FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

MUSIQUE, FÊTE, ÉTÉ, HIVER, JOIE, PEINE ETC. : PARLONS DÉCLENCHEUR

Par Zozo94 Posté le 06/11/2022 à 22h31

Bonjour/bonsoir à toutes et à tous,

Ca fait un petit moment que je n'étais pas revenue sur le forum et encore plus que je n'avais pas posté. Et ca me fait bien plaisir de vous lire de nouveau, de découvrir de nouveau parcours, questionnements, de nouvelles confidences, et de belles histoires aussi.
La dernière fois que j'ai créé un sujet, c'est parce que j'avais rechuté après 1 an et 9 mois d'abstinence. Autant dire que je n'étais pas au milieu de ma forme. J'avais reçu beaucoup de soutien à ce moment, j'avais même appelé le standard une journée où je me sentais vraiment mal, ces journées où tu dois faire bonne figure mais où c'est vide à l'intérieur, un vide qui te rend tellement triste que les larmes coulent dès que tu es seule. Et causer dans ces moments, de ces choses, ces envies et ce mal-être si intimes avec une voix humaine, ca fait un bien fou.

Si je suis revenue récemment sur ce forum que je fréquente de près ou de loin depuis quelques années maintenant, c'est que j'en ressens le besoin. Comme j'ai pu l'indiquer dans certaines réponses récente à certains posts, en ce moment ce n'est pas la grande forme.
Certes, dans deux jours, cela fera 6 mois que je me suis relevée de ma mauvaise chute, et que je n'ai pas bu. 6 mois, alors que je paniquais à l'idée de rester deux ou trois jours sans consommer, ça donne presque le vertige. Et justement, force est de constater que je ne me sens pas encore tout à fait sûre de moi.

Ces derniers temps (je dirais depuis le changement d'heure, voire un peu avant), je ne vais pas vous mentir, j'ai des envies quasi quotidienne de consommer. Souvent le soir, à l'approche de la nuit. L'année dernière, c'est exactement à cette période (en décembre plus précisément) que j'ai rechuté.

Je suis en train de réaliser que cette entrée dans l'hiver a un effet ravageur sur mon envie de consommer : le froid, la chaleur des cafés, la nuit qui tombe tôt, les rues illuminées. Celles et ceux qui fréquentent Paris à ces périodes savent de quoi je parle. Cette atmosphère presque chaleureuse avec les bistrots éclairés, les odeurs qui changent dans la rue. Les soirs de weekend l'ambiance, la musique, la fête (et aussi "les" fêtes qui approchent). Peut être ajouté à cela la fatigue, une petite faiblesse morale et un zeste de mélancolie. Comme tous les hivers pour moi et pour tant d'autres.
Tout ce que je viens d'énoncer ci-dessus sont mes déclencheurs. Je n'avais jamais posé de mots dessus mais je viens de le réaliser ces derniers temps. Et en réalisant ça, j'ai eu un coup au moral. Comment résister ? Devrai-je toute ma vie lutter tous les ans à chacune de ces périodes ? Me reclure pour éviter certaines sorties ?

J'admets que je doute de mon courage, de ma force et de ma volonté, car vous qui me lisez et qui êtes dépendants à l'alcool, vous savez tout autant que moi combien lutter contre ces envies est difficile et fatiguant. Je me sens épuisée parfois, parce que lutter contre une envie ce n'est pas forcément la déception, et les baisses de moral, c'est aussi faire une croix sur certaines activités qui nous plaisent, peiner à trouver le sommeil car on y pense (et aussi qu'on abuse un peu sur le café pour compenser, hum), éviter de passer par certains endroits, regarder les autres picoler en les enviant. Et d'autres choses encore.

Malgré tout, j'ai décidé de tout mettre en place pour ne pas reprendre le fichu premier verre qui me tente tellement, celui qui m'attend les bras ouverts. Car j'ai conscience que ce produit, c'est la mort pour moi. C'est la maladie, c'est la dégradation physique et mentale, c'est la pauvreté, la destruction de soi et de son entourage. Ce premier verre c'est la fatigue de vivre et la tristesse qui suit l'ivresse inévitablement.

C'est pourquoi aussi je m'exprime pas mal en ce moment sur les plateforme (d'ailleurs ça commence à faire un bon pavé...), que j'ai réinstallé quelques applis (je ne sais pas si on peut en faire la promo ici, mais sachez que vous pouvez trouver des compteurs de sobriété sous forme d'application qui peuvent grandement aider, surtout pour un début d'abstinence), que je vais certainement retourner en réunion AA prochainement.
Je cherche des armes, du soutien, des discussions et des conseils. Une espèce d'armure intérieure pour pouvoir lutter contre ces envies et ces tentations qui sont bien nombreuses en ce moment.

