

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

UN PREMIER PAS...

Par **Abbah** Posté le 29/09/2021 à 09h49

Bonjour à tous

Je fais cette démarche en étant assez étonnée moi même... Je suis très fière et je n'ose pas montrer mes faiblesses et addictions sauf avec amis proches et mon conjoint qui sont au courant du fait que je conscientise depuis longtemps une consommation excessive. Je ne bois pas tous les jours enfin je ne bois plus tous les jours ... Depuis que j'ai 18 ans donc ça fait environ 15 ans , et j'ai eu de nombreux épisodes avec l'alcool. En soirée de façon excessive pendant ma jeunesse. Puis, Quotidiennement, dès l'âge de 20 ans. A 22 ans je me suis calmée pendant 4 mois, puis j'ai repris, et j'ai maintenant 35 ans.

Depuis ces 13 dernières années soit je ne bois pas pendant plusieurs jours, pas de la semaine et le week end c'est sans limite (une bouteille de vin peut passer en une soirée voir deux quand les soirées entre amis sont longues). Soit je bois seule, si je commence j'ai souvent du mal à ne pas finir la bouteille. Mais je me bats depuis toujours pour éviter de boire tous les jours. Et j'y arrive, je n'ai jamais dépassé plus de trois semaines à boire tous les soirs. Je m'arrête et je m'efforce d'espacer car je glisserais vers un alcoolisme profond qui me fait peur.

Ça fait un an et demi que je bois pas plus de trois fois par semaine mais j'ai encore un problème sur la quantité, je voudrais avoir un rapport différent avec l'alcool. Boire de temps en temps et savoir m'arrêter à trois verres et que ce soit festif et que je ressente cette euphorie et cet effet anxiolytique qui fait que j'aime boire plus de deux verres, mais je ne veux plus dépasser les limites qui sont censés être de pas plus de deux verres par jour car dangereux pour la santé... Vais je y arriver. ... Je n'en reviens de vous avoir écrit mais c'est un pas je pense...

36 RÉPONSES

Flodevie - 30/09/2021 à 16h36

Bonjour

Je suis en gros dans le même cas que toi, sauf que je bois seule et tout les jours ma bouteille depuis 12 ans...

Si tu trouve la solution pour que l'alcool redevienne occasionnel et modéré pour toi, je prend volontiers...

J aimerais que ce soit si simple, et en me voilant la face, j y crois encore, à ces aperos et repas arrosé le dimanche en famille et pas plus...

Mais d après l'expérience des autres... Cela ne semble pas être possible.

Courage et soutien à toi

Abbah - 01/10/2021 à 10h31

Flodevie

Déjà .. je suis enchantée...

merci pour ta réponse .

Je sais ce que c'est que d'écrire sur ce type de forum...

C'est pas simple ... Nous sommes déjà sur la bonne voie je pense...

Comme je disais je bois aussi toute seule ... Et c'est ça le plus grave ... Arriver à prendre au moins les quelques jours de notre quotidien comme des jours sans alcool, des jours où notre vie ne tourne pas autour de ce besoin ... C'est déjà important . C'est très important d'arrêter la bouteille tous les jours.. C'est mon étape actuelle. Ne plus rendre l'alcool quotidien mais occasionnel. Espacer les moments...

Étape par étape. Concentre toi sur une chose à la fois. Car tout comme toi , de ce que je ressens dans ce que tu écris , j'aimerais que ce soit un plaisir et plus une dépendance..

Bisous à bientôt

Si tu as besoin je suis là avec plaisir.

Abbah - 06/10/2021 à 11h06

Bonjour flodevie

Comment vas tu depuis la dernière fois ?

Comment ça évolue de ton côté ?

Goeve - 06/10/2021 à 12h47

Bonjour à vous tous,

Moi aussi j ai une consommation en dents de scie alors je m imagine que je pourrais revenir à une consommation raisonnée.

Je pense que la grosse étape pour moi serait de ne plus tomber dans l'excès quand je suis seule.

Parce que finalement, je ne me saoule pas quand je bois "en société".

Quand je suis seule, je me comporte avec la bouteille comme un personne boulimique devant la nourriture... j avale... j avale sans même lever le nez parfois, sans regarder autour de moi.

