

SUIS-JE UN CAS ISOLÉ ?

Par [wispgirl](#) Posté le 04/01/2024 à 18h03

Bonjour à tous et bonne année !

Je viens poser mon petit témoignage sur ce forum en espérant avoir quelques éclaircissements et aides sur le sujet... forcément de l'alcool.

Je vous expose brièvement mon cas :

Je suis une femme de 46 ans. Je bois depuis l'âge de 16 ans environ, mais on va dire régulièrement depuis l'âge de 25 ans avec 3 coupures au cours de mes 3 grossesses.

Niveau quantité et type d'alcool, je bois uniquement du vin rouge, du bon de préférence 😊, et tous les jours.

Une bouteille tous les 2 jours, donc j'estime à 3-4 verres par jour, uniquement lors du dîner.

Lorsque je lis les motivations à boire, en fait, je me rends compte que je ne bois pas pour combler l'anxiété, ou changer mon comportement ou autre... Je bois car j'adore le vin rouge ! c'est comme si c'était du bon chocolat pour moi, avec les degrés en plus.

En soirée, une fois tous les 15 jours environ, je bois plutôt 5-6 verres et là, les lendemains sont difficiles, de plus en plus difficiles d'ailleurs. Par contre, ma "dose" habituelle m'aide à m'endormir, je m'en rends bien compte...

Pourquoi suis-je ici à vous raconter ma vie ?

Car suite à la forte médiatisation du dry January, j'ai fait quelques tests et clairement, je me rends compte que ma consommation est à risque, même si je n'en avais pas vraiment conscience.

Je suis très très loin du :

- pas plus de 2 verres par jour
- pas tous les jours
- 10 verres maximum par semaine

Je sentais bien qu'il fallait vraiment que je me penche sur le sujet. Car même si ma consommation ne me posait pas vraiment de problème, je sentais bien qu'une dépendance s'était progressivement installée car je ne conçois plus un bon dîner sans un bon vin. Mais j'ai l'impression que c'est quasiment impossible de diminuer et que toutes les personnes ici sont devenues abstinentes complètement.

Alors depuis 4 jours, j'ai décidé d'arrêter complètement mais j'avoue que ce n'est pas super agréable pour moi. Les repas me semblent sans saveur, je me suis sentie vide au milieu de mes amis au moment du dîner et je dors très mal depuis 4 nuits. J'ai vraiment du mal à trouver de la motivation à l'arrêt total.

Avez vous des expériences ou des retours d'expérience similaires qui pourraient m'aider ?

Est ce qu'une consommation raisonnée est devenue possible pour ceux qui ont eu une consommation excessive ?

D'avance merci d'avoir pris le temps de me lire

1 RÉPONSE

Albertin - 05/01/2024 à 13h25

Bonjour

Soyez la bienvenue ici !

D'après votre témoignage, vous avez identifié un malaise avec la consommation d'alcool et vous souhaitez faire le point.

Les quantités que vous évoquez vous situent dans une zone qui n'est peut-être pas encore très dangereuse d'un point de vue strictement physiologique, mais vous êtes déjà dans une perte progressive de contrôle, ou au moins l'alcool a déjà clairement pris la place de « copilote »... Je dirais de mon expérience que c'est place de l'alcool qu'il faut interroger, et vous êtes bien dans cette démarche.

De mon expérience toujours, si vous allez voir un médecin, que vous faites quelques analyses, il risque de vous dire qu'il faut juste faire un peu attention, mais que l'arrêt n'est pas à envisager... c'est presque inconcevable pour la médecine de ville d'orienter vers des arrêts définitifs tant que les cas ne sont pas très avancés d'un point de vue physiologie. Malgré tout, et c'est les nombreux témoignages qui

parlent, on bascule fréquemment vers la très grosse consommation (en plus du dîner, on prend l'apéro le midi, en journée le week-end, on passe aux alcools forts, on finit comme moi à 4 ou 5 bouteilles de whisky par semaine...).

Dans votre cas, et vous le sentez, vous avez conscience d'une consommation excessive, mais sans « mode d'emploi » à disposition, si ce n'est tester une abstinence complète... en vous demandant si ce n'est pas excessif de tout arrêter...

Mon point de vue est que l'abstinence complète n'est pas une punition, que ce soit par nécessité ou par choix, mais plutôt un nouveau mode de vie tout à fait respectable. Et cela quelle qu'ait été la consommation préalable. La meilleure chose que j'aie pu faire dans cette démarche a été de « désacraliser » l'alcool, même c'est du « bon vin » ça reste de l'éthanol, et pour moi les avantages sont très supérieurs aux « inconvénients » de l'arrêt. Donc oui de mon point de vue l'abstinence je ne la regrette pas, même si en théorie je pourrais être à la recherche d'une « modération »... que je ne sais de toutes façons pas faire... en gros si j'étais à votre place, je n'hésiterais pas à essayer de tout stopper.

C'était juste mon témoignage, revenez vite nous raconter !
