

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

J'ESSAI D'ARRÊTER L'ALCOOL

Par [Profil supprimé](#) Posté le 24/07/2017 à 12h14

Bonjour,

Voilà maintenant 6 jours que je n'ai pas bu d'alcool....

Je me présente Ludovic 30 ans, je bois depuis mes 18ans (en société), mais ces 6 dernières années je buvais seul.

Je me suis mis en couple il y a un peu plus de 2 ans. Ma compagne ne sait pas que je bois tous les jours car je régule ma consommation à 5 verres maxi par jour (Généralement de la vodka orange ou du whisky coca) étalé sur une journée complète.

Il y a 2 mois j'ai appris que j'allai être papa, depuis j'ai lu beaucoup de témoignages sur internet. Je pense que grâce à toutes ces lectures, j'ai enfin pris consciences de mon problème.

J'ai donc décidé mardi dernier le 18 Juillet de ne plus boire d'alcool.

Pour le moment je tiens bon.

Le problème c'est que je suis très déprimé.

Je suis de nature anxieuse et mélancolique et je pense que l'alcool me servait d'antidépresseur...

Depuis mardi je suis très souvent au bord des larmes et cela devant mes collègues, ma compagne et ma famille.

Du coup les gens se posent des questions sur mon état. Mais je n'ai pas réussi à parler de mon problème, du coup j'ai dit que ça devait être le stress qui fait que je déprime (boulot, arrivé du bébé, vente de notre maison et l'achat d'une nouvelle à venir et un accident de la route que j'ai eu il y a 1 mois qui a entraîné l'achat d'un nouveau véhicule donc problème de finance en cette fin de mois).

Voilà j'écris pour partager mon expérience qui malgré la déprime se passe relativement bien, car je n'ai pas de symptôme physique du sevrage (tremblement, fièvre ou douleurs).

J'espère pouvoir trouver ici des gens à qui me confier.

Ludovic.

7 RÉPONSES

[Profil supprimé](#) - 26/07/2017 à 17h29

Bonjour Ludovic,

Je ne me suis inscrite qu'aujourd'hui sur le site, et je ne pense pas pouvoir beaucoup t'aider, mais je tenais quand même à te dire un grand bravo pour cette décision et à t'encourager !

Je suis dans une situation de dépendance qui s'apparente un peu à la tienne, car bien que je vive seule, mon entourage proche ignore également mon problème. Moi non plus, je n'expérimente pas de troubles physiques lorsque je m'abstiens. Ce qui chez toi s'exprime par de la déprime et de la mélancolie va s'exprimer chez moi par une grande nervosité et de l'angoisse. L'alcool agit sur nous à des niveaux différents, pour des raisons différentes, mais il a un impact important sur nos émotions, c'est évident. Moi, ça ne fait que 2 jours que j'ai arrêté à nouveau, et j'ai la boule au ventre. Le fait que tu sois déprimé me semble donc tout à fait normal, surtout si comme tu sembles le dire et comme c'est le cas pour moi, la consommation avait pour effet apparent de "gérer" une forme d'anxiété.

Je comprends que tu sois réticent à en parler autour de toi, et j'imagine que le fait de ne pas pouvoir te confier s'ajoute au gros défi qu'est déjà l'arrêt.

Ce n'est que mon avis mais je pense que se confier peut effectivement t'aider. Sur ce site et/ou par d'autres biais. Que tu ne te sentes pas isolé dans cette démarche courageuse.

Je te souhaite bon courage, en espérant continuer à lire de tes nouvelles !

Merci et encore bravo.

[Profil supprimé](#) - 26/07/2017 à 22h46

Bonjour Larne,

Bienvenue sur mon fil de discussion. Tu dis ne pas pouvoir m'aider, mais tu te trompes. En postant un message tu m'as déjà beaucoup aidé.

Aujourd'hui ca fait 8 jours que je suis abstinent et au niveau du moral ca va beaucoup mieux, et cela grâce au partage fait sur les forums.

En effet tu es la première a répondre sur ce forum, mais je me suis inscrit sur deux autres forums et ca m'a été plus que bénéfique. J'y ai trouvé d'autres personnes comme moi, des personnes qui sont à l'écoute et que j'ai envie d'écouter.

