FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

1ER JOUR D'ARRET : COMMENT TENIR ?

Par Profil supprimé Posté le 19/06/2015 à 13h36

Bonjour,
Alors voilà, je bois depuis 10 ans environ, avec une consommation, en semaine, entre 4 et 6 verres de vin le soir après le boulot. Le week-end je commence vers 10h00 du matin et je ne m'arrête plus de la journée jusqu'à m'écrouler ivre morte dans mon lit le soir.
Bref, j'ai renié le problème pendant 10 ans, sauf que depuis 6 mois, c'est pancréatite sur pancréatite. la première crise a duré 1 journée, puis progressivement les crises ce sont allongées, jusqu'à la dernière qui a duré 1 semaine.
Donc mercredi soir, grande décision : j'arrête de boire autant, je décide de ne m'octroyer qu'un seul verre avec mon repas du soir (à noter que je suis en vacance, donc à la maison toute la journée !!!!) étant donné que ce n'est pas la première fois que je prends cette décision, (vite oubliée le lendemain !!!!) je n'y crois qu'à moitié moi-même....
Mais hier donc, je n'ai rien bu de la journée, et sans envie de boire particulière et le soir je me suis donc versé un verre de vin....que je n'ai pas bu ! (écœurée à l'idée !).
Hier a été une vrai prise de conscience : j'étais toujours refusé de penser que j'étais alcoolique, j'ai un boulot très prenant et stressant, et ma prise d'alcool n'était pour moi qu'une façon de détendre. SAUF QUE :
-la semaine, 5 min avant d'arriver chez moi le soir, je salive et je suis fébrile à l'idée que je vais bientôt prendre mon premier verre,
- je ne sors plus le week end (étant donné que je commence à boire le matin, je ne veux pas prendre ma voiture !), je ne vois plus personne pour me permettre de boire tranquillement toute la journée
+ problème de santé qui commence à poindre le bout de leur nez !
Mon inquiétude est que, si c'était aussi facile d'arrêter de boire, ça se saurait !!!!! et j'ai peur que la prise et l'envie d'alcool revienne encore plus forte qu'avant ! Cela ne fait qu'une journée, mais hier je me suis rendue compte que c'était LA PREMIERE JOURNEE DEPUIS 10 ANS que je ne buvais pas d'alcool, que je n'en suis pas morte et que je peux le faire. DONC SOS, comment tenir ?

13 RÉPONSES

Profil supprimé - 19/06/2015 à 18h05

Bonjour tate035,

J'en suis à mon 19e jour et je n'y crois pas encore vraiment.
Je n'ai pas de réponse "toute faite" à ta questions mais plutôt un fait: chaque jour à la fois, un nouveau matin chaque jour (et autant te dire que maintenant les matins sont beaucoup plus faciles!).
Ce soir, j'ai des invités et pour la 1ere fois depuis longtemps (ça remonte à ma dernière grossesse),je me suis dit que je n'en boirai pas. Je me suis retrouvée mal dans ma peau au rayon du supermarché sachant que j'achetais du vin sans avoir à en consommer. C'est pas que j'en ai envie mais l'alcool est devenu anxiogène. Alors, test ce soir.... Ce sont mes parents, ça devrait aller et je leur ai déjà dit que je ne buvais plus.
Autre conseil: fais quelque chose qui te plaît vraiment et que peut-être tu n'as plus eu l'occasion (ni l'envie étant trop fatiguée) de faire depuis un moment.
Fais-toi plaisir: un cadeau, un bon plat, un bon film, un bouquin...
Devant un verre que l'on me propose, je pense à moi dans les pires moments et tout ce qui s'en suit: honte, peur, dégoût...
Mais surtout, ce qui me motive, c'est que je me sens mieux, physiquement et mentalement et que je suis fière de moi!

Courage !!!

Luce

Profil supprimé - 19/06/2015 à 20h03

Bonjour Tate035, il fauty du courage, et l'envie.

Ensuite fouille sur ce site mais il y a plein d'informations sur les aides que l'on peut obtenir de professionnels ou d'associations.

Perso ,j'ai encore sollicité personne mais j'ai fait un bilan et je peux voir mes progrès. Mais bon je pense demander de l'aide auprès de mon médecin traitant, c'est peut être un bon début pour toi aussi.

