ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

BOIRE NORMALEMENT, POSSIBLE ?

Par Profil supprimé Posté le 05/06/2019 à 18h42

J'ai décidé ce lundi de "boire normalement" ne pas aller vers l'arrêt totale de l'alcool. Cela fera 3 jours ce soir que je n'ai pas bu une goutte d'alcool. Ce n'est pas facile mais j'ai de la volonté et je vais tout faire pour avoir enfin une vie normale. Ne boire que pour une bonne raison et surtout, ne plus boire seule.
C'est très difficile, le cerveau réclame son alcool pour aller mieux, il me fait ressentir cette envie irrésistible de boire et comme je ne lui donne pas satisfaction, il me pousse à manger, car si pas d'alcool alors nourriture une autre addiction,.
Il me faut donc en parallèle gérer les deux envies qui me tournent dans la tête à partir du moment où je rentre à la maison.
Il faut que je m'occupe, attendre le retour de mon ami sans craquer. Le corps commence à me punir de ne pas lui donner sa dose de l'un ou de l'autre mais je résiste. J'ai mal à la poitrine, quelques petites crises d'angoisse qui commencent à poindre...
Je vais réussir, je vais réussir, je dois réussir.
Depuis lundi, je me sens tellement mieux, libre surtout, il me faut maintenant apprendre à occuper mon temps libre sans cet alcool.
Je compte également sur votre soutient et je vous apporterai le mien.

6 RÉPONSES

Profil supprimé - 06/06/2019 à 10h13

Bonjour Agrippine,

Boire normalement... C'es tune très bonne bonne question. La grande majorité diront que pour un alcoolique, recommencer à boire normalement est impossible. La plupart réussisent un certain temps puis le normal laisse encore place à l'anormal.

Je pense cependant que ça dépend des personnes. Je serais bien heureux de pouvoir recommencer à boire à l'occasion mais par ma propre expérience je sais que tôt ou tard je vais retomber dans l'exagération, encore et encore.

Cette fois-ci, j'ai décidé de plutôt vivre normalement sans alcool. Je trouve ça plus facile même. Beaucoup plus simple de dire non au premier verre qu'au deuxième, au troisième, etc. Après une dizaine de jours, mon corps a commencé à lâcher prise à ses demandes répétées d'alcool.

C'est l'une des premières choses que l'on ressend après l'arrêt...la liberté. C'est un tel changement dans une vie.

En tout cas, félicitation pour cette décision et merci de nous apporter aussi ton soutien.

Eric
Jour 47

Profil supprimé - 06/06/2019 à 11h17

Bonjour Agrippine,

Bravo !!!
Pour ma part j'ai commencé depuis hier à ne plus boire d'alcool et oui moi aussi j'aimerai bien tenir la route en ne buvant plus jamais seule et en pouvant boire un petit verre à un repas de famille ou amis mais pas plus que ça !
Donc j''attaque mon deuxième jour de sevrage et franchement ça va !! J'ai une très grande volonté et oui il ne faut pas craquer... hier soir j'ai eu quelques demandes de mon cerveau qui ne comprenait pas mais j'ai tenu bon.
Je me suis préparé une grande bouteille d'eau avec du jus de citron et j'arrive à calmer les envies avec cela.
Quel bonheur ce matin de me réveiller sans avoir la tête à l'envers dans le brouillard.... Je suis fière de moi.
J'espère aussi voir bientôt des résultats sur mon aspect physique.
Pour ta part as tu déjà des résultats sur ce point ?
On va se soutenir Agrippine.... on a commencé presque le même jour alors on tient bon !
Donne de tes nouvelles, je donnerai des miennes également
Bonne journée ensoleillée
Coxy

gregos42 - 06/06/2019 à 11h17

bonjour Agrippine
pour avoir tenter en vain ,boire normalement est une utopie quand on est dépendant à ce poison
même si tu y arrives qq temps ,tu vas replonger

la meilleure voie je pense est celle de l'abstinence totale...
courage à toi au fur et à mesure tu te sentiras de mieux en mieux!

Profil supprimé - 07/06/2019 à 07h10

Je vous remercie tous pour votre soutien, aujourd'hui cela fait 4 jours que je n'ai rien bu.
Pour le moment, je tiens le coup, j'ai un peu peur du week-end qui arrive. Seule à la maison et mon ami ne rentre que vers 20h30.
Pour Coxy82 , oui il y a déjà des résultats sur mon aspect physique, j'ai dégonflé, je mange moins car je mangeais beaucoup trop qu'en j'étais alcollisée. Mes réveils sont agréable, je me sens vraiment mieux.
Je vous souhaite à tous une bonne journée.
Je compte sur toi Coxy82 ! On va y arriver toutes les deux.

Mon défi, pas d'alcool seule, ne boire que pour une bonne raison, boire "normalement", comment dire autrement ?

Olivier 54150 - 07/06/2019 à 23h26

Bonjour, merci pour vos partages.
Pour moi, pas d'alternative, j'ai dû divorcé de l'alcool il y a plusieurs années et je le fuis comme la peste.
Chaque personne est différente, et je trouve vraiment bien cette idée de défi.

Ne pas boire seul me semble primordial. Quand on boit seul, c'est qu'on utilise l'alcool comme un médicament, un calment, il est naturellement un puissant antidépresseur et la dépendance dans se contexte devient très forte.

"boire pour une bonne raison", bon. Cela reste à définir (définir les bonne raisons) J'ai souvenir que j'avais une source inépuisable de bonnes raisons pour boire.
Alors oui, mais les définir, les écrire ne serais pas une mauvaise idée. Comme tenir un journal pour toujours savoir ou on en est.

"boire normalement", là aussi il faut être claire, et chacun sa vision. Perso, boire normalement serais ne pas avoir de problème avec le produit, les conséquences des consommations et ceci dans chaque domaine, santé physique et moral, relation, vie social, conscience des quantités, fréquences… bref, boire en conscience.

Pour cette expérience je pense que l'idéal serais de commencer par éliminer toutes trace d'éthanol dans son corps. Il faut dix jours je crois.

J'ai fait un ptit site qui rassemble quelque info sur le sujet...
https://olivierm54.wixsite.com/communications/news-and-events

J'en profite pour partager mes idées du moment sur le sujet…
Si nous buvons trop, c'est surtout pour fuir, camoufler, nier des émotions jugées indésirables. On le fait par habitude, on est super entrainé pour ça.
Du coup, ça peut aider de connaitre un peu le fonctionnement de ces fichus émotions:
http://redpsy.com/infopsy/emotions.html

bon courage, oliv

Profil supprimé - 09/06/2019 à 07h55

Aujourd'hui dimanche 9 juin, je n'ai pas bu une goutte d'alcool de lundi à vendredi.
Hier, samedi, j'ai bu un porto avec mon ami. Aujourd'hui, je reçois ses enfants et sa mère, nous allons fêter l'anniversaire de sa fille, je m'occupe de tout le repas. Je compte boire RAISONNABLEMENT comme on peut boire dans ce genre d'événement.
La semaine s'est bien passée, au début, je ne pensais qu'à boire en arrivant à la maison mais j'ai résisté en m'occupant, j'avais du coup des pulsions pour manger, je n'ai pas pu résister et j'ai donc manger des carottes crues histoire de limiter les dégâts.
Je m'accroche mais je me trouve tellement mieux, je veux réussir, j'ai l'impression de découvrir la vie, ma vie, comme si je marchais à côté d'elle depuis 35 ans.
Je pense à vous tous, j'aimerais tellement que vous puissiez-vous aussi vous sortir de cette emprise.
Bon dimanche à vous tous.