Aujourd'hui je me suis impressionné, le plus dur pour moi c'est de ne pas commencer ma journée avec un verre, et ce matin je n'en ai même pas eu envie. J'ai même pris un petit déjeuné, chose que je n'avais plus fait en semaine depuis quelques années.

Feliciation pour tes deux jours de sobriété, en espérant que tu tienne bon malgré les tentations.

Si tu as envie de parler je suis là, je pense que toi aussi tu dois avoir besoin de partager.

Je sais que c'est dur de vivre cela seul

J'espère avoir de tes nouvelles rapidement.

Cordialement.

Ludovic.

Profil supprimé - 27/07/2017 à 22h40

Bonjour Ludovic,

Je te remercie beaucoup, et je suis très heureuse que mon message ait pu t'aider ainsi que les autres fils de discussion ! Ton message me touche beaucoup, et m'encourage également.

Je suis ravie que ton moral s'améliore, et effectivement, je crois que ça aide de pouvoir compter sur le soutien des différents témoignages dans les moments de difficulté.

Félicitations pour ces 8 jours !!! Tu peux être très fier de toi !

Je comprends tout à fait ton ressenti.

Moi, le plus dur, c'est le verre en rentrant du boulot... Aujourd'hui, c'est mon 4ème jour de sobriété et ça a été très difficile car j'ai repris le travail et inmanquablement en sortant de mon bureau, j'ai eu envie de rentrer chez moi pour boire. Et je me suis souvenue du message de quelqu'un sur l'un des forums qui disait d'éviter les situations où on avait l'habitude de boire en adoptant un autre comportement. Du coup, je ne suis pas rentrée chez moi et je suis allée me balader. L'angoisse n'a pas disparu mais je me suis forcée à me détendre, à profiter de la nature, et je ne suis rentrée chez moi qu'une fois l'angoisse un peu apaisée et l'envie de boire diminuée. Après, j'ai échangé des messages avec un ami et ça m'a aussi permis de me changer les idées, de contourner ce moment difficile jusqu'à ce soir. Et c'est donc un plaisir de pouvoir te répondre toujours sobre, l'envie cette fois passée.

Je te remercie beaucoup de ton attention, et je te souhaite un excellent petit-déjeuner demain matin !

J'espère également avoir de tes nouvelles, ça fait effectivement beaucoup de bien de pouvoir partager ces moments compliqués.

A bientôt,

Profil supprimé - 28/07/2017 à 16h25

Bonjour Larne,

J'ai eu plusieurs mauvaises nouvelles aujourd'hui. La première ma grand mère a été hospitalisé, problème de coeur... Mais les médecin sont confiant elle est sous traitement et toi devrait aller. La seconde c'est que la personne qui devait nous acheter notre maison n'a pas eu son crédit donc on repart à zéro et on recherche un acheteur.

Malgré tout cela, j'ai tenu le choc. Pas déprimé, je me dis que ca va s'arranger. Et surtout je n'ai pas bu 😊.

Sinon je suis en week end depuis 15h et je la je suis en pleine séance de kiné.

Le soleil est de sorti on va profiter un peu, je pense qu'on va aller se promener avec ma compagne après ma seance. Puis se faire un petit restau pour débiter le week end.

Des choses de prévu pour ton week end toi ?

Je crois que le week end il n'y a pas de modérateur donc je te souhaite déjà un bon week end.

À bientôt.

Ludovic.

Profil supprimé - 28/07/2017 à 18h03

Bonjour Ludovic,

Je suis vraiment désolé de ces mauvaises nouvelles, je comprends qu'elles t'affectent, bravo à toi de réussir à garder le moral ! Quelqu'un dans ma famille a eu coup sur coup deux retraits de propositions d'achat en 3 mois... la 3ème a été la bonne ^^ Donc

effectivement, tu as bien raison de garder le moral !

L'heure du 1er verre est là... et l'angoisse de son manque, comme hier malheureusement. Alors, aujourd'hui, je vais faire autre chose que la ballade, histoire de varier, et faire un peu de ménage. Si ça ne passe pas, je pense que je retenterai la ballade. C'est quand même très difficile ce moment... En plus, le vendredi était généralement le moment où j'avais tendance à le plus m'alcooliser, alors c'est particulièrement compliqué pour moi là.

