

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

## J'ESSAYE D'ARRÊTER DEPUIS DIMANCHE

Par [buldefraicheur](#) Posté le 10/02/2021 à 09h49

Bonjour,  
Dans la nuit de samedi à dimanche à 3h, j'ai posé ma canette de bière et suis allée me coucher. Au réveil, dans ma fatigue et mes vertiges, dans cette pesanteur de ma tête, cette lenteur intellectuelle, j'ai eu ce déclic que j'attendais.  
Cela fait un bout de temps, peut-être des années, que je savais que j'étais alcoolique. (J'ai lu dans un post que quelqu'un trouvait ce mot parfaitement laid et je suis d'accord. Peut-être faudrait-il en trouver un autre ?) Mais j'attendais le moment. Celui qu'on ne peut pas trafiquer. Celui qui se ressent au plus profond. J'avais fait pareil pour la cigarette, et ça fait 10 ans que je ne fume plus.  
Je suis du genre gourmande : c'est-à-dire tendance à l'addiction. Je suis excessive en tout. Quand je mange, je ne puis me contenter du carré de chocolat, c'est la tablette. Quand je fumais, c'était le paquet. Quand je buvais, c'était le pack.  
J'avais un rythme dans l'alcool, selon les jours de travail avant (je ne travaille plus), les veilles d'école ou de repos. J'adaptais ma consommation (pour ne pas être trop malade le lendemain.)  
J'ai 40 ans et depuis 11 ans, j'ai basculé dans une consommation très très au-delà du raisonnable, principalement de la bière, pas la plus forte, celle notée à 1,2 sur l'échelle de la conduite, mais absolument tous les jours (à 2-3 exceptions près comme une grossesse.)  
J'ai bossé dans un bar de village, 12 ans, et j'y ai acquis l'absolue certitude qu'on ne survit pas à boire. Entre 50 et 60 ans, rarement plus. Les gens finissent par exploser de l'intérieur. Ce qui au début est un plaisir festif, fait paraître drôle, bavard, intéressant est un piège qui noie la véritable personnalité d'une personne. Qui déforme les visages, les corps, les nez. Je me suis posée la question de savoir si je préférerais vivre longtemps sans boire ou moins longtemps en buvant ? Je n'ai pas encore la réponse à cette question.  
Alors aujourd'hui après quoi, 3 jours, j'ai certains symptômes cliniques du sevrage : anxiété et déprime sévères, légère nausée. Et même si je lutte au moment du coucher car j'ai peur de la nuit blanche et de l'horreur des interrogations incessantes amplifiées par le silence de l'obscurité (à part la première nuit qui n'a été sommeil qu'à l'épuisement), je dors plutôt bien.  
Je ne me sentais pas malade lorsque je buvais, c'est aujourd'hui en arrêtant que j'ai l'impression de l'être. C'est une lutte de soi contre soi. Tout ce que j'espère, c'est que pour ma santé, il n'est pas trop tard.  
J'ai besoin de soutien.

## 15 RÉPONSES

**Vivo** - 10/02/2021 à 14h54

Bonjour Buldefraicheur,

Bravo pour ta démarche, je me retrouve dans ce que tu écris, j'ai 40 ans aujourd'hui et j'en suis à mon 28ème jour d'abstinence, bon moi je fume toujours et encore plus ces dernières semaines...cela faisait 20 ans que je buvais le soir pour le plaisir mais un peu trop et tous les jours, et le weekend je lâchais les chiens...ces 5 dernières années je consommais sans m'en rendre compte non plus par plaisir mais pour fuir ma situation personnelle. Bref, je me posais aussi ce genre de question sur la longévité de la vie avec/sans alcool, et l'aspect physique et mental que cela engendre...sur ces points je peux te rassurer: dans la 1ère semaine la peau du visage est bien plus nette et non grasse, lisse douce, moins de marques, plus de petits boutons, le blanc des yeux redevient blanc, rempli d'énergie et de motivation, la réflexion revient et la forme aussi, c'est le jour et la nuit en quelques jours, par contre pour ma part après le réveil et le levé il me faut un bon moment avant de m'éveiller complètement, du genre 3 H quand même...pire qu'en ayant bu, ça va mieux maintenant. Il y a encore des changements d'humeur d'un jour sur l'autre voire même dans la journée, comme tu dis anxiété déprime...ça ça dure encore.

