

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

DRY JANUARY 2022 ... QUI ME SUIT ?

Par **Memyselfandi** Posté le 04/01/2022 à 18h59

Bonsoir à tous

J'ai posté il y a quelques temps sur le fil "réservé" aux femmes... Et rien n'a beaucoup changé jusqu'à la fin de l'année !

J'ai 40 ans 3 enfants que j'élève seule un chéri présent le weekend mais encore plus dépendant que moi et je suis dépendante à l'alcool depuis environ 2 ans ... Après 25 ans de cuites excessives mais festives

Ma consommation sur les derniers mois étaient d'au moins 4/5 bières fortes et entre une et deux et demi bouteilles de vin... Le plus souvent un jour sur deux mais parfois tous les jours

Voilà vous savez tout ! Sauf l'essentiel.... Je n'en peux plus de vivre comme ça ! J'ai choisi de faire ce challenge en me disant que ça peut être un bon début ... Et ça serait super de ne pas le faire toute seule ou d'être soutenue ????

Mon homme ne se sent pas de le faire avec moi.... Mais nous ne nous voyons pas tous les jours et je lui ai demandé de ne pas emmener de l'alcool quand il vient chez moi...

Et le plus important ... Sobre depuis le 01 janvier à 2h du mat (enfin sobre plutôt au réveil ????) mais 4 soirs sans alcool ... Oui je compte ce soir car pas d'alcool à la maison et je vais passer à table

Alors je vous dis à très vite ?

Je l'espère en tout cas

88 RÉPONSES

Espoir0773 - 04/01/2022 à 22h25

Bonsoir Memyselfandi,

Je te suis, j'ai commencé moi aussi le 1, 4 soir sans une goutte d'alcool.

J'ai 48 ans, 2 grands garçons et un mari qui a une consommation normale. C'est pour moi mais surtout pour ne pas les perdre que j'ai décidé d'arrêter.

Allez courage, on va y arriver.

Memyselfandi - 05/01/2022 à 10h39

Bonjour Espoir !! Trop contente d'être accompagnée je suis ravie de t'accueillir

Comment te sens tu depuis l'arrêt ? Tu buvais chaque jour ?

De mon côté je me réveille ce matin reposée détendue joueuse.... Mal nul part ! Ça fait un bien fou !!

Je me dis que c'est aux matins qu'il faut que je pense quand j'ai envie de boire le soir

Belle journée à toi et à très vite j'espère

Espoir0773 - 05/01/2022 à 16h07

Bonjour,

J'ai des périodes où je buvais tous les jours puis 3 ou 4 jours sans rien, puis rebelote.

Le pire c'est que la plupart des fois où je bois, je finis par un blackout, et ça je ne veux plus car le lendemain je ne sais pas comment réagir avec mon mari et mes enfants parce que je ne me rappelle plus rien.

Mais ces derniers jours sans boire, j'ai vraiment la pêche, j'ai envie de faire mille choses. J'y crois.

Par contre j'ai des bouteilles pleines à la maison, la tentation est vite arrivée.

Tu as raison, les matins sont formidables quand on n'a pas bu la veille, j'y penserais quand l'envie me prendra.

Et toi comment ça va ? Ça ne doit pas être facile avec un chéri qui ne t'aide pas dans ton abstinence.

Allez on ne lâche rien.

Bises.

Memyselfandi - 05/01/2022 à 20h29

Coucou comment vas tu ce soir ? Tu tiens le coup ?

Un prêt plus envie ce soir mais c'est passé

Pareil pour le black-out j'en ai très régulièrement également.... Et du coup je suis souvent très honteuse le lendemain !

Mon chéri ne souhaite pas faire le Dry January mais il me soutient et est fier de moi du coup ça le pousse et finalement il n'a qu'un jour de décalage avec moi ! Mais je pense que de se dire je ne vais pas boire le fait paniquer... Ne pas le dire lui permet de boire si il craque

sans rougir tu vois ce que je veux dire ?
Sinon je suis comme toi j'ai eu une super pêche toute la journée ça fait du bien
Moi j'ai bazzardé toutes les bouteilles j'aurai trop peur d'être tentée
Passe une bonne soirée
... Et on tient bon

Soleilla - 05/01/2022 à 20h43

Bonsoir à toutes les deux 😊

J'ai tapé "angoisses, alcool" sur google et j'arrive ici.
J'ai une grosse crise d'angoisse ce soir et essaie de tenir bon.
Je me présente : 54 ans, 2 enfants adultes, un divorce qui date mais un changement de vie en 2013 suite à un burn out "parental" .
Bonne vivante, l'alcool a toujours été festif jusqu'à ce que je rencontre mon compagnon qui n'admet pas qu'il est alcoolique (pastis et whisky), en invalidité donc plus actif,...
Actuellement séparés, mes enfants et ma famille étant loin, ce n'est pas facile : j'ai des amis certes mais je cache également ce problème que je considère aussi comme vous, comme une faiblesse...
Bref, je suis un peu chaotique dans ma description mais je vais vous suivre, pour un mieux je l'espère.
J'ai toujours eu des angoisses (enfance violente, peurs, ...) et l'alcool me servait d'anxiolytique également.

