

JOUR 365 !

Par [Trek44](#) Posté le 30/11/2021 à 21h23

Bonsoir les amis,

Ce soir, cela fera exactement un an jour pour jour que je pris mon dernier verre, ou dirais-je plus ma dernière canette de bière. Un an également que je suis venu sur ce site, cherchant de l'aide. Je l'ai trouvé parmi les nombreux témoignages, et plus précisément sur le fil de discussion « Jour J » que je vous recommande vivement. Merci à tous les contributeurs de ce fil. Il m'en a fallu du temps, pour admettre que contre l'alcool je ne pouvais pas gagner. Un an ou j'ai pris la décision d'arrêter définitivement ce breuvage qui était devenu un poison. Ayant essayé de réduire ma consommation la semaine, et à m'enivrer jusqu'à plus soif le week-end. J'ai 36 ans à l'heure où je vais vous parler, sans enfants et célibataire. Et comme beaucoup d'autres ça a commencé par les soirées étant plus jeune, puis petit à petit la semaine, et enfin quotidiennement. Mon corps à l'époque pouvait encaisser, la jeunesse ! J'avais l'alcool joyeux puis au fil des années de plus en plus violent. Les trous de mémoires de plus en plus fréquents, et le sentiment de culpabilité des lendemains de plus en plus insurmontable. Je pétais des câbles, racontais n'importe quoi, violent verbalement, et conduisais sous l'emprise de l'alcool (j'ai failli y passer suite à un accident). Rétrospectivement, je me cachais derrière l'alcool car je ne voulais pas voir qui j'étais, ni m'avouer mes faiblesses et encore plus mes sentiments. Je pense qu'il faut d'abord avoir le courage de s'accepter tel que nous sommes, et de faire une introspection sur nous mêmes. Avoir envie de s'aimer, pas évident ? Un an, ou il y a des hauts et des bas. Mais je vous rassure beaucoup plus de hauts. Tout d'abord retrouver l'estime de soi, et de se dire ça y est, j'y suis parvenu : 1er jour. Puis les semaines filent, et toujours un jour à la fois. Cela a fonctionné pour moi, ne pas se mettre la pression. Le Covid a joué son rôle dans mon parcours ; plus de « On va boire un coup après le boulot ? », moins de soirées. Ma conjointe de l'époque y est pour beaucoup également, ne buvant presque ou pas du tout d'alcool, ça m'a facilité la tâche. Pas de tentations. J'ai repris petit à petit confiance en moi à force de petits défis que je ne pouvais faire sans l'alcool, et de me dire qu'une vie sans alcool m'était possible. C'est un long chemin, qui parfois dans certaines circonstances vous fait douter. Regardez derrière vous, est-ce cette vie dont vous aviez rêvé ? Celle que vous voulez ? Pour ma part non ! J'ai pris des décisions cette année que j'aurais pas prises si j'étais sous l'emprise de l'alcool : rupture avec ma conjointe (relation toxique due à une personne dépressive), rendez-vous professionnel, faire mon passeport pour partir l'année prochaine aux États-Unis, ou encore d'arrêter de fumer. Encore des victoires sur l'alcool, avancez toujours ! Et surtout ne vous dites pas « Allez juste un verre, je peux gérer ». Votre cerveau vous berne, il attend juste sa dose de « plaisir ». Jamais le 1er verre ! J'ai dû m'occuper l'esprit à l'heure de l'apéro, pour ma part en rentrant du travail la semaine. Ça n'a pas été évident, mais distrayez-vous ! Pour ma part je suis passé par les jeux vidéo, les séries, les puzzles, cuisiner et manger à des heures convenables. Une fois ce rythme acquis, l'horloge paraît différente, et l'envie de l'alcool se dissipe doucement. Il n'y a pas de remèdes miracles, chacun est différent. Il suffit de tester différentes méthodes ou conseils pour voir si cela fonctionne sur vous. Un an, ou je me dis que j'en suis qu'à la première page de cette nouvelle vie. J'apprends tous les jours à me surprendre. Je suis fier d'avoir arrêté, j'en parle donc aisément avec mon entourage (amis, collègues, famille), comme si je m'étais libéré d'un poids. Je peux maintenant aller boire un coca, en terrasse ou dans une cervoiserie que j'appréciais tant par le passé. Un an, et pas de regrets ! J'apprends encore à gérer du fait de se retrouver tout seul le soir, à vouloir à tout prix être avec quelqu'un (dépendance affective). J'avance avec des doutes, c'est sûr ; tous nos problèmes ne sont pas résolus avec l'arrêt de l'alcool, mais vous saurez vous écouter et à aller de l'avant. Merci de m'avoir lu. Bon courage à tous ! Vous pouvez le faire ! Croyez en vous !

