FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

ARRÊT DEPUIS 10 JOURS

Par Profil supprimé Posté le 14/01/2019 à 16h28

La bonne résolution de début d'année, limiter ma consommation d'alcool quotidienne (5 à 6 verres de vin le soir)
Merci le Dry January !
Cela fait maintenant 10 jours, que je marche à la bière sans alcool (2 bouteilles de 25 cl le soir)
Les bienfaits se sont fait ressentir rapidement (plus d'énergie, plus de volonté, concentration et forme physique en nette amélioration)
;
Mon objectif est clair : finir le mois de Janvier sans boire une goutte d'alcool.

C'est plus facile que je ne pensais au départ (même si le soir, l'envie d'un bon verre de vin se fait sentir)
Mais je me connais, un verre n'est pas suffisant et la facilité d'en prendre un deuxième, puis un troisième..c'est tellement tentant.

On verra après, je n'ai pas encore la volonté d'arrêter définitivement.
Mais je me rends compte comment l'alcool détruit à petit feu, doucement mais surement.

11 RÉPONSES

Profil supprimé - 15/01/2019 à 11h11

Bonjour nerverdrink
Felicitation pour ta démarche
Moi aussi j'ai pris conscience de mon cas
Je me reconnais dans ton message
Le soir 1 verre de vin puis 1 puis 2,3,4 et plus
Jusqu a trouver un bien être ou tous souci nextiste plus
Mais le matin a tête reposer
Tu pense à la veille
Devant ton conjoint enfants la honte devant eux
Un mal être se ressent
Je n ai pas le droit de me détruire a moi et mes proches.
Sayer je prends un traitement
pour l'adiction.
Puis r.d.v avec professionnelle.
Cela a été dur a l'accepter
Mais faut cesser avec tous ça comme tu le dit
Ça détruit a petit feu
Bon courage dans ta démarche
Et fin janvier comme tu le dit fini avec tous ca 😊😊
Pour moi aussi !!!!!!
A bientôt

Profil supprimé - 16/01/2019 à 04h25

Bonsoir. première fois que j'ose m'ouvrir sur mon alcoolisme. j'ai 50 ans et depuis mon adolescence que je consomme. au cours de la dernière décennie, un litre de vin à chaque soir. j'ai essayé les AA, vider les bouteilles restantes le lendemains, en jurant que je ne boirai plus...pour retourner au magasin le même soir, pour me procurer une nouvelle bouteille. quelle galère patéthique. avant les fêtes, j'ai lu sur internet qu'il existait des médicaments qui aidaient l'arrêt de boire. rencontre avec mon médecin, me réfère à des spécialistes et avec leur soutien, cela fait 9 jours que je n'ai pas consommé. je ne veux plus retourner dans cet enfer, mais j'ai peur de trébucher. je vous lis et cela m'encourage grandement. Merci

Profil supprimé - 16/01/2019 à 10h36

Bonjour à Mary1936 et Abigail,

Merci à tous les deux pour vos messages.

A J+12, je suis bien physiquement et moralement. Cela m'encourage à ne pas lâcher.
L'objectif est toujours de ne pas boire tout le mois de Janvier et de réaliser ainsi qu'il est possible de rester sobre sur une longue période.

C'est aussi une prise de conscience salutaire sur sa dépendance.

Courage

Profil supprimé - 17/01/2019 à 11h47

Waouhhh bravo
Je vous admire.. quand j essaye je ne tiens pas plus de 3 jours sans boire
Je bois le soir: en général ça commence par un petit apéro sympa et au 4 e verre ça dérape.. j ai consulté un addicto qui m a dit que je faisais partie de ceux qui ne savent pas s arrêter de boire
Hier soir : 4 bières à 5degres, 3/4 d une bouteille de rosé et de nouveau 3 bières
Mon conjoint en a ras le bol, surtout que parfois je fais n importe quoi: lorsque il m ignore parce que je lui rabâche toujours les mêmes reproches, je pars en vrille: hier je suis sortie après le rosé pour boire 3 bières au bar. J ai pris une bordure en voiture et j ai explosé un pneu
Je suis rentrée sur la jante.. c est pathétique
C est je pense une manière de lui dire que je vais mal, même s il le sait déjà
Notre couple est en crise. Il fait preuve de patience mais je sens bien que je l epuise. Même sobre, je fais des crises (possessivité, peur qu il trouve qq un de mieux que moi, scènes lorsque il sort avec des amis alors qu il refuse de sortir avec moi ..)
J ai perdu confiance en moi et en lui.. je suis complètement perdue..
Désolée de m épancher ainsi mais je vais très mal..
Mais encore bravo à vous