Merci pour avoir lancé ce défi, ça va m'aider à tenir bon
Bonne soirée à vous,

Sarah88 - 05/01/2022 à 22h03

bonsoir a toutes les deux,

je vais essayer de vous suivre mais c'est mal barré !
Deux jours d'abstinence depuis me premier !!!!!!!

Espoir0773 - 06/01/2022 à 10h36

Salut les filles!
Tout va bien par ici, pour l'instant.

Mimyselfandi, mon mari n' imagine pas les quantités que je buvais, je lui ai seulement dis que je faisais le dry january alors je ne peux pas lui dire qu'il serait mieux de ne pas avoir d'alcool à la maison. Mais bon, il va falloir faire avec. C'est super que ton chéri te soutienne et je pense qu'à force de te voir si bien il va t'as compagnie malgré lui.

Soleilla, bienvenue et courage à toi. Essaie d'être positive, cherche le bon côté de tout. La vie est belle et tu mérites d'être heureuse. Laisse le passé derrière toi et avance. Si tu as besoin de soutien tu sais où le trouver.

Sarah, bienvenue à toi aussi. Ne commences pas cette aventure si pessimiste. Un jour après l'autre et tu vas y arriver. Si tu sent que tu vas craquer, respire, attend 10 minutes et viens nous relire. Tu verras ça passe tout seul.

Je suis vraiment dans la phase euphorique, optimiste, hyperactive. Que ça fait du bien.

Allez, bonne journée à toutes.

Bises.

Soleilla - 06/01/2022 à 14h49

Espoir0773, merci pour ton réconfort, je sens que l'effet "groupe" est exactement ce qu'il me manquait 😊

Sarah, deux jours c'est déjà énorme, j'en suis à ça moi aussi et c'est une bonne chose de penser à respirer profondément ou à s'occuper dès que l'envie te prend. Je suis adepte de la médiation, je pratique principalement des méditations guidées, qui ne durent que 15 min et à toutes mes amies qui ont des problèmes, je leur transmets l'audio et elles y trouvent réconfort et bien être. Après, chacun son truc, mais tant qu'à faire autant essayer ! J'ai fait mon yoga ce matin, que je n'avais plus envie de pratiquer depuis un mois, et ça m'a fait du bien aussi. Si tu as une passion, il faut l'utiliser à fond dans ces moments (sport, travaux manuels ou autres). Avec les montres connectées, on peut aussi faire des exercices de respiration : je le fais quand je me sens à bout au travail (2 minutes suffisent).

Memyselfandi, trop marrante "tu as bazzardé toutes les bouteilles", ça me rappelle les expressions de ma Belgique natale 😊

Voilà, bon courage à toutes et si ça intéresse l'une de vous , je peux vous transmettre quelques méditations guidées.

Belle journée, ici à Nice il fait soleil 😊
bisous à vous les filles !

Espoir0773 - 06/01/2022 à 15h17

Coucou,

Quel beau petit groupe, je sent que l'on va bien s'entraider.

C'est fou comme notre cerveau tourne à 200 à l'heure quand on est sobre depuis plus de 24 h.

Soleilla, je veux bien tes méditations guidées

Il fait beau au Portugal aussi

Bises

Memyselfandi - 06/01/2022 à 18h09

Bonsoir à vous 3 c'est chouette que notre petit groupe s'étoffe !

Soleilla et Sarah félicitations déjà pour vos 2 jours ! C'est top

Moi je suis un peu dans le même esprit que toi Espoir ... C'est l'euphorie malgré des grosses envies à cette heure ci... À l'heure de l'apéro quoi ! Pour l'instant je tiens bon mais je me dis un jour après l'autre

Du coup soleilla une belge à Nice ? Et Espoir une française au Portugal ?

Et toi Sarah vers où es tu si ça n'est pas indiscret ?

Moi je suis en Bretagne ... Pas de soleil aujourd'hui ???? gris et froid mais pas de pluie c'est toujours ça !

La "bonne nouvelle" du jour : j'arrête de boire en même temps que j'arrête de fumer (je ne suis pas une grosse fumeuse) et bien du coup je ne sens pas l'arrêt de la clope tant mon attention est portée sur l'alcool ???? il faut voir le positif

Je vous souhaite une très belle soirée

Prenez soin de vous

Sarah88 - 06/01/2022 à 18h24

CC les filles !

Merci Bcp Soleilla pour tes conseils.

J'utilise pas mal aussi la méditation mais surtout la méditation de pleine conscience.

