

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

NE PLUS CHERCHER À VOULOIR LE VAINCRE

Par **L2O** Posté le 26/12/2021 à 07h43

Bonjour à toutes et à tous,

Aujourd'hui je fête mon 57e jour sans consommer. Depuis le 31 octobre, plus aucune goutte. J'avais juste envie de vous faire partager les raisons et les conséquences de cet arrêt.

Je vais essayer d'être bref.

Déjà, j'ai consommé dès l'âge de 14 ans jusqu'à mes 29 ans aujourd'hui. Histoire classique, des grosses cuites entre potes jusqu'à 24 ans, puis l'alcool est devenu banal, il m'a accompagné quand j'étais seul chez moi, et me rendait « plus saoul que les autres » en soirée. Depuis 2 ans à peu près, ma consommation s'est « améliorée », c'est-à-dire qu'elle n'était plus quotidienne, mais excessive lors des soirées ou des repas de famille.

En clair, des cuites incontrôlées et le sentiment de « défaite » face à l'alcool qui revenait à chaque fois, cet alcool que je croyais avoir réapprivoisé et qui me poignardait dans le dos sans cesse.

Ce qui a rendu l'abstinence évidente, c'est une prise de conscience très importante :

Et si tout simplement mon corps n'était pas fait pour l'alcool ? Dès le premier verre, c'était comme si je perdais déjà le contrôle, mon cerveau se retrouvait possédé et ne pensait plus qu'à une chose : boire. Alors que les autres, eux, pouvaient arrêter de boire quand ils le voulaient.

J'ai réussi à me persuader de ça : Mon addiction fait partie de moi, je suis génétiquement « ALLERGIQUE » à l'alcool, j'ai cette espèce de « HANDICAP », et surtout ce n'est pas ma faute, je n'ai pas à m'en sentir coupable.

J'ai arrêté d'essayer de maîtriser ma consommation (« ce soir je ne perds pas contre l'alcool ») car je suis voué à perdre, mon corps en est physiquement incapable, comme un aveugle est incapable de voir.

Alors j'ai décidé d'arrêter totalement. Et je me rends compte que je n'ai pas envie de boire, à aucun moment. Je n'aurais envie de boire que si je commençais à boire.

L'autre chose importante, c'est que cette décision d'abstinence totale m'a toujours fait peur à cause du regard des autres : « Ah bon ? Tu ne bois plus ? Mais pourquoi ? Il t'est arrivé quelque chose ? Etc... ». Sur ce plan-là, social, il est plus difficile d'arrêter de boire que de fumer par exemple.

J'ai subi ce genre de questions mais que voulez-vous ? Ce sont des petits moments gênants que je finis par accepter, et qui ne sont rien par rapport au sentiment qui m'habite : celui de contrôler ma vie, de ne plus avoir peur de perdre ou d'avoir honte. Et surtout, un sentiment de fierté indescriptible parce qu'arrêter de boire, c'est surtout la grande classe.

Évidemment, mon addiction sera toujours là, en moi, à vie, mais je la considère comme ma kryptonite, qui, je l'espère le plus longtemps possible, me rendra aussi fier qu'un super-héros.

Nous avons chacun et chacune notre propre histoire d'addiction, et si quelqu'un se reconnaît dans la mienne, j'espère lui avoir été utile. En tout cas, ma vie est beaucoup plus simple depuis 2 mois, et j'espère qu'elle le restera jusqu'à sa fin.

9 RÉPONSES

Profil supprimé - 27/12/2021 à 10h51

Bonjour L2O,

Je suis malheureusement comme toi impossible de m'arrêter de boire si je prends un verre et ensuite c'est l'enfer et je deviens agressive. J'ai moi aussi essayé de maîtriser ma consommation mais à chaque fois c'est l'échec. J'ai réussi à arrêter plus d'un an sans aide mais je me suis dit aller c'est bon tu vas pouvoir gérer et bien non c'est toujours le même cercle vicieux. Le pire c'est que je fais souffrir mon entourage à cause de mon comportement. Effectivement je pense que nous avons une faiblesse génétique face à ce poison et pour nous bah pas le choix c'est 0 alcool. J'entame mon abstinence en espérant tenir le reste de ma vie pour ne plus revivre ces moments culpabilisants.

Ce n'est pas simple dans notre société où l'alcool est partout mais on peut y arriver. Sois fier de toi d'avoir pris conscience de ce problème et eu le courage d'y faire face.

Je te souhaite une bonne journée.

L2O - 27/12/2021 à 12h35

Bonjour Déclic,

Bravo à toi pour ton année entière d'abstinence !