Profil supprimé - 19/06/2015 à 23h44

bne je sais ps comment tu vas tenir mais je suis de tout coeur avec toi puisque dans la meme optique !!!! bon ok je bois pas de vin mais du rhum !!!! lol
comment tenir ???? j'en ai pas la moindre idée !!!!!! j'espère juste que l'on aura le mental assez fort pour ca !!!!

Profil supprimé - 21/06/2015 à 10h18

Salut tate,

C'est un long combat qui commence, moi pour ma part j'ai voulu combattre seul ce poison, et au final j'ai plongé.
J'en ai parlé au médecin et le traitement m'a permis de combattre au début, voilà mon 25° jour sans alcool, et j'ai pris le traitement 1 bonne semaine, ça m'a fait mal je te le garantie (mal de bide, diahrées toutes les 20 mn). Depuis je lutte sans cacheton et je n'ai pas eu d'envie particulière, j'en ai même un dégoût, un écoeurement de l'alcool.
Mais une fois passé cela, tu y pense plus forcément à l'alcool, faut être motivé à fond.

courage à toi et n'hésites pas à poster régulièrement

Mous

Profil supprimé - 21/06/2015 à 12h37

Bonjour Tate035,

si tu estimes que ne pas boire d'alcool au moins 1 jour nécessite que tu fasses des efforts conséquents, alors tu as une dépendance à l'alcool. De plus, ton état, juste avant de boire ton premier verre, devrait t'alarmer... 5/6 verres le soir, c'est tout de même des quantités importantes mais ton corps est maintenant habitué. Malgré tout, ton corps te dit aussi que ta consommation est trop importante (pancréatite).

Sans vouloir t'alarmer, on ne devient pas alcoolique du jour au lendemain, ça s'installe progressivement, et, chaque étape nous impose de nouvelles normes. Aujourd'hui c'est 5/6 verres en semaine et open bar le week end, ça te rend déjà malade et tu prends conscience de ton problème sans vraiment comprendre où ça va te mener.

J'ai eu un parcours alcoolique similaire avec des consommations qui ont augmentées au fur et à mesure. De 2/3 verres le soir, je suis passé à 4/5, puis 5/6, 6/7, ... jusqu'au jour où je me suis réveillé un matin en étant tellement mal que j'ai compris rapidement que j'avais franchi un palier et que mon corps réclamait de l'alcool. Après ce jour, et, jusqu'au jour de mon arrêt total, l'alcool ne m'a plus quitter. Pour toi 1 jour te semble long, mais quand vient la dépendance physique on ne compte plus en jour d'abstinence mais en heure.

Tu devrais rencontrer un médecin alcoologue, et, lui parler de ton problème sans honte et sans non dit. Sois rassuré, il ne t'empêchera pas de boire si ça te fait peur. Lui, aura surement des réponses à ta question "comment tenir? ".

Je n'ai pas su m'arrêter avant que l'alcool ne détruise ma vie sociale, ma santé (pancréatite aigue avec coulées de nécrose, gastrite chronique, ...), ma famille et tellement de choses. J'espère que tu sauras régler ton problème, et, trouver des réponses. Tu as déjà passé un premier obstacle : en parler et demander de l'aide.

Profil supprimé - 22/06/2015 à 13h43

Bonjour à tous,

Dans un premier temps merci à tous de vos réponse, cela fait vraiment du bien de ne pas se sentir seule (personne ne sait que je bois dans mon entourage, donc personne ne sait que j'arrête !).
j'en suis à mon 5ème jour, pour l'instant, ça va je tiens, quelques envies pendant la journée que j'arrive à surmonter en m'éjectant vite de mon canapé et en allant me balader dans mon jardin. j''ai envie de me remettre au sport pour pallier à ça, ça m'occupera d'une part et me fera peut-être perdre les 36 KILOS PRIS EN 10 ANS !!!!!!!!!!!! (ça aussi pendant 10 ans je n'ai pas voulu y penser !!).
Les seuls problèmes que je rencontre pour l'instant sont :
- je fume beaucoup plus (mais bon je ne vais pas tout régler en même temps !)
- je n'ai pas faim mais par contre soif (d'eau je précise) à boire des litres !
- et SURTOUT, SURTOUT, SURTOUT, j'ai des insomnies et ça c'est la galère (je suis allée me coucher à 4h du mat hier soir, en ayant absolument pas sommeil, donc j'ai bouquiné un sacré moment.... et me suis levé à .....12h40 ! il va donc falloir que je trouve une solution très rapidement car cela ne peut pas durer (j'ai essayé l'EUPHYTOSE, la camomille le soir, rien à faire ! et je suis totalement contre les somnifères, j'en ai à la maison mais je ne les utiliserai pas) si quelqu'un à un truc, une astuce, je suis preneuse !!!

