

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### AUJOURD'HUI J'ARRÊTE!

---

Par **Framboise** Posté le 03/08/2021 à 09h52

Bonjour à tous,

C'est ma 1ere contribution mais pas ma 1ere visite.  
Cela fait plusieurs semaines que je viens sur le site de temps en temps.

Et aujourd'hui c'est décidé: je veux arrêter de boire.  
Je suis alcoolique, je le reconnais.

Apero tous les soirs et tant qu'il y a de l'alcool je bois... Le week-end je me lâche un peu plus. Sauf que je n'ose pas dire que je me suis déjà lâché la semaine.

Vin, bière, alcool forts ... tout me va. Alors oui je suis alcoolique.

J'étais sportive, je ne le suis plus. C'est plus facile d'ouvrir une bière que de soulever des haltères...  
Aujourd'hui je me dégoûte: j'ai grossi (+15kilos en 1 an), ma peau change, les maux de tête des lendemains me pourrissent la vie... alors stop!

Ce qui me fait le plus peur c'est mon entourage. Ils me prennent pour la fêtarde de service, toujours à rigoler autour d'un apero. Ils ne savent pas que même seule je bois, que je bois tous les jours...

C'est donc SEULE que je vais mener ce combat.

Si vous avez des conseils pour les moments où ça cherche, des idées pour éviter de boire quand l'envie est là: je suis preneuse.

Courage à ceux qui sont dans le même cas que moi. Et merci pour votre lecture.

Framboise

## 4 RÉPONSES

---

**Vivrelibre** - 04/08/2021 à 03h16

Bonjour Framboise,

Ne reste pas seule!

Arrêter seule, c'est ce que je croyais pouvoir faire. Cela a bien fonctionné au début, mais rapidement, je me suis rendu compte que j'avais besoin d'en parler. Alors, j'ai vu mon médecin et j'en ai parlé avec mon conjoint et une amie. Ça ne règle pas tout d'en parler, mais ça libère. Moi, ça m'a aidée à me relever et à continuer.

L'alcool est encore un combat, mais je sais que je peux compter sur mes proches pour m'épauler dans les moments plus difficiles.

Un jour à la fois, on va y arriver!

---

**Lyna11** - 04/08/2021 à 07h35

Bienvenue Framboise,

Lorsqu'il m'arrive d'avoir envie de boire je me rappelle ma dernière alcoolisation...celle qui a fait que j'ai décidé d'arrêter parce que j'étais allée trop loin, beaucoup trop loin...

Ça fonctionne très bien depuis sept mois et ça va continuer, je ne veux plus jamais de lendemains difficiles voir insurmontables quand t'as fais des conneries...

Bravo à toi pour ta prise de conscience et ta décision...

Tu peux peut-être commencer par dire à tes proches que tu fais une detox? C'est très tendance 😊 et ça te permettra d'avoir la paix, ne pense pas au futur pour l'instant...à chaque jour suffit sa peine...tu n'es pas obligée de leur dire ou de leur expliquer, de toutes manières pour la plupart quand tu leur dit ils essaient de te décourager...

Dans un premier temps tu dois quelque chose à toi seule 😊 et chose importante on est bcp plus heureux sans alcool!

---

**guillaume** - 06/08/2021 à 06h48

Bonjour Framboise !

Tu en es ou alors ? tes premiers jours se sont bien passés ?

LYNA11 super l'excuse de la DETOX . Je ne savais pas trop comment refuser le premier verre en repas ou si je suis invité , je trouve cette idée sympa et comme tu dis , je suis certain que ca doit regler le probleme des questions qui suivent le refus

Bonne journée a tous

---

**Framboise - 06/08/2021 à 18h12**

Merci pour vos réponse.

Et merci pour l'excuse de la detox! Elle marche impeccable...

Les premiers jours se passent plutôt bien. Il faut dire que je suis entourée de personnes qui ne boivent pas, ça aide. Je vais marcher, je me remets un peu au sport. Les nuits sont plus compliquées...

J'ai trouvé une astuce qui consiste à mettre de l'huile essentielle de "petit grain bigarade" et de "laurier noble" sur l'intérieur des poignets. 2 gouttes sur chaque et à inhaler en cas d'envie... Ca a l'air de fonctionner.

Cependant je crains quand même le moment de la reprise du travail, les réunions bien souvent arrosées par un pot, les restos le midi, les anniversaires. Chaque chose en son temps.

J'ai essayé d'en parler à une amie. Sa réponse a été "c'est pas un peu d'alcool qui va te tuer. Tu es fêtarde, pas alcoolique"  
Bon... je serai moins fêtarde du coup...

Bonne continuation à tous. Bonne soirée

---