Ce n'est pas facile mais je t'assure que ça en vaut la peine, chaque jour est une victoire, quel bonheur de se coucher le soir ou dans la nuit car j'attends que le sommeil arrive, de se sentir bien sous la couette sans avoir eu recours à la boisson, et le matin c'est le top on fait des projets pour la journée et la soirée sans avoir à se demander si on aura le temps de se mettre une petite mine...on gagne du temps et de l'argent, le soir on peut faire travailler ses neurones et s'en rappeler le lendemain.

Voilà ce que je peux te dire, pour moi ce soir et pour la première fois depuis...oulàlà...je trinque à mes 40 ans au jus de fruit...moi...qui l'eut cru?

Bon courage à toi et à tous, et tchin tchin (à l'eau)

**buldefraicheur** - 10/02/2021 à 17h27

Merci beaucoup pour ton message. En effet, je me reconnais dans ton témoignage. C'est dur sans vraiment l'être. Je ne sais pas qui je suis sans l'alcool.

Je me sens déprimée, en deuil, c'est vraiment absurde.

Mais ce qui me soulage c'est de lire un témoignage comme le tien, je me sens moins seule dans cette bataille à livrer contre moi-même. Moi seule dans mes doutes.

**Fofy** - 10/02/2021 à 18h22

Hello,  
Ton témoignage me parle beaucoup  
Soit tout, soit rien .. bienvenue au club  
Est ce que tu arrive à tenir depuis dimanche ? Comment te sens-tu ?

---

**Vivo - 11/02/2021 à 00h09**

Bonsoir,

Non il n'y a rien d'absurde à être déprimé, certes ce n'est pas agréable, mais avec le temps et après avoir lu quelques témoignages... je me dis que c'est logique! Sans alcool il nous manque quelque chose, par conséquent comment ne pas se sentir déprimé voire dans un autre monde totalement inconnu? Et peut-être est-ce un vilain tour de cochon de la part de notre cerveau afin d'arriver à ses fins et obtenir sa dose? En nous faisant ressentir de la dépression, il y a des chances pour que l'on craque et rechute, je dis le cerveau mais tout l'organisme est en manque même sans avoir de tremblements (je n'en ai pas eu, d'ailleurs je ne le savais pas mais j'ai appris sur un autre fil la semaine dernière qu'il faut 21 jours d'abstinence pour que le corps soit complètement indépendant de l'alcool, mais pour le cerveau il n'y a pas de durée ce qui m'effraie un peu...important à savoir aussi: le foie se régénère et redevient tout neuf au bout de 2 à 3 mois selon les personnes je crois, à moins qu'il soit déjà malade avant l'arrêt de l'alcool mais visiblement ça créerait des douleurs donc pas inaperçu).

Dis-toi que tu es en train de faire le plus dure, ou plutôt le moins facile (car il faut formuler de manière positive, il vaut mieux que le cerveau retienne le mot "facile" que "dure", ça aussi ça vient d'un autre fil, du pseudo "Turquoise" il me semble), tu en es DEJA à ton 3ème jour! Après 5 jours les symptômes s'atténuent, excepté si tu prends ou prenais des médicaments, ça pourrait retarder les effets entre 5 et 8 jours.

Qui suis-je sans l'alcool?