Hier soir j'ai bu un verre de vin en mangeant !!! arghhhh !!

je reste encore persuadée que je peux contrôler ma conso !!!!! suis-je utopique ?

Aujourd'hui je vais chez mon copain donc rien car il ne veut absolument pas que je boive. D'ailleurs on s'est séparé pour cela car il a trouvé des bouteilles cachées et ne veut plus vivre avec moi depuis. Mais on se voit toujours.

Je tourne au xanax 0.25 mais je n'en abuse pas.

Le médecin m'a prescrit du valium mais je n'ose pas le prendre par peur d'être endormie au travail.

Voilà pour moi ! A cette heure l'envie me titille.....

Sarah88 - 06/01/2022 à 18h34

CC Memyselfandi !

Je suis des Vosges !!!

ah oui l'heure de l'apéro c'est chaud, là je vais prendre un xanax sinon transpiration à mort !!! pour moi je ne buvais que le soir donc à partir de 18 h craving !!!!!

Alors bravo à toutes mais arrêter les deux en même temps Memyselfandi (ce n'est que mon avis) mais ça me paraît être un peu chaud... tu ne penses pas ? Qu'en pensez vous les autres ?

Espoir0773 - 06/01/2022 à 21h45

Bonsoir bonsoir !

Nous n'avons pas l'apéro au Portugal mais c'est aussi l'heure la plus difficile pour moi. Je commençais à boire dès que je rentrais du travail. Mais ce qui est étrange c'est que si je ne rentre pas directement, je n'y pense même pas.

Ces deux derniers jours ont été soft, j'y ai pensé mais je n'ai pas eu envie.

Memyselfandi, la cigarette est souvent associée à l'alcool et si tu ne bois pas, tu ne pense pas à la cigarette. J'ai lu plusieurs témoignages d'arrêt simultané de l'alcool et du tabac. Mais bon, je ne fume pas. Si tu y arrives bravo deux fois

Tu es bretonne? J'aime beaucoup cette région.

Sarah, chaque cas est un cas, à toi de voir si tu arrives à boire un verre et t'arrêter ensuite. Pour ma part j'ai essayé tellement de fois de réduire, de ne pas boire en cachette..mais ça n'a pas marché, j'ai replongé à chaque fois. En tout cas avoir un copain qui ne veut pas que tu voies ça ne peut que t'aider.

Jour 6 pour moi, ce que c'est bon!

Bises.

Memyselfandi - 07/01/2022 à 09h08

Coucou tout le monde !

Sarah je comprends pour le vin à table... Moi aussi je me dis que je peux contrôler et comme toi je me demande si c'est utopique ? Pour l'instant je tiens bon ... Je vois que les Smiley ne se mettent pas c'est dommage car j'en mets plein et ça fait des messages moins "froids"

Hier j'étais avec mon compagnon aussi et on a rien bu.... On s'est fait la réflexion que ça faisait bien longtemps qu'on était ensemble pas à boire ou pas en lendemain de cuite... Et que du coup on profitait bien de notre soirée c'était chouette !
Sinon pour l'arrêt de la clope je ne suis pas une grande fumeuse et c'est très lié à ma consommation d'alcool ... Et puis j'ai arrêté de janvier à octobre l'an dernier donc c'est juste une reprise d'arrêt (smiley qui se marre)
Aujourd'hui je me sens toujours bien reposée et détendue

Sarah tu parles de ton traitement car tu en as parlé à ton médecin ? Moi je n'ai pas osé mais j'ai fait une grosse dépression qui a débuté il y a un peu plus d'un an et demi et je suis toujours sous traitement.... C'est un des éléments déclencheurs de mon basculement cette dépression. J'espère que ça va s'arranger avec ton copain et qu'il va voir les efforts que tu fais !

Et vous comment vous sentez vous aujourd'hui ?

Vous connaissez la cohérence cardiaque ? Ça marche très bien sûr moi pour gérer le stress mais aussi les envies de craquage ! Il y a une appli sympa qui permet de pratiquer facilement c'est respirelax+...

Mon message est un peu décousu mais je suis au réveil ????

Je vous souhaite plein de bon pour votre journée... Ça fait vraiment du bien de ne pas se sentir seule !

Bises à toutes

Espoir0773 - 07/01/2022 à 10h20

Bonjour!

Ça y est, je suis addict à ce fil (smiley coeur)

Je passe ici juste pour faire coucou, vous envoyer plein de bonnes énergies et vous dire de ne pas lâcher, la vie est trop belle sans ce poison.

Soleilla, comment ça va ?

Bonne journée !

Sarah88 - 07/01/2022 à 10h36

Coucou tout le monde !!!

Comment allez vous ?

Hier soir rien du tout car j'étais avec mon copain donc assez facile sauf quand il a bu une bière.

Oui j'en ai parlé à mon médecin : il faut le faire, il ne faut pas hésiter.

En tout cas ce matin grosse pêche ! Ça fait du bien d'être en forme au réveil !!!!

