

ARRÊTER C'EST POSSIBLE

Par [PorteEpic](#) Posté le 17/05/2023 à 17h20

Bonjour à tous,

Cela fait plusieurs mois que je lis des témoignages sur ces forums et ça m'aide bien dans mon combat contre l'alcool. Je voulais apporter ma petite contribution en racontant mon expérience, si cela peut aider n'importe qui.

J'approche de la trentaine et je crois que j'ai toujours aimé l'alcool depuis la première fois que j'y ai goûté. Les soirées avec les amis du lycée où on découvre ses limites, puis les soirées étudiantes avec alcool quasi en illimité ont complètement rendu normale la consommation excessive d'alcool pour moi. C'était simple soirée entre amis = obligatoirement gros excès d'alcool. Sauf que pour moi l'envie de boire ne s'est pas arrêtée à ces soirées, petit à petit j'ai commencé à consommer seul chez moi. J'y ai pris goût et pendant des années je me suis enfoncé de plus en plus sur moi-même dans cette consommation solitaire. J'avais quand même un travail, des amis, mais le soir ou le weekend c'était l'heure de ma récompense avec l'alcool ! Physiquement et moralement mon état se dégradait petit à petit mais je ne voulais pas faire face au problème et il était plus simple de noyer ça dans la boisson. Forcément avec le temps il me fallait boire de plus en plus pour ressentir les effets, et j'ai eu des premiers comportements dangereux et problématiques: conduite après avoir bu, chutes chez moi ou en public, appels à des proches dans un état d'ébriété avec des propos parfois incohérents, etc...

En septembre 2022 après un gros weekend d'excès j'ai enfin accepté mon état: je suis alcoolique. J'ai réussi à passer un mois et demi sans boire, ce qui était déjà un exploit pour moi qui buvait quasiment tous les jours. J'ai beaucoup apprécié cet arrêt et ses bienfaits mais voilà j'étais un peu seul dans cette démarche (même si j'avais mis des proches au courant de mon problème et de mon envie d'en sortir). Je lisais souvent des témoignages sur ce forum qui étaient une aide précieuse.

J'ai fini par baisser ma garde un samedi soir, j'ai acheté une bouteille en rentrant chez moi en me disant que c'était une exception et que je reprendrais mon abstinence dès le lendemain. Evidemment cela ne s'est pas passé comme ça: d'abord j'ai pensé "OK mais que le weekend" puis "OK mais pas d'alcool fort en semaine" mais un cubi de vin ce n'est pas de l'alcool "fort"... Je suis vite retombé dans la même consommation qu'avant voir pire, car cette fois j'étais bien conscient de mon problème et j'avais l'impression que je ne m'en sortirai jamais.

Alors j'ai cherché de l'aide partout où je pouvais en trouver. CSAPA, psychologue, médecin addictologue, réunions aux AA. Et toujours les fils de discussion de ce forum ! Je n'ai pas bu depuis le 27 février. J'en suis très fier et cette fois je compte bien continuer car c'est tellement agréable. Physiquement je retrouve la forme et je reprends goût au sport, mentalement c'est l'estime de moi-même et la confiance qui reviennent. Mon sommeil est bien meilleur et les économies sans achat d'alcool sont folles ! On ne se rend pas compte de l'énergie et du temps qu'on perd avec l'alcool. Pendant la consommation mais aussi en dehors quand on pense sans arrêt à la future consommation et au stock à gérer. Quand on ne boit pas, tout ce temps devient du temps libre ! Il faut trouver de quoi s'occuper c'est sûr mais quel plaisir.

Je pense pour ma part qu'il est plus "facile" d'arrêter complètement que de me modérer, je ne sais pas le faire. Me limiter à 2 verres lors d'un événement me semble bien plus dangereux que ne pas boire du tout. Et puis je découvre enfin qu'on peut très bien vivre sans alcool et que c'est même mieux ! Je me sens enfin pleinement moi-même, comme si je sortais d'un très long tunnel et que je réapprenais à profiter du soleil.

Je fais très attention car cela reste nouveau et fragile mais quelque chose a assurément changé en moi. Et si une rechute se présente à l'avenir, au moins je le sais maintenant: Arrêter c'est possible ! Ne doutez pas de vos capacités, lorsque l'on est en plein dans la consommation notre image de nous-même n'est pas fidèle à la réalité.

Tout ce pavé car cela me fait du bien de mettre des mots sur mon vécu et de les partager. Je sais que ce genre de texte ont été une précieuse aide quand j'étais désespéré, j'espère que ça sera utile à quelqu'un. Ne pas hésiter à partager votre expérience sous ce texte (abstinente(e) ou non). Notamment pour les nombreux comme moi qui lisent beaucoup sur ce site sans franchir le pas. J'ai créé un compte en 2 minutes et voilà 😊

Bonne journée et merci à celles et ceux qui me liront.