Une fois l'ivresse atteinte, il n'y a que moi et la bouteille

Abbah - 06/10/2021 à 21h47

Bonjour Goeve

Oui c'est souvent le contraire. Mais moi aussi quand je suis seule je tombe dans l'excès. Je pense qu'il y a une signification sur le plan psychologique. C'est évident. Je pense beaucoup à aller voir quelqu'un mais je n'ose pas passer ce pas ..

Par contre depuis que j'écris sur ce forum je n'ai pas bu. En fait j'ai peur pour ma santé alors j'ai décidé de respecter les limites que j'ai appris sur de groupe. Pas plus de 10 par semaines et 2 par jours... Alors comme notre problème est souvent de commencer sans savoir comment arrêter mon prochain défi sera de ne pas m'emballer si je commence. Je me concentre sur ma santé. J'ai 35 ans et des douleurs partout comme une vieille... Et si je continue comme ça avec l'alcool je fais devenir un déchet. J'ai eu deux crises de tremblements le lendemain d'une soirée arrosée, et le pire sont les pertes de mémoire. J'ai peur j'ai la sensation que l'on cerveau n'est plus aussi performant et ça ! Manquer de neurones pas question ! Donc là depuis jeudi dernier j'ai un rapport normal a l'alcool. Pas bu du tout. Ca va faire une semaine. Une sortie avec une amie et j'ai bu un verre de rouge. J'ai réussi ! Alors je continue. Et je ne veux plus de l'alcool en excès. Sauf une fois par an peut être ! Mais plus tous les weekends et plus quotidiennement.

Goeve ne bois plus seul déjà . Tu auras peut être réglé le problème. J'espère qu'on pourra s'entraider. Si je peux faire quelque chose ... Bonne journée à tous.

Nicol2304 - 07/10/2021 à 06h57

Bonjour,
Je me retrouve dans vos témoignages, et moi aussi je souhaite arrêter sur le fait de boire seule, honnêtement cela ne m'apporte absolument rien, si ce n'est qu'un dégoût le lendemain, un écoeuement, ... et pourtant je continue, mais là c'est décidé je me lance dans ce combat pour arrêter le fait de boire seule.

Lire vos messages me fait du bien.

Bonne journée à vous,

Nicol,

Abbah - 07/10/2021 à 12h24

Nicol ,
C'est super d'avoir pris la décision. Donne nous des nouvelles mais en effet c'est bien d'avoir pris la décision. Franchement je pense que ça dépend de chacun et de l'excès d'alcool mais je te comprends tellement sur cette sensation d'être écoeurée . Presque honteuse moi... Beaucoup de culpabilité.

Je suis heureuse que ça te fasse du bien de nous lire. En tout cas moi Je suis trop bien ! J'ai ma joie de vivre qui s'est décuplée . Je suis d'une humeur moins nerveuse moins anxieuse. Je suis étonnée de ce changement en une petite semaine déjà... Il faut continuer ne jamais oublier que le plus dur c'est de tenir.

Bonne journée à tous !

Nicol2304 - 07/10/2021 à 22h25

Bonsoir, bon honnêtement ce soir j'ai un peu bu , mais ça va le faire pour les prochaines soirées...n

Lyna11 - 10/10/2021 à 07h51

Bonjour à tous,

Je me retrouve dans vos témoignages...moi aussi je me suis dis pendant un temps...je ne veux pas arrêter je veux juste apprendre à m'arrêter...en fait étant alcoolique c'est impossible...je ne buvais que le week-end et pourtant l'année 2020 à été catastrophique parce qu'à un moment ça a dérapé à chaque soirée...parce que de 2/3 verres je suis passée à 4/5 puis un jour on ouvre une deuxième bouteille... je ne me suis pas vue tomber !

J'ai créé un fil qui s'appelle premier vendredi soir si ça vous intéresse on est deux ou trois personnes "festives du week-end"..

A partir du moment où on se dit qu'on aimerait boire moins il y a un problème...notre chance c'est de se le dire car même si on ne veut pas voir la réalité...y'a un petit truc qui nous chiffonne...et ce petit truc peut changer notre avenir.

Bonne journée à tous

Naty - 12/10/2021 à 13h24

Bonjour,
C'est la première fois que je me connecte.

