FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

ALCOOL FESTIF - ALCOOL NOCIF, ESSAYER DE S'EN SORTIR SANS RDV MÉDICAL

Par Profil supprimé Posté le 30/12/2018 à 09h24

Bonjour,

sportive, active, fan des repas, des soirées familiales ou entre amis bien arrosés, voilà un an ou deux qu'il m'arrive de plus en plus régulièrement de me dire qu'il vaudrait mieux arrêter. Ma consommation augmente durant ces occasions, les occasions augmentent aussi avec le temps, bref je me sens comme happée dans une spirale négative.
Je regrette l'époque durant laquelle je portais et/ou j'allaitais mes enfants, période d'abstinence totale, de forme physique intense et de non dépendance.
Actuellement mon conjoint, consommateur quasi quotidien d'alcool (de un jusqu'à 5/6 verres par jour en fonction des opportunités) est au chômage ce qui décuple les occasions de prises d'alcool. Associé pour moi à une période de vacances, je nous surprend à organiser des apéros même à deux quotidiennement.
Le nombre de verres augmente en famille ou entre amis, 5, 6, 7 verres... Parfois le lendemain j'ai l'impression que mon coeur accélère. J'ai des trous de mémoire.
Implicitement nos enfants (âgés d'une dizaine d'années) deviennent complices de cette consommation : "apéro papa et maman?" pour grignoter les chips qui vont avec.
A cela s'ajoute des humeurs changeantes : du manque d'entrain avant la prise, à une espèce de petite euphorie lors des premiers verres jusqu'à des discussions animées voire des prises de bec (souvent pour rien) à l'arrivée. Cela influe également sur ma libido : l'alcool peut aider à se détendre mais il peut aussi accélérer l'endormissement, la fatigue, le manque d'entrain, une certaine lassitude...
A date je souhaiterais essayer d'arrêter seule. Mon conjoint ne s'inscrit pas du tout dans cette démarche, il se positionne comme un épicurien pour qui l'alcool fait partie de la vie.

Si vous vous retrouvez au travers de mon profil, si vous souhaitez me faire profiter de votre expérience, je suis preneuse.

A l'époque (il y a 14 ans) j'étais parvenue à arrêter le tabac grâce au sport et à la réception d'une newsletter quotidienne de "coaching", cela existe - t il pour l'alcool?

Au plaisir de vous lire.

8 RÉPONSES

Profil supprimé - 02/01/2019 à 14h59

Bonjour stop alcool,

Je me retrouve complètement dans ton témoignage, avant mon arrêt total il y a 3 mois.
Surtout dans les apéros de couple, qui peuvent parfois dégénérer. identique : l'euphorie des premiers verres, on refait le monde à 2, puis on ne sait pas poser le dernier verre, on finit par se disputer pour rien car l'alcool rend un peu 'fou", le moment de plaisir est gâché... et lendemain on recommence.

Heureusement pour moi, c'est mon compagnon qui a tiré la sonnette d'alarme, il me trouvait agressive et trop changée après quelques verres, il avait bien raison, et par malheur je lui disais des choses blessantes dont je ne me souvenais plus le lendemain, je faisais du mal à mon couple sans en avoir conscience.

Par contre je m'inquiète pour toi car si ton compagnon ne voit aucun problème dans le quotidien que tu décris et qui te pèse, si déjà réduire/arrêter sa consommation peut être très difficile, cela risque de l'être plus encore avec un conjoint qui ne voit pas le problème !

Pourquoi ne pas essayer de commencer par une réduction de ta consommation ? Comme ça en fonction de ta réaction physique et psychologique, tu auras déjà une idée de ta dépendance, cela peut faire réfléchir...
C'est juste une idée, mais si tu souhaites arrêter tout, je te conseil plus que tout un groupe de parole type AA !!

Tiens nous au courant si tu veux, bon courage

Profil supprimé - 04/01/2019 à 18h36

Merci pour ton message.

Suite à un énième épisode j'ai tenté d'aborder le sujet, mon mari admet que parfois ça va trop loin pour rien, mais il ne me rejoint pas dans une démarche d'abstinence. Pour le moment il a parlé de diminuer les quantités après les fêtes et a admis qu'en ce moment il

buvait tous les jours.

Mais de toutes façons ma démarche est avant tout personnelle. A date je n'ai pas réussi à réduire ma consommation le soir de nouvel an, bilan ça a failli bien clasher et finalement nous sommes parvenus à passer à autre chose. Je ne me souviens plus de la dernière heure de ma soirée (...).
Depuis j'ai eu l'occasion de boire par 3 fois dans la famille, j'ai dit non une fois et je me suis arrêtée au 2e verre les 2 autres fois.
J'hésite entre réduire ou arrêter. Je sens bien une certaine dépendance, en tout cas une difficulté à refuser et j'aspire à plus de vitalité, moins d'angoisses/de fébrilité pour rien.

Et toi quel a été l'élément déclencheur, celui qui t'a décidé à arrêter totalement?

Profil supprimé - 07/01/2019 à 10h33

Je suis contente de lire ta réponse,
Pour ma part, l'élément déclencheur a été un début de grossesse (voulu), je buvais à l'excès et je savais que cette grossesse me ferait tout arrêter du jour au lendemain, avec la meilleur "excuse" du monde (pas question de prendre le moindre risque).
Mais je sais que je ne suis pas tirée d'affaire, je suis dans une phase de grâce qui prendra fin au terme des 9 mois (presque la moitié passée), je n'ai pas pris la décision d'arrêter définitivement après, je souhaite réduire mais je sais que le défi sera grand, je me demande encore si j'en serai capable, j'ai peur de replonger doucement en essayant de revenir à une consommation "normale".
Mais qui peut savoir.
En attendant, depuis l'arrêt net (le jour du test) il y a maintenant plus de 3 mois, je revis, au niveau de la santé, du bienêtre, de la "beauté", du visage, du portefeuille, de mon couple, bref tout est 100 fois mieux, et je redécouvre (avec appréhension et étonnement) qu'après une période d'adaptation, je m'amuse autant dans mon couple et en société (amis) SANS ALCOOL. Ma grande crainte était de m'ennuyer et d'être ennuyeuse, ce n'est pas le cas, quel bonheur.

