FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

JE TIENS BON

Par moeil Posté le 02/06/2022 à 11h48

Bonjour à tous les "boit sans soif",

Un peu d'humour et de dérision, ça dédramatise un peu. Voilà, je suis nouveau sur ce site et voudrais faire part de ma situation propre. J'ai 60 ans et boit de l'alcool depuis l'adolescence et mes premières sorties au bal, en boite et autres.
Ma consommation n'avait rien d'extraordinaire en matière de quantité, mais suffisament pour me faire me sentir mal et m'inquiéter voir m'incommoder avec des crises de colère, de l'insomnie et des troubles gastriques. Pour situer, je buvais environ 1 bouteille de whisky tous les 15 jours + du vin au repas les week end(environ 1.5 litres) puis aprés, j'ai arrêté les alcools forts il y a environ 3 ans et me suis mis à la bière, environ 3 litres par semaine plus du vin environ 2 litres. Il y a environ 3 mois, l'âge de la retraite arrivant dans quelques mois, j'ai décidé de revoir mon comportement et de me reprendre en main. J'ai commencé par prendre du lexomil 1/4 par soir, mais toujours en consommant de l'alcool, puis il y a 14 jours, j'ai décidé d'arrêter l'alcool tout en prenant lexomil. A ma grande surprise, physiquement, je n'ai rien ressenti de désagréable, au contraire, je vais mieux et suis mieux dans ma tête. C'est psychologiquement que c'est un peu plus dur, l'alcool me produisait un sentiment de fête. Je viens d'arrêter le lexomil depuis 3 jours, pareil, pas de symptôme de sevrage ou autre. Un détail qui a peut être son importance, j'ai toujours fait du sport, footing vélo ,marche ,randonnée. J'avais déjà stoppé la clope à 36 ans du jour au lendemain, mais ma consommation était légère, environ 6 par jour, voir 10 en soirée le week end .Comme pour la cigarette, l'alcool ne me manque pas plus que ça. Cela vient il du fait que ma consommation n'était pas si importante que ça. Reste à voir dans le temps si je vais résister lors de repas de famille ou amis. J"ai, je pense un atout de taille;, la volonté. Voilà pour mon retour d'expérience sur ce sujet. Bon courage à toutes et tous et n'oubliez pas que vous n'êtes pas seul(es).