'a dit ,car je lui disait que j'avais honte de parler de mon combat à quelqu'un de mon entourage , que bien plus de gens que ce que l'on pense sont touché par l'alcool et dépasse les bornes sans en avoir conscience, alors on peu déjà tous avoir cette fierté de ce dire que nous ,nous nous sommes remis en question et avons décidé d'être honnête avec nous même pour commencer !! Je nous souhaite à tous de nous débarrasser de ce fléau,ce poison ,ce pire ennemi !!!

Palomita - 01/05/2024 à 07h27

Bonjour à tous, Bonjour à toi Valsaph

C'est vrai que moi aussi j'aurai tendance à vouloir compenser par la nourriture et je me l'autorise en essayant de ne pas faire n'importe quoi.

Mon seul et vrai combat, celui que je place au dessus de tout, c'est l'alcool. Le reste, tout le reste, quel que soit le sujet, boulot, contraintes diverses et variées, soucis, tentations, je place cela bien en dessous.

Pour moi le sujet c'est l'alcool et pour le reste je suis indulgente avec moi-même et ne me mets pas la pression.

J'espère que ca va aller Valsaph et que tu vas tenir le coup moralement avec tes soucis de boulot et la perte de ta maman.

Je te souhaite du courage.

Saulgoodman - 01/05/2024 à 10h22

Salut Antho !

Tu dis être prêt mais je ressens encore de l'hésitation dans ta démarche..
Le gros point fort c'est que déjà, tu es pleinement conscient du problème après va effectivement commencer le plus dur pour toi.. changer l'image que tu as de ce poison ! Et rentrer de plein pied dans la bataille SANS JAMAIS remettre en cause ta décision de tout arrêter !! Quitte à se faire violence il te faut absolument avoir cet état d'esprit !
Certes tu vas en baver un peu durant les premiers jours mais ensuite les symptômes de manque physique vont rapidement s'estomper et tu auras vaincu le petit monstre.. ton cerveau étant passé à autre chose..
Le risque restant étant le grand monstre ; ce lavage de cerveau permanent qui lui agit plus sur tes réflexes, tes habitudes, ta nostalgie avec l'alcool !!
Il faut l'ignorer totalement et te dire en permanence : " c'est formidable, je ne bois plus, Je revis et je n'en ai plus du tout envie !!"
En procédant ainsi et en y dérogeant pas, je dirais même JAMAIS !
Tu finiras, nous finirons par GAGNER et obtenir cette VICTOIRE tant attendue et tant espérée !

Alors OSE Antho, que risques tu ?

Pas grand chose au mieux la liberté retrouvée au pire tu te remettras à consommer..

Je te souhaite bien évidemment la première solution !

À bientôt.

Saulgoodman

Antho36100 - 02/05/2024 à 09h39

Bonjour Saul, effectivement j'en bave mais aujourd'hui je me sens déjà mieux, deux jours sans une goutte d'alcool, c'est dérisoire certe mais c'est déjà un petit pas.
Maintenant c'est vrai que je me pose beaucoup de questions, ce soir ma compagne va au restaurant je ne préfère pas y aller pour éviter la tentation, pour les courses ça sera des drives pour me tenir loin de la tentation tant que je ne me sentirai pas prêt.
Au plaisir de te lire, bonne journée

Saulgoodman - 02/05/2024 à 10h21

Bonjour à toutes et à tous !

Bienvenue à toi Enviedunenouvellevie !

Excellent ton témoignage ! Tu es une battante et je te sens très motivée et surtout dans le bon état d'esprit malgré tes doutes et tes peurs qu'on peut encore ressentir tout de même.. mais c'est légitime ! On a tous une histoire, une approche différente avec cette addiction !
Bravo pour tes deux semaines d'abstinence !
J'en suis là moi aussi, tu as l'air très bien dans ta peau et dans ton esprit ; je te félicite !
Idem je me sens vraiment bien et SURTOUT je n'y pense pas et ne ressens AUCUNE envie !
Pourvu que ça dure comme dirait l'autre mais ma force c'est cette bonne résolution dont je ne demordrai pas, quoiqu'il arrive.
La différence entre nous c'est que tu as décidé de te faire aider médicalement moi j'ai opté pour une autre approche, plus mentale, c'est à dire que par moi même ; l'essentiel étant de remporter cette bataille que dis je, cette guerre !
En tout cas, je serais ravie d'avoir régulièrement de tes nouvelles ainsi qu'à tous ceux et celles qui ont participé à ce fil et même d'autres souhaitant exprimer leur témoignage, leur combat, leur histoire !