Bonne question, c'est d'ailleurs en partie pour ça que j'ai arrêté, ça va très mal au sein de mon foyer, et non ce n'est pas à cause de ma consommation, par contre oui lors des dernières disputes j'étais tellement blessé que, entre la colère et la petite picole, j'ai eu des propos assez virulent...quelques jours après j'ai décidé, sur un coup de tête comme toi, d'arrêter, du jour au lendemain, je voulais être parfaitement lucide sur ma situation personnelle pour savoir si je pensais la même chose alcoolisé ou complètement sobre...eh bien OUI, et 28 jours après c'est même encore pire, la différence est que l'alcool fait dire la vérité, ce qu'il y a au plus profond de nous-même, ce qu'on n'ose pas dire ou penser pour ne pas faire souffrir ou souffrir, alors mélangé à de la colère je t'explique pas à quel point j'ai été froid et on ne peut plus clair. Mais je ne regrette pas, oui j'avoue que la forme aurait pu être un peu plus douce mais le fond en est le même, j'en souffre énormément, je t'assure j'en bave, mais de toute manière cela fait 5 ans que je souffre et que je prenais la boisson pour me réfugier et m'anesthésier.

Donc je pense être la même personne, avec les mêmes pensées, avec ou sans alcool, selon les jours je me demande même si je ne suis pas un peu plus con et moins coulant depuis l'abstinence...curieusement paradoxal...mais plus réfléchi ça c'est sûr. D'ailleurs je vais arrêter de réfléchir pour dormir.

Il ne s'agit là que de mon expérience personnelle, mais si ça peut t'aider...au cas ou...

---

**Profil supprimé - 11/02/2021 à 11h59**

Bonjour Buldefraicheur, Vivo et Fofy

! j'ai pris beaucoup de plaisir à vous lire et à constater avec quelle détermination vous désirez rester abstinentes .

Je peux vous dire avec l'expérience qui est la mienne que vous tenez le bon bout et qu'en vous entraînant , vous mettez toutes les chances de votre côté pour bien vous installer dans votre nouvelle vie d'abstinentes , quels que soient les problèmes que vous pourrez encore rencontrer . Car des problèmes il y en a pour tout le monde , abstinents ou pas .

Je ne crois pas qu'il faille attendre d'avoir 21 jours d'abstinence pour se sentir bien. J'ai souvent entendu parler de 5 à 6 jours comme l'a dit l'une d'entre-vous .Personnellement je me suis senti bien le lendemain de mon retour dans un groupe AA où j'étais rentré à 20 h alors que j'avais bu depuis 6 heures du matin, je ne vous dis pas dans quel état j'étais . Quand je me suis réveillé le lendemain matin, je me suis senti libéré d'un poids énorme et ce poids était certainement celui que j'avais accumulé durant les 20 années où j'ai bu .

Chez AA on m'a dit de percevoir mon abstinence comme une libération et non comme une privation . On m'a aussi dit de faire mon abstinence pour moi tout principalement , de m'aimer , de ne pas touiller dans mon passé que je ne pourrais jamais changer et de bien vivre le moment présent . On m'a aussi dit de ne pas rester seul avec mon problème et de le partager avec mes semblables qui eux s'en étaient sortis libérés . J'ai suivi à la lettre tout ce qui m'a été suggéré car rien ne m'a été imposé et je vais très bien . Mais je garde toujours un contact avec d'autres alcooliques abstinents ou pas ; l'entraide est très importante si l'on veut conserver ce qu'on a reçu . Et surtout ne jamais désespérer . Tous ne capitulent pas du jour au lendemain mais la persévérance est souvent payante .

je vous mets ici aussi le lien d'une brochure AA qui m'a bien aidé à mes débuts :

[b] [http://www.ama.lu/docs/AA\\_Vivre\\_sobre.pdf](http://www.ama.lu/docs/AA_Vivre_sobre.pdf) [/b]

Bonne journée dans l'abstinence , bon courage et ne restez pas seuls .

salmiot1

---

**buldefraicheur - 11/02/2021 à 19h06**

Merci à vous, salmiot, Vivo et Fofy

D'abord, Vivo: pardon! J'étais tellement autocentré sur moi et mon alcool que je n'ai même pas fait gaffe que c'était ton anniversaire: Bon anniversaire!

Salmiot: quel témoignage! C'est bon de ne pas se sentir seule.

Fofy: ça va pas. Le cinquième jour s'achève dans une espèce d'euphorie matinale qui retombe au long de la journée. A partir de 20h, c'est vraiment dur, je m'enferme dans un mutisme. J'ai envie de rien, pas de parler ni rien. J'en suis à envier les "normaux", ceux qui peuvent boire une coupe de champagne les jours de fête, un verre de vin en famille, un apéro entre amis, sans que ça ne devienne jamais un problème. J'ai du mal à me dire que c'est fini pour toujours.