Et c'est aussi une question que j'aimerais vous poser : Quels sont vos déclencheurs à vous ? Est ce qu'après une longue abstinence il vous arrive encore d'être tentés ? Quel stratagème utilisez vous pour refreiner une envie ?

J'espère que parler de tout ça pourra nous aider et aider celles et ceux qui nous liront. Identifier notre ennemi, quelque part c'est le début de la victoire ?

Peu importe qui vous êtes et où vous en êtes, je vous remercie de m'avoir lue et je vous souhaite le meilleur.

Zora

8 RÉPONSES

Carte - 07/11/2022 à 15h36

Bonjour Zozo94,

Merci pour ton écrit qui pourra aider l'ensemble des personnes qui sont sur le forum.
Pour les consommateurs qui ont un parcours très long avec l'alcool, rien n'est simple. C'est bien la problématique de cette maladie, comme les autres je pense.
Cela fait maintenant plus de 30 ans que je consomme de l'alcool.... J'ai eu la chance d'être abstinent pendant 5 ans de 2013 à 2018 et la vie a fait que j'ai un soir repris un verre de vin... Tu connais la suite, rechute complète pendant 3 ans. J'ai attaqué cette année 2022 pour recommencer la tolérance ZERO. Je vais terminer bientôt mes 9 mois d'abstinence et bien sur tout les soirs vers 17h30, l'envie du premier verre revient... Tu connais très bien cela et c'est une période pas agréable à vivre.
Le seul moyen psychologique que j'ai trouvé pour ne pas consommer, c'est de regarder dans mon rétroviseur et de me rappeler les nuits de M.... et surtout la dépression qui est vraiment affreuse à vivre. Voilà les deux points qui font que cette envie, je la combat tout les jours... Boire de l'eau, diner tôt et coca pour le sucre... Après 1h, l'envie disparait.
Ceci est un long combat et retrouver la tranquillité d'esprit c'est notre recherche à tous....
Alors quoi te dire, rien de très intelligent, le premier verre ne sera pas le dernier et l"horreur reviendra très vite.

Je te souhaite de passer ces obstacles le plus facilement possible et rappelle toi d'une seul chose: LE PIRE EST APRÈS LE PREMIER VERRE

Sylvain

Zozo94 - 07/11/2022 à 20h21

Bonjour,

Merci beaucoup pour ta réponse qui répond à beaucoup de mes interrogations.

Ton parcours est vraiment inspirant car on réalise qu'il n'est jamais trop tard pour arrêter, et que continuer c'est s'enliser dans quelque chose de beaucoup trop fort pour nous.

Bravo pour ces presque 9 mois. Je souhaite de tout cœur, pour toi comme pour moi et tous les concernés, que ces envies de fin de journée s'estompent jusqu'à disparaitre. Et soient de moins en moins fréquente. C'est ce que je me dis : c'est un mauvais moment à passer alors soit je patiente avec l'espoir que ça diminue, soit je reprends le verre et là il n'y aura plus d'espoir car ça réenclenchera les envies encore plus fréquemment. C'est choisir entre le mal et le pire en réalité.

J'avoue que repenser à toutes ces sensations désagréables liées à la consommation aide à tenir le coup et à relativiser le fait de ne pas consommer.
Mes boissons de substitution sont le café et le thé, autant dire que les actionnaires de carte d'or et de palais des thés sont en train de vivre leur meilleure vie en ce moment grâce à moi ahah
J'aime bien l'eau pétillante aussi, il y a un côté purifiant qui compense la sensation de dégradation qu'on peut avoir avec l'alcool.

Je garde ta dernière phrase en tête, courage à toi et merci encore pour tes encouragements

---

Zozo94 - 10/11/2022 à 08h21

Bonjour à tous,

Je voulais partager avec vous une super chaine youtube que j'ai découvert il y a peu de temps et qui pourrait aider beaucoup de monde : la chaine "Ivre de vie Arrêter l'alcool / Abstinence heureuse" (c'est le nom complet).

Pour résumer il s'agit d'une jeune femme qui a débuté son abstinence il à a bientôt deux ans maintenant, si je ne me trompe pas, après avoir consommé de ses 15 ans à ses 25 ans. Elle a créé une chaine youtube pour en parler en abordant divers thèmes : l'effet de l'alcool sur le cerveau, les bénéfices de vivre sans alcool, les vacances sans alcool, les symptômes du sevrage, des trucs et astuces etc. etc.

Je trouve cette initiative excellente car en plus d'être très bien documentée et de faire du contenu agréable à écouter, elle aide beaucoup de monde en s'aidant aussi elle-même. En effet, on combat mieux son ennemi en le connaissant et en étant conscient des effet ravageurs qu'il peut avoir sur nous. Et elle sait de quoi elle parle car elle est elle-même concernée.

