ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

VOLONTAIRE OU PAS

Par Danette Posté le 02/06/2023 à 14h27

Bonjour,
Il me reste 3 bières pour aujourd'hui. Je me suis obligée à ne pas en racheter pour pouvoir commencer mon sevrage demain.
Mais depuis ce matin ma volonté commence à flancher comme à chaque fois... c est terrible de sentir que ça nous échappé...
Svp aidez moi à me motiver...

2 RÉPONSES

Caro03 - 02/06/2023 à 17h34

Bonjour Danette,

Eh oui, plus l'horloge tourne et plus on sent sa motivation s'évanouir, on pète le feu le matin et puis le soir c'est un combat, LE combat et comme c'est trop dur on remet au lendemain et ça dure parfois des années....

Le premier jour est de loin le plus difficile et même moi qui ai réussi une consommation très modérée, voire exceptionnelle, dès le lendemain soir où je voulais reprendre mon abstinence je devais me battre avec comme l'ont décrit beaucoup un petit diablotin sur mon épaule et un ange sur l'autre, rien qu'après un soir où j'avais pris juste un verre ! Dégoûtée ! C'est un duel, je déteste comme sensation. Du coup j'essaie de maintenir une abstinence totale désormais, moins fatigant et moins énergivore.

Si cela peut t'aider, le premier jour je me bats de toutes mes forces, je mange très tôt et une fois le repas terminé un gros mug de déca... La fierté que tu ressens à ce moment est immense !

Les jours suivants ne sont pas faciles non plus mais différents dès lors que le premier jour est amorcé (en tout cas pour moi).

Et lire ou écouter des témoignages, s'occuper de soi, au début j'avais une boulimie de fruits et légumes, de boissons bonnes pour la santé. Aujourd'hui encore quand je sens que je vais flancher j'aime me dire que je vais aller faire un tour au magasin bio et me faire plaisir en achetant que des bonnes choses bonnes pour la peau, fruits, baies de goji, son d'avoine, je suis végétarienne et cuisine beaucoup.

Voilà si cela peut te motiver,
Toutes mes forces t'accompagnent !

Donne des nouvelles

Caro
I

Today - 02/06/2023 à 18h16

Bonjour Danette.

Le principe est "un jour à la fois"....voir "une heure à la fois".
Maintenant je ne bois pas, demain/tout à l'heure je verrai.
Ne pas se mettre la pression sur "" demain ", ce n'est que sur l'instant présent que nous pouvons intervenir.
Vous avez pu lire ici beaucoup de conseils pour contrer l'envie....manger plus tôt, faire une activité (sport-lecture-musiques-cuisine...ect...).
Accepter qu'il y ait cette envie en lui laissant la place qu'elle a réellement....une idée, donc éphémère.
Boire beaucoup d'eau surtout.
Avoir fait un point avec un médecin pour avoir le nécessaire pour éviter les symptômes de manque ou au moins les atténuer... Sans medication, un sevrage peut s'avérer très dangereux niveau santé.

Apprendre à se foutre la paix aussi. Lâcher à ce niveau là.
Je me rappelle des soirs au début de mon sevrage quand arrivait l'heure fatidique de mes apéros à rallonge....l'envie venait mais la solution la plus efficace que j'ai eu a été finalement de l'accepter, me dire "ok! Là j'en ai envie....mais c'est juste une envie, elle va passer si je la laisse s'en aller"
Cela veut dire qu'il ne faut pas la "dramatiser"....plus on lui accorde de l'importance, plus elle en a. Plus on lui donne le pouvoir de nous submerger. C'est "juste" une envie. Rien de plus.
J'avais aussi été voir un médecin généraliste pour un traitement "au cas où"....de quoi gérer l'anxiété (anxiolitique) pour la 1ère semaine

(= durée du sevrage physique) et de quoi me remettre en forme (vitamines).
Ce n'a plus été "demain j'arrête" mais "là maintenant je ne bois pas". Un contrat avec moi-même. Pas de promesses. Pas d'estimation de durée. Pas de pensées sur le "plus jamais?".

Et jour après jour, cela m'a amenée à un peu plus de 20 mois aujourd'hui sans une goutte d'alcool.
Ça secoue pas mal les 1ers temps.....un accompagnement niveau psychologique est de mon avis un plus non négligeable pour pouvoir travailler sur les causes de cet alcoolisme.

Courage à vous.
N'hésitez pas à venir poster ici, vous y trouverez toujours des personnes à vous aider. Cela vous permettra aussi de pouvoir prendre du recul par le biais de l'écriture.