Et vous ?

Memyselfandl - 07/01/2022 à 19h13

Coucou !

Oui tu as raison Sarah.... J en parlerai à mon médecin lors d'un prochain rdv !

Je fête ce soir ma 1ere semaine pleine d'abstinence et d'arrêt de la clope ! J'ai trouvé ça plus facile passé les 3 ou 4 premiers jours ce soir tout va bien !

Belle soirée à vous

Soleilla - 07/01/2022 à 23h49

Bonsoir à toutes 😊

Espoir, oui ça va mieux, merci beaucoup <3. J'ai encore des angoisses mais je pense que c'est aussi lié à la solitude (ma rupture très récente mas là aussi je tiens bon) : aujourd'hui, au taf, seule , c'était lourd toute la journée (les autres en télétravail) donc ça me reprend par moments mais je vais y arriver !

Et jdem, j'ai remarqué que c'était une sorte d'automatisme : en rentrant du boulot, un verre...donc je ne rentre pas directement et c'est vrai que du coup, le besoin se ressent moins !

Je ne sais pas non plus si je peux, ou j'ose un verre ce w end , Sarah je pense perso que tu dois faire comme tu le sens et tu t'adapteras en fonction ... on est là , on continue à se soutenir 😊 Je retrouve une copine dimanche pour une balade et pic nique sur la plage et au lieu de fêter le verre du nouvel an, je pense plutôt faire des smoothiesse motiver en faisant du bien à son corps !

Pour les méditations c'est un package que j'ai acheté et elles sont "zippées" donc j'ai tout tenté mais la seule façon c'est de les transmettre par mail (je dois d'abord les mettre sur clé USB) du coup pour celles qui sont intéressées, il me faudra une adresse mail : on pourrait aussi tenter le drive partagé mais il faut que je demande à un de mes enfants comment ça marche (mon ex est LE spécialiste mais j'évite de le contacter).

Demain matin, c'est footing pour continuer sur les choses qui font du bien .

Eh oui, une Belge à Nice : enfin je suis de mère française qui a vécu dans le sud ouest et ma soeur sur Aix...divorcée d'un chti... C'est vraiment une bonne idée ce groupe, on apprend à connaître des personnes merveilleuses qu'on aurait pas connues si on n'avait pas ce problème.... de chaque chose négative, on trouve toujours du positif !

bisous à toutes et que la force soit avec nous, ensemble on est plus fortes !

midnite - 08/01/2022 à 08h01

Bonjour

Je me permets d'entrer dans votre groupe 😊

Je vous suis également , même si je n'écris pas beaucoup.

pour résumer, je ne contrôle pas ma conso, pour avoir testé plusieurs fois. Le premier verre est toujours simple et facile mais chez moi le processus se remet vite en route et en général après, c'est même niveau de consommation, même stress, voir pire et pourquoi attendre l'heure de l'apéro pour commencer, autant y'a aller dès le matin.
Donc depuis peu c'est dry december et dry january.

On a des parcours différents mais finalement un résultat de vie identique (je me retrouve dans pas mal de vos échanges) et il est vrai que clean le cerveau va plus vite, voir trop vite, d'habitude je le calmais à coup de boisson, là je dois apprendre à l'appivoiser et à lui donner autre chose
j'ai aussi entendu parler de la méditation guidée
faudrait que j'essaie et que je trouve une application ou un site

Bonne journée

Espoir0773 - 08/01/2022 à 08h49

Bonjour les filles!

Le week-end est là. Comment ça se passe pour vous ? C'est plus difficile ?

Pour moi le week-end c'est quand je ne buvais pas en cachette, enfin je buvais festif et en plus en cachette. C'est quand on mange tout les 4 ou alors avec la famille et les amis donc on peu se permettre de boire.

Pour l'instant ça se passe bien, personne n'a été étonné ou a réagi quand j'ai refusé l'apéro ou le vin à table, ils ont dû se dire que j'avais trop bu au réveillon et que j'avais la gueule de bois.

J'ai envie de faire 1000 choses ce week-end, j'espère qu'une envie subite ne viendra pas me le gâcher

Allez les filles, on tient bon.

Bises à toutes.

Mariejo68 - 08/01/2022 à 09h38

Bonjour,
Je vous suis pour le Dry January, déjà fait en 2020 et 2021, puis étendu en février et début mars... puis arrêté en cours d'année. A chaque fois. Mon objectif cette année est l'arrêt total de l'alcool pendant une année ou plus.
Je me joins à vous pour cela. On verra bien.
Sinon, je fais tout pour maîtriser ma consommation, je n'ai bu qu'un jour sur deux en 2021 mais même cela, c'est compliqué. Parce que je bois parce que je suis sous pression en rentrant chaque soir et que je ne sais pas comment la faire redescendre. Donc oui, je crois pouvoir dire même si ma consommation reste contenue, que j'ai un problème avec l'alcool (c'est super bizarre de l'écrire, c'est la première fois que je le « dis » à quelqu'un).
Sinon, j'ai 55 ans, deux grands enfants, un mari, un boulot..
Et je suis ravie de faire ce bout de chemin avec vous.