Merci pour tous ces témoignages, je me sens moins seule car je me reconnais au travers de ce que vous racontez. Cela fait quelques mois que je veux arrêter. J'ai fait mon coming out auprès d'une psychologue que je vois maintenant régulièrement et malgré toutes les raisons pour lesquelles je souhaite ne plus boire, j'ai du mal à tenir plus de 2 jours sans m'enivrer. Et cela commence à impacter mon travail, ma santé et mes relations aux autres. Comme beaucoup d'entre vous je bois seule et je n'ai aucun problème quand je suis en société. Vous lire m'encourage à m'accrocher. Aujourd'hui est un jour sans. Et je souhaite que ce soit le premier d'une longue série. Merci pour votre écoute et bienveillance. Bonne journée

Abbah - 18/10/2021 à 12h50

Bonjour à tous
Naty, lyna ? Flo de vie , Goeve et tous les autres
Comment sa évolue pour vous.?

Moi je me maintiens mais je bois toujours. L'abstinence totale.... Que je n'arrive pas à envisager du tout ..

A suivre un jour à la fois j'essaie de me limiter. Je ne bois plus tous les jours. Je vais continuer. J'ai tenu une semaine et cette semaine j'ai vu trois fois et peu. Cette semaine ce sera encore moins. Allez on y croit !

Lyna11 - 23/10/2021 à 07h28

Oui on y croit ! J'entame mon onzième mois. Je vois se profiler un bel anniversaire mais cet anniversaire m'inquiète...quand j'aurai tenu un an je me dirai je l'ai fait! La suite m'inquiète de temps en temps depuis deux semaines je me dis peut être un verre ? Alors je relis les fils et je me rend compte que c'est trop dangereux... Ça va passer... les résultats sont beaucoup trop positifs pour retomber je pense qu'être alcoolique abstinent sera le fil rouge de ma vie même si aujourd'hui je suis beaucoup plus sereine par rapport à ça. Courage à nous tous

Abbah - 23/10/2021 à 21h27

Comment allez vous tous ???

Abbah - 26/10/2021 à 00h31

Bonjour à tous
Bravo lyna quel bel anniversaire oui tiens bon !
Moi je suis en train de m'améliorer vraiment et pourvu que ça dure. Même si j'ai eu une semaine un peu plus alcoolisée il y a 10jours les quantités sont restées raisonnables et surtout je n'ai pas replongée puisque depuis je n'ai pas bu. Et pas de manque. J'y pense à boire oui.. mais je n'ai pas de mal à m'abstenir en tout cas ..
A bientôt a tous !

Lyna11 - 27/10/2021 à 06h16

J'aurai tellement aimé pouvoir faire ce que tu fais Abbah...du coup quand tu commence à boire tu arrives à te stopper à 2/3 verres c'est ça ? En tout cas vraiment contente que tu te sente mieux 😊

Abbah - 27/10/2021 à 13h43

Merci Lyna de ta réponse
Pour cette bienveillance.
Alors dans ma semaine alcoolisée il y a eu plusieurs cas de figure. Je tiens un petit journal pour conscientiser ce que je bois et ne pas me laisser aller.
Il y a eu un mariage, donc cette fois ci entre 15 h et minuit j'ai bu 8 verres ... Il y eu un jour à 5 verres et deux a trois verres. En buvant plus de trois verres maintenant je culpabilise. C'est vraiment en rapport avec la santé . En fait j'ai peur d'avoir une maladie un jour car ça fait 15 ans que je bois peut être plus, et ça me faire prendre conscience de ce qui entre dans mon organisme à chaque fois que je bois.... Et ça m'aide. Et j'y arrive .. a peu près car 5 et 8 verres pas trop fière mais en même temps a un mariage avant j'aurais bien eu deux bouteilles a mon actif a minuit... Donc j'essaie de me dire que c'est déjà bien . Après ce mariage pas bu pendant 10 jours. Avant hier trois verres de vin et puis c'est tout ... Mais je reste très vigilante. Je ne lâcherai jamais la garde car je sais que les quantités sont facile à reprendre.... Et je ne veux pas être obligée de m'abstenir complètement alors soit je sais doser soit j'arrête.... Et c'est ce qui me permet de garder le contrôle. C'est un peu particulier car je lis beaucoup qu'il y a que l'abstinence et je crois que oui c'est vrai car contrôler c'est dur , je ne veux contredire personne avec ma façon de faire, et j'ai donc l'impression que je vais peut être être jugée de mal influencer les autres.... Mais non , je ne voudrais surtout pas. Si tu sais que tu n'arrives pas à t'arrêter il ne faut pas commencer. Où en es tu de ton côté en ce moment lyna. Et les autres ?
Prenez soin de vous