21 RÉPONSES

[Pépite](#) - 01/12/2021 à 10h03

Bonjour Trek44,

Vous êtes un alchimiste. Vous avez transformé le plomb en or et vous stabilisez la matière.

Il y a tout dans votre récit. Merci pour ce partage. Comme vous dites, ce forum vous a aidé. Alors vous aussi, avec vos possibles, apportez votre expérience et votre soutien à ceux qui cherchent du réconfort, une écoute.

Qu'en pensez-vous ?

Bien à vous,

Pépite

[Trek44](#) - 01/12/2021 à 18h34

Bonsoir Pepite,

Quelle belle métaphore pour une personne portant ce pseudonyme 😊

Oui, effectivement j'y avais songé ! Je pense que psychologiquement, il fallait que je passe ce cap des 1 an, pour pouvoir apporter mon soutien ou conseil. Avoir cette petite expérience d'abstinence.

Merci

Pepite - 03/12/2021 à 11h38

Bonjour Trekk44,

Merci pour votre attention.

Prenez soin de vous et partagez ici ou ailleurs votre force.

Bien à vous,

Pépite

Olivier 54150 - 06/12/2021 à 10h18

Bonjour TREKK44

Bonjour tous

Merci Trekk pour ce témoignage.

S'il n'y avait qu'une seule chose à savoir sur l'addiction à l'alcool, c'est bien de ne pas en reprendre une seule goutte, pour rien n'y personne. Tu l'as précisé, c'est important.

lorsqu'on a souffert de l'addiction, ne plus consommer, c'est tout simplement génial.

Ton témoignage est important, n'hésite pas à le répéter encore et encore.

Oliv

Trekk44 - 06/12/2021 à 17h20

Bonjour Olivier,

Merci pour ce retour. Et merci à toi tout simplement pour ton investissement sur ce site ! J'ai apprécié et j'apprécie toujours autant ta réflexion sur cette addiction et les addictions en général. De mémoire je crois que tu as créé un site, et que tu voulais écrire un livre à ce sujet ? Ou en es tu ?

Bien à toi.

Trekk

Profil supprimé - 06/12/2021 à 17h57

Hello !

Un réel bonheur de te lire Trekk ! Merci pour l'exemple !

Un an que tu as capitulé devant l'alcool et que tu as repris les rênes de ta vie !

Que de changements positifs en 365 jours !

Bien sûr que ta vie, sans vouloir être négatif, pas plus que la mienne, ne sera un long fleuve tranquille; mais tu auras, dans l'abstinence, la possibilité de tout traverser la tête haute, sans reprendre le premier verre qui entraînerait tous les autres car en effet, c'est possible, je suis passé par là. Tu vis cette abstinence comme une libération et non comme une privation, c'est merveilleux.

Félicitations et bonne continuation un jour à la fois. Cela me fait particulièrement plaisir de lire le témoignage d'un alcoolique soufflant sa première bougie.

Comme te le suggère Olivier, témoigne, témoigne que c'est possible, c'est encourageant pour toutes et tous. J'estime que le partage d'expérience est très important pour soi-même et pour les autres.

Bonne continuation à toutes et à tous !

Bien amicalement,

salmiot1

Olivier 54150 - 07/12/2021 à 12h01

Merci Trekk
Coucou Mr Salmiot
Bonjour tous.