Palomita, heureux de te retrouver et continue le combat ! Ne baisse jamais ta garde et conserve coûte que coûte cet état d'esprit !

Antho, il y a toujours un début à tout ! Accroche toi et surtout reste combatif sans jamais oublier les bénéfices de l'arrêt ! Pense à ta liberté retrouvée à ton estime de soi !!

Courage on va y arriver !!

Perso quand je repense à mon attitude lors de mes dernières consommations.. je me dis comment j'ai pu faire pour me comporter ainsi.. quelle tristesse !! J'en ai vraiment honte et je me dis plus jamais ça..
Heureusement j'ai enfin ouvert les yeux et pris pleinement conscience de cette arnaque ! De ce fléau, de cette infamie..

Je ne regrette pas du tout l'abandon de l'ivresse..
Je suis plutôt satisfait et surtout heureux d'une liberté retrouvée et que j'espère pérenne et définitive !

L'avenir nous le dira mais quel plaisir ! Quel bonheur de se débarrasser de cette DÉVASTATION !!

Bien à vous.

Saulgoodman

Enviedunenouvellevie - 02/05/2024 à 13h42

Merci Saulgoodman,

Le Bravo fais du bien ,car menant ce combat seule et dans l'ombre c'est vrai que ça réchauffe le coeur un petit encouragement !!
Tu es super fort d'avoir réussi sans aucune aide !! Mais ayant lu ton témoignage ,les enjeux étaient si importants pour toi et ta décision tellement sans hésitation que ton cerveau a littéralement rayé le mot alcool.
Je ne sais pas si ce médicament est réellement efficace ou si c'est juste un placebo mais il m'oblige à ne pas boire, seule vraiment je n'y arrivais plus ..
Moi je n'ai plus l'envie reelle de boire MAIS contrairement à toi quand même j'y penses ...je ne sais pas si c'est les nouvelles habitudes qui mettent le temps d'être intégré j'en sais rien,ou si c'est cet état d 'evasion qui me manque ...
Ce week end je sentait des barbec autour de moi ,je voyait des gens aux courses préparer les apéros aussi etc ,je voyait de l'alcool dans les chariots et c'est vrai que ça me fesait bizarre de me dire que pour moi ce sera sans cet été .
Mais biensur dans le miroir quand je vois que je peux remettre un tee shirt dans mon jean sans que ce soit moche et que je dégonfle....ça m'encourage et me donne une petite récompense.

Valsaph - 02/05/2024 à 14h28

Bonjour à Tous !
Félicitations à tous ces guerriers !
Pour ma part, je tiens le cap.
Pas toujours facile, il faut l'avouer mais je tiens.
Très belle journée à vous.

Saulgoodman - 02/05/2024 à 17h14

Coucou à tous !

@Antho j'ai oublié de te dire ou plutôt te préciser, concernant la tentation, justement, affronte là ! N'aie pas peur de lui dire non ! Ne t'oblige pas une vie de souffrance !
C'est là que se joue la bataille contre le grand monstre !
Va au resto avec ta femme et bois de l'eau minérale ou pétillante si tu aimes ça !
Tu verras on apprécie tout autant un bon repas ! Pour les courses pourquoi pas un drive de temps à autres mais que ça ne t'oblige pas à ne plus sortir !
Le but n'est pas de déprimer mais d'apprécier sa liberté retrouvée !

@Enviedunenouvellevie, en ce qui te concerne, tu sembles terriblement nostalgique de ton ancienne vie, tes anciennes habitudes ! Ne les regrette surtout pas là aussi est la clé pour combattre ce lavage de cerveau ! À part l'ivresse et un budget en berne, qu'envie tu à ceux et à celles qui en ont dans leur caddie ou qui en consomment lors d'un barbecue ?
Ce dernier peut très bien s'apprecier sans ? D'ailleurs comment font nos enfants ? Ils adorent pour la plupart un bon barbec et ils ne consomment pas de l'alcool pour autant !
Il est clair qu'on retrouve force et vitalité sans boire, qu'on récupère un physique et c'est très valorisant mais aussi c'est très bénéfique pour le portefeuille ! À toi de réelles économies ! Surtout en ce moment !