8 RÉPONSES

[Al191](#) - 18/05/2023 à 08h16

Bonjour portepic
Ton message n'est pas long, il resume un long moment de ta vie
Chouette que tu es pris conscience de la nécessité d'arreter de picoler.
Je suis bien d accord que stopper tout est bcp plus facile que la modération..
En lisant les posts d'anciens alcooliques, même après 15 ans, certains ressentent encore des cravings.
Tu peux être encore plus fier de toi car tu sembles seul face à ta maladie. Je pense que je ne serais pas à l'aise de le faire en solo
Pense quand même à être suivi par des pros pour tout comprendre et assurer dans le temps.
Moi j'hésite entre un séjour en institut spécialisé de quelques semaines ou en ambulatoire..
Ça fait un mois que j'ai arrêté mais je sais que c'est juste un sevrage... La compréhension de ce problème est nécessaire pour y arriver.
Tu as l'air d'être accrocheur et combatif.. Tu vas y arriver.
En tout cas très admiratif de ton début de parcours

BillieJean - 18/05/2023 à 10h23

Salut PortEpic!
Bienvenue dans cette famille élargie et merci pour ton témoignage qui va bien booster le moral de ceux et celles qui ont besoin de réconfort et d'encouragements.
Je partage au 100% tes paroles et ressentis, et tout comme toi, j'ai obtenu énormément de soutien dans ce forum.
Profite bien de cette retrouvaille avec la liberté et cultive-la pour une durée indéterminée !
Bonne journée

npi - 18/05/2023 à 13h53

Merci pour votre témoignage, c'est très courageux. C'est la première fois que je me connecte à ce forum et vous lire me redonne un peu de chaleur et de la confiance.
Mon conjoint a arrêté de boire également et il aime - savoure - cette vie et ce temps de nouveau disponibles. 3 ans. Mais l'alcool est revenu avec les soucis et la possibilité (le souhait ?), d'une consommation exceptionnelle et modérée. Ce qui est revenu d'abord c'est l'angoisse de se retrouver une nouvelle fois pris au piège, de ne jamais en sortir. C'est une épreuve pour lui, tout semble si fragile et acquis de longue lutte. J'ai confiance en lui et puis il a, comme vous goûté au soleil. Ça reste dans les tripes.

Bravo pour le chemin parcouru, c'est une autre vie qui ne fait que commencer.

Très belle journée.

Forelle - 20/05/2023 à 11h33

Merci... Je sors du déni... C'est dur... Et votre message est stimulant et encourageant. Merci. J'ai un long chemin à faire..mais je le sais possible.

Bafouille - 21/05/2023 à 13h07

Bonjour,
Je suis dans ce même combat et je t'admire de ce beau parcours. Enfin je pense pouvoir le faire. En tout cas l'envie y est. Je ne doute pas que cela soit possible de le faire mais j'ai peur que ce soit très dur. Comme toi je ne peux pas me limiter . Je vais a ma première réunion AA mercredi.
Bon continuation dans ton abstinence.

PorteEpic - 22/05/2023 à 20h55

Bonjour,

Merci pour vos gentils retour et pour les encouragements. Merci pour vos témoignages également qui sont toujours enrichissants

Je continue mon abstinence sans trop me projeter dans le futur, je profite du présent. Je me sens mieux ces dernières semaines que depuis au moins 5 ans ce n'est pas rien ! Quand je lis l'expérience de 3 ans d'abstinence de ton conjoint Npi je trouve que c'est remarquable ! Mais je me disais la même chose d'un mois sans alcool il y a peu et pourtant aujourd'hui me voilà. Rien n'est impossible et pour ma part j'ai la chance d'être globalement très heureux de cette abstinence et de tous ses bénéfices.

Comme tu dis Al191 l'aide de professionnels est importante lorsqu'on décide d'arrêter de boire car on fait face à une véritable maladie. Et comme toute maladie on ne peut pas connaître tous les aspects nécessaires à une guérison seul.

En tout cas bravo à tous, si vous êtes ici à lire ou à répondre c'est que vous avez déjà fait un grand pas en comprenant qu'il y a un problème avec votre consommation, c'est très très dur de l'admettre.
Bon courage et force à vous tous, je vous tiendrai au courant de mon parcours je l'espère !

A bientôt

PorteEpic - 27/07/2023 à 15h29

Bonjour à tous,

Aujourd'hui ça fait 5 mois depuis mon dernier verre, je tiens le cap.

Toujours que du positif quand je compare ma vie sans alcool par rapport à celle où je buvais tous les soirs.

Alors parfois il y a encore des envies de passer en "mode automatique": d'aller au magasin acheter une bouteille, de la ramener et de la boire tranquille chez moi. C'est marrant comme mon cerveau me suggère des "bons" souvenirs d'alcool avec une illusion de moment agréable... Alors que je dois faire un effort pour me rappeler de tous les souvenirs négatifs et de pourquoi j'ai arrêté !

