

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### ARRÊT ALCOOL ET CONFINEMENT

---

Par [mel13](#) Posté le 07/04/2020 à 21h47

Bonsoir

J ai eu 40 ans il y a quelques jours et je consomme depuis 27 ans clopes et alcool

J ai arrêté le tabac le 12 février avec patch.

Ma consommation à augmenté ces derniers temps et en confinement j ai déçu de de tenter d arrêter un mois complet car sinon j étais perdue .

Ça fait quatre jours et aujourd'hui grosse envie tellement que je suis aller acheter des clopes pour compenser.

J ai refume mais pas bu et j ai peur pour demain .

J ai peur de voir partir tout mes efforts en fume .

Quelqu'un à t il un conseil à me donner ?

### 12 RÉPONSES

---

[Profil supprimé](#) - 08/04/2020 à 19h00

Bonsoir mel13,

Je ne suis pas su tout une experte et j'ai moi-même du mal avec ma prise d'alcool... Mais juste une question simple : qu'aimes-tu faire, toi seule ? Qu'est-ce qui te fait du bien ?

---

[mel13](#) - 09/04/2020 à 09h39

Bonjour charlotte

C est mon 6 ème jour sabs alcool .

Après un gros craving mardi

Cf mon post , j ai jette les cigarettes et remis les patchs et donc hier zéro cigarettes et zéro alcool .

Une bonne balade de 1h m a bien aide et d appeler des amis .

L envie est bien la mais j essaye de profiter du confinement pour

Mener ce combat avec moi meme .

---

[patricem](#) - 10/04/2020 à 16h26

Félicitations, on est de tout coeur avec vous 😊

---

[jaretles2](#) - 11/04/2020 à 23h13

Salut Mel,

moi aussi j'ai eu 39 ans il y a quelques jours et j'ai commencé à m'enivrer vers 13-14 ans avec les copains le week-end, puis j'ai pris l'habitude de boire une bouteille de bière le soir, parfois plus quand j'allais voir des potes, voisins, etc... ces dernières années, je m'étais mis en couple avec une fille qui m'a fait totalement basculer, à ce moment je ne buvais plus du tout, mais elle si, beaucoup, et elle me poussait à boire plus que de raison. Depuis, et en particulier ces derniers mois, je buvais tous les soirs ou presque environ 20 unités d'alcool le soir jusqu'à m'endormir, puis blackout, puis rebelote le lendemain... je commençais à prendre pas mal de poids ces derniers temps, le ventre gonflé.

J'ai décidé d'arrêter de boire du jour au lendemain il y a une semaine. Les deux premiers jours ça allait, j'ai eu une nuit de cauchemars, mais rien de très méchant. Sauf que le soir, à l'heure de sortie du travail, j'avais toujours cette pulsion qui m'amenait à la supérette pour aller chercher mon amie pour passer la soirée à picoler, comme d'hab'.

J'ai craqué au bout du troisième jour, je ne peux pas m'empêcher d'aller faire un tour au rayon alcools et j'ai craqué sur une bouteille de rhum que j'ai fini en deux soirs: ma quantité habituelle, c'est 50cl puis dodo. Bon depuis je n'ai pas recraqué, mais c'est dur, physiquement, je ne me sens pas à l'aise, pas très bien, surtout à l'heure de l'apéro que j'attendais avec impatience quelques jours avant le confinement. Du coup ça fait six jours depuis la bouteille de rhum, on est samedi, et je ne bois pas. ça fait un sacré bout de temps que

ça ne m'est plus arrivé.

A ça j'ai ajouté la fin de mon pot de tabac à rouler. Je me suis dit que j'allais essayer de m'en passer aussi. Ca depuis 48 heures. C'était dur ce matin au supermarché, mais je me suis raisonné: 10 euros la bouteille, et 12 euros de tabac, ça fait 25 euros qui ne partiront pas n'importe comment.

J'espère que je vais tenir, le plus dur ce sera après le confinement je pense, quand je reverrai tout mon entourage de copains qui me connaissent bien comme étant toujours partant pour boire un coup...

Si tu veux, on se fait un challenge, on a commencé à peu près en même temps, on arrête à peu près en même temps, mais pour combien de temps?

---

**mel13 - 13/04/2020 à 19h16**

Bonjour jaretless

Bravo pour ces quelques jours .

Personnellement je suis à 10 jours mais je refume depuis 3 jours .J ai du mal à tout mener de front et la cigarette me rend moins mal que l'alcool .

Je me retrouve également dans ton parcours.

A ce jour je m'interdis de boire car si je commence je ne vais pas pouvoir m'arrêter et au vu de la situation actuelle j'ai pas envie de me rajouter des raisons d'être mal .

Pour le défis avec plaisir Je compte les jours et ne me pose pas question de l'après.

Mon déficit serais un mois dabs l'ideal ce qui permettrai déjà de se dire qu'on est capable.

