

Forums pour les consommateurs

40 jours - Encouragement à toutes et tous qui débutent l'arrêt de l'alcool

Par Pierre7082 Posté le 23/08/2019 à 11h15

Bonjour à toutes et à tous,

Je vais rapidement présenter mon cas, buveur non quotidien mais qui ne connais aucune limite sinon celle des lendemains difficile, des trous de mémoires et d'un sentiment de honte que je traîne comme casserole depuis de longues années qui restera marqué je suppose pour toute ma vie.

Je pouvais boire accompagné ou seule des quantités qui font réfléchir lorsque l'on découvre le nombre impressionnant de bouteilles, canettes, fûts, cubis à déposer en déchèterie...

Cela fait aujourd'hui 40 jours d'abstinence et je vais très très bien. Bien sur que les envies sont toujours là, elles en durent que quelques secondes, mais je n'en ai plus besoin. J'ai réussi à mettre un mot sur cette maladie silencieuse qu'est l'alcoolisme.

Il n'y a pas de solution miracle, pour ma part je le fais uniquement pour moi car je veux profiter au maximum de mes 2 enfants et qu'il ne voit plus l'homme malade qui cache derrière une bouteille ses problèmes.

Bon courage à toutes et tous ceux qui commence ce sevrage et cette nouvelle vie. Il n'y a rien de réconfortant dans l'alcool, au contraire et cette seconde vie est réellement plus enrichissante.

Pierre

15 réponses

newalain - 23/08/2019 à 14h08

Bonjour,

J'en suis à 81 jours aujourd'hui mais quelle délivrance et que du bonheur!

Parfois encore des envies mais il faut garder une volonté de fer!

Bonne continuation et merci pour ce témoignage positif.

Alain

Vivi74 - 23/08/2019 à 17h43

Bonjour et bravo ! Je vous félicite ! Moi ce n'est que mon troisième jour, mais j'ai tout perdu, divorce l'année dernière, alcool depuis des années à ne plus pouvoir s'arrêter... Jusqu'au point où ce début de semaine j'ai demandé à être emmené aux urgences car j'étais ivre, je pleurait de honte et de dépression, car j'avais emmené mon fils dans le sud, et j'ai mélangé alcool et médicament car je pensais pouvoir me maîtriser... Résultat mon ex femme a du venir rechercher mon fils car il a eu peur est j'étais une loque... Incapable de plus rien. Elle ne veut plus que je le vois, ni conduise avec. Le même jour j'ai perdu ma nouvelle compagne également... Trop c'est trop. Zéro alcool et suivi par l'addictologue du coup. Là c'est le troisième jour, j'ai encore des moments de stress même avec les médicaments car c'est le début. Je veux pouvoir revoir mon fils, refaire ma vie et être heureux sans cette mer** de produit, et récupérer la confiance de tous ceux que j'ai déçu, sans parler de ceux qui m'ont lâchés depuis toutes ces années... Je recommence une nouvelle vie maintenant. Et j'attends de retrouver de l'énergie pour retrouver un nouveau travail rapidement car j'étais en pleine recherche, et je dois vite me remettre sur le droit chemin, et plus une goutte d'alcool à vie ! Un vrai poison qui fait tout perdre, pffff...

Et puis mise en route d'un suivi psychologique aussi, pour bien se rappeler se passé misérable, la perte de deux femmes que j'aimais plus que tout, mon fils, la confiance de ma maman et de tous. Plus d'alcool, vivre libre et se sentir bien mieux dans sa peau est tellement mieux, et ne pas attendre d'être malade aussi. J'ai 39 ans, je dois tout reconstruire à cause de mon comportement, de ce poison, de l'incapacité à pouvoir être raisonnable, et surtout un danger public !

Merci de votre soutien

sacomi - 24/08/2019 à 10h55

Merci pour ces témoignages j'entame mon troisième jours d'abstinence aujourd'hui samedi 24 août .J'ai été abstinent neuf mois,Puis rechute ensuite 3 mois et pareil Et ...On Ne guéri jamais de cette maladie,Je Ne buvais pas Tous Les jours Mais Lorsque je commençais c'était jusqu'à l'ivresse trou noir etc...Alors au bout d'un certain temps Je me suis dit Je Ne Suis Peu etre Pas Si alcoolique que Ca .Mais La conso d'avant revient vite au galop Avec le Meme comportement et conséquences .Alors aujourd'hui Je Ne boirai pas Pour profiter du soleil Et De ma petite famille.Il Ne Faut Rien lâcher et Surtout Ne Pas reprendre Ce premier verre c'est celui Qui inéluctablement entraînera les autres Et la suite on connaît c'est moche .

