

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

PREMIÈRE SEMAINE SANS ALCOOL...DUUR DUR !!

Par [Enviedunenouvellevie](#) Posté le 24/04/2024 à 17h16

Bonjour tout le monde,

je viens chercher un peu des encouragements des gens passé par là car le bilan de cette semaine est compliqué.

J'ai arrêté de boire lundi soir dernier....c'était ma dernière...j'ai hésité à repousser comme je le fait tout le temps la dernière au lendemain mais non ,je me suis tenu au lundi .

Depuis a ma demande je suis sous acamprostate,cette semaine c'était 3x1 par jour et aujourd'hui je suis passé à 3x2.

A une époque j'avais déjà testé ce médicament il avait super bien marché sur moi et m'avait totalement enlevé l'envie de boire, là....ce n'est pas le cas j'y pense tous les jours c'est vraiment vraiment dur !! Ça fait de la peine de dire ça mais vraiment là ça manque à ma vie !! C'était mon moment ,ma détente du soir mon petit pack de bière et la plus rien....

J'ai fait mon premier repas de famille sans alcool,premier apéro avec des amis sans alcool et premier resto sans alcool. J'étais fière de moi même si le passage où on te demande "tu bois quoi "était dur au final j'étais quand même fière de moi mais il va falloir que je tiennes le coup !

Heureusement avec ce médicament je sais que je ne peux pas boire mais comment ça se fait que j'y pense encore autant et que ça me manque à ce point là !??

J'ai vu une addictologue il y'a pas longtemps qui m'a expliqué que l'alcool était un médicament...(c'est vrai que ça me faisait oublier un peu ma vie de m****) c'est sûrement ce coté la ,cette évasion qui me manque mais je veux bien vos conseils ou expériences pour entamer cette deuxième semaine.

3 RÉPONSES

[Palomita](#) - 24/04/2024 à 20h23

Bonjour Envie d'une nouvelle vie,

Tu as l'air de désirer changer.

C'est vrai que c'est dur. L'alcool c'est une compagnie et sur le coup ça procure du plaisir.

Moi ce qui m'a aidé c'est d'intégrer ma tristesse et aussi d'intégrer que le vie c'est souvent merdique, même si il y a de belles choses.

Du coup quand ça me manque (là j'en suis à 4 semaines sans une goutte) je me dis que ce que je ressens est normal vu que la vie a un côté merdique, frustrant, insatisfaisant et ça m'aide. Sorte de principe de réalité

Bon courage

Etre sur alcool info service, lire des témoignages, écrire ce que je ressens, imaginer que peut-être on me lit, m'aide beaucoup, beaucoup

Bon courage à toi

[Enviedunenouvellevie](#) - 30/04/2024 à 23h06

Coucou ,

Merci et Bravo pour tes 4semaines sans alcool !!

Moi j'en suis à la moitié.

Quel est ton petit truc pour te le le coup ?

Je veux bien tous les conseils si ça peu aider.

[Sunshine](#) - 05/05/2024 à 01h24

Bonjour Enviedunenouvellevie

Tout est dans ton pseudo 😊 bravo pour ta décision d'arrêter l'alcool. C'est génial même si c'est super dur. La première semaine n'est pas facile et même plutôt désagréable, c'est vrai.

Petit à petit, des choses se remettent en place et tu reprends goût à la vie, sans artifice. Tu te retrouves en tant que personne... tu refais des activités que tu avais abandonné. Pour tenir les premières semaines ça aide beaucoup de se trouver des passe temps qui détendent, font du bien. Installer des nouveaux rituels. Et laisser passer les envies d'alcool quand elles se pointent. S'occuper, prendre soin de soi, faire des projets, se reposer.

Tout ça apporte du positif à ton cerveau et peu à peu chasse l'alcool... tout cela prend du temps, tout est chamboulé. Pas de pression, se forger du positif et s'occuper de soi au maximum, cela aide beaucoup

Bon courage à toi et encore bravo 😊