Bon courage

---

**jaretles2 - 13/04/2020 à 19h58**

4, 6, 10 jours! Bravo mel! tu es sur la bonne voie!

un mois c'est l'objectif que je voudrais atteindre également. Ce serait déjà un beau palier et à partir de là je pense qu'on a fait une bonne partie du chemin, qu'on a déjà une meilleure tête, un meilleur physique et une meilleure confiance en soi 😊

Moi aussi si je commence, je vais à coup sûr essayer de finir la bouteille.

Courage à toi aussi, tu tiens le bon bout!

---

**mel13 - 14/04/2020 à 08h17**

Merci a toi .

Tu sais même si tu ne bois pas d'une journée c'est déjà ça de gagné c'est ce que je me dis .

Chaque jour le doute s'installe. Allez pkoi pas un soi c'est tout ça te fera décompresser.

Suivi de non allez tient bon c'est un challenge et ton corps te dirait merci tu le verras différemment dans un mois .

Bref c'est très dur .

Courage à tous ce qui sont dans mon cas .

Aujourd'hui patch car je reprend la clope comme un pompier .

Autre challenge mais compenser par une autre addiction ....pas bon .

---

**jaretles2 - 14/04/2020 à 09h51**

De rien Mel, tu le mérites amplement. Je te comprends tout à fait. Le matin je me dis que la journée d'hier sans toucher à la boisson est une journée de plus, et donc une victoire de plus, mais ensuite, chaque journée est un combat quotidien qui se poursuit jour après jour. Il ne faut pas douter de toi, ce que tu as déjà fait jusqu'à présent est quelque chose d'admirable. Courage à toi aussi!

---

**mel13 - 14/04/2020 à 12h19**

Merci mais toi comment vas tu ?

---

**jaretles2 - 14/04/2020 à 13h33**

J'ai vidé les cendriers, je me suis débarrassé de la poubelle qui sentait trop, j'ai retrouvé du papier à rouler et des filtres que j'ai rangés dans une boîte vide. Je viens de déjeuner, et ensuite l'envie de fumer m'est apparue, mais j'arrive à contrôler cette envie. Pour l'alcool c'est plus difficile, le manque est beaucoup plus présent tout au long de la journée, mais j'arrive mieux à me raisonner rien qu'en voyant les traits et la peau de mon visage qui redeviennent "normaux". Avec l'argent que je n'ai pas dépensé en alcool, je me suis offert deux t-shirts, une chemise, et un sweat made in France histoire de soutenir un peu l'entreprise française qui les fabrique tout en me faisant plaisir. J'ai repris mon skate et j'en fais sur les parkings vides des supermarchés. La première fois j'étais exténué, la seconde fois, j'étais moins marqué. Je pense que je vais aller faire un tour aujourd'hui pour constater si cette amélioration se poursuit. Toutes ces petites

choses accumulées me motivent.

Mais je me rends aussi compte que j'ai besoin d'une aide extérieure spécialisée pour traiter le mal qui me ronge de l'intérieur et qui est à l'origine de mes problèmes d'addiction ( il y a l'alcool, le tabac, mais dans une moindre mesure, on pourrait aussi ajouter les jeux vidéo, les achats compulsifs...). Comme ça je pense avoir une guérison plus solide. Merci de m'avoir posé la question 😊

---

**mel13 - 14/04/2020 à 20h30**

Super ! C est bien franchement. Tu peux prendre contact avec l ANPAA ils sont spécialisé dans l aide psycho lié à l alcool et tu peux être suivi par tel, ça aide .

J avais une grosse envie de boire et je suis allé acheter des tourtel twist ça m aide à à ne pas culpabiliser demain et gagner une journée de plus.

Bon courage et ton souffle te remerciera et continue de sortir pour te changer les idées et n oublie pas le challenge

Et felicitation c est déjà important de vouloir .

---

**jaretles2 - 15/04/2020 à 11h48**

Ah je ne connaissais pas, merci du tuyau.

Oui, je comprends ta grosse envie de boire, moi ça passe avec le temps, elle est moins grosse qu'avant. Avant c'était vraiment incontrôlable, là ce va mieux j'ai l'impression.

Les tourtel twist je n'en n'ai jamais bu. En fait je ne buvais que de la bière d'Abbaye au minimum, de la bibine genre kéken ou kro, vraiment quand il n'y avait rien d'autre, genre en festivals. Tiens ils sont annulés jusqu'à mi juillet au fait. ça ne m'incitera pas le temps de mon sevrage au moins...

J'ai quand même pas mal de travail en ce moment, il faudrait qu je relâche un peu là, tu as raison.

Je n'ai pas oublié le challenge, je pense que ça va le faire même vu les sensations que j'ai eu hier et aujourd'hui. Pas de situation particulièrement stressante, des envies qui sont moins fortes, je pense que ça devrait le faire. J'espère qu'il en sera de même pour toi 😊

---