Naty - 31/10/2021 à 19h05

Bonjour,
Merci pour vos partages et bravos pour vos progrès et l'abstinence dans la durée !!!
Cette semaine j'ai réussi à mieux contrôler ma consommation, depuis jeudi j'ai très peu bu et pour une fois j'ai passé un week-end presque sobre (1 verre par jour).
Vous lire me donne du courage pour persévérer même si je sais que la route est longue et que je ne serai pas à l'abri d'une rechute.
Merci pour l'idée de tenir un journal pour conscientiser sa consommation, identifier les situations qui peuvent déclencher des envies et noter ce que je ressens. Je vais essayer.
Bon courage à tous !

Abbah - 03/11/2021 à 00h27

Bravo Naty
Chaque amélioration est une victoire !
C'est super un seul verre par jour, il faut essayer d'espacer les jours maintenant et contente que l'idée du journal puisse t'inspirer
Heureuse de vous lire. Toujours autant.
Moi j'ai eu des mariages et journées bateau c'était bien alcoolisé... Et bien nous sommes mardi et je commence une semaine thé soupe aux légumes maison, je reprends le sport et j'ai hâte de m'abstenir j'ai l'impression d'être épuisée, l'alcool me fait pas du bien au corps.
Donc heureuse de pouvoir prendre soin de moi. C'est la première fois que je ressens ce bien être en me disant que je ne vais pas boire
....
J'ai l'impression que je suis sur la bonne voie
Hâte de vous lire!

Naty - 03/11/2021 à 10h54

C'est super Abbah ! Une des motivations les plus importantes est effectivement se sentir mieux et d'arrêter de se faire du mal
De bon côté ce n'est pas brillant. J'ai fait un gros "craquage" hier, après 5 jours de consommation maîtrisée. Aujourd'hui je ne me sens pas bien physiquement et moralement.
J'ai beaucoup de stress au boulot et boire est pour moi une façon d'anesthésier ce stress pour mieux le supporter.
Vous lire me fait du bien car cela montre qu'on peut y arriver.
Merci

Abbah - 03/11/2021 à 12h27

Oui on a la sensation que ça déstresse sur le moment mais après l'anxiété est pire et on se sent pas bien... Essaie petit à petit juste un jour deux sans rien et de pas recraquer trop fort quand tu craques
Bon courage !

guillaume - 04/11/2021 à 07h24

Bonjour Abbah,... naty et Lyna ... et tous les autres !!

Je vous suis depuis le début de ce fil, je sors d'une rechute pour ma part et je m'aperçois qu'on a tous les mêmes soucis à cause de l'alcool : sommeil, mélancolie, santé bof ...

Bon courage à vous ça le vaut largement

Guillaume

P.S : Tu as repris quoi comme sport Abbah ?

Abbah - 04/11/2021 à 10h39

Coucou à tous
Guillaume je vais reprendre la nage
J'ai eu une rechute ce soir Une bouteille de rosé... Gros stress au boulot et Bam !
Je suis pas fière je serai pas au top demain mais je me dis que pour ne pas culpabiliser un max demain je vais pas recommencer !
Je vous dirai J'ai bu que deux fois semaine dernière mais là de boire une bouteille seule ça faisait longtemps.... Je vais attention à ne replonger dans mes travers.
Il faut toujours se battre et toujours se surveiller mais optimiser !!!!

Courage à tous

Guillaume qu'elle est ton histoire, qu'elle rechute ?

alice - 07/11/2021 à 21h46

Bonsoir et un grand bravo à tous pour tant d'efforts peu à peu récompensés.

Je suis nouvelle sur le site et depuis plusieurs jours, je "bois" vos messages 😊

Vos mots résonnent, votre bienveillance me touche.