Mon conjoint me donne l'impression que c'est gagné. Il ne comprend pas que je suis dans une abstinence fragile, que c'est au jour le jour, même minute après minute et que j'ai l'impression que je peux craquer à tout moment.

---

#### Profil supprimé - 12/02/2021 à 10h19

Bonjour !

Bravo Buldefraicheur pour ces 5 premiers jours d'abstinence. Sois fière de toi, mais reste très vigilante et n'essaie surtout pas de reprendre le premier verre. Je t'assure que vivre sans alcool peut être une fameuse libération si on le conçoit ainsi. Ne vis pas cela comme une privation. Pas nécessaire de te dire que c'est fini pour toujours; avance un jour à la fois, comme cela me fut suggéré chez AA. Des promesses de ne plus jamais boire, j'en ai fait des centaines mais elles ne duraient jamais que deux ou trois jours et je reprenais le premier qui, bien sûr, était suivi de nombreux autres. Vis le plus intensément possible le moment présent en ne regrettant pas ton passé et en n'ayant pas peur de l'avenir. Tu ne pourras changer ni l'un ni l'autre. Le week-end arrive et tu ne pourras plus échanger, tu pourras seulement venir ici pour lire les partages de tes semblables et spécialement "Le fil de discussion réservé aux femmes". Tu te reconnaîtras dans la plupart des partages qui y sont faits. Tu peux aussi t'inscrire sur le forum de l'ombre à la lumière qui lui est ouvert tous les jours. Quoi qu'il en soit, ne reprends pas le premier verre pour rien ni personne; je me répète mais il est important de faire son abstinence pour soi-même; ne te trouve plus la moindre excuse et ne noie plus tes problèmes dans l'alcool, ils savent nager. N'envie pas les "normaux" qui savent déguster un verre, toi et moi ne sommes pas des normaux, nous sommes des malades alcooliques en rétablissement. Il y a bien pire comme maladie je t'assure.

Belle 6<sup>ème</sup> journée à toi et bon week-end toujours sans alcool

salmiot1

---

#### Fofy - 14/02/2021 à 11h39

Hello,

Aujourd'hui ça fera donc une semaine de sobriété, c'est déjà une belle victoire !!

C'est normal que tu aies pu ressentir un mal être dans les premiers temps... Il faut réapprendre à vivre, réapprendre à être vraiment soi-même sans alcool.. après toute maladie il y'a un temps d'adaptation et de rééducation

Il faut être patiente avec toi même 😊

---

#### buldefraicheur - 18/02/2021 à 10h00

Merci à vous, ça fait du bien de vous entendre.

J'ai eu un sale passage. Il fallait déjà passer ce premier week-end à l'orangina. Mais surtout, mardi soir a été très compliqué. J'ai failli craquer. J'ai lutté. J'étais vraiment prête à reprendre une bière. Et je ne sais pas ce qu'il s'est passé. J'ai tenu. A un moment j'ai vu qu'il était 22h et je me suis dit "laisse tomber, c'est trop tard. Si tu commences maintenant, tu n'es pas couchée avant 5h du mat."

Et hier, la journée a été la première journée "calme". A l'intérieur de moi quelque chose s'est apaisé. J'ai moins de tourments intérieurs quant aux "bienfaits" de l'alcool, quant à tout ce qui me manque dans la boisson. Ca fait du bien. Je suis un peu moins irritable, je prends un peu moins mon compagnon pour un punching ball. Le pauvre. Il n'ose pas bouger, il n'ose pas dire un mot de peur de "réveiller la bête."

Je sais que c'est loin d'être gagné, mais ce petit moment de calme intérieur me fait vraiment du bien.

J'espère que vous allez bien.

---

#### Profil supprimé - 18/02/2021 à 10h29

Bravo Buldefraicheur !