Je pense que ce soir, s'il fait beau, je vais profiter de la 1ère nuit des étoiles. Quant à mon week-end, pareil, il va falloir que je le blinde d'activités pour contourner tout ça. Mais je vais aussi prendre le temps de réfléchir et faire un bilan de cette 1ère semaine.

Passe une très bonne soirée, profite-en, tu l'as bien mérité ^^ Et je te souhaite également un beau week-end !

Profil supprimé - 28/07/2017 à 19h20

Bonjour Ludovic et Larne,

Cela fait un certain temps que j'arpente ces forums où l'on trouve des témoignages très instructifs et touchants et de nombreux avis éclairés.

Tout d'abord félicitations Ludovic, autant pour ta future paternité que pour ta décision d'arrêter de boire. Pour tout dire tu es plus avancé que moi sur ces deux points, alors que tu es plus jeune 😊 (j'ai 33 ans).

Je préfère d'habitude lire plutôt que réagir, mais il y a une phrase dans ton premier message qui m'interpelle :

"Je suis de nature anxieuse et mélancolique et je pense que l'alcool me servait d'antidépresseur..."

Je n'aime pas spécialement ramener mon cas à celui des autres; chaque personne a son vécu, sa façon de ressentir les choses et par extension, un rapport différent avec l'alcool; mais je dois dire que cette phrase me parle tout de même.

Il me semble que c'est la première fois sur ces forums, parmi ces nombreux témoignages (même si bien sûr je n'ai pas eu l'occasion de tous les lire), que j'entends cette notion de mélancolie. C'est un sentiment très compliqué à exprimer, et peut-être même que bon nombre de personnes le ressentent sans même en avoir réellement conscience.

Sans m'épancher sur mon cas, je suis suivi par un CSAPA depuis plusieurs mois maintenant; et ton message me fait penser que cette "nostalgie d'une période qui n'a jamais existé", comme j'aime à définir la mélancolie, est la première chose que j'ai abordée lors de mon rendez-vous initial avec une psychologue. Bien sûr, j'ai abordé un certain nombre de points à cette occasion, et il est certainement très difficile même pour un professionnel de faire le tri dans le déballage qu'on tend à effectuer en 45 minutes; mais j'ai le sentiment que ce point précis n'a pas retenu son attention comme je l'aurais souhaité.

Par la suite j'ai bien sûr été redirigé vers une personne plus "spécialisée" selon ma problématique, et je la vois 2 à 3 fois par mois en moyenne; là aussi, bien qu'il s'agisse d'une personne dont je n'ai pas à discuter la compétence et qui m'a de toute façon beaucoup aidé dans mes questionnements, j'ai toujours eu beaucoup de mal à aborder et à retenir l'attention sur cette thématique particulière.

Bref, je parle un peu trop; mais l'idée est surtout de te faire sentir que je peux au moins en partie comprendre ce que tu énonces, et qu'il y a certainement bien d'autres personnes sur ces forums à qui ça parlera. Je passerai en tout cas à l'occasion lire tes futurs messages, en espérant que tout ira bien pour toi et ta famille et que tes émotions se stabiliseront avec le temps et la naissance de ton enfant.

Au plaisir de vous lire tous deux,

Laurent

----- Profil supprimé - 02/08/2017 à 16h23

Bonjour Laurent,

J'avoue que j'étais passée pour ma part un peu vite sur cette notion de "mélancolie" qu'a évoquée Ludo, je trouve très intéressant que tu rebondisses dessus.

Non, non, au contraire ! Il me semble très important que tu parles justement de ton ressenti par rapport à ça, et je te remercie de le faire sur ce fil, c'est enrichissant.

Est-ce que par mélancolie, tu fais référence à quelque chose comme du spleen, du vague à l'âme ? En quoi est-ce que tu le relies à la consommation d'alcool ?

Je pose ces questions car, me concernant, j'évoquais une forme d'ennui comme faisant partie des sensations qui me poussaient à boire. Pas l'ennui "oisiveté" mais un ennui plus proche d'une absence de sens, d'une impression bizarre de pas être soi-même ou à sa place.

Ce n'est pas peut-être pas très clair, je m'en excuse ^^

Bref, est-ce que ça s'en rapproche ?

Merci d'avance !