Le petit blog que j'ai fait n'a pas beaucoup évolué. C'est un peu en vrac et aurait besoin d'une bonne maj.
Il y a quand même quelques trésors pour qui cherche à comprendre un peu.
<https://olivierm54.wixsite.com/communications/news-and-events>

Mon p'tit romans avance tout doucement.
Le temps me manque cruellement. Je travaille en 2/8 dans l'industrie, c'est tuant.

Lire, écrire ici et salvateur pour moi. Lire toutes ces prises de conscience deviennent mienne, ainsi que vos victoires, vos doutes, vos déboires... Le miroir et toujours parfait, c'est très enrichissant.

Et 23 ans sans une goutte d'alcool, ça ce partage, non? 😊

Mais j'aime plus trop dire ce nombre d'années, ça me vielli trop... 😊 Pas toi salmiot? 😊

Et pourtant, je ne me suis jamais considéré comme sauvé. L'alcool est partout tout le temps. Même si je n'en ai pas envie, quand on y pense, le geste est si simple.
4 secondes pour le remplir, 3 secondes pour le boire, et ce verre devient l'autoroute direct vers l'enfer.

Et ce thc si doux, si réconfortant, magnifique substitués... Y a pas de dépendance qui disait ! Ben vla la galère.
Pour moi, la dépendance est très forte, très difficile à gérer.

Mais j'y arrive...un peu, beaucoup, passionnément. 😊

Le thc s'accumule dans le corps et un vrai sevrage peu durer plusieurs mois. Pour l'alcool c'est 10 jours maxi.

Pour les dégâts, alcool, cannabis, bon, y a pas photo, même si les sensibilités sont très variés.
C'est comme comparer la gerre avec le covid a 14-18 et 39-45 réuni.
Comme une boîte à pharmacie à un hôpital.

Mon chouchou de moment est Michel Reynaud. Big Boss des additions 😊
Désir, plaisir, manque est notre lot à tous dès la première seconde de notre vie.
A découvrir sur youtube et ses livres.

Belle fin de journée.
Oliv

Profil supprimé - 08/12/2021 à 21h40

Salut Olivier ! Bravo pour ton blog qui mérite qu'on s'y arrête, qu'on le découvre ; il y a tellement de bonnes choses à y prendre .
J'ignorais que tu écrivais un livre .

J'ai moi aussi fait les pauses et je sais de quoi tu parles ! Imagine que tu sois encore plongé dans l'alcool ! Mais celui-là est bien derrière et ne doit plus hanter tes nuits depuis près d'un quart de siècle . Et tu as la chance ça d'être encore jeune , profite-en bien et continue à transmettre ce que tu as acquis ça et là.

Je ne viens plus très souvent ici mais je reste fidèle à l'association qui m'a sauvé la vie . Je voudrais dire qu'il est possible de se libérer de toutes les addictions et certainement aussi du thc que je ne connais pas ; probablement suis-je un peu trop vieux ou moins jeune que pour avoir été plongé dans ce domaine . Perso suis addict à AA pour mon plus grand bonheur .

B, reste bien prudente , un jour à la fois, et essaye de conserver régulièrement des contacts avec des alcooliques, abstinents de préférence . A bientôt pour ta première bougie .
Bonne fin de journée à toutes et à tous

salmiot1

Trekk44 - 12/12/2021 à 18h42

Bonsoir à vous trois,

Merci encore pour ces retours, qui me confortent dans mon choix de l'abstinence. J'ai toujours un peu de mal avec ce mot...
Hier soir j'étais en terrasse à boire mon coca avec mon ami (un "peu" alcoolique, sans le reconnaître) qui buvait sa bière, on a enchainé avec un petit bar à vin, à la mode Chicandier. Plateau de charcuteries, vin pour mon ami et ice tea pour moi. Quel plaisir de voir que d'un, je n'ai plus cette crainte d'aller dans ce genre d'endroits et de deux, de me dire que je vois toujours l'alcool comme un poison et que tout le folklore autour de celui-ci me fait bien rire. "Ce vin est en accord parfait avec telle ou telle viande ou fromage. Il vient d'un petit producteur et blabla". Et pour finir dans une cave, pour que mon ami achète deux "bonnes" bouteilles pour accompagner ces sushis avec sa compagne.