En effet c'est quelque chose que je redoute, le fameux « allez c'est bon tu peux reprendre un petit verre » en croyant en être guéri.

Comme tu dis, pour nous pas le choix, on n'en sera jamais débarrassé.

Chaque fois ça a été la même chose, un verre aujourd'hui puis deux le lendemain ou le week-end d'après, jusqu'à se laisser séduire à nouveau par ce poison qui ne cherche qu'à nous persuader que nous avons le contrôle...

Il faut avoir une certitude définitive par rapport à lui.

Bonne journée !

Goeve - 28/12/2021 à 07h32

Bonjour à vous,
J'avais déjà contribué à d'autres forums il y a un mois ou deux, et j'avoue ne pas avoir d'effort pour me tenir ces dernières semaines.
Je reviens aujourd'hui car je veux trouver cette volonté absolue car moi aussi j'ai désormais l'alcool mauvais dès le premier verre et je fais souffrir mon compagnon.
Je suis honteuse de ne pas avoir ce courage.
Alors je me dis que la bonne vieille résolution de la nouvelle année serait nécessaire...
Courage à vous

Profil supprimé - 28/12/2021 à 09h40

Bonjour Goeve,
Ne te culpabilises pas, n'aies pas honte. Tu es une victime, c'est une maladie car on a beau nous faire croire le contraire dans notre société au nom des lobbyings: l'alcool est un POISON !
Le seul moyen d'y arriver c'est surtout de ne pas prendre le premier verre, les autres ne suivront pas. C'est dur d'imaginer le reste de sa vie sans boire une goutte mais finalement pourquoi ingurgiter quelque chose qui nous fait du mal ?
Est-ce que ton compagnon boit avec toi ? Est-ce qu'il serait prêt à t'aider à ne plus avoir cette tentation ? C'est important de ne pas être seule face à ça.

Dans l'attente de te lire.
Courage

Olivier 54150 - 04/01/2022 à 08h43

bonjour L2O
bonjour tous

J'aime beaucoup comme tu écris. Je suis abstinente depuis plusieurs années et je te rejoins complètement.
Je dis souvent qu'une personne allergique aux arachides ne va pas se faire des tartines de beurre de cacahuète.
Je suis allergique à l'éthanol, c'est comme ça, en boire serait me suicider.
Tu ajoutes, "c'est notre kryptonite" j'adore.

Une maladie... oui c'est reconnu comme ça.
Mais ne pas en boire, ce n'est pas une maladie.

Avec le recul, les années, si je regarde les dégâts que provoque ce truc ... pour moi c'est une chance, une belle qualité.
Surtout pas une tare ou un handicap...

Aussi, l'impact que l'on provoque autour de nous en se revendiquant zéro alcool est super positif.
C'est assez "souterrain", on ne vous le dit pas... mais les remises en questions que l'on provoque sur le regard sur l'alcool en général est énorme.

Goeve, demander à un dépendant à l'alcool d'avoir du courage pour arrêter de boire, c'est comme demander à un Alzheimer d'avoir le courage de se souvenir.

Les bonnes résolutions, oui, mais il y a des choses à mettre en place... là c'est différent pour chacun... c'est une révolution personnelle, une philosophie chamboulée, transformée...
Ne plus boire d'alcool, c'est bien plus que de ne pas en consommer... la vie change.

Bravo, très belle année à vous et aux modérateurs, modératrices.
Olivier

Sabosan - 02/02/2022 à 15h03

Bonjour à tous
L2O, je me retrouve totalement dans ce que tu écris, et c'est ce qui me pousse à écrire pour la 1^{ère} fois aujourd'hui. Il y a 2 ans, une honte monumentale m'a fait avouer à ma famille mon addiction, même s'ils n'étaient pas dupes... depuis, j'ai eu des périodes d'abstinence, j'ai fait de l'hypnothérapie, mais avec dans le fond, un objectif de modération... et il est bien évident aujourd'hui que ça ne fonctionne pas, les apéros du week-end redeviennent les apéros de la semaine, et puis tiens, une petite lichette toute seule devant la télé ça fait pas de mal !
C'est épuisant la modération, on est toujours sur le qui-vive, alors que stopper, c'est difficile, mais certainement très libérateur !
C'est notre kryptonite tu as raison, je garde cette expression en tête !
Aujourd'hui 3^e jour, je suis motivée comme jamais, et j'en suis arrivée aujourd'hui à plaindre mes collègues de travail qui attendaient avec impatience de fêter la fin du Dry January en s'enfilant "une bonne bière ça peut pas faire de mal"...
Bon courage à tous et merci pour vos témoignages motivants et solidaires!