Content d'avoir de tes nouvelles Valsaph !
Tenir bon bien sûr mais se réjouir d'avoir dit NON et retrouver je me répète, une vraie LIBERTÉ !!
Ensemble, en se soutenant, on est plus fort !

À très bientôt.

Saulgoodman

Enviedunenouvellevie - 02/05/2024 à 23h03

Saulgoodman , je ne sais pas ce que tu fais comme métier mais tu devrais te lancer dans la psychanalyse ! Tu sais avoir le mot juste pour chacun et cernes bien les gens ! Tu as raison je me suis relue et j'ai l'air nostalgique dans mon discours....pourquoi ? J'en sais rien ....puisque comme tu dis au final c'est que du bénef de ne plus boire et y'a quoi desi merveilleux dans le fait de boire !?? Ce que t'as dit pour le barbec c'est vrai...c'est tellement vrai...pour nous c'est un mot qui est venu rimer avec alcool mais à la base c'est un bon repas ...et ceux qui ne boivent pas vont autant apprécier le repas que ceux qui boivent.

Pour tous les autres, désolé j'arrive pas à retenir les pseudos ,mais je voulais vraiment vous encourager pour ceux qui ont peur d'aller dans les endroits tentateurs car c'est en ne cédant pas dans ces endroits là que vous serez trop fiers de vous . Moi de temps en temps je passe au rayon bière,je les regarde vite fait , je suis fière de pas en acheter et puis je prends mon pack de bière 0 % , d'ailleurs c'est ce qui m'a aidé ,depuis 15 jours que je bois plus j'ai toujours chez moi un pack de bière sans alcool pour l'instant. Ça m'enlève la frustration ,ou alors ça me fait plaisir quand arrive l'heure de ce fameux apéro que j'attendais tous les soirs de m'ouvrir ma bière , celle-ci bizarrement j'en bois qu'une mais voilà....ça me rassure. Je sais qu'arrivera un moment où j'y penserai même plus mais voilà,ça peu aider...

Ensuite pour ceux qui ont peur de s'ennuyer,j'étais comme vous la première fois où j'ai arrêté.Avec mon meilleur ami quand on passais nos meilleurs soirées fou rires etc il fallait qu'on boivent jusqu'à dormir,et quand j'ai arrêté il a eu peur et j'ai eu peur de plus "savoir" rigoler autant sans alcool ,de pas être "drôle" à jeun....et bin si ....j'ai réussi... Donc ayez confiance en vous ,ne vous mettez pas la pression mais essayez vous risquez d'être surpris !

Antho36100 - 03/05/2024 à 05h45

Bonjour Saul bonjour tout le monde.
Je suis finalement allé au restaurant, et malgré la carte des cocktails alléchants je n'ai pas cédé !
J'ai pu apprécié une bonne côte de beauf sans même me dire que ça aurait été bien accompagné d'une bière ou autre
Tu as raison de dire qu'il ne faut pas que je me prive de sortir !
D'ailleurs les symptômes du sevrage commencent à s'estompés, aujourd'hui c'est mon quatrième jour sans alcool et mes tremblements ont disparus, j'ai à peu près bien dormi et là je peux tenir ma tasse de café sans avoir peur de la faire tombé !
Bonne journée à tous et bon courage !

Saulgoodman - 03/05/2024 à 11h04

Bonjour à tous !

Je suis très heureux de voir que vous tenez bon ce cap d'envie de victoire !
On ne lâche rien ! Et on banni pour de bon nos anciennes habitudes !
Et surtout, on ne regrette rien !
Hier soir c'était soirée foot avec mon frère et des amis, ils ont bu de la bière (avec modération, lol) et on m'en a proposé mais j'ai refusé !
J'ai bu de la citronnade et un peu de jus de pomme et j'étais tout aussi bien !
Pas le moindre manque, pas la moindre envie.. J'ai passé une très bonne soirée sans nostalgie ou autres tentations..