Encore Merci !!!

Profil supprimé - 23/06/2015 à 16h36

Salut tate,

Tu as des insomnies suites à l'arrêt de l'alcool , des angoisses ? Perso, cette nuit je ne pouvais pas dormir, et je me suis couché à peu près comme toi vers 4h du mat MAIS je me suis levé à 7h, c'est un peu dur mais souffrir me fait savoir que je vis aussi, et de toute façon je fais la sieste héhé.

Pour le régime, c'est simple : tu évites les excès de gras, sucre en priorité. Puis tu manges plutôt des viandes blanches, du poisson et plein de légumes et de fruits, accompagné d'un peu de marche et hop tu perds les kilos: En 3 semaines j'ai perdu 9kg sur les 10 que je voulais perdre. du coup passé de 86kg pour 1,73 à 77kg et ce sans que ce soit difficile.
J'alterne marche soutenue/petites foulées jogger du dimanche et marche normale pour récupérer mon souffle, pas le moment d'avoir un problème cardiaque en plus .

Après chacun doit trouver ses limites, rien en excès hein ?! Souffrir un peu , je me dis que ça n'arrive qu'aux vivants ... alors vivons !

allez courage tu peux le faire.

Profil supprimé - 23/06/2015 à 18h21

bonjour,

je suis alcoolique, vous l'auriez vite compris.
Cela fait 15 ans que je vois trop (j'ai 35), journée type 1 litres de bières, 1 de rosé, peut être quelques apéro, et le pire c'est que cela ne se voyait pas vraiment jusqu'à maintenant.
Naturellement dans chaque soirée je suis le plus alcoolisé, naturellement puisque Je
bois avant et pendant.

Bref, ma femme est partie avec mon fils il a y 6 mois, et je réalise que maintenant qu'il faille vraiment me soigner.
J'ai pris rdj avec spécialiste 1 juillet mais d'ici là avez vous quelques conseils technique si l'on enlève la motivation.
Aujourd'hui je n'ai bu qu'un verre de rosé, et je pensais m'en accorder 2 par jours, qu'en pensez-vous.

Profil supprimé - 23/06/2015 à 20h31

Bonsoir,

Pour ma part, j'ai essayé l'auto hypnose (on en trouve, même des sérieux je pense gratuits sur internet , la relaxation (yoga, sophrologie, méditation...), tout ça avec un bon bouquin, film ou série qui prend pas la tête (polars ou suspens s'abstenir) + ta camomille. Après peu de temps tout ira déjà mieux. C'est du moins ce que je te souhaite.

Allez, courage et bonnes nuits à venir

Luce

Profil supprimé - 24/06/2015 à 15h27

Bonjour à tous,

Il faut faire attention à ne pas faire une rupture totale du jour au lendemain sans accompagnement, gare aux déliriums... Moi, en attendant mon rendez vous dans un centre d'addictologie, le 3 juillet prochain, j'ai réduit ma consommation à 2 ou 3 verres dans la journée. De toute façon, je suis obligé d'en prendre 1 à midi et 2 en soirée, sinon, mon corps va mal (sueurs, tremblement, mal être). J'attends ce rendez-vous avec impatience car je sais que je dois être accompagné. J'ai franchi un cap cette semaine, en allant voir mon médecin avec un ami et en expliquant ma dépendance physique et mentale à l'alcool. J'ai toujours caché moi aussi mon alcoolisme, même si ma femme le voyait. Je buvais jusqu'à dimanche dernier une dizaine de bières par jour, une bouteille de vin par soir entre le repas du midi et celui du soir, sans compter l'apéro (2 ou 3 whisky ou rhum).... J'ai baissé ma consommation depuis le début de semaine (autant dire que ça fait pas longtemps). Je vais m'en sortir mais pas seul, ça, je le sais que trop bien. Ca va être très difficile, mais j'ai pas envie de crever : mort sociale (elle a commencé), mort familiale (pas encore, sauf si je fais rien) puis mort physique.... Hors de question. Maintenant, je ne suis pas seul, ma femme m'aide et mes amis aussi. Ca a été dur de me mettre à nu devant eux... je n'ai jamais eu aussi honte que chez le médecin avec mon ami d'enfance. J'ai pas triché pour une fois. J'ai tout raconté sans mentir sur les quantités consommées au quotidien. Mais finalement, après le sentiment de honte, je me sens courageux, et plus seul face à mon problème. Et je n'ai pas le droit de baisser les bras.