Bonne écoute et n'hésitez pas à faire des retours

Olivier 54150 - 15/11/2022 à 16h09

Bonjour.
Bravo pour vos démarches, c'est un chemin pas facile.
Bon, si vous parcourez ce forum, vous m'avez déjà lu. Désolé pour la redondance.
Mais bon, j'aime écrire et ça m'aide aussi.
C'est juste mon témoignage d'abstinent, mon expérience. Pas la vérité.

Les déclancheur, donc les cravings nous atteigne en faisant des associations.
Été+terrasse+parasols=bon moment avec une bière bien fraîche.
Les exemples sont infinies.

Hélas les bon souvenir prime sur les mauvais, il faut faire un effort pour se souvenir du mal que l'alcool nous à fait, c'est indispensable.
Mon astuces perso et d'avoir un embout de test d alcoolémie qui pendouille au rétro de ma voiture. A vous d'en inventer

Et bon sens, arrêter toutes négociation.
Un verre d'alcool, non, c'est pas négociable, inutile de tourner le truc dans tout les sens.
J'ai dû écrire cent fois cette phrase sur ce forum : si vous êtes allergique aux arachides vous ne vous faites pas des tartines de beurre de cacahuète. Pour l'alcool c'est pareil.
Pour moi, boire, c'est juste un suicide.

Ça ne rend pas les choses plus simples pour autant. Perso, j'ai mis au moins cinq ans avant de pouvoir être vraiment à l'aise dans un repas de famille, à un mariage..etc et même encore maintenant, ça peut piquer un peu.

Ne jamais se croire à l'abri. L'alcool à bien plus de patience que nous et ne nous oublira jamais, il nous attend à chaque coin de rue, chercher à l'oublier et peine perdue.
Le meilleur moyen et d'en faire son histoire, comme Ange: https://youtube.com/channel/UC56ha1E3xYiKMJm7MICi__Q
Comme Stéphane :
https://youtube.com/c/StephaneShaw

Comme Hervé Chabalier (livre), comme Matthew Perry (livre)
Devenir patients expert, ou addictologue, s'investir chez AA...
les moultes façon de faire de la prévention...
sont des moyens d'avoir toujours ce démon à l'œil et le tenir à l'écart.
Arrêté de boire ne suffit pas, il faut en faire son histoire.

Merci pour vos témoignages.
Bon courage
Oliv

---

dauner - 14/12/2022 à 19h45

J'ai des envie de pastis, en décembre.

---

phedon - 15/12/2022 à 18h02

ça fait du bien de revenir sur le forum et discuter un peu, toujours des échanges enrichissants.
Je ne suis pas abstinent, du moins j'ai la volonté de le devenir. Et peut être que j'en demande beaucoup mais c'est une abstinence disons "détachée" que je souhaite. Car il suffit de me dire que je n'ai plus le droit de boire pour que ça cogite et devienne obsédant jusqu'à ce que je craque. Voilà un de mes déclencheurs. Malheureusement je ne peux pas effacer l'alcool de ma mémoire, il est ancré dans mon cerveau, et livrer bataille chaque jour, surtout quand les coups de 17-18h arrivent, c'est épuisant à la longue, et crac... un autre déclencheur.
Le fait de croiser un "ami" de beuverie, de voir des gens au café ou en terrasse se détendre autour d'un verre, de voir des pubs dans la rue ou sur le net, la pression ressentie (individuelle et sociale) de ne pas boire lors d'un repas ou autre évènement où il est "normal" de boire, etc etc... Il y a tellement de bonnes (ou plutôt mauvaises pour le coup) de boire ce fichu premier verre. Et comme dit plus haut, le cerveau ne retient que les bons souvenirs, c'est avec de la peine qu'il faut se remémorer toutes ces catastrophes engendrées par ce premier verre qui n'est jamais le seul.
Lorsque je ne bois pas je fais énormément de sport, il faut que je m'occupe, l'ennui est aussi un déclencheur. Je crois qu'il me faut réapprendre à m'ennuyer.
Je pense également m'investir dans la voie de la méditation, apprendre à ne rien faire, juste respirer, C'est une idée qui me trotte dans la tête depuis pas mal de temps mais enfermé dans les gueules de bois tous les deux ou trois jours, je ne le fais pas. Retrouver la liberté de faire ce que je veux quand je veux, dans la forme du jour, voilà une de mes motivations principales, entre autres comme retrouver une meilleure santé ou être une meilleure version de moi-même. Se le graver dans la tête comme une devise de vie.
Manger plus tôt comme dit précédemment est aussi un bon moyen de contrer le craving.
Voilà j'arrête de m'étaler,
Au plaisir de vous lire,
Seb

Lyna11 - 17/12/2022 à 07h37

Bonjour Zozo94,

J'ai posé mon dernier verre le 1er janvier 2021, mes déclencheurs sont le spritz aux premiers beaux jours, le champagne, la viande rouge, le fromage, l'odeur du barbecue, le bruit des tondeuses bref...
2021 a été compliqué, 2022 beaucoup plus sereine j'ai peut être eu deux craving...
Lors du dernier j'ai failli craquer (furieuse envie d'un spritz au soleil) et à ce moment là j'ai eu un declic parce que j'ai pensé au deuxième verre...eh oui le premier on en a tous envie, c'est le meilleur celui où tout va bien mais malheureusement les suivants sont affreux.

