

JOUR DÉCISIF 01/12/2020

Par **Celeste33** Posté le 01/12/2020 à 18h21

Bonjour,

Aujourd'hui mardi 1er décembre 2020 j'ai décidé d'arrêter de boire. Car oui, même si ça fait mal de l'admettre et de poser un mot sur cette chose qui me hante depuis longtemps maintenant, je suis alcoolique. Mon conjoint à tenter depuis 6 ans de relation de me faire prendre conscience de ce fléau. Je ne l'ai jamais rejoint sur ce sujet, parce que je peux ne pas boire pendant 1 journée, oui oui 1 journée ! HOUURRA !!! A l'époque je pouvais même ne pas boire pendant plusieurs jours (genre 3), mon plus gros soucis à l'époque était que quand on sortait je ne savais pas m'arrêter. Tant qu'il y avait de l'alcool je buvais, c'est évidemment toujours le cas aujourd'hui avec le problème supplémentaire qui est que je bois 1 bouteille de vin tous les jours. Mon démon à moi c'est le vin blanc. Seulement il a fini par me quitter il y'a 3 semaines. On a acheté une maison en avril 2019, donc on vit encore sous le même toit mais on fait chambre à part. Je savais au fond de moi pourquoi cette rupture, mais on n'a réussi à se parler qu'aujourd'hui, vraiment, du fond du problème. Une conversation que l'on a eu une multitude de fois, mais on ne c'est jamais séparé et ignoré aussi longtemps. J'ai réellement pris conscience aujourd'hui que j'étais entraîné de tout perdre, mon couple, ma maison... pour un peu de détente journalière. Je n'avais pas vraiment d'horaire au début, petit à petit j'ai commencé de plus en plus tôt, jusqu'au jour où il m'a surpris sur ma terrasse avec une bière il était à peine 11h. Alors certes je ne bois pas tous les jours à 11h, mais si je bois une bière à 11h, je vais m'ouvrir une bouteille de vin à midi, la finir à 14h00 et à 16h je vais me coucher comme une larve. Parfois je ne bois pas de la journée, je commence le soir à l'heure de l'apéro 18/19h, ou si j'ai une amie au téléphone ou si je suis contrariée, ou si je suis contente, ou, ou, ou toujours ou si ! E faite il y'a toujours une bonne raison. Aujourd'hui j'ai pris conscience du mal que je lui faisais, c'est la première fois. Et ça m'a fait mal pour lui. J'espère avoir encore une chance de le re-conquérir, mais je sais qu'il faut que je me sevre quoi qu'il en soit.

7 RÉPONSES

rhumeo69 - 02/12/2020 à 11h06

Bonjour comment se passe cette descision d'arrêter car j'ai réussi à arrêter l'alcool si jamais vous aver besoin de conseil pour arrêter

Amass80 - 03/12/2020 à 20h56

Bonsoir Céleste,

Félicitations d'abord, moi je l'ai décidé une journée avant toi. Et ton histoire est très ressemblante à la mienne. Une bouteille de rose tout les soir et les week-end n'en parlons pas. J'ai fait une promesse à mon marie et mes enfants, j'arrête tout apres mes 40 ans.

Voilà les 40 ans sont la !!!

Depuis lundi plus une goutte. Ce n'est pas ma première tentative, j'ai réussi en 2017 à arrêté pendant 1 ans 1/2. Un vrai miracle pour moi.

Mais il a suffit d'un anniversaire et c'était fini. Et depuis je me dit toujours c'est le dernier et puis le lendemain c'est reparti.

Je le fait aussi pour ma santé car quand on a été abstinent pendant plus d'un an, et en pleine forme et que la o n se sent tous les jours fatigue même quand on dort bien et que la mémoire nous joue des tours c'est pas top.

