

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### LA VIE POSSIBLE SANS L'ALCOOL ?

---

Par [sortirdela](#) Posté le 04/08/2023 à 17h55

Bonjour a tous ,

et bien ça y est a mon tour de poster .

J'ai 47 ans et je sais que pour avancer dans ma vie je dois avant tout cesser de consommer cette merde. Seulement voila combien de temps je vais tenir aie .

C'est devenu une habitude pour moi que de m'enivrer en rentrant chez moi , sur le coup tout va bien , mais le lendemain je me dégoûte ...Marre de ces mots de ventre , mal de tête , les acouphènes sont de plus en plus présent .

Je n'ai plus envie de rien , enfin si le sport et les jeux vidéos ou de société ... Pas plus de projet que ça dans ma vie.

les idées noires deviennent de plus en plus régulières , surtout qd je suis alcoolisé .

il y a déjà 10 ans j'ai fréquenté un groupe d AA qui m'ont conseillé de faire une cure de désintoxication mais je m'y suis toujours refusé..

Enfin bon voila ma question adressé au Alcoolique qui sont désormais abstinent :

La vie est-elle possible sans l'alcool ? est elle belle sans l'alcool ?

Perso tout va bien lorsque je suis enivré , j'ai envie d'arrêter l'alcool parce qu'elle me pourrie la vie. Mais combien de temps je vais tenir aie

Avez vous des conseils a me donner ?

## 2 RÉPONSES

---

[Albertin](#) - 07/08/2023 à 15h23

Bonjour,

J'ai un peu le même âge que vous, et je crois vos interrogations étaient aussi un peu les miennes. Après des décennies de trop grosse consommation, qui allait en empirant, je suis totalement abstinent depuis 6 mois maintenant.

La situation s'est éclaircie pour moi (le « déclic ») quand j'ai compris que je ne pouvais plus courir après une modération illusoire. J'ai arrêté du jour au lendemain.

Pour répondre à la question : oui c'est possible d'arrêter, oui c'est aussi souhaitable.

Les bénéfices les plus immédiats sont sur le physique au sens large. Le corps dit merci : le foie est soulagé (progressivement sur les premières semaines, dans beaucoup de cas), le sommeil revient (après quelques semaines). L'esprit se libère : moins d'anxiété (après quelques mois), meilleure résistance aux contrariétés... Déjà pour ça, « la vie est belle ».

Ensuite, qu'est-ce que c'est que cette nouvelle vie sans alcool ? Ce qui m'a frappé en premier c'est le nouveau temps dont on dispose. J'étais très alcoolisé plus d'un jour sur deux, donc entre la consommation proprement dite, les lendemains pas clairs, j'étais plus de la moitié du temps sous l'emprise, et le reste était parasité par le ressassement, la culpabilité, etc. Quand on arrête, après les premiers jours qui chahutent un peu, on a plein de temps libre. Le challenge est d'en profiter progressivement pas à pas, quitte à rester au calme, sans trop vouloir en faire. Là on entrevois que la vie sans alcool est une vie différente, on passe du carnaval permanent alcoolisé au temps long de l'ataraxie. Le corps est un bon allié, il va comprendre qu'il peut enfin revendiquer son quota de sommeil, orienter vers des choix de nourriture plus saine, demander qu'on prenne soin de lui (exercice, sport, relaxation). Moins d'angoisses, moins de hauts et moins de bas : la vie est différente, et une fois qu'on y a goûté, on ne veut plus revenir en arrière.

Il faut quand même noter qu'on est un peu seul dans la démarche, dans un monde où le profil socialement valorisé est la personne qui boit mais qui boit modérément. C'est à dire qu'il est difficile d'expliquer aux autres qu'on ne boit plus du tout. Il n'y a pas de rôle modèle positif de ce genre dans la littérature, le cinéma ou la culture au sens large. Autant celui ou celle qui arrête de fumer peut le revendiquer et sera encouragé, pour nous c'est moins évident avec l'alcool. Il faut le savoir, quitte à fuir les occasions périlleuses, changer les

habitudes. Et trouver d'autres façons de socialiser qu'au bistrot ou qu'autour d'un barbecue prétexte à picole...

Je dirais au final qu'il ne faut pas regretter le passé, ça ne sert à rien, mais que la vie sans alcool c'est bien. Ca vaut le coup d'essayer, même s'il faut plusieurs essais c'est pas grave.

Bon courage à vous.

---

**sortirdela - 08/08/2023 à 15h16**

Merci pour ton témoignage Albertin .

Je viens tout juste de voir ta réponse , je n ai pas encore l habitude de naviguer sur le site .

Bon et bien ta réponse est plutôt encourageante , plus qu à s'y mettre.

Depuis que j' ai posté le vendredi 4 j ai tenu grosso modo 72 heures puis patatrac . Bière au resto le Dimanche soir et cuite au whisky hier soir ( tout seul ). Le mal au crâne et les acouphènes reviennent en force.

Ce soir je ne boirais pas c est quasi sur . J hésite a appeller le numéro d urgence mais je ne sais pas si cela m aidera.

Ok dans ce cas ça veux dire que ça n est qu une mauvaise période a passer et ça ira mieux après.

Prendre soins de soi oui , je suis assez sportif et passionné par le volley mais malheureusement ce sont les vacances scolaires et pour le coup ben c est fini ... Je crois que ca m a un peu déprimé aussi . Il faudra que je me bouge le cul le weekend et allez courir plutôt que de me lever à 11h du mat ...

Quoique quand j y pense a l époque où je le faisais je me prenais un apéro après la douche , pas très glorieux tout ça lol

Aujourd'hui j ai acheté du jus de pomme apparemment c est un bon palliatif. J espère que je tiendrais

---