Merci.

Je bois pas mal et souvent depuis la fac. Hé oui, au début l'alcool est festif. Pas d'alcool fort. Bcp de bières, du vin. Tous les jours.

Mais oui, vous l'avez toutes et tous mis en lumière : les conséquences font mal, au corps, à l'esprit, à la famille.

J'ai tjs fait du sport très régulièrement, mais cette année particulière fût différente, douloureuse. Je commence à avoir des petits problèmes d'un peu partout que je n'avais pas avant la crise sanitaire. Et une mine pas top. Manque d'activité et ambiance stressante. La santé du corps passe aussi par le mental.

Après plusieurs tentatives qui m'ont permise de comprendre qqes pièges et mes erreurs de rechute... j'ai finalement choisi de stoppé net l'alcool, un jour d'anniversaire 😊 c'est tout frais certes mais je suis prête.

J'en ai marre, j'ai besoin de retrouver ma liberté de penser, ma sérénité, le plaisir d'une tisane en lisant un bon bouquin ; le truc bête : répondre au téléphone à toute heure ou accueillir la famille qui viendrait à l'improviste....

8e jour aujourd'hui. Pas d'envie particulière.

Je lâche pas l'affaire 😊

Encore merci et une belle soirée.

Naty - 08/11/2021 à 10h29

Bonjour Alice et bienvenue.

Je t'envoie plein de courage pour tes bonnes résolutions.

Et merci Abbah pour tes encouragements. Dommage pour le soir où tu as bu. Mais nous savons tous que cela arrive et arrivera encore de temps en temps de trébucher. L'important est de continuer à progresser.

Après mon craquage de mardi dernier je n'ai pas bu pendant 2 jours vendredi n'a pas été top mais j'ai moins bu que d'habitude. Puis samedi et dimanche, je n'ai pas bu. J'ai réussi à passer de 1 jour à 2 jours sans boire. Je vais essayer de consolider cette avancée avant de passer à trois jours. Toujours est il que la semaine dernière et ce week-end, je me suis sentie mieux. J'ai retrouvé de l'énergie pour enfin faire les choses que j'avais mises de côté car pas suffisamment d'énergie.

Je fais beaucoup de sport (4 à 5h par semaine) mais malgré cela j'ai pris beaucoup de kilos que je n'arrive pas à assumer et qui me gênent depuis un moment déjà, et qui ajoutent à la culpabilité de boire.

Bon courage à toutes et tous en ce début de semaine.

Abbah - 08/11/2021 à 12h25

Bonjour Alice

Bienvenue

Et bravo !

J'espère que nous t'aiderons en échangeant, tu pourrais y trouver du réconfort si ça va moins bien. Mais le fait de ne pas ressentir de manque il faut garder ça en tête et notamment les problèmes de douleurs la santé qui trinque. Pense à ça si un jour tu as une faiblesse...

Je pense que ça peut être une super motivation.

Moi je suis en dents de scie je prendrai le temps de vous réécrire. mais je tiens globalement

A très bientôt

alice - 08/11/2021 à 22h23

Merci Naty, Abbah pour vos encouragement !! 😊

C'est réconfortant d'avoir des compagnons de route si chaleureux et aucun jugement en toile de fond.

Je continues mon analyse du problème alcool.

J'ai noté cette semaine passée à lire bcp de messages du forum (j'étais malade carabinée), qu'un élément clé qui revient (c'est valable pour moi plus que jamais ces temps), est le stress au boulot.

En vacances on s'en sort mieux.

Et donc j'ai beaucoup réfléchi et j'ai pris le parti de changer ma "posture" au travail afin que ma santé, mon bonheur passent avant les objectifs (impossibles dit en passant).

Et donc aujourd'hui, j'ai pris le temps de travailler sereinement et j'ai remis à demain ce que je n'avais pas terminé car du travail il y en a jusque par dessus la tête de toutes façons.

Sortie tôt comme je me l'étais fixé.

Hé en rentrant j'avais la patate pour ressortir courir avec des amis pendant 50minutes. Chose que je n'arrivais plus à faire le soir depuis longtemps ; hé oui je préférais opter pour une soirée apéro++ / canapé / télé.