@Enviedunenouvellevie, non je ne suis pas psychanalyste ou autre.. mon métier n'a rien à voir d'ailleurs.. pour tout te dire, je travaille dans une compagnie d'assurances.
Je suis satisfait de t'avoir ouvert les yeux sur le sujet repas convivial tel un barbecue qui peut parfaitement s'apprécier sans ce poison qui est l'alcool !
Toutefois, tu devrais arrêter "les substituts" qui sont les boissons sans alcool..
Au début, je faisais comme toi, je me disais histoire de sortir de l'ordinaire quand il y avait un grand apéro ou une manifestation assez spéciale.. mais finalement, je me suis aperçu que c'était offrir un répit voire concéder une espèce de faveur au grand monstre.. à savoir maintenir l'image, le mot ici BIÈRE (même si c'est noté 0%, sans alcool) et continuer inconsciemment ce fameux lavage de cerveau !
Un jour ou l'autre, réanimé à petit feu.. on finit par recraquer et là est le piège fatal !
Limite une tourtel twist car c'est du panaché et encore.. mais une Heineken zéro.. une Leffe zéro ou une 1664 zéro.. une desperados zéro..ça rappelle trop la bière bien alcoolisée !
Qu'en penses tu ?
L'ennui.. vaste sujet justement, c'est en partie ce sentiment qui m'a fait replonger.. car je buvais toujours seul et en cachette..
Je ne regrette rien et j'ai appris à passer mon temps autrement.. je lis beaucoup, je suis des séries.. je vais voir des amis, de la famille, je fais de la marche, de la natation.. parfois c'est de l'improvisation.. suivant la journée, les évènements mais je m'adapte sans pour autant avoir envie ; je n'ai plus envie d'avoir envie c'est aussi simple que cela.

Bravo Antho d'avoir compris et cerné mon message !
Ne te prive de rien et apprécie ces moments à leur juste valeur sans consommer cet alcool dévastateur !
Tu verras en maintenant ce cap d'abstinence totale tu vas aller de mieux en mieux, tu es en train de vaincre le petit monstre, ensuite sera le temps de la grande bataille face au grand monstre ! Mais si tu suis bien mes recommandations, tu finiras par t'en sortir et parvenir à remporter la victoire !
C'est ton but, c'est notre but et on va y arriver !

Excellente journée à tous !

Saulgoodman

Lupa - 04/05/2024 à 11h13

Saulgoodman bonjour à toi et à tous
Je salue ta décision continue bravo !

j'ai arrêté 3 ans total je n'était pas alcoolique j'étais femme d'alcoolique qui s'est laissé prendre par des week-end toujours festifs

Et comme je l'ai raconté sur mon fil j'ai repris en 2017
Depuis j'ai arrêté souvent des période de un mois ou deux
Et je reprend quand je vois que j'ai le contrôle
Heureusement que du vin …mais c'est aussi nocif

La depuis le fil j'ai déclenché à nouveau l'envie d arrêter
mon défi est d arrêter de boire seule
De boire que entre amis quand l'occasion se présente

Parfois j'y arrive , parfois j'y arrive pas
Je compense énormément par la nourriture
Je grossi

Heureusement toujours fait du sport et j'ai une bonne hygiène de vie …. Mais l'alcool me guette….
comme c'est léger , je me dis ça va
mais j'ai peur de faire comme mon ex mari

Et là tu vois j'ai pas de bouteille de vin j'en achète plus
Hier le besoin tellement fort d'une petit ivresse j'ai bu de l'amaretto
J'ai honte je déteste ça

Ce matin je me dis va pas faire les courses car tu vas acheté une bouteille
Je veux pas que mon nouveau chéri qui est équilibré me voit boire en cachette

J'écris pour prendre ta main … avoir le courage de pas recommencer …
Mercredi repas chez des amis je sais que je vais m'autoriser
Je veux avoir un rapport normal avec l'alcool
Plus je le fuis plus il m'attire

Je sais que je peux contrôler je sais aussi que je veux pas être dépendante …. C'est dur !!

Saulgoodman - 06/05/2024 à 12h16

Bonjour Lupa et bienvenue sur mon fil de discussion !

C'est dommage d'avoir repris après 3 bonnes années d'abstinence !

Puis je savoir pourquoi tu as repris exactement ?

À te lire, il semblerait que certains événements, comme un bon repas, une soirée entre amis a réanimé le grand monstre chez toi.. tu as dû te dire, désolé pour ma grossièreté :

"et puis merde ! J'ai envie de m'amuser aussi et de picoler, de toute façon je vais me raisonner et gérer ma consommation.."

C'est une erreur que nous, qui nous définissons et surtout, reconnaissons notre alcoolisme, est tout simplement impossible à tenir !
Nous sommes déjà en bas de la pente !
On ne peut pas être plus bas..
On ne peut revenir à une consommation dite raisonnable, la ligne a été franchie ; certes, au début on va faire attention, se limiter aux nombres de verres pris et consommés dans la même soirée .. tout comme limiter ces fameux moments où on va s'autoriser à boire.. mais ça ne tiendra pas !