Erreur - 24/08/2019 à 12h21

Bravo à tous les deux ! Un jour à la fois, cela se fera, cela se fait .
Sur un autre forum sur lequel je suis il est aujourd'hui question de conserver des réserves c-à-d se dire qu'un jour ou l'autre il sera possible de reprendre un verre ou deux , bref de gérer sa consommation . Il n'en est nullement question pour moi bien sûr et en aucune circonstance je ne voudrais reprendre de premier verre qui en entraînerait sans aucun doute toute une série d'autres jusqu'à l'ivresse et à nouveau la perte de la maîtrise de ma vie . Que cela soit une maladie grave, des problèmes de santé ou autres , je me suis dit que pour rien au monde je ne voudrais reprendre le premier verre car celui-là ne réglerait aucun problème et que même il les aggraverait.
Si une envie de boire vous prend un jour , dites vous immédiatement , non, pas aujourd'hui, demain peut-être et demain si l'envie est toujours présente , remettez le premier verre au lendemain une fois encore . L'envie finira par passer car tout est de passage sur cette terre même les envies d'alcool . Rappelez-vous les mauvais moments traversés dans l'alcool et concentrez-vous sur le bien-être que vous avez retrouvé dans votre abstinence respectives .

Faire son abstinence pour soi est très important d'autant plus que l'entourage en bénéficie également.

Bonne continuation à vous Pierre et Alain

Pour Alain : volonté de fer, mais surtout capitulation sans condition devant l'alcool .

Lena34 - 25/08/2019 à 21h09

Bonsoir à tous,

Bravo à vs 2 ! Moi ça fait 1 mois aujourd'hui que je suis abstinente, et j'y vois beaucoup plus clair , je me sens de mieux en mieux.

J en suis a mon troisième essai..mais depuis le premier jour de ce 3ème arret je sais que cette fois cest la bonne .

Je ne vais pas refaire l histoire je me suis déjà expliqué sur d autre fils de discussions, mais j ai eu ce déclic je crois .

Et l alcool ne fait définitivement plus partie de moi , de ma vie .

Cette ennemie qui était si souvent présente tjs la , il n y avait quelle , et aujourd'hui elle a disparu , c'est si bon.

Courage à vous , de mon côté je reste vigilante mais l alcool me fait tellement peur aujourd'hui que je crois que c est devenu ma phobie !!!

Bonne continuation à tous et soutenons nous vers ce si beau chemin qu est la délivrance.

Lena.

antxon - 26/08/2019 à 06h31

Bonjour,

Moi cela fait deux jours et cela se passe plutôt bien. Je pense surtout à mes deux filles.

Bonne continuation pour vous deux.

Erreur - 26/08/2019 à 09h38

Bonne continuation à toutes et à tous .

L'important sera toujours :

- 1) d'admettre et d'accepter sa maladie et de ne plus jamais remettre cette dernière en question car alcoolique un jour , alcoolique toujours .
- 2) de capituler devant l'alcool car il sera toujours le plus fort . Pas touche le premier verre , celui qui remet le feu aux poudres .
- 3) de ne plus faire cavalier seul et de bien s'entourer de personnes qui tirent vers le haut.

4) de rejoindre une association d'anciens buveurs , toujours alcooliques eux aussi, mais qui s'entr'aident pour rester abstinents .

5) croire en soi et se dire que c'est possible pour tout le monde de devenir abstinent et de le rester jusque la fin de ses jours, un jour à la fois comme préconisé chez AA qui pour moi est le Mouvement qui m'a sauvé la vie .

6) Se libérer de ce que l'on a de lourd et d'épuisant sur les épaules et que parfois l'on traîne depuis de nombreuses années. Il n'est jamais trop tôt pour arrêter de boire .

7) En plus de ce forum , celui de l'ombre à la lumière vous accueillera volontiers et est ouvert tous les jours de l'année , 24 h sur 24. L'entraide n'y est pas un vain mot .

Allons, continuons ensemble, jour après jour et ne nous trouvons plus d'excuse pour reprendre ce foutu premier verre qui empoisonne la vie de celui ou de celle qui le reprend .

Bonne continuation et croyez dur comme fer que vous pouvez rester abstinent.

salmiot1

Michael25 - 26/08/2019 à 10h07

Bravo à tous pour ma part c'est aujourd'hui que je débute mon abstinence après plusieurs essais qui n'ont pas marché. Vous lire me donne une motivation supplémentaire. Je pense que c'est la bonne. Pour info j'étais un consommateur journalier de ces fameuses bières de 50 cl qui vous gâche la vie.

Erreur - 26/08/2019 à 10h16

Bienvenue Michael !

Faut bien débiter un jour et pourquoi pas ce 26 août 2019 ! Date à retenir . Je ne peux que t'encourager à rejoindre le groupe AA de ton coin . Tu y seras bien accueilli sans jugement aucun vu que celles et ceux que tu y rencontreras souffrent de la même maladie que toi .

Peut-on savoir ce que tu avais mis en place jusque aujourd'hui pour devenir abstinent ? Suis curieux , hein !

Bonne route à toi et au plaisir de te lire

Michael25 - 26/08/2019 à 11h04

Pour répondre à ta question salmiot1 j'ai déjà fait des « pauses » qui dureraient environ une semaine en moyenne seulement avec la volonté. Mais à la première occasion badaboum... j'arrive à ne pas boire lorsque je sais que j'ai une course qui arrive (trail) que je pratique régulièrement. Je pense donc pouvoir rester abstinent. Il y a quelques années j'ai eu un suivi avec mon médecin qui m'a prescrit du baclofène. Sa a duré environ deux mois puis un jour je n'ai pas pris le traitement, puis un autre jusqu'à ne plus le prendre du tout. J'ai arrêté de fumer du jour au lendemain seul il y a 10 ans (je fumais un paquet/jour). Je pense pouvoir faire la même chose avec l'alcool. Le seul suivi que je souhaite c'est celui de ce site qui fait que l'on ne se sent pas seul. Merci de ton intérêt.