Profil supprimé - 25/06/2015 à 19h52

Bonsoir Fred, bois beaucoup d'eau avec du sirop, 2/3 litres par jour, déjà quand on à pas soif on boit moi.
Après j'utilise la même technique que la tienne, mais je rajoute bcp de glaçon. Voilà après je passe à la grenadine
Courage on va s'en sortir!

---

combattante - 13/01/2016 à 08h45

bjr à tous à toutes !!!!!!!!! La combattante vient aux nouvelles, je maintiens la dureté d'arrêter de boire et surtout ne vous pensez pas faibles vous n'êtes pas faibles non au contraire de certains qui nous jugent si mal, qui n'ont pas les mots parmis nos proches, ils veulent nous aider oui peut-être sauf que ceux qui n'ont jamais eu d'addictions NE SAVENT PAS DE QUOI IL S AGIT !!!!!!!!!!! Moi même j'ai tout entendu quand je fut anorexique puis boulimique pendant dix ans à me faire vomir, puis avec les phobies sociales , j'ai 53 ans bientôt je n'ai rien rien, rien vécu comme les autres ceux qui soit disant sont dans le droit chemin ..... Je ne le juge pas moi tant mieux pour ceux qui ont un équilibre suffisant pour vivre bien et dans une norme, mais surtout qui que vous soyez, consultez des professionnels !!!!!!! piitié il y a sur ce site des infos très valables véridiques, personne ne vous jugera, moi en ce moment je vais dans une asso à Bx ANPAA, une équipe formidable je m'accroche, j'en suis à mon petit sixième jour sans alcool et comme me l'a dit si bien la dame qui m'a reçue avant hier "Ne faites pas les choses pour faire plaisir aux autres ou pour entrer dans ce que vous voudriez que vous soyez.....faites les choses y compris l'arrêt de l'alcool uniquement pour vous-même car c'est pour vous qu'il vous faut vivre pas pour être infantilisée et pour tomber dans le "c'est bien ma petite" .....et puis quoi encore ???????? On attend un bon point de qui??????? Je viens de réaliser ce que je viens de vous écrire depuis cet entretien fructueux, je suis libre d'être moi-même et tous les combats que je mènerais n'incombent que moi moi moi etmoi !!!!!!!!! Vivez pour vous, pensez à vous, apprenez à vous aimer, et surtout restez sur ce site !!!!!!!!!!!!!!! MERCI A TOUS A TOUTES QUI ETES SUR CES FORUMS ET MERCI POUR VOUS LES PROFESSIONNELS QUI NOUS AIDEZ TANT !!!!!!!!!!!gros bisousssssssssss

---

JOLO - 26/05/2023 à 19h04

Bonsoir,
Si je vous ecrit , c'est une vérité de la palice , j'ai un pb avec l'alcool évidemment
Je bois tous les jours , a peu pres la même quantité (du vin et kir , que j'adore) environ la semaine entre 3 et 5 verres , et le vendredi ca se lache (quand jconduis pas) environ 8 a 9 / 10 verres suivant ma forme (si je peux dire) j'ai 54 balais . MARDI PROCHAIN (30/05) j'ai décidé d'arreter pour une période de 1 mois (renouvelable?) ; seul truc me concernant , et qui me sauve un peu , c'est le sport … Par contre je suis obligé , après mon taff , d'enfiler mon survet , ou mes affaires de sport pour me dépenser , sinon jretombe dedans , vu qu'une fois avoir embrasser ma fille (25 ans) que j'adore , et embrasser mon épouse qui est encore avec moi (j'ai de la chance , pour combien de temps j'en sais rien..) donc jvais courir , me défonce le plus possible pour calmer mon cerveau de cette envie irrésistible de boire ce kir et ce vin que j'aime temps (surtout avec un bon repas !) du coup ba jsuis alccolique;; je le sais. C'st dur mis jvis le faire à partir de mardi . bIEN SUR je eux dés mnant mais… Jme programme mardi , jverrai bien… eN ATTENDANT bien sur il ne s'agit pas de me noircir la tronche d'ici la , je modère , …. Pour ma part je bois tous les jours depuis au moins 30 ans (jcompte plus ca m'engoisse) . J'ai décidé de stopper un mois , après jsais pas … Merci pour votre ecoute et conseils toujours bienvenus . Bon we jolo