Ces envies passent vites heureusement, il suffit que je fasse autre chose (un tour en vélo c'est très efficace pour moi, ça aide à ne pas perdre les pédales !)

ZERO alcool, pas toujours facile à expliquer aux copains qui proposent une bière: en plus il fait beau et je te l'offre roh ça fait pas de mal une bonne mousse ! Ben si justement ça pourrait me faire du mal car ça serait la porte d'entrée à une reconsumation abusive. C'est comme jouer à pile ou face, peut être qu'une bière ne me ferait aucun mal et que je n'y penserais plus le soir même, peut-être que non. Le jeu n'en vaut pas la chandelle, pas envie de tout risquer pour une malheureuse bière qui de toute façon me donnera plus envie d'en boire une deuxième qu'autre chose.

Au moins avec le zéro alcool, aucun risque, pas de prise de tête ! Bon et puis finalement une bonne limonade ça fait du bien aussi quand il fait chaud.

Au fil des mois je trouve que ça devient de plus en plus naturel de refuser l'alcool, comme un réflexe. Le cerveau n'est pas si mal foutu finalement quand on prend le temps de l'éduquer. Bon pas d'excès de confiance, la vigilance reste de mise.

Je vous souhaite à tous un grand courage et à bientôt.

Arrêter c'est toujours possible !

Albertin - 28/07/2023 à 13h03

Bonjour à tous,

Je profite de la remontée de ce fil pour témoigner à mon tour, après 6 mois d'abstinence totale.

Tout d'abord, c'est la lecture des nombreux messages de ce forum qui m'a convaincu en janvier 2023 que la seule solution pour moi était l'arrêt total, après des décennies de consommation à environ 4 ou 5 bouteilles de whisky par semaine. Les mille tentatives précédentes du style « j'arrête 3 jours et puis je me modère » n'avaient rien donné.

Le déclic est vraiment là : me dire que pour moi l'alcool c'est fini. Cette prise de conscience a été primordiale. Une fois ça en tête, je n'avais pas de protocole spécifique à ma disposition, donc j'ai bricolé mon sevrage comme j'ai pu. Une prise de sang pour voir où en étaient les indicateurs (je n'en avais pas fait depuis plus de 10 ans, de peur de voir les résultats) : pas génial du tout mais pas irréversible. Rendez-vous rapide avec le médecin, qui étonnamment m'a indiqué « vous levez le pied, et vous pourrez reprendre modérément plus tard ». Avec le recul je me dis que ça a été utile pour moi de faire le point avec un médecin pour l'aspect physiologique des choses (indicateurs dans le rouge, mais pas irréversibles), mais qu'il ne faut pas compter sur lui pour prendre à votre place la décision d'arrêter complètement. Cette décision on ne la doit qu'à soi et elle est précieuse. A une autre époque, j'aurais pris la remarque du médecin comme un encouragement à continuer.

Les premiers jours ont été troublants : le corps et l'esprit sont plus fatigués qu'on ne l'imagine. Je dirais que la première semaine j'étais en sidération, de découvrir mon nouvel état consistant à ne plus négocier avec l'alcool. On n'arrête pas de boire de l'eau, de faire des siestes quand on peut. Il faut être indulgent avec soi-même. Ensuite ça a mis des mois pour arriver à une forme de calme, de nuits complètes, de foie plus reposé. Pour l'instant ça a marché pour moi sans médicaments ni aide ou suivi spécifique. Néanmoins, j'ai essayé de prendre soin de moi. Si on peut (par exemple avec l'argent économisé sur l'alcool...) voir un ostéo pour faire un point sur l'état physique de son corps, ça donne un regard extérieur, des conseils de progression sans être dans un cadre médicalisé et impressionnant ; idem ne plus procrastiner les soins dentaires : tout ça améliore l'image de soi, et du corps dont on reprend possession.

Les bénéfices de l'arrêt total sont immenses. Evidemment dans la société où nous sommes, où la consommation d'alcool est valorisée socialement, on ne peut pas faire l'apologie de l'abstinence. Sauf ici bien entendu parce que nous savons qui nous sommes et d'où nous venons. Les bénéfices de l'arrêt sont bien supérieurs aux quelques « sacrifices » qui sont de ne plus se forcer à se rendre à des fêtes, dîners, barbecue où l'on sait qu'il ne s'agit au fond que d'un prétexte à la consommation d'alcool. Pas grave de dire qu'on ne peut pas, pas besoin de donner des explications. Si on veut voir les gens qu'on a envie de voir, on les invite à boire un thé, même s'ils trouvent ça bizarre au début !

Pour reprendre le titre du fil, oui « arrêter c'est possible ».

Toujours au plaisir de lire les messages des uns et des autres qui sont une grande source d'inspiration.