Les kilos n'ont qu'à bien se tenir 😊😊

Bien contente.

Naty, tu es une grande sportive, la silhouette ça revient au bout d'un moment ne t'inquiètes pas. Il faut être patient et composer avec son inconfort un temps, y'a pas d'autre solutions 😊

Et puis, je suis d'avis que le sport c'est un des moyen d'échapper aux pièges des moments compliqués à gérer. Genre le soir de 18h-20h.

Plein de bonnes ondes à tous!!!
A bientôt.

guillaume - 12/11/2021 à 05h45

Bonjour a vous !!

Super Alice d'avoir eut le " courage " d'aller courir en fin de journée !! Comme tu le dis non seulement ca fait bouger et c'est bon pour la santé, mais en plus tout le temps ou tu es dehors tu n'as pas de tentations ni d'envies!

Pour te répondre Abbah mon parcours est plutôt classique ici. J'ai été beaucoup sportif (marathon, triathlon, trail) puis la vie a fait que j'ai arrêté quelques années sauf que l'alcool a prit de plus en plus de place et me voici aujourd'hui a 48 ans avec 15 kg de trop et la difficulté de me sortir de cette maladie.

Comme Alice je vais reprendre le sport car j'aimais ca et je dois toujours aimer y a pas de raison. Lundi c'est mon anniversaire , je le fete en famille dimanche. Je vais boire le moins possible , sans excès excessif... et lundi sera mon jour d'arrêt!! C'est décidé je vais utiliser cette journée comme repère facile a retenir.

Bon courage a vous

Guillaume

Eline - 15/11/2021 à 12h43

Coucou à tous,

J'avais posté un fil en demandant qui voulait commencer un sevrage avec moi....

Je bois depuis longtemps, de préférence, seule...ce que je trouve délirant...Devant les autres, je n'ose pas boire autant...terrible...

Comme Naty, j'aime la course à pied!! Mais après une chute, mon humérus s'est fracturé et mon os ne repousse pas, ce qui est un vrai problème...

Mais depuis très peu de temps je m'y suis remise....j'aimerais même y retourner ce soir....parceque hier soir je n'ai pas bu..et j'ai très mal dormi.....

Si je ne cours pas ce soir, j'ai peur de recraquer....

Alors qui commence avec moi ce sevrage qui nous fera tant de bien??

Bonne journée à tous

Eline

Naty - 15/11/2021 à 13h17

Bonjour à toutes et tous,

J'espère que vous allez au mieux en ce début de semaine.

Merci Guillaume d'avoir partagé un peu de toi. Avec un peu de retard, bon anniversaire ! En espérant que tout se soit bien passé pour toi

De mon côté, après lundi dernier qui a encore été catastrophique et une bouteille mercredi, je tiens le coup malgré des réunions de famille durant ce long week-end. Plus facile de ne pas boire quand je suis en société que quand je suis seule.

Donc Eline, j'ai fait mon heure de sport tôt ce matin et suis partante pour participer à ton challenge ! Effectivement le sport fait partie des aides pour ralentir voire arrêter. En tous cas pour moi ça marche.... a peu près.

Bon courage.

Naty

Abbah - 16/11/2021 à 01h15

Bonjour a tous

Je suis heureuse de voir ce fil prendre de plus en plus vie.

Eline tu as même trouvé une partenaire pour ton challenge. Je trouve ça super de lire vos échanges.

Guillaume merci oui d'avoir livré un peu de ton histoire. Merci de cette confiance. Je prends la confiance des autres comme un cadeau alors merci. Je dois aussi perdre dix kilos. Et j'espère y arriver très vite... Car je ne me supporte plus.

Côté consommation, un peu comme certains d'entre vous je contrôle mais je n'arrive pas à m'abstenir totalement. C'est pourquoi bravo pour le mois d'abstinence. Vous allez y arriver!

Je n'ai bu que deux fois cette semaine...

Une fois bien trop , une bouteille. Mais la deuxième fois nous sommes sortis avec des amis et avant j'aurais encore bu en rentrant à la maison et là je n'ai rien bu j'ai pris un thé , j'avais bu quatre verres en soirée et voilà.