Erreur - 26/08/2019 à 12h07

Merci pour ton complément d'informations Michael et je te souhaite vraiment de réussir ce nouveau challenge . Tout comme toi j'ai arrêté de fumer du jour au lendemain après de multiples tentatives une dizaine d'années avant de poser le verre .

En fumant je ne perdais pas la maîtrise de ma vie mais en buvant de l'alcool, bien . J'aurais pu commettre de graves bêtises .

Je n'ai jamais pu arrêter de boire seul et pourtant durant une vingtaine d'années , je promettais à tout qui voulait bien l'entendre et surtout à mon épouse, que je ne boirais jamais plus . Un jour ou deux d'arrêt et ensuite reprise du premier verre qui entraînait tous les autres jusqu'à l'ivresse. Tu connais la chanson , je n'ai rien à t'expliquer en ce domaine.

C'est chez AA, à ma seconde tentative à un an d'intervalle que j'ai enfin capitulé devant le poison .

Je ne suis plus jamais resté seul et ai toujours fréquenté cette association d'une façon ou d'une autre .

Aujourd'hui , si je suis sur ce forum , je le suis également sur un forum AA dont je parle régulièrement car nous sommes bien plus nombreux à nous entraider .

Pour faire des trails , il faut être en excellente condition physique je crois et l'alcool ne doit pas être d'un grand appoint . Bravo à toi si tu réussis . As-tu fait la petite trotte à Léon ?

Je t'adresse tous mes encouragements

salmiot1

Liseanne - 30/08/2019 à 09h36

Bonjour

Je vais démarrer aujourd'hui

1 er jour sans alcool

J espère que cela ira

Je n ai jamais réussi

Liseanne - 30/08/2019 à 10h06

Bonjour

Grand bravo à vous

Je consomme depuis 20 ans! J en

Ai marre

Aujourd'hui c est j 1

Bonne journée

sacomi - 30/08/2019 à 14h09

Bravo Liseanne Pour cette décision Je t'encourage Dans ta démarche.Il y a un forum aussi sur lequel je me suis inscrit qui s'intitule "De l'ombre à la lumière aa Qui Est tres Bien Fait.Tu peux partager avec des alcooliques qui savent De Quoi Il parle Et Qui ont l'expérience.Tout Comme Ce forum Ca peut être une aide supplémentaire,c'est Toi qui voit.Encore Une fois Bon Courage Et Ne Lache Rien

Erreur - 30/08/2019 à 16h36

Bienvenue Liseanne ,

Moi aussi j'ai consommé pendant une vingtaine d'années et je promettais régulièrement de ne plus JAMAIS boire . Promesse d'ivrogne me disaient-ils car après quelques petits jours d'abstinence , je reprenais le premier verre et c'était reparti ! Je ne comprenais pas que c'était le premier verre qui entraînait tous les autres . Il a fallu que je touche mon fond pour un jour oser pousser la porte d'un local AA et je devins abstinent durant 3 mois en fréquentant les réunions une fois par semaine, mais en ne m'investissant en aucune façon. J'écoutais béatement ce que les autres racontaient et un beau jour je me suis dit que, tout compte fait, je n'étais pas aussi alcoolique que certains que je rencontrais là . Je décidai de ne plus fréquenter ce groupe , m'estimant fort et guéri . Cela dur quelques jours et je repris le premier verre qui en entraîna un tas d'autres et ce durant 9 mois . C'était de pire en pire . Un soir, ivre mort , je retournai dans le local qui m'avait accueilli un an plus tôt et ô miracle , depuis ce jour je n'ai plus jamais été saoul car je n'ai plus jamais repris le premier verre . Petit à petit j'ai retrouvé l'estime et l'amour de moi-même ; je me suis imprégné du programme AA que l'on ne retrouve nulle part ailleurs et j'ai pris du service au sein d'un groupe . Aujourd'hui je suis membre du forum que mentionne l'ami Sacomi . Nous nous y retrouvant environ une grosse trentaine de membres journallement et nous y partageons nos joies et nos peines . Nous nous y encourageons mutuellement ; nous y célébrons les anniversaires d'abstinence ; parfois nous nous rencontrons lors de congrès AA .

Voilà ce que j'avais à te dire Liseanne. Tu es la bienvenue ici comme tu seras la bienvenue ailleurs . Si tu n'y arrives pas du premier coup, ne te décourage pas, la persévérance a toujours payé .

Si tu as des questions, n'hésite pas à les poser ; sommes ici et là pour nous entraider .

Bon courage à toi , capitule devant l'alcool une fois pour toutes et ne lie ton abstinence à rien ni à personne, fais la bien pour toi .

Bien amicalement,

salmiotl