

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

5 SEMAINES OFF ALCOOL

Par [bzh22](#) Posté le 20/02/2021 à 15h48

Salut tout le monde cela fait 5 semaines que je n'ai pas bu une goutte, pas facile tous les jours mais ça tient ! Vite fais ou pas sur ma consommation. Dépendant aux excès en tous genres pour cacher un manque de confiance et beaucoup d'angoisses je suis alcoolique depuis le début ! Jamais eu une consommation normale. D'abord le week-end avec les potes et ensuite seul depuis au moins 15 ans. Je consommais ses dernières années 1 à 2 bouteilles de vins aux 4 jours environ mais en 1 seule prise car je ne buvais que lorsque je tombais off. Addict au café, cigarettes sport, sexe et adrénaline (je travail aux soins intensifs comme infirmier, passionné de mon travail). Voyons la 2ème vague covid arriver au travail je me suis dit mec tu peux pas faire comme la 1ère vague. C'est à dire malbouffe, prise de poids alcool dépressif... plus de sport.. donc je me suis outillée, méditation, sport alimentation saine et pour l'instant ça paye, moins 8 kilos meilleure énergie, vitalité, sommeil et plus happy inside. J'ai une personnalité très addictive et besoin de récompense, challenge Target pour y arriver. J'essaie donc d'orienter mon profil vers des choses plus saines. Courage à tous pour ce gros combat, celui d'une vie.

9 RÉPONSES

Knox - 22/02/2021 à 17h58

Un grand bravo à toi bzh ! Tu es sur la bonne voie ..! Je suis contente pour toi. Cela fait tellement plaisir quand on lit des récits comme le tien !
Cela motive.
La vie sourit à nouveau !
Continues tes efforts.
Et bon courage pour le travail ...!

bzh22 - 23/02/2021 à 03h03

Merci à toi !!! Pas facile tout le temps mais vraiment bonne énergie !!!! Lentement mais sûrement ! Bonne journée, courage

Knox - 23/02/2021 à 10h05

Je suis contente quand je lis des posts comme le tien !

C'est encourageant.

J'ai arrêté depuis le 23 novembre .. 3 mois aujourd'hui.
Sans rien. Du jour au lendemain.

J'ai décidé d'en parler sur ce site hier ou avant hier pour la première fois. Personne n'était au courant de mon alcoolisme ..
Faut dire ce qui est..ni ma famille ni mes amis ..

Ça fait du bien de l'avouer même si c'est sur internet.

Bonne journée à toi !

Thomas2Rijssel - 23/02/2021 à 10h18

Merci pr ton retour

Pour ma part je sais faire que 4 semaines !
Là jme reconnecte sur le forum, qui est une grande source de motivation, et pr les nouveaux lecteurs, ils peuvent se renseigner et lire pleins d'expériences.
Mon objectif est de passer l'été sans alcool et de retrouver goût à la vie.

Bon courage @ tous

PS : Félicitations Bzh22, continue ainsi !

Knox - 23/02/2021 à 11h57

Bonjour Thomas .

J espère que tu vas bien aujourd'hui!?
Quel est l'élément qui te pousse à boire un verre après 4 semaines ..?

Tu te dis c'est bon je peux consommer « normalement »
C'est pour te récompenser d'avoir tenu 1 mois
Ou C'est parce que tu en as envie tout simplement ..?

bzh22 - 23/02/2021 à 13h32

Bonjour tout le monde et merci pour vos analyses , on s'enrichit de vos expériences. Un autre aspect des changements que j'effectue c'est l'appréhension de l'ennui , avant c'était synonyme d'alcoolisation pour tuer le temps ,conforter dans la solitude à refaire le passé douloureux ou à être booster par un courage artificiel qui soit te fais être gentille avec tout le monde où malheureusement à texter des amis et à être odieux ... le matin arrivant avec sa gueule de bois et l'angoisse de regarder ton portable celui ci près de ton cendrier ou du paquet de chips t'abrutir pour ne plus rien entendre ? Pour ne plus réfléchir ? C'est le lendemain remplis de médiocrité envers toi, de culpabilité, tu prends une douche et t'essaye d'assumer tu te vois dans le miroir furtivement ,en tout cas tu évites de te regarder dans les yeux car tu savais à l'avance ce que boire allait engendrer comme fin de soirée et comme lendemain , mais tu n'as pu car tu es malade ... je pense que cela peut raisonner à beaucoup d'entre nous , ce que j'ai appris sur l'ennui c'est qu'il ne devienne pas anxiogène , qu'il soit fait de temps de qualité mais qu'il ne soit plus de la destruction . J'ai une seule soif aujourd'hui c'est de rattraper le temps ,, d'être dans le réel , le simple , juste libre . Bon courage tout le monde .

Thomas2Rijsel - 24/02/2021 à 09h45

@knox
Pour te répondre , pki j'ai repris l'alcool le 31 janvier , c'était pr me récompenser .
Entre autre , un relâchement de tout.
Mais j'ai abusé au mois de février , jusqu'au 21 février.
J'étais tellement mal , que mon corps m'a dit , tu ne peux pas continuer ainsi ! Et refaire une année 2021 dictait par l'alcool.
Mon objectif , c'est de passer le printemps et l'été sans alcool.
J'espère reprendre goût à des choses essentielles dans ma vie.

Knox - 24/02/2021 à 12h34

Hello Thomas !

Franchement je suis de tout cœur avec toi dans ta démarche !

Je t'avoue que moi aussi au bout d'un mois je me suis dit « allez t'as bien mérité un petit verre pour fêter ça »

Grave erreur. Rechute pendant 3 jours ..
J'ai culpabilisé et évidemment j'étais mal physiquement parce que moins habituée à boire ..

Alors je te comprends ...!

Depuis. Je tiens bon.
Mais je sens que c'est quand même fragile ..
J'ai peur d'être confrontée à la pression sociale une fois que je vais reprendre le travail.

J'appréhende. J'essaie de m'armer psychologiquement à ça .
Anticiper..
Mais ça me fait un peu peur.
Je n'ai absolument pas envie de replonger dans ce quotidien horrible.

Ça va c'est pas trop dur en ce moment pour toi .?
Tu es dans une bonne dynamique .?
Ta femme te soutient et t'accompagne dans ton processus .?

Je suis sûre que tu vas passer le cap de cet été si tu te dis jamais je touche le premier verre .!

Bonne journée.
Profitons du soleil

Romainidf - 07/10/2023 à 09h00

Salut bzh,

Bcp de similitude entre ton profil et le mien. Infirmier.. fragile aux conduites addictives. Alcoolique depuis le début. Probablement 20 ans maintenant.

Je suis à 5 semaines d'arrêt d'oh. Effectivement pas facile tous les jours. MAIS, retour à la vie claire et lucide. - 6 kg. Énergie de ouf. 😊
Humeur tellement plus cool. J'ai l'impression de changer de gueule à chaque jour d'arrêt qui passe et d'avoir perdu 5 ans en un mois

Je réfléchis à arrêter de manière ferme et définitive, mais je ne me donne pas trop d'objectifs à long terme. Je vis dans le présent. Mais il

est clair que ce produit n'est pas pour moi et j'essaie de l'accepter, malgré tout le plaisir que me procure une bonne bouteille de vin. La nature et mon histoire font que mon corps et mon psychisme ne savent pas gérer l'alcool sans cela ne dérape.

Alors comme toi, vases communicants oblige, je me tourne vers les conduites addictives saines et socialement acceptées 😊

Bonne journée.