Le fait de m'arrêter est récent et c'est depuis que je partage mes aventures peu glorieuses sur ce forum.

Alors je sais que ça me fais du bien. Merci a tous pour ça d'ailleurs. Cette semaine j'ai un anniversaire donc je vais tenter de boire peu. Et je vais passer une semaine au vert en attendant. Étrangement, par rapport à d'habitude où j'ai peu d'espoir et où je mise peu sur moi même, cette fois je n'appréhende pas et je suis encore une fois heureuse d'avoir cette semaine qui fera du bien à mon corps ... Serais je en train de réussir à boire normalement ? Plus tous les jours, en arrivant à m'arrêter.. je vais éviter de m'emballer et continuer mes efforts.

Concernant le sport j'ai du mal à être régulière mais j'en ai quand même fait deux fois cette semaine dernière.

Je vais essayer quatre fois cette semaine. On ne lâche rien, je suis d'accord ça aide énormément ! Ça s'explique physiologiquement d'ailleurs dans notre rapport a l'alcool.

Car le sport nous fait produire de la dopamine. Tout comme l'alcool...

A très bientôt.

Bon courage a tous !

Eline - 16/11/2021 à 10h49

Bonjour,

Hier soir je n'ai pas été courir parcequ'il faisait déjà nuit quand j'ai éteins mon Laptop.....et je vous le donne en 1000

J'ai bu une bouteille entière de vin rouge...

Ce matin, je me déteste...

Ce soir j'ai kiné pour mon bras, mais je vais essayer de courir 30'....

Sinon, je suis contente de vous lire et Naty, bravo pour ton hre de sport -le matin-?? A quelle hre?

Bonne journée à tous!

Eline

Moderateur - 16/11/2021 à 11h29

Bonjour Eline,

Comme vous le constaterez nous avons enlevé une partie de votre message car nos forums sont anonymes. L'échange de contacts personnels n'est pas possible.

Lorsque vous avez besoin d'échanger dans un moment de tentation à boire n'hésitez pas à appeler notre ligne d'écoute au 0 980 980 930 ou tentez le chat individuel sur ce site s'il est disponible.

Pour ce qui est arrivé hier ne vous détestez pas trop et essayez de comprendre l'engrenage qui vous a amené là, les pensées qui sont venues alimenter cette consommation. L'important c'est que vous êtes décidée à poursuivre votre objectif et vous y arriverez d'autant mieux que vous comprendrez comment cela fonctionne pour vous.

Bonne journée à vous également,

le modérateur.

Kaourintin29 - 16/11/2021 à 11h38

Bonjour à toutes et à tous, je me trouve beaucoup de points communs avec plusieurs de vos expériences et témoignages. Aussi, serais-je content et fier de m'associer à ce mois d'abstinence et à cet objectif. Entièrement d'accord, par ailleurs, avec cet excellent dérivatif à notre addiction qu'est le sport. En espérant avoir le plaisir de vous lire, bien à vous.

Eline - 16/11/2021 à 20h06

Coucou à tous,

Eh ben...le fiasco.

Je viens de boire une bouteille de Sauvignon...

Après, un verre de Gin...

Ma fille voit tout...

Je suis désespérée....Je fais quoi?

Abbah - 17/11/2021 à 23h51

Bonjour a tous

Eline reprend le sport !!!

J'ai l'impression que ça te faisais du bien

Ça avait l'air de fonctionner. En effet ne te déteste pas trop .. moi j'ai craqué hier tu parles d'une semaine... Et en effet c'est parce que j'étais pas allée au sport et une amie est passée. J'essaie de ne pas me détester. Mais je suis pas fière de moi. J'essaie de ne pas culpabiliser ça m'angoisse sinon.

Fais comme ça eline. Fais de ton mieux ne t'en veux pas et continue à agir.

Tu es consciente c'est déjà énorme.

Courage a tous et bienvenue Kaourintin!

Abbah - 28/11/2023 à 21h28

Bonjour,

Ce fil ne vit plus depuis un moment. j'espère que vous allez bien et que vous avez combattu. Moi je passe à l'arrêt jusqu'à nouvel ordre. C'est la première fois....

Je dois y arriver car aujourd'hui c'est pour ma santé que j'ai peur...

Sabrina