Au deuxième verre ça n'est déjà plus du plaisir mais un besoin de se remplir, je n'aimais même pas ça au final, ça me brûlait la gorge l'estomac...et puis au deuxième verre tu commences à te sentir à l'aise et à raconter n'importe quoi et après il y a le troisième....et après tu te sens nulle et tu déprimes alors foutu pour foutu tu finis la bouteille et tu t'endors comme une merde.

Ensuite il y a le pire : le réveil, la bouche pâteuse, le trou de mémoire, les regards de ta famille ou tes amis, toi qui n'ose pas demander comment s'est terminée la soirée... Alors tu vois zozo en me rappelant tout ça j'ai finalement commandé un perrier tranche en écoutant les conversations de mes amis, puis ils ont dérapé à leur tour (et oui nos amis nous ressemblent souvent).

J'ai donc expliqué être fatiguée à 23h, je suis rentrée chez moi sereine en programmant ma journée du lendemain, je n'arrivais pas à dormir alors j'ai ouvert un bouquin (je lis depuis que je ne bois plus) et je me suis endormie en paix.

Je me suis levée tôt encore plus sereine, une amie a appelé pour savoir si elle avait fait de la merde...je n'en savais trop rien je n'étais plus là mais elle ne s'en rappelait pas. Un jour elle comprendra peut être.

Depuis ce jour de printemps je n'ai plus eu un seul manque et je vis ma meilleure vie! L'alcool est un leurre, une fausse promesse de bonheur, un concentré d'émotions factices pour vous ramener à lui. Allez voir ce que fait l'alcool sur le cerveau merci Olivier pour ça d'ailleurs, quelle supercherie !

Je te souhaite ainsi qu'à tout le monde plein de bonnes choses pour la suite vous le méritez

---

Sunshine - 19/12/2022 à 13h47

Bonjour Zozo, bonjour tout le monde,

Comment allez vous? Comment ça se passe pour vous?

1 mois et 1 semaine (quasiment) sans consommer pour moi. J'ai « cédé » à la pression sociale samedi il y a une semaine lors d'un repas (on m'avait servi comme tout le monde sans me demander) je n'ai pas osé dire non, j'étais mal à l'aise. Il faut que je travaille là dessus. Ce verre a été le seul et unique et après avoir bu les 2 tiers j'ai jeté le restant discrètement dans l'évier. A la suite de ça, je me suis préparée psychologiquement à avoir un gros craving dans les jours suivants (ma dernière rechute a débuté de cette façon la) mais enfaite ça a été.
J'ai dû tellement blinder mon cerveau à penser de façon très claire et transparente que c'était juste pour ne pas me faire remarquer, que je n'en voulais même pas de ce verre. Que c'est passé assez aisément. Attention, pour autant je ne recommande pas DU TOUT ce que j'ai fait. J'ai pris un risque énorme et je me suis promis de ne plus jouer avec le feu. J'espère que je vais tenir ma promesse. Peut être que ça n'a pas été déclencheur parce que la consommation ne venait pas réellement d'une envie ? Je ne sais pas…
En tous cas je suis et reste convaincue que je ne peux pas me permettre ce genre d'écart, qui amène inévitablement à la rechute.
Pour ma part les déclencheurs sont : une grosse journée de travail, le stress, la contrariété, les événements festifs (concerts, festivals, finale de coupe du monde…) les terrasses de café en plein soleil, les barbecues aussi…
Des moments positifs comme négatifs qui sont très associés a l'alcool. Pour l'instant j'ai réussi à contrer… C'est de moins en moins difficile avec le temps qui passe. Je m'accroche à la forme que j'ai retrouvée, aux doux réveils, à mon imagination et mon acuité intellectuelle qui n'ont pas été aussi aiguisés depuis bien longtemps… Je me raccroche pas mal à la bouffe aussi haha. Il faut l'admettre.
« Arrêter l'alcool fait perdre du poids » mmhhm je dirai oui et non 🙂 peut être pas pour tout le monde ^^
Bon courage à vous, bon courage à nous.
On a choisi la vie, la vraie.