Profil supprimé - 18/01/2019 à 09h55

Merci pour les encouragements, pourtant je n'ai pas l'impression de réaliser un exploit.
Juste une prise de conscience, arrêter de s'auto détruire à petit feu.

Retrouver l'envie d'être soi même, lucide et vivre pleinement sa vie.

Je ne sais pas si j'en suis capable, mais avec ce Dry January, je me donne une (petite) chance d'y arriver;

Si en me lisant, je peux aider quelqu'un à s'arrêter (ne serait ce que pour quelques jours) j'en serai ravi.

---

patricem - 19/01/2019 à 18h02

Bonjour,

Juste pour info, certaines bière dites sans alcool contiennent quand même quelques degrés. Regardez bien l'étiquette...

En attendant, courage,

Patrice

Profil supprimé - 21/01/2019 à 15h15

Bonjour Patrice,

Merci pour les conseils sur la bière (vraiment) sans alcool.
Sans faire de pub pour une marque particulière (cela commence par un H...) l'étiquette indique une teneur en alcool inférieur à 0.03 %.

Si je compte bien, il faudrait donc que je boive plus de 100 canettes à 0.03% pour avoir l'équivalent en alcool d'une bière alcoolisée ? Exactement 166 bières de 25 cl.. soit 166 x 0.03 = 5 %

En tout cas, cela m'aide beaucoup à arrêter la consommation quotidienne de vin.

Merci encore pour les encouragements.

J'en suis à J + 17

---

patricem - 22/01/2019 à 10h09

Félicitation

Je pensais à d'autres marques qui ont le droit de mettre sans alcool dans leur nom alors qu'elles approchent les 1 %. C'est légal Il me semble en avoir vu aussi qui sont près des 2 % (ce qui n'est légal). Et là, c'est le piège...

En attendant, 17 jours, vous devez être maintenant libéré du manque physique, vous devez déjà en ressentir les effets

Bonne journée, et que février soit dans la même veine,

Patrice

Profil supprimé - 14/02/2019 à 14h23

Bonjour,

Janvier est fini. Ce mois sobre m'a fait un bien fou.
J'ai vécu sans boire d'alcool un mois complet et je me suis rendu compte que c'était..possible !

Certes, j'e re bois un peu d'alcool (mais uniquement le week end) et beaucoup, beaucoup moins qu'auparavant.

j'ai l'impression que le gout de l'alcool ne m'attire plus autant.

Wait and see, Pourvu que je puisse continuer comme cela

Profil supprimé - 24/06/2019 à 17h46

Bonjour,

Un petit message 4 mois passés. J'ai eu une rechute entre temps (il parrait que c'est normal)
Cela fait donc 2 mois sans alcool (toujours avec de la bière sans alcool)

Voici les bienfaits :

- Le manque a totalement disparu maintenant
- Une forme physique retrouvé (sport)
- Une estime de soi en très forte hausse

Au final, je pense être sous le bon chemin, mais rien n'ait gagné..

ps : petit détail, parmi les avantages, on se trouve (et les femmes nous trouve) plus séduisant...

Drymonths - 19/04/2023 à 19h37

Bonjour .
Je pratique le dry january 3 a 4 fois par ans
Et pendant ces mois je consome beaucoup d'infusion a base de romarin etc etc .
Mon but c'est pas d'arrêter mais de consommer de manière raisonnable.
Et j'y arrive bien .
Si vous arrivez pas à contrôler votre consommation le mieux se d'arrêté définitivement.
Bon courage