Je suis bien content d'être sorti de là, même si je sais bien que cela va me poursuivre jusqu'à la fin de ma vie. Comme tu l'as dis Olivier, il suffit de quelques secondes pour retourner dans la spirale infernale...

Effectivement, il y a toujours une part en moi addictive (café depuis l'arrêt de l'alcool, et CBD depuis peu...). Mais au moins, je suis maître de moi même 😊

Merci Oliver et Salmiot, car pour moi vous êtes les deux piliers de ce site.

b., hâte de te lire pour cette nouvelle année.

Bien à vous Trekk

Olivier 54150 - 13/12/2021 à 18h35

Bonjour Trekk
Bonjour tous.

<<...me dire que je vois toujours l'alcool comme un poison et que tout le folklore autour de celui-ci me fait bien rire. ...>>

Voilà une réflexion qui me fait super plaisir à lire. Le "folklore" autour de l'alcool... C'est rien de l'dire.

Le terroir, les traditions, les grands crus, les gourmets, l'amour des vignes, la fierté de ce pays, la convivialité... et l'éducation du goût... Bien sûr, cela existe, y pas de mal, mais c'est quand on se rend compte à quelle point c'est utilisé par les alcooliers pour en vendre toujours plus, en visant les plus jeunes, que cela devient un vrai folklore.

Un folklore triste, teinté de mensonges et de manipulation.

(Je pense à comment ils ont démantelé la loi Evin)

Il y a de l'amélioration dans les mentalités à ce niveau mais c'est encore tellement normal de boire, et anormal de ne jamais consommer.

Bref, c'est une prise de conscience importante je trouve car tout ce folklore comme tu dis est très souvent un vrai obstacle pour celui qui veut se sortir de ce tourbillon, de ce cyclone qu'est la dépendance à l'alcool.

Oliv

Profil supprimé - 03/01/2022 à 17h22

Hello ! Mes meilleurs voeux à toutes et à tous !

Pour moi il est impossible de vous citer toutes et tous mais je tiens tout spécialement à féliciter B. pour sa première année d'abstinence . Quelle libération car à présent tu ne te sens certainement plus privée d'alcool . Libérée , délivrée ;;; ça tu peux le chanter . Bel exemple es-tu et merci pour ton témoignage et ce beau résumé de ce beau parcours dans l'abstinence .

Comme il l'est suggéré en AA , un jour à la fois, cela peut se faire et se fera si nous décidons de capituler devant l'alcool, de ne plus nous battre contre ce redoutable ennemi.

Bonne continuation à toutes et à tous, croyez en vous et aimez-vous .

Je vous fais la bise moi aussi !

salmiot1

Olivier 54150 - 04/01/2022 à 09h04

Bonjour Trekk, Salmiot...

Merci B. pour ce chouette résumé. À régal à lire pour moi.

Une année, c'est très symbolique. Maintenant grave dans le marbre de tes neurones << Pour rien ni personne >>

Pour éviter le premier verre à tout prix.

Cette petite phrase m'aide encore malgré les années dans des moments où ça déprime un peu...

Très belle année à vous tous avec toujours plus de sérénité, de concsientisation, de joie.

Oliv

Profil supprimé - 04/01/2022 à 20h01

Que c'est beau de voir des alcooliques retrouver la joie de vivre dans l'abstinence . Vraiment B. , tu me combles de joie ! Bravo !

Alors Trek, Olivier et tous les autres , reprenons en choeur cette jolie chanson " libérée , délivrée "!!!

Je ne lie mon abstinence à rien ni à personne ; heureusement car il y a longtemps que j'aurais rechuté , j'ai quelques fois été tellement déçu , tracassé ...

Comme suggéré chez AA, j'avance un jour à la fois et je reste très vigilant mais avec confiance en l'avenir .

salmiot

Olivier 54150 - 07/01/2022 à 09h59

Bonjour b., bonjour Salmiot, bonjour tous.

