

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

Y ARRIVER COÛTE QUE COÛTE

Par [Hana33](#) Posté le 02/03/2023 à 15h26

Bonjour à toutes,
Bonjour à tous,

Voilà déjà plusieurs mois que je lis les fils de discussion qui m'ont je j'avoue beaucoup apporté pour m'aider à sortir de cette addiction et je remercie d'ailleurs tout ceux qui écrivent afin d'apporter leur témoignage, leur vision des choses sur les problèmes liés à l'alcool. Cela fait tout juste 2 mois que j'ai cessé de boire, sans aide, sans médicaments car je n'en pouvais plus. Ma consommation 1 bouteille de vin blanc tous les soirs et parfois plus.

J'ai 57 ans, je travaille et j'ai toujours travaillé malgré des prises d'alcool. Je buvais dès le matin avant de partir au travail à raison de 2 ou 3 verres de vin blanc (pas terrible comme goût en y réfléchissant) et surtout pourquoi boire le matin ? Je n'ai aucun stress au boulot bien au contraire.

L'alcool tue toutes vos actions quelles quels soient.... vous voyez un restaurant, votre question première qu'est ce que je vais boire. Vous êtes invitée chez des amis c'est "ils ont de l'alcool ? " sinon je prévois toujours en amenant une bouteille. Tout tourne autour de l'alcool. Vous ne sortez plus car vous buvez, et vous êtes fatigués des prises quotidiennes d'alcool.... vos neurones sont hors services.

Depuis 2 mois ,je me sens en pleine forme et souhaite vraiment poursuivre vers l'abstinence totale. IL est vrai qu'il y a quelques petits sursauts dans la journée pour me rappeler... bah l'alcool et bien non et non.

Je vous souhaite à tous d'y arriver, moi j'en suis qu'au tout début mais coûte que coûte je vais y arriver.

Au plaisir de vous lire.

Hana

9 RÉPONSES

[myaguy](#) - 03/03/2023 à 12h03

Bonjour hana.

Moi aussi je suis abstinent depuis 2 mois ,je buvais énormément.

J'ai également arrêté sans médoc c'est le choix que j'ai fais .

Mais qd j'ai dur je prends des fleurs de Bach (homéopathie) et j'avoue que ça m'aide un peu.

Courage et bravo d'avoir fais le choix d'arrêter.

[Sakura](#) - 03/03/2023 à 18h13

Ce sont de beaux témoignages. J'aimerais en faire autant mais je craque à chaque fois. Pas le matin mais le soir me concernant (ou le midi pour les jours chez moi).

Hana, c'est tellement vrai ce que tu dis, tout tourne autour de l'alcool que ce soit au resto ou bien à refuser des sorties. Ton témoignage est vraiment très encourageant m.

Bonne soirée à tous

[Zozo94](#) - 03/03/2023 à 21h04

Coucou,

Ca fait vraiment plaisir de lire des posts comme ca. D'abord, car moi aussi le forum, les témoignages et les discussions m'aident à tenir l'abstinence, même après presque 10 mois d'arrêt.

Ensuite car 2 mois c'est une super victoire, et c'est une durée à partir de laquelle on prend un vrai recul et une vraie analyse sur sa situation actuelle comparée à la période où on buvait.

Concernant les obsessions et les pensées liées à l'alcool quand on consomme, c'est une très bonne remarque.

En effet, quand on consomme, on anticipe, toute sa vie ou presque tourne autour de : est ce que je pourrai consommer et surtout, en tout cas pour ma part c'était : est ce que je pourrai consommer assez.

Par exemple je m'assurais toujours, à chaque sortie, que si le nombre de verres était trop raisonnable pour moi, j'avais une bouteille qui m'attendait au frigo à la maison. Une sortie resto, c'était avec de l'alcool. Une sortie entre potes, c'était un verre.

Et le problème quand on arrête, c'est que l'alcool continue de nous appeler, le corps et le cerveau gardent des réflexes. C'est ce qui a été le plus compliqué à gérer pour moi et qui peut même encore l'être : certains endroits, contextes, ambiances, atmosphère peuvent réveiller des envies ou rappeler des habitudes liées à l'alcool.