GinA - 09/01/2019 à 16h28

Bonjour du Québec,

Je me retrouve vraiment dans vos commentaires... Je ne me souviens pas de la fin du party du jour de l'An, j'ai demandé à mon conjoint si j'avais été déplacée et si j'avais salué tout le monde en partant. Il faut dire que j'ai passé à travers les bouteilles de vin disponibles car j'avais en tête l'arrêt complet dès le lendemain. Heureusement, j'ai réussi! J'en suis à mon 9e jour d'abstinence et tout va beaucoup mieux qu'escompté. Mais la vigilance est de mise, un jour à la fois. Mon corps m'a parlé, je n'avais plus le choix, j'avais peur de mourir. À tous les jours je m'éveillais à 5 heures du matin en sueurs avec le cœur qui battait la chamade et ma pression artérielle grimpait en flèche. Je buvais à tous les jours de 1 à 2 litres de vin rouge en plus de 1 à 5 pintes de bière avant le repas, ouf! Avec tout cet alcool j'ai pris 40 livres dans la dernière année. Mais la honte m'empêchait d'en parler à mon médecin, malgré ses questions insistantes. J'ai tellement honte que je viens chercher motivation et soutien sur ce groupe plutôt que sur un groupe similaire dans mon pays, de peur d'être reconnue. J'ai toujours assez bien caché mon problème, j'ai élevé deux beaux enfants équilibrés et ai eu une carrière réussie d'enseignante avec très peu d'absentéisme à mon actif sauf pour congé prolongé pour burn-out, dépression... Je n'en suis pas à mon premier arrêt, je suis même allée en thérapie fermée il y a quelques années mais à chaque fois je pense qu'enfin, je serai plus forte que l'alcool et pourrai me contrôler. Foutaises! J'aurai bientôt 60 ans et ce problème récurrent date de l'adolescence, il serait temps que je comprenne une bonne fois pour toutes! J'ai passé des périodes allant jusqu'à 2-3 ans d'abstinence totale mais toujours l'appel sournois de l'alcool m'attirait dans le détour. Quel dommage! Que de temps perdu! Que de moments gâchés! Mais en même temps que de plaisirs... moi qui suis timide je pouvais enfin rire, chanter, danser... C'est ce qui fait que, même encore aujourd'hui, malgré ma peur de mourir, malgré la mort de mes deux frères également alcooliques, je n'arrive pas à me voir abstinente à vie. Donc j'essaie de garder le focus, un jour à la fois. Ma démarche, je la fais seule. J'ai assisté à des rencontres AA il y a quelques années mais ce n'est pas pour moi. Mon conjoint continue de boire à mes côtés mais lui est capable d'arrêter après ses 2 (grands) verres de vin quotidiens. Je réussis quand même à garder le focus. Pour les apéros j'ai trouvé de la bière désalcoolisée pas trop mauvaise, un rosée pas si mal non plus et je cherche un vin rouge pour accompagner les repas; la plupart sont imbuvables mais il y a quelques années j'en avais trouvé un très potable. Je bois beaucoup d'eau, limonade, café, thé. En 8 jours j'ai déjà perdu 4 livres, mon cœur est régulier, ma pression a diminué et je ne me réveille plus en sueurs.

Bonne chance et j'espère que vous vous joindrez à moi très bientôt!
Bienvenue également à tous ceux qui nous lisent!

Profil supprimé - 10/01/2019 à 09h38

Bonjour Gina,
Félicitation pour ces 9 jours d'abstinence ! Tu dois te sentir soulagée, je me souviens aussi des réveils nocturnes, en sueur, avec la sensation que ton palpitant va t'emporter dans la tombe tant il n'en peut plus ! Avec l'arrêt les nuits redeviennent douces, quel apaisement.
Pour ma part après plusieurs semaines d'arrêt, ce sont les cauchemars qui ont pris le relais : ils me rappellent régulièrement ma consommation d'autrefois, ils m'angoissent et me gardent constamment dans la peur de la rechute. Je sais que je le vaincrai quand j'aurai enfin plus confiance en moi !

Stop alcool : où en es tu de ta diminution ?

GinA - 10/01/2019 à 23h30

Merci Manuelouly

10e jour, mes nuits sont très mauvaises cependant, habituée que j'étais de m'endormir ivre morte! Mais ça va venir... Bonne continuation

à toi!

@stopalcool: comment vas-tu?

---

patricem - 12/01/2019 à 13h36

@GinA

Bonjour,

allez voir votre médecin traitant pour avoir un somnifère léger type Zolpiderm (orthographe de mémoire) pour une dizaine de jour. Cela vous aidera à dormir et donc à reprendre des force. Et comme c'est léger et de cours terme, vous ne risquez pas de développer une dépendance...

Cdt,

PAtrice

GinA - 19/01/2019 à 02h46

Bonjour patricem,

Désolée, je n'avais pas vu votre réponse. Merci pour la suggestion, finalement avec le temps je dors beaucoup mieux! Je n'en suis qu'à mon 18ème jour d'arrêt mais les progrès sont déjà énormes, c'est encourageant

Stop-alcool n'est plus des nôtres?

Salutations à tous et bonne continuation