Tu sais, lutter contre l'alcool est bien difficile, très pénible même et au terme "lutter" je préfère de loin celui de "capituler". L'alcool a gagné des centaines de combats que je menais contre lui et depuis le jour où j'ai jeté le gant, où j'ai capitulé, cela fut bien plus facile pour moi de lui dire non. L'alcool ne sera plus pour toi et tu te prépares une bien plus belle vie sans ce surnois et dévastateur compagnon.

Persévère donc un jour à la fois, c'est bien suffisant et ne te trouve jamais aucune excuse, car aucune ne sera bonne, quoi qu'il puisse t'arriver dans la vie.

J'ai une abstinence d'assez longue durée mais je sais que je ne serai jamais guéri, mais j'ai appris que je suis bien plus heureux sans alcool mais je reste prudent, plus jamais dans l'angoisse du premier verre.

Belle journée à toutes et à tous

salmiot

---

**buldefraicheur - 22/02/2021 à 00h14**

Bonsoir.  
C'était mon jour 15 et j'ai bu de l'alcool.. 1 verre de blanc, 1 bouteille de champagne et 3eme bière.  
C'était l'anniversaire de mon compagnon.  
De toute façon, c'était trop fragile, je savais que je replongerai. Et maintenant ?  
J'ai besoin de vous, de vous entendre.

---

**Profil supprimé - 22/02/2021 à 12h58**

Bonjour Buldefraicheur,

Domage, mais que veux-tu , il te faut bien accepter cette rechute car tu ne peux revenir en arrière. Si tu as toujours le désir d'arrêter de boire , ta place est bien parmi nous et tu ne seras pas jugé mais simplement encouragée . Toujours sur le métier il faut remettre son ouvrage dit le dicton . L'anniversaire de ton compagnon était une excuse parmi tant d'autres . Il serait bon que tu ne te trouves plus d'excuses pour reprendre le premier verre car tu connais la suite .  
je te mets le lien d'une brochure qui m'a beaucoup aidé à mes débuts :

[b] [http://www.ama.lu/docs/AA\\_Vivre\\_sobre.pdf](http://www.ama.lu/docs/AA_Vivre_sobre.pdf) [/b]

Bon courage à toi, hier n'est plus mais aujourd'hui est là et aujourd'hui tu ne reprendras pas le premier verre .

salmiot1

---

**Knox - 22/02/2021 à 17h46**

Bonjour buldefraicheur et aux autres ...

Je voulais simplement te dire que les rechutes au début ..  
Sont « normales » ..

L essentiel aujourd'hui est de continuer le sevrage ..

En as tu toujours l envie et l intention ..?

Ça arrive de craquer mais ne te dévalorise surtout pas ..  
« C était trop fragile .. je savais que j allais replonger »  
Vaincre l addiction à l alcool est très difficile ..  
socialement ..  
Personnellement ..  
Chaque jour est une victoire ..  
Tu as eu un jour sans ..  
Et bien C est comme ça .

Il faut continuer . Pas baisser les bras . Et tu es dans une démarche positive et qui t apportera que des bienfaits à toi et à ton entourage .

Tu dois être dans le Down là ... demain tu te sentiras déjà mieux ..

---

**buldefraicheur - 22/02/2021 à 21h55**

Bonjour knox, salmiot,

Je veux toujours arrêter. Aujourd'hui je n'y ai pas touché. J'essaye de faire une journée après l'autre.  
Je m'accroche a ce qu'il y a de positif dans le non-alcool.  
Mon fils est en vacances chez son père. Ce n'est pas facile psychologiquement.  
Une journée après l'autre.

Merci beaucoup pour votre soutien.

---

**Knox - 23/02/2021 à 09h34**

Bonjour buldefraicheur

Déjà dans ton pseudo il y a du positif 😊

Est ce que tu t occupes durant la journée ..?  
Y a t il des choses que tu aimes faire ou que tu ne faisais plus ..  
parce qu on l a tous vécu .. parce trop démotivée et fatiguée ..?

C est bien de vouloir continuer d arrêter de boire ..  
Avoir le moral est important ..  
Ton fils va vite revenir de vacances !

Bonne journée

---