Mon défi dernièrement, c'était de développer de nouvelles habitudes, et même de pouvoir faire des activités que je faisais avant, mais sans alcool. Ca a été compliqué, mais aujourd'hui je reconnais que plus le temps passe, moins j'ai d'envies. Et que je n'ai absolument pas besoin ni envie d'alcool dans tout ce que je fais actuellement dans ma vie. Même si je ne baisse jamais la garde.

Bravo encore pour vos arrêt, et bravo aussi à ceux qui n'y arrivent pas encore mais qui en ont la volonté. Le moment viendra où vous arriverez à sauter le pas, à décider de dire adieu à l'alcool, de tourner cette page. Et ce jour là sera le plus beau cadeau que vous vous ferez.

Hana33 - 06/03/2023 à 10h53

Bonjour à tous,

Très fière de cet arrêt (j'ai passé le 2 mois) mais rien n'est facile, je compte chaque jour. J'imagine qu'après 6 mois cela devient plus facile... en tout cas je suis très fière car cela fait plus de 30 ans que je consommais.

Allez ce matin, mon secrétaire général (qui était en arrêt de travail depuis 1 mois et demi) m'a dit tiens " tu as bonne mine" Whaouh, dans ma tête résonnait "arrêt de l'alcool" ; "arrêt de l'alcool"....

Lorsque je lis tous les témoignages et les difficultés rencontrées par certains, je comprends et je compatis, tout nous rappelle l'alcool au quotidien, matin, midi et soir.

Moi, c'était à partir de 17 heures, à me poser la question "Carrefour city" ou Carrefour Market, alterner le magasin tout cela pour ne pas paraître alcoolique. Tout en sachant que ces magasins sont ouverts jusqu'à 22 heures. Vous ne voulez pas boire ? Vous allez faire votre plein d'essence et qu'est-ce que vous voyez derrière le caissier ?

Nous sommes un pays gros consommateur.

Moi je suis originaire de Bordeaux et ici je vous laisse imaginer.

En tout cas, j'encourage tout le monde à persévérer dans l'abstinence. Pour ceux qui doutent, moi à 57 ans, en ce moment, je suis en pleine forme, je marche, un rien me rire....

La ville est belle et sachez que la santé est le bien le plus précieux.

Hana

Sunshine - 06/03/2023 à 22h14

Bonjour Hana33,

Bravo pour ton arrêt, tu peux être fière. Sans médicament ou substitut j'imagine que c'est encore plus dur.

Bientôt 4 mois d'arrêt pour moi. Ma vie dans l'alcool me paraît à la fois loin et si proche. Je crois que je garderai cette impression, même après des années, et j'espère pouvoir le confirmer ou pas d'ici plusieurs années 😊

En tous cas, je rejoins ton ressenti sur bien des points ; quand on est dedans notre vie tourne autour de l'alcool, sans même s'en rendre compte.. J'ai parfois dit à mon entourage proche à qui j'ai pu parler de mon addiction « quand tu es addict à l'alcool, tu es incapable de dire s'il te reste suffisamment de PQ ou s'il y a encore des yaourts dans le frigo, par contre, malgré ton esprit embrumé, tu sais exactement combien de bouteilles il te reste et combien tu dois aller en acheter pour avoir ta dose »

Pour moi c'était comme ça. C'est une addiction terrible. Qui a des conséquences affreuses sur tous les aspects de la vie... Un puits sans fin.

Pour construire et faire durer l'abstinence je m'appuie régulièrement sur les nombreux conseils qui sont donnés sur ce forum.

Particulièrement 2 ;

- le 1er : un jour après l'autre. Hier appartient au passé et je ne maîtrise pas encore demain. J'agis pour aujourd'hui et c'est déjà très bien. J'avais du mal avec ce concept mais je me suis rendue compte qu'il m'aidait précieusement.

- le 2ème : arrêter de lutter et de voir tout cela comme une bataille. Arrêter de compter les jours en espérant que ce sera moins difficile avec le temps. Ne plus lutter contre l'alcool, accepter que c'est une boisson qui puisse être consommée par d'autres personnes. Moi je n'en veux pas, je préfère d'autres boissons.