Soleilla - 09/01/2022 à 21h27

Bonsoir tout le monde !

Je ne comprends pas, j'ai posté un message vendredi et là je ne le vois pas?

Tout va bien pour moi, du moins au niveau de la sobriété ! Je reste sur le groupe mais actuellement quelques autres soucis à régler et surtout ma petite chienne de 15 ans qui souffre d'arthrose et qui gémit beaucoup la pauvre.

Courage à vous les filles, on tient bon!
bises xxx

Moderateur - 10/01/2022 à 09h11

Bonjour Soleilla,

Bravo à vous - et à tous et toutes - pour tenter le pari du Dry January et de vous entraider. Une pause qui peut vous apporter beaucoup de bénéfices et des clés de compréhension sur votre consommation d'alcool 😊

Compte tenu de vos deux derniers messages je vous apporte ces précisions quant au fonctionnement du forum :
- les échanges sont anonymes : vous ne pourrez pas échanger de mail ou de coordonnées personnelles ou des profils vers d'autres réseaux sociaux ;
- il en va de même pour les liens internet : vous pouvez en donner mais uniquement vers des pages génériques utiles qui ne sont pas des sites ou produits commerciaux ou des espaces personnels ;

- tous les échanges sont lus avant validation et la validation a lieu du lundi au vendredi en journée. Les échanges du weekend ne sont validés que le lundi matin. C'est la raison pour laquelle vos messages ne sont validés que ce matin.

Merci de votre compréhension et bon Dry January 😊

Le modérateur.

Espoir0773 - 10/01/2022 à 12h44

Salut les filles!
Bienvenues midnite et mariejo!

Alors ce week-end?

Impeccable pour moi. Ça me fait peur, c'est trop facile. Pour moi aussi le plus dût a été le 3eme jour et depuis ça se passe plutôt bien. J'ai fait pleins de chose, ma maison m'en remercie et mon mari est plus calin que jamais.

Bien sûr j'y pense, je me demande si après le dry january je continue l'abstinence ou si j'essaie la modération. Au font je sais que le mieux est de capituler, accepter que l'alcool et moi on n'est pas copains et qu'on ne s'entendra jamais, comme ça c'est plus facile, on ne se pose plus de question, on ne boit pas c'est tout.

Bref, 9 jours sans une goutte d'alcool.

Que la vie est belle.

Bises à toutes et merci d'être là.

Soleilla - 10/01/2022 à 20h48

Bonsoir et bienvenues aux nouvelles !

C'est cool pour toi Espoir , tiens bon et tu verras bien d'ici quinze jours, tu auras sûrement la réponse...moi aussi la question m'effleure l'esprit ...

Je pense, dans mon cas personnel, qu'un mois n'est pas suffisant pour tenter un verre à l'occasion mais je bannirai les verres seules à la maison : ce sont ceux-là qui m'ont rendue dépendante et non pas les verres en sortie.

Je vous souhaite à toutes de continuer sur cette lancée en avançant ensemble et en se soutenant mutuellement.

Bises à toutes,

Rosie - 11/01/2022 à 12h19

Bonjour à toutes,

Je suis nouvelle sur le forum, à la recherche de conseils pour aider une proche...

Alors en voyant ce fil, je voulais simplement vous féliciter, vous rappeler que vous êtes courageuses. Vous lire me donne aussi de l'espoir pour cette personne de ma famille que je ne sais pas comment aider, accompagner. Je me sens complètement démunie. Mais ce sera sûrement un autre sujet dans un autre fil...

Tenez-bon, restez forte.

Bises

Espoir0773 - 12/01/2022 à 12h24

Bonjour les filles!

Alors, pas de nouvelles bonnes nouvelles j'espère ?

Bonjour Rosie, fait lire quelques fils à ta proche, elle se reconnaîtra sûrement dans d'autres témoignages et ce sera peut être un déclic...

Allez, ne lâchez pas, si vous avez dérapé rattrapez vous à nous, redressez vous et reprenez le chemin. Ne baissez pas les bras.

Bises.

Profil supprimé - 12/01/2022 à 19h01

Bonsoir ,

L'une d'entre-vous a écrit il y a peu : "Quel beau petit groupe, je sent que l'on va bien s'entraider."

Je peux vous assurer qu'en marchant ensemble dans la même direction , c-à-d celle de l'abstinence , c'est bien moins compliqué et pour moi, cela fut facile une fois que j'ai eu capitulé devant l'alcool, que j'ai eu cessé de me battre contre lui . Il est important de rester ensemble, même si par malheur, l'alcool vous rattrape . Ne faites pas comme moi qui, après 3 mois d'abstinence , ai eu peur du jugement de mes semblables et ai rechuté durant 9 mois . L'orgueil peut-être ? La honte ? Entre alcooliques, nous ne nous jugeons pas vu que bous sommes atteints de la même maladie . Ce serait le comble .