Bref je te souhaite bon courage.

anne65 - 05/12/2020 à 06h07

Bonjour
Aujourd'hui ce sera la nième tentative d arrêt ! J en ai
Vraiment marre de ce poison. Ce n est plus un plaisir
Je vis seule j ai commencé à boire quand mon mari m'a quittée il y a 11 ans et depuis je bois tous les soirs.
Je me Sens nulle et j ai honte ce dé que je suis devenue
Courage à tous

Louis - 07/12/2020 à 00h57

Bonjour à toutes,

J'entame mon 13ème jour d'abstinence et cela va de mieux en mieux et vous félicite de faire le même choix.

@celeste : comment cela se passe-t-il pour toi ?

@ Amass : As-tu fêté ta 1ère semaine d'abstinence jeune quadra ? Si oui, comment te sens-tu ? Si non , quelles sont la ou les raisons de la rechute ?

@anne : tu es loin d'être nulle et le sentiment de honte, je l'ai eu et la plupart des dépendants l'ont aussi. Comme tu le dis, c'est un poison et l'alcoolisme est une maladie. La 1ère étape pour guérir est de prendre conscience. Comment s'est passé ta journée de Saint Nicolas ?

J'espère vos retours...

À bientôt !

Louis

Celeste33 - 07/12/2020 à 09h45

Bonjour à tous et merci pour vos témoignages.

Pour ma part, j'ai été faible, une contrariété vendredi et j'ai ouvert une bouteille me disant juste un verre, puis 2, puis la bouteille... Réveil samedi avec mal à la tête et la honte, le regret d'avoir craqué. Samedi et dimanche rien, je me suis pas mal occupé hier... Faut dire que je vit en "colocation" avec mon "ex", oui je le met entre guillemet car j'ai l'envie de recoller les morceaux avec lui, mais j'ai le sentiment que c'est pas gagné... Dons je prends sur moi et lui laisse du temps, du temps pour savoir que je fais des efforts pour moi, mon fils et pour lui. Il y'a peu d'échange entre nous en ce moment, et c'est pas toujours simple, donc je pense souvent à l'alcool. O part vendredi pas de craquage, mais c'est un de trop...

En tout cas bravo à ceux et celles qui tiennent, je me conforte en me disant qu'il vaut mieux un craquage de temps en temps que tous les jours...

Bon courage à tous !

Céleste.

Louis - 07/12/2020 à 17h23

Bonjour Céleste,

Bravo pour tes 2 jours d'abstinence. Continue ainsi ! Le 1er verre est le plus dangereux. J'aime bien l'expression : 1 verre c'est trop ; 10 c'est pas assez.

Donne-nous de tes nouvelles quand tu veux.

Personnellement, je tiens et ne veux pas rechuter malgré des moments critiques. Je sais que je me sentirai encore plus mal si je replongeais

À bientôt !

Amass80 - 07/12/2020 à 18h58

Bonsoir a tous !

J'ai tenu, pas un verre du week-end, ni de la semaine même si c'était dure, surtout le samedi soir.

Je suis tellement contente de retrouver la maîtrise de mes actes et surtout un sommeil réparateur. Il faut dire que les premiers jour je dormais pas ou pas beaucoup.

Céleste, une rechute ce n'est pas si grave, le plus dure c'est de resiter, moi j'en achète pas et pas d'alcool a la maison comme ça je suis sur. Ce qui m'a aider la première fois c'est mon adictologue je le voyais toute les semaines et le faite d'en parler ça me libérait.

C'est les 15 premiers jours les plus difficiles après ça va mieux. Il faut garder espoir.

Et bravo Louis, déjà 13 jours. Le plus dure est passer après faut résister et jamais recommencer.

Et Anne ce n'est pas une honte, l'alcool est une drogue vendu en libre service et c'est l'une des plus dure a arrêter. Il faut trouver déjà le courage den parler et c'est la première étape. Je ne compte plus les tentatives que j'ai fait pour arrêter. Meme si j'en suis a 1 semaine. Je suis contente.

Bonne soirée a tous !!

Aurore