L2O - 03/02/2022 à 07h43

Bonjour Sabosan,

Oui comme tu dis la modération est une lutte perpétuelle, j'ai aussi essayé une consommation modérée pendant 2 ans jusqu'à me rendre compte que j'étais incapable de modérer quoi que ce soit.
Chaque fois, le schéma était le même : une grosse cuite, une honte inconsidérée, et l'envie de se battre contre le poison. Alors, le week-end suivant, je ne buvais que 2 bières, puis le suivant 4, puis beaucoup trop jusqu'à reprendre la mega cuite qui me ramenait à la honte, et au danger bien sûr puisque je prenais la voiture etc...

Contrôler ma consommation revenait au final à tourner en rond, à me retrouver chaque fois au point de départ en croyant avoir progressé. Mais en fait tout ça n'est qu'un leurre.
L'alcool veut jouer avec nous, comme un chat qui ne mange pas sa proie, mais s'amuse avec elle lentement. Il ne cherche pas à nous tuer directement, son plaisir est de contempler notre propre sabotage.
La kryptonite en est malsaine à ce point.
L'abstinence totale est difficile, oui au début, à cause des réactions des autres, mais elle est beaucoup plus simple que ce que j'imaginai. Beaucoup de gens me félicitent, je n'aurais jamais imaginé cela. Comme quoi, il n'y a pas que des « Ah bon pourquoi tu ne bois plus ? » etc...
Courage à toi Sabosan, un petit coucou à toi Olivier (notre guide à tous sur le fil jour J) !
Pour moi 95 jours d'abstinence aujourd'hui, et ma vie est incroyablement plus simple.

Pepite - 03/02/2022 à 09h17

Bonjour à tous,

Ce fil est tout simplement magique.

Je perçois à travers vos récits une humanité que je ne retrouve pas dans mon entourage parce qu'ils sont soit dans le déni soit gâtés par la vie.

Cette question me vient : faut-il autant souffrir pour cheminer vers la sagesse ?

En tout cas L20, votre récit est remarquable parce qu'il a suscité des réactions amicales tout aussi touchantes.

Avoir un corps hypersensible à l'alcool est un cadeau finalement car il vous met des limites. La métaphore avec l'arachide est bien illustrée.

Olivier a raison, assumer son abstinence envoie "des bulles" de réflexion aux autres.
Beaucoup de personnes sont dans l'excès et même si leurs réactions agressent alors qu'elles devraient vous féliciter, elles mémorisent que l'alcool est un danger.
Elles voient aussi qu'être avec les autres, c'est possible sans que l'invité principal soit l'alcool.

Je n'en consomme pas et depuis plusieurs mois je mets en place un autre mode relationnel avec ceux qui comptent pour moi.
Les invitations repas ont laissé place aux moments café thé infusion eau goûter qui apportent un réel partage et échange.
J'y ai gagné en qualité relationnelle.
Ceux qui me connaissent parfaitement ne sont pas des obstacles.
Ceux que je côtoie occasionnellement, soit j'assume soit je n'y vais pas.
Je réfléchis (j'essaie) de mesurer ce que cela va m'apporter.

En tout cas je réfléchis à cette dualité qui est partout et j'apprends à y apporter des réponses bienveillantes.

En tout cas, je ne suis pas confrontée comme vous à cette dépendance mais mes problèmes rejoignent vos obstacles.
Avoir une hygiène de vie c'est fatigant physiquement et moralement et cela demande du temps.

Prenez soin de vous,

Pépité

Sabosan - 05/02/2022 à 07h27

Bonjour à tous,
J'espère que vous allez bien et que vous tenez bon
Juste une petite réflexion matinale: aujourd'hui je me suis dit qu'arrêter l'alcool, ce n'est pas enlever quelque chose à ma vie, c'est plutôt la rééquilibrer.
Je veux dire par là qu'il ne faut pas le voir comme une privation, mais bien comme une libération.
Et quand j'ai commencé, (pour la énième fois, qui sera la bonne), il y a 6 jours maintenant, je me suis dit "plus jamais d'alcool, ça va faire un vide", mais non, "plus jamais d'alcool, ça va faire une vie pleine"
Ma fille est coiffeuse, alors je fais une petite comparaison, l'alcool ce sont les cheveux trop longs devant les yeux, on enlève, et hop, on voit la vie plus clairement...
Bien sûr le chemin est semé d'embûches, et je vous souhaite à tous de les franchir avec succès
Bonne journée
