

## CHEMINEMENT PERSONNEL POUR ME PRÉPARER À ARRÊT TOTAL DE L'ALCOOL

---

Par **combattante** Posté le 18/11/2019 à 09h10

Bjr à tous et toutes sur ce forum que j'ai besoin de créer , afin me tenir fermement à ne plus consommer d'alcool, j'ai encore replongé ce week-end, il me semble que j'ai décidé d'arrêter trop vite dans ma tête suite à une gueule de bois, je réalise en fait qu'il faut préparer le terrain être en pleine conscience de ce désir d'arrêter au-delà des effets rapides de l'ivresse qui mènent à avoir des regrets et une piètre estime de soi.

J'ai déjà échangé avec certains et certaines, je réalise de plus en plus qu'un changement s'opère en moi, je vous demande le maximum de soutien, vous qui avez réussi à arrêter, de mon côté je vous donnerai mes propres sentiments face à cette détresse absolue, j'ai moral à zéro ce lundi, mon corps est fatigué , mon esprit aussi, je m'accroche , bonne journée, amitiés à tous , à toutes,

### 4 RÉPONSES

---

**Profil supprimé** - 18/11/2019 à 09h58

Bonjour et courage à toi.

C'est pareil pour moi. J'aimerais réduite et ne plus me dégoûter le lundi matin.

Je picole trop à partir du vendredi soir..

Et le lundi je suis comme un ovni...

Mon fils de 13 ans doit s'en rendre compte lorsque nous sommes une heure au volant pour le déposer à l'école..

J'te suis actif tout au long du week-end et fait du vtt avec mon fils le dimanche matin.

Mais je dois avouer que parfois faut que je me force à sortir du lit... les années passent et bouteilles se vident....

Je devrais aussi arrêter tout tout de suite et pad juste me dire de ne boire que accompagné lors de soirée et de manière modérée...

Mais pas facile....

Ce soir je ne vais bien dormir comme tous les lundis..

J'ai pourtant tout pour être heureux alors pourquoi me gâcher la vie avec ce poison???

---

**Olivier 54150** - 18/11/2019 à 18h43

Bonjour tous,

Pour moi la préparation consiste à s'imaginer une vie sans alcool.

A quoi je renonce, quesque je gagne?

Quesqui est ?

Quesque je veux ?

Quesque je fais ?

Ceci dit, une vie sans alcool lorsqu'on est accro, ce n'est pas facile à imaginer et ça n'a pas été ma méthode.

Je ne peux parler que de moi, de mon expérience, et ce n'est pas très "exemplaire" si j'ose dire, mais bon...

Je n'arrivais pas à arrêter une journée malgré une volonté sincère de ralentir.

Quand on comprend que l'alcool est une drogue, c'est bien trop tard.

Je m'avouais donc alcoolique. A moi, à mon entourage aussi, car pas question de boire en cachette.

Cette prise de conscience, cette aveu, m'a soulagé car enfin je pouvais boire pour une bonne raison : " je suis alcoolique." Et plus question d'essayer de ralentir, un beau stress en moins. Me sachant malade, je me sentais un peu moins coupable.

Du coup, je buvais de plus en plus tout en ayant conscience du problème qu'il fallait résoudre un moment ou un autre.

Cela a duré quelques mois, et vous vous en doutez, c'est vite devenu ingérable.

Visite chez mon médecin, il me donne un de l'aotal d'une inefficacité total. Re visite, il m'envoie chez un alcoologue qui m'envoie a l'hôpital pour un sevrage suivi d'une cure.

En cure dans les Alpes, les antidépresseurs ne fonctionne pas bien sur moi, par contre le cannabis de mon voisin de lit fit merveille.

Hélas, je suis rester très longtemps accro au thc mais je ne buvais plus et cela n'empêche pas de vivre comme l'alcool. Mais de nouveau, ce n'est pas très exemplaire.

Depuis 1998, ce qui compte le plus pour moi, pour ma santé et mon équilibre est de ne pas absorber d'éthanol, avec le même état d'esprit de quelqu'un allergique au arachides qui ne mange pas de cacahuètes. ...

---

---

**combattante - 19/11/2019 à 09h07**

bjr et merci à vous pour vos témoignages !!!!! Pascal, comme me l'a écrit un jour Olivier, ça veut dire quoi "tout pour être heureux?????".....Je pense nous avons un gros problème de trouble de la personnalité, des émotions à cran que nous ne savons pas gérer, ou autre??? A nous de trouver ce qui se passe en nous-même, apprendre à vivre avec ce vide, ce creux à l'estomac qui en rien ne sera comblé par ce poison qui ne nous fait que sombrer, la preuve on le réalise en plus !!!!!!! Merci Oliv, merci pour tes mots, je n'ai pas l'intention d'aller en cure, cependant, je m'accroche de toutes mes forces ne pas consommer, de moi-même, .....Et si ça ne va pas, si je ne tiens pas cette semaine, je pense oui, faire appel à un addictologue ?? Je vous souhaite une bonne journée, Pascal, essayons en restant groupés sur ce site, essayons de comprendre et tenter nous en sortir, il n'est jamais trop tard, jamais trop tard, toute mon amitié à vous, à tous et toutes qui êtes sur ces forums pour réagir et aborder un changement bienfaiteur, bon courage !!!!!!! Combattante se remet debout, elle veut rester vivante même si ça pique!!!!!!!!!!!!

---

**combattante - 26/11/2019 à 10h09**

bjr à vous tous et toutes, juste vous dire.....je suis restée abstinente 7 jours !!!!!!!!!!! Et hier la cata, j'ai bu et pas su m'arrêter !!!!!!! J'en ai marre de cette merde je me suis réveillée pleine d'urticaire sur le corps voilà le résultat, je te déteste alcool de merde ne compte plus sur moi j'en ai ma claque .....Combattante furax qui va y arriver tellement elle est dégoutée, bonne journée à vous tous, je m'accroche !!!!!!!!!!!

---