Aïe, même à l'armée j'étais interdit de chant tellement je chantais faut, donc je m'abstiens. Éventuellement je vous accompagne à la guitare. 😊

Ceci dit, cette sensation de liberté une fois sortie d'une addiction, ben, c'est rien de l'dire.
Pour l'alcool, je l'a savoure encore tant j'y étais enchaîné.
C'est très précieux, il faut le garder à l'esprit.

Ça me touche car ma dépendance avec le cannabis m'a fait re goûter à cette privation de liberté. Budget et motivation en berne je commençais à en souffrir pas mal.
Un retrait de permis m'a mis les points sur les i. C'était fin 2014.

Sevrage et tout le tralala, et pendant quelques années, ni alcool, ni thc, ni benzo...rien de rien.
De très belles années, délicieuses que je m'efforce de me remémorer car j'ai rechuté avec le cannabis été 2018.
Depuis je vie comme un yo-yo...

Pas de soucis avec l'alcool, c'est le pire pour moi et pour rien n'y personne.
Seulement j'ai sous-estimé à quelle point le thc m'avais emprisonné également, oublié ma liberté acquises avec tant de mal, à quelle point c'était addictif pour moi.

Une belle leçon, oui, mais que de temps perdu.

J'ai été souvent malheureux de ne pas pouvoir boire, les quatre, cinq premières années. Mais le goût de cette liberté a toujours été plus forte, "malgré", "grâce" aux thc.

Quand j'ai arrêté les joints, ça été plus rapide, quelques mois et j'y pensais plus. Vraiment fière d'être libre de tout psychotropes.
Envahi par des émotions cette reprise en 2018 ma bien aidé... Sur le coup. Aujourd'hui je pense qu'il devait y avoir d'autres solutions mais j'avais oublié cette fameuse liberté, si précieuse, si goûteuse.

Une addiction reste une addiction, c'est n'avoir plus qu'un seul plaisir au détriment de tout les autres, au détriment de la vie tout simplement.

L'unique solution et de banir le produit, le comportement pour toujours.

Seule, l'addiction à la nourriture fait exception, et plus compliqué qu'on pourrait le penser pour ceux qui en souffrent car on ne peut pas vivre sans se nourrir, évidemment.

L'addiction à une personne peut être terribles aussi. Vraiment.

Voilà voilà, merci B. de m'avoir rappelé cette notion de liberté face au produitS.

Je continue de me sevré du thc tant bien que mal, là jsuis à 20 jours...il faut quelques mois...

Vous m'y aidé beaucoup et vous remercie infiniment.

Bonne année.

Oliv

Trekk44 - 08/01/2022 à 19h12

Bonsoir à tous,

Merci pour ce partage d'expériences. Et bravo B. pour ta 1ère bougie, bienvenue au club. Tu peux être fière de toi 😊

Qui m'aurait dit que de plus d'un an après je serai en train d'écrire sur ce site. Sans avoir replonger dans ce puit sans fin, dans cette spirale infernale de l'alcool.

A l'heure ou je vous écris, je chante en même temps, mon cœur rempli de bonheur 😊 Certes ce n'est pas : Libéré, délivré, mais c'est tout comme ! Et je chante très mal.

J'ai toujours de la peine à contrôler mes sentiments, parfois je ne sais pas quoi faire de ma joie , comme si je ne savais pas ou la déverser.

En parallèle je me suis inscrit à la salle de sport, go pour reprendre ce corps fatigué depuis trop d'années d'abus. Et le sculpter, depuis le temps que j'y pensais.

La semaine prochaine, je participe à un cours d'initiation en arts plastiques. Idem, idée et passion que j'avais oublié.

Voilà, tout ça pour vos dire qu'avec l'alcool, ça m'aurait été impossible. Et que toutes ces pensées, non réalisées me bouffaient l'esprit. Aujourd'hui je les concrétise.

Olivier, bravo pour ta démarche contre le THC, encore un combat. Et oui « putain » d'addictions quand tu nous tient !

A bientôt les amis ! Force et honneur

Espoir0773 - 12/01/2022 à 12h41

Bonjour,

Je voulais juste te dire bravo pour ta 1ere année, tu es une inspiration toi et d'autres que je suis depuis quelques temps.