Je passe de temps en temps ici mais je suis AA depuis tout un temps et je ne quitte pas ce Mouvement qui m'a certainement sauvé la vie . Qu'importe la solution appliquée, pour moi seul le résultat compte . L'important est de ne pas reprendre le premier verre un jour à la fois et de ne pas lier son abstinence à rien ni personne .

Je vous souhaite à toutes et à tous de rester ensemble et de ne plus faire cavalier seul mais surtout une abstinence heureuse .

Bonne continuation à toutes et à tous .

salmiot1

isalu - 12/01/2022 à 20h23

Bonsoir à toutes,

Yeap je vous rejoins car vous m'avez l'air super dynamique et motivé ! Je suis en dry depuis une semaine ! En effet, mon corps va beaucoup mieux et le moral aussi ! J'espère tenir le bon bout et cesser de boire seule beaucoup trop plusieurs fois par semaine.

Je me fais en même temps une petite cure détox: sève de bouleau, magnésium, radis noir...

C'est vrai que le matin, on est vraiment plus en forme, j'ai moins de cernes, je me sens moins bouffie. Pas besoin de passer chercher une bouteille chez le commerçant du coin en débauchant, de se cacher ...plus de liberté quoi !

A vous lire ! Prenons soin de nous !

Memyselfandi - 13/01/2022 à 15h48

Coucou tout le monde !

Et bienvenue aux nouvelles ... Car oui j'ai l'impression que nous ne sommes que des nanas !

Ici ça va toujours... Toujours pas craqué malgré au très fière envie ce weekend mais j'ai réussi à la faire passer en pensant à la guele de bois du matin ... Efficace pour l'instant !!

Je me sens vraiment libérée et pour tout vous dire l'alcool seule ne me manque absolument pas ... J'en suis vraiment contente ! Je pense que cela sera plus dur en soirée avec les copains mais une chose après l'autre... Je me dis que si j'arrive déjà à éliminer toutes les cuites solo qui me servent d'anxiolytique et ne garder que les soirées festives j'aurai déjà fait un grand pas ! (Surtout qu'étant seule avec mes loulous ça n'est pas tous les soirs pump UP the jam à la maison !)

Pour la clope pareil... 0 craquage mais je suis moins étonnée je savais que ça serait le plus simple des deux !

La bonne nouvelle du jour ... J'ai perdu 3 kg ! La magie d'avoir une vie plus saine !

J'espère que vous allez toutes bien... Donnez nous des nouvelles

Bises à tout le monde

Et prenez soin de vous

Lena974 - 13/01/2022 à 19h32

Bonsoir à tous, je viens de m'inscrire sur le Forum. Je bois tous les jours, parfois en cachette, seulement du vin rouge... Mais c'est déjà trop.

J'ai pris du poids aussi à cause de cela.

Je vais avoir besoin de m'appuyer sur vous pour tenir le Demain j'arrête !

Merci d'avance pour votre soutien !

Profil supprimé - 14/01/2022 à 11h28

Bonjour tout le monde !

Bienvenue sur ce forum Lena 974!

Je m'appelle salmiot1, je suis alcoolique abstinent et je vais bien .

Je t'invite Léna à ne pas abandonner ce forum, même si tu n'arrives pas à rester abstinent de suite . La persévérance a toujours payé m'a-t-on toujours répété . J'ai essayé de rester abstinent durant une vingtaine d'années et cela sans succès car à la moindre occasion je reprenais le premier verre, celui qui entraîne tous les autres . Tu connais !

Je t'invite à ne plus prendre ce premier verre seulement un jour à la fois et si c'est trop difficile, une demi-journée à la fois mais de grâce , ne le reprends pas et connecte-toi sur ce forum ne serait-ce que pour lire les partages des autres membres .

Ne lie ton abstinence à rien ni à personne et si tu as l'occasion un jour de faire une réunion chez toi , sur ton île je suppose, car il y en a, vas-y, ne serait-ce que par curiosité .

C'est chez AA que j'ai été libéré de l'alcool et jusqu'à ce jour je n'ai jamais déserté ce Mouvement . Je sais que AA n'est pas la panacée universelle et que tu peux te libérer de l'alcool ici aussi .

Je constate qu'il n'y a que des femmes sur ce fil, mais moi, je suis un homme âgé et belge =)

Je vous invite à rester groupiiiiir car l'union fait la force , ce n'est pas que la devise de la Belgique . Chacun(e) a à apporter à l'autre , soyons-en bien conscients .

Belle journée dans l'abstinence à toutes et éventuellement aux hommes qui vous rejoindraient.