Tu reprendras consiemment ou inconsciemment, ton rythme de croisière et tu te rediras j'en ai marre ! Je rebois et c'est parti pour une nouvelle décision d'arrêter..

Et l'engrenage reprend.. tel un jeu sans fin..

Fatigant et inutile quand on y pense ? Tu ne crois pas ?

Le mieux à faire est donc l'arrêt total et définitif.
Il n'y a pas d'autres alternatives.
Et ça s'applique aussi bien seul qu'avec tes amis, ta famille..

Lis bien mes posts précédents où je donne beaucoup de recommandations, de conseils simples et surtout sois sûre de ton choix, veux tu réellement arrêter ?

Dis toi que ce poison ne t'apportera rien de bien, hormis l'ivresse, une bonne gueule de bois.. la santé qui se dégrade et un beau trou dans ton budget.. sans oublier l'éventuelle peine pour les gens de ton entourage qui t'aime et tiennent à toi..

Aies ce déclic de vaincre le petit monstre et prepare toi ensuite à l'affrontement certes colossal, mais indispensable de ce lavage de cerveau permanent.

Tu sais en partie ce que sait si tu as tenu trois ans..
Après étais ce peut être trois années de souffrance à te dire sans cesse je dois tenir.. tenir tout en ayant pas l'image détestable de ce poison et conserver (malgré toi) une certaine nostalgie ?

Je reste à ta disposition pour échanger et crois moi ce combat, cette guerre vaut le coup pour une véritable liberté retrouvée !

Saulgoodman

Saulgoodman - 10/05/2024 à 12h33

Bonjour à tous et à toutes !!

Comment allez vous avec ce beau temps enfin de retour ! ?

Pour ma part tout va très bien ! Aucune envie ou presque.. lundi soir j'ai dû livrer bataille face au grand monstre.. une envie irrépressible de boire.. mais j'ai tenu le coup et j'ai remporté la bataille !
Hormis cet état de fait, pas plus envie que ça de reprendre ce poison ! Une bonne bière bien fraîche en terrasse ne m'intéresse plus.. vive un bon Perrier citron ! Ça me va tout aussi bien !
Cet après midi, piscine, ça va être très agréable !
Je dors tout aussi bien et me réveille toujours de très bonne humeur !
J'espère avoir de vos nouvelles et vous souhaite à tous et à toutes, un très bon weekend ! Sans alcool !

Bien à vous.

Saulgoodman

Enviedunenouvellevie - 13/05/2024 à 23h44

Bonsoir,

J'espère que votre week-end c'est bien passé.

Pour moi en ce moment je vie une période de grande solitude et déception ,colère même , alors c'est vrai que le combat est plus dur je trouve je me fais violence pour pas craquer et tout abandonner même si je n'ai pas forcément envie de boire et que je n'ai pas fait tout ça pour rien.
Mais c'est vrai qu'avant dans ces moments là si difficiles c'était ma béquille....là je n'ai que mon mentale et je tiens le coup malgré tout , le 17 ça fera un mois que j'ai arrêté.
Personne dans mon entourage ne le sais (ils font tellement
attention à moi qu'ils n'ont même pas remarqué et ne me pose pas de question) alors à chaque fois on me propose de boire un coup c'est un peu dur de dire non,j'aimerais qu'on ne me propose plus...
J'étais dans une fête de village la semaine dernière qui durait sur plusieurs jours j'avais l'impression que tout le monde buvait,c'était fou...je voyait tout le monde avec un verre à la main .
Enfin voilà les dernières nouvelles,période très difficile mais je continue mon combat et je ne sais pas si c'est l'arrêt de l'alcool ou le soleil mais j'ai bonne mine , c'est une petite récompense qui fait plaisir.

Saulgoodman - 14/05/2024 à 13h29

Bonjour à tous et à toutes !

Courage Enviedunenouvellevie !

Je sais que c'est loin d'être simple !
J'ai failli craquer ce weekend.. une envie subite de consommer quand je suis parti faire quelques provisions !
Je suis passé devant le rayon banni et j'ai juste regardé pas touché !
J'ai été tiraillé.. je l'avoue mais j'ai su me contrôler et garder cette force.. cette détermination qui m'oblige à ne plus retomber dans le piège !
J'ai constaté que ça m'obsède pas plus que ça mais quand ça arrive, le grand monstre sort le grand jeu !
Il faut lui montrer qu'on est bien plus fort que lui mais chacun ayant sa propre histoire avec ce poison.. on réagit tous différemment.
L'essentiel étant de le combattre coûte que coûte et de le mettre au tapis !