C'est grâce à vous que je me suis dit que je pouvais y arriver aussi et votre exemple me montre le chemin, avec ses hauts et ses bas,

mais les paysages y sont de plus en plus beaux.

Merci.

Jul77 - 16/01/2022 à 04h51

Bonjour à vous tous!

Première fois que j'écris sur ce forum de discussion pour vous remercier de partager vos réussites; cela me donne beaucoup d'espoir de lire que c'est possible de franchir la barre du 365ieme! J'en suis à 80, et malgré que j'ai déjà un bon bout de chemin de parcouru, je sais que les batailles de tranchées ne sont pas terminées. Mais de vous lire Trekk et de ressentir à quel point vous semblez libéré et serein me donne comme une petite poussée dans le dos... C'est possible!!!

Merci!

Jul

Trekk44 - 18/01/2022 à 19h37

Bonsoir les amis,

Et à toi Jul77 ! Je pense que c'est le plus beau compliment / bonheur de voir que j'ai pu à mon niveau vous insuffler cette petite tape dans le dos. Tout comme les participants de ce site, qui ont à leur manière pu m'aider dans cette démarche ! Surtout croyez en vous-même, petit à petit les nuages vont laisser place à un ciel dégagé, les rayons de soleil vous effleureront votre visage. Soyez patient, un jour à la fois. Si j'ai pu le faire, alors vous pouvez le faire. Oui c'est possible !

Amicalement Trekk

Jul77 - 19/01/2022 à 15h06

Bonjour à vous tous,

Et Trekk,
Et B,

Merci pour vos réponses et ces mots d'encouragement.

A toi Trekk, j'aime beaucoup l'image des rayons de soleil qui réchauffent enfin notre visage une fois la tempête passée; c'est un peu l'allégorie que je fais aussi souvent sur ce combat. Toi aussi ne lâche pas et félicitation!

A toi B., j'ai beaucoup aimé lire le récit que tu avais fais de ton année, avec les étapes et les bonnes/moins bonnes périodes. Toi aussi ne lâche pas et félicitation! Et merci pour les mises en garde au sujet de ne jamais prendre notre adversaire à la légère, car c'est précisément un point que je ne veux jamais oublier. Je pense souvent au défis d'arrêter la consommation d'alcool comme ceci:

"Quand tu sautes sur le dos d'un cheval sauvage et que tu réussis à t'agripper, à joindre tes deux bras autour de son coup, à serrer les dents et à ne pas lâcher prise. Et que, lentement, tu sens que la bête se fatigue, qu'elle commence à se calmer, jusqu'à ce qu'elle s'essouffle et se met à trotter. Qu'enfin tu peux reprendre tes aplombs, prendre place sur son dos et commencer à la dompter, à l'apprivoiser. Quand tu réussis une chose pareille, ce cheval-là, ne le lâche plus jamais!! Car il pourrait passer des hordes de chevaux avant que la chance de t'agripper ne se présente à nouveau".

Je n'oublierai pas ce conseil... (pour rien ni personne!)

Merci!

Jul

Pépité - 28/01/2022 à 09h23

Bonjour à toutes et à tous,

Alors que je fais ma pause café, je me laisse emportée par les vapeurs d'amitié de ce post que je viens de relire.

Je viens vous dire à quel point je suis touchée par votre réconfort et votre soutien que vous manifestez pour les uns et pour les autres.

La gratitude exprimée est un cadeau inestimable et j'espère que vous en ferez une ressource voire une force dans les épreuves inévitables de l'existence.

Je vous remercie pour votre humanité qui réchauffe mon coeur.

Pépité

Moderateur - 03/11/2023 à 12h40

Bonjour à tous les participants de ce fil,

Nous espérons que vous allez bien. Où en êtes-vous aujourd'hui ?

Vous avez peut-être reçu un mail de notification si vous suivez ce fil.

Il n'y a pas eu de nouvelle contribution mais juste une petite mise à jour dans le fil de discussion.

Courage à tous,

Le modérateur.