Bien amicalement,

Emma33740 - 15/01/2022 à 11h45

Bonjour à tous, j'ai commencé le dry January le 10/01 et ce matin j'ai découvert ce forum et vos échanges très intéressants sur l'alcoolisme. Pour ma part je bois depuis deux ans et tous les jours, les quantités varient selon que je suis avec du monde ou seule. Vos messages sont encourageants et j'espère rester abstinente déjà pendant 1 mois et plus si possible. A bientôt de vous lire

Memyselfandi - 15/01/2022 à 12h28

Bonjour tout le monde !!
Comment allez vous ??
Je vous mets un lien vers une vidéo super intéressante d'une jeune nana qui a arrêté de boire il y a un an ... Je l'ai trouvé très pertinente !
https://m.facebook.com/story.php?...2&m_entstream_source=feed_mobile

(J'espère que le lien passe mrs dames les admins ?)

Pour moi ça va ... J'ai fêté hier mes deux semaines pleines sans alcool et sans tabac ! Je suis super contente ! Je suis partagée entre "pourquoi pas faire une soirée dans le weekend mais seulement une soirée et direct re abstinence" et " je me sens trop bien sans pourquoi re boire" !
La réponse est parce-que j'aime ça j'aime l'alcool festif avec mes amis Bref encore beaucoup de questionnement sur ma dépendance et mon abstinence !
Sinon j'ai appris que nous étions 3 dans ma famille à faire le Dry January.... Et que je suis la seule à tenir ! Alors que je me pensais clairement plus addict que les deux autres ... C'est bête mais ça m'encourage !
Je vous embrasse et aies hâte de vous lire
Bon weekend à vous

Lena974 - 17/01/2022 à 09h37

Hello tout le monde! Hier soir je n'ai rien bu.... Juste fière de moi.... Petit pas petit pas

Espoir0773 - 17/01/2022 à 12h05

Salut les filles,

Bienvenue aux nouvelles!

Comment allez vous?

Par ici ça va. Je tiens le bon bout. J'ai eu la fête d'anniversaire d'une bonne amie vendredi soir et ça s'est très bien passé. J'ai refusé l'apéro, le vin à table et le champagne avec le gâteau. Mais c'est fou le "regard" et les réflexions des gens quand tu refuses. Et c'est vrai que tu regardes ceux qui boivent avec d'autres yeux.

Memyselfandi, j'ai le même dilemme que toi, après de dry January je ne sais pas si j'essaie de reboire modérément lors de fêtes ou repas spécial, ou si je continue abstinente car finalement c'est bien mieux. Je pense que je cherche des excuses pour reconsumer, je ne sais plus si je prenais du plaisir à boire, je pense que non, n'importe quoi était bon du moment qu'il y avait de l'alcool.

Alors voilà, je me sent bien sans alcool mais j'ai peur que ce ne soit pas assez pour m'empêcher de reprendre un verre.

Ça fait 15 jours que je n'ai pas repris une goutte. Ça me paraît une éternité mais c'est si peu.

Voilà voilà. Et par chez vous?

Allez on s'accroche.

Bises.

PS. C'est ça Lena, un jour à la fois

Soleilla - 18/01/2022 à 20h29

Bonsoir tout le monde,

J'ai écrit vendredi soir mais je ne vois pas mon message apparaître : modéré peut être mais pourquoi?

Pour ma part, tout se passe bien également pour moi .
Je m'occupe tant que faire se peut, particulièrement au retour du travail pour que le mécanisme ne revienne pas : j'ai été tentée, certes ,

hier après une longue journée de télétravail toute seule mais je me suis fait un smoothie. J'ai aussi acheté du mojito sans alcool et je m'en sers un en guise d'apéro .

Tenez bon et bonne soirée à tout le monde 😊

Carte - 19/01/2022 à 08h40

Bonjour à tous, désolé, je ne suis pas une fille mais je réponds simplement au fil de la discussion

Alcoolique depuis 11 ans (abstinent pendant 5 ans) depuis 72 h stop total de l'alcool pour enfin je l'espère arrêter pour de bon ce produit. J'invite tout le monde de ne surtout jamais reprendre le moindre verre même après 1,2,3,4,5 ans ect ect ect... Pas facile c'est certain mais cela est juste pour donner un petit conseil à tous (sans jugement) car la rechute fait partie intégrante de la guérison... Courage courage à tous car il est possible de s'arrêter pour de bon.

sl

Moderateur - 19/01/2022 à 09h47

Bonjour Soleilla, bonjour à tous,

Nous n'avons probablement pas reçu votre message de vendredi car nous n'en n'avons pas refusé. Cela arrive malheureusement parfois, notamment du fait de déconnexions "invisibles" par le système alors que vous pensez être connectée. Nous vous conseillons de penser à sauvegarder votre message avant de cliquer sur "envoyer" et de bien vérifier que vous recevez le message qui vous confirme que votre contribution a bien été envoyée aux modérateurs pour validation. Si ce message de confirmation n'apparaît pas c'est que le message n'est probablement pas parti. Dans ce cas-là déconnectez/reconnectez-vous et refaites votre message. Si vous avez pu le sauvegarder c'est rapide.