Moi aussi je vais fêter mes un mois d'abstinence totale ce samedi 18 mai aussi retomber bêtement dans mes travers me pèserait énormément sur mon moral et ma motivation..

Tes amis ne sont pas au courant de ta décision ? Mais au contraire, affirmes le ! Cries le ! Exprimes ton bonheur d'avoir retrouvé ta liberté !
Ne te gêne pas et sois en fière ! Et n'envies pas ceux qui consomment.. au contraire, plains les !!

Au plaisir d'avoir de vos nouvelles les autres ! Et à bientôt !

Saulgoodman

Valsaph - 15/05/2024 à 07h16

Bonjour Saulgoodman

Bonjour à tous les autres amis aussi, biensûr.

Saulgoodman,
Ton message m'a surprise.
Je pensais, au vu de tes messages précédents, que tu étais complètement "libéré " du démon (l'est on vraiment un jour ...)
Pour ma part, je n'ai rien consommé depuis le 13/04.
Bien évidemment, j'ai des moments difficiles ...
Avec de furieuse envies de consommer, envies liées à de la gourmandise (et oui, en plus d'être alcoolique, je suis très gourmande ....).
Pour le moment, je résiste.
Je dois avour que j'ai encore bien des difficultés à me dire qu'il y a une vie avant et une vie après ...
Mais je m'accroche.

Les lendemains me font peur et c est cela qui m'aide à tenir ....
Mais j ai un sommeil de très mauvaise qualité....
Réveils nocturnes fréquents.... accompagnés bien souvent de prises alimentaires ....

Étant donné que je n'ai pas envie de grossir, je suis en perpétuel combat ...
Nourriture, alcool.

Alors, oui, je connais les astuces ... trouver d'autres centres d'intérêts...
Oui ...mais quoi ???

J'aimerai que ma vie ne se résume pas à ce combat permanent, omniprésent....

Je suis désolée de m'epancher sur ton épaule mais écrire ces quelques mots m aide, savoir que tu vas me lire et certainement me répondre, encore plus.

Je t'embrasse ainsi que tous les autres participants à ce fil.

Au plaisir de te lire.

Saulgoodman - 15/05/2024 à 17h48

Bonjour Valsaph ! Bonjour à tous et à toutes !

Et bien ne sois pas surprise ! Nul n'est infaillible face à ce fléau surtout quand tu vas tout juste fêter ton premier mois d'abstinence ce samedi (en ce qui me concerne) !!
J'ai certes mis au tapis le petit monstre mais face au grand monstre c'est un combat permanent !
Jusqu'au jour où il finira bien par nous laisser tranquille mais je m'attendais à subir ces moments là.. et je sais qu'ils reviendront.. surtout à des moments inattendus (tant qu'à faire) et c'est là qu'il faudra se tenir prêt et y faire face !

Il faut sans cesse se répéter et se persuader que la vie sans ce poison est tellement bien plus agréable !
Là est la clé de la victoire ! Même dans les périodes, moment difficiles comme euphoriques !!
Si on a parfaitement assimilé cela, on y arrivera !

C'est dommage pour ton sommeil.. le manque (psychologique) doit jouer dans ton subconscient tout comme tu t'oblige à le combler par autre chose.. dans ton cas il s'agit de nourriture et tu vas devenir (tu l'es probablement à un certain niveau) boulimique !

À quoi bon se rajouter un problème quand on en élimine un qui nous pourrissait la vie !
As tu des passions, des choses que tu apprécies et que tu ne faisais plus car trop occupé à boire et désormais manger qui provoque chez toi un plaisir certain ?

Pour moi je me suis remis au sport, à la détente qui est chez moi, la natation..
Chacun son truc mais tu dois trouver un réel centre d'intérêt ; un truc qui va te donner envie et qui te sera bénéfique.

Tu abandonnes une ou des mauvaises habitudes par une ou des meilleures !! Il le faut sinon tu rechuteras par ennui, par nostalgie..

Je te souhaite bon courage Valsaph dans ta quête de réussite vers la liberté totale et retrouvée et moi aussi je t'embrasse.

Au plaisir de te lire !

À bientôt.

Saulgoodman