Parfois même inconsciemment je fais comme si j'étais « allergique » ça peut paraître bizarre, mais ça m'aide.

Bon courage à toi, encore félicitations et continue sur cette belle lancée. Comme tu as déjà pu le constater tu es beaucoup mieux et beaucoup plus heureuse.

A bientôt

Sunshine

Hana33 - 07/03/2023 à 08h49

Bonjour Sunshine,

Félicitations à toi également.

Je retiens dans ta réponse : "Arrêter de compter les jours en espérant que ce sera moins difficile avec le temps", c'est vrai je te rejoins mais je crois qu'en ce qui me concerne c'est trop tôt, je les compte... Je te rejoins également je suis actuellement TRES HEUREUSE, légère, épanouie, reposée et surtout moins stressée, c'est fou ce que l'abstinence d'un peu plus de 2 mois peut changer les choses.

Je ne pratique aucune activité "pour oublier l'alcool" après le boulot. Je rentre tout simplement chez moi, au calme.... Je me pose tranquillement et j'ai posé le verre surtout.

J'aimerais traverser les mois à venir jusqu'à cet été sereinement et j'ai la conviction que cela va continuer.

On dit souvent qu'il faut avoir touché le fond pour avoir le déclic et se dire "il faut que j'arrête". Moi, ce n'est pas le cas, je buvais seule chez moi 1 à 2 bouteilles de vin, des fois quand mes filles me rendent visite, c'est un peu plus avec un débit de parole impressionnant (ça c'est l'effet de l'alcool). Je voulais arrêter toute cette "mer...;"

Je te souhaite bon courage également.

Merci au forum d'exister et de nous permettre de nous aider mutuellement.

Hana

Sunshine - 08/03/2023 à 21h18

Bonjour Hana33,

Merci 😊

Effectivement il n'y a pas de solution miracle et l'important c'est que les méthodes que chacun met en place fonctionne 😊
Pour certains c'est le sport, d'autres plutôt art, d'autres personnes apprécient simplement de se retrouver au calme et de poser le verre. Je te comprends j'aime beaucoup me retrouver au calme aussi, de nature assez solitaire. Ça me ressource. J'étais comme toi avant je buvais soit 1 et demi à 2 bouteilles de vin par soir ou alors les 3 quarts d'une bouteille de Tequila toute seule. Parfois sans trop trop de séquelles le lendemain et parfois avec des comportements désastreux et incapable de faire quoi que ce soit le lendemain...
J'ai arrêté plusieurs fois mais recommencé.
Oui merci à ce forum d'exister, j'y viens depuis plusieurs mois maintenant et ça a été un véritable soutien, et ça l'est toujours!
Bonne soirée à toi

Sunshine - 13/03/2023 à 00h50

Bonjour Hana33,

Comment vas-tu? J'espère que ça se passe toujours bien pour toi! 😊

Hana33 - 13/03/2023 à 09h07

Bonjour Sunshine,

On va dire que que je vais bien à part que j'ai eu 2 migraines carabinées coup sur coup avec appel à SOS médecins pour me faire une piqure de manière à me soulager... Je ne sais pas s'il y a un lien avec l'arrêt de l'alcool, en tout cas j'ai bien douillé.

Moi, je continue sur ma lancée, sereine.... je me dirige vers les 3 mois d'abstinence. Aucune envie pour le moment ; il est vrai aussi que j'évite les tentations de sortie qui sont propices à la consommation.

Je tente le diable aussi car j'ai de l'alcool à la maison, plein de bouteilles de bon vin et ben non pas touche pour le moment.

Dans ma tête c'est comme un challenge. Il faudrait que s'installe chez moi une réflexion d'abstinence définitive et que j'arrête de compter les jours et mes croix dans mon tableau.

Un truc que j'ai remarqué aussi, depuis que j'ai arrêté, je dois super bien ce qui n'est pas négligeable.

Au plaisir de vous lire prochainement.

Hana