En tout cas désolé pour ces incon vénients informatiques.

Bonne continuation à tous dans le Dry January. Constatez-vous des améliorations du côté de votre peau et peut-être de votre poids ? Faites-vous d'autres constats suite à cette pause ? Comment envisagez-vous la suite ? L'après "Dry January" ?

Pour information nos amis belges font la "Tournée minérale" en février 😊 : <https://tournee-minerale.be/>

Cordialement,

le modérateur.

guillaume - 19/01/2022 à 11h05

Bonjour aux filles et autres autre aussi !

CARTE : j'aime beaucoup ta phrase " la rechute fait partie de la guérison " !! C'est tellement ca

Bon alors je me joins a vous si ca ne vous derange pas ? Je commence bien en retard je sais mais vaut mieux tard que jamais? Surtout contre cette saleté qu'est l'alcool.

Bon courage a tout le monde , mon premier jour sera donc demain j'ai deja mon cerveau qui tourne a fond et m'envoie l'anxiété....

Carte - 19/01/2022 à 11h26

Bonjour Guillaume

Alors nous serons tous avec toi. Saches que 24h00 de gagné et un jour de gagné objectif jour après jour. subir les affres de la désintoxication est difficile mais pas insupportable... L'important si je puis te donner un conseil. fais toi aider par des spécialistes.... Les médicaments sont d'une grande aide, mais seul la motivation sera ton salut.

Tu as en fonction de ta consommation journalière, 72h00 relativement difficile.... Après il faut (à mon sens) un accompagnement. Psy, Addictologue car le fond de la maladie est très souvent profonde... Et travailler les causes est presque plus important que de traiter la surface. Ceci est juste un conseil perso... Je suis alcoolique depuis 30 ans. Je l'ai compris il y a 11 ans avec 2 bouteilles de whisky par jour. Après un super suivi, j'ai pu être abstinente 5 ans. Et après 5 ans grosse erreur, je pensais que j'allais pouvoir gérer. LOL Grosse erreur la rechute est immédiate.

Depuis 3 ans je consomme de façon modéré (lol c'est quoi modéré? 3 verres de vin par jour) mais malheureusement même trois verres c'est trop. Alors maintenant, après avoir perdu l'envie de tout, (sport, copain, sortie et j'en passe) C'est décidé c'est fini. Ma dernière bouteille de vin dans l'évier il y a 3 jour et c'est donc reparti dans ce long chemin plein de virage (parfois compliqué) mais un obstacle franchi et c'est une marche vers le haut de gagné. Bon rien n'est simple, facile à écrire mais la communauté de ce que je lis est exactement dans les mêmes problématiques. Courage Courage et courage. avoir des objectifs atteignable et faire les choses à ton rythme... Personne ne pourra décider pour toi.... La seule chose que je puisse dire c'est que faisable et que la vie après est vraiment fabuleuse A te lire

Soleilla - 19/01/2022 à 21h01

Bonsoir à toutes et tous (maintenant le groupe s'étoffe 😊)

Pour rebondir sur la question du poids (question du modérateur) : j'ai remarqué que je suis passée à d'autres addictions comme les séries tv , manger un peu plus, me permettre des écarts...Je pense qu'on ne peut pas "jouer" sur tous les tableaux et se restreindre de tout, du coup, personnellement je n'ai pas perdu de poids. En revanche, l'aspect financier peut aussi être stimulant, si ce n'est sur la santé physique, ça peut l'être pour le moral en ces temps compliqués 😊 et, là; je vois la différence sur presque 20 jours! Donc je me laisse aller à mes séries en boucle, à quelques achats compulsifs,
Aussi, l'enthousiasme, les projets, les envies reviennent clairement et ça, également c'est motivant.

A bientôt, on tient , ensemble ...

Aresia - 20/01/2022 à 20h27

Bonsoir à toutes et tous 😊

Je rejoins votre groupe un peu tardivement mais j'ai pris la décision d'arrêter de boire hier et je suis tombée ce soir sur vos échanges bienveillants qui m'ont donnés encore un peu plus de motivation.

Je bois depuis plusieurs années et pas toujours à la même fréquence. Il y a des périodes où j'arrive à être raisonnable et d'autres où je n'arrive pas à me contrôler.

Quand la situation part en vrille, c'est principalement quand je suis seule à la maison et que je bois seule. Je m'installe après le boulot le soir dans mon divan, je me prends un petit truc à grignoter et bien-sûr un verre de vin. Ensuite les verres s'enchaînent jusqu'à ce que j'ai du mal à garder les yeux ouverts et que je monte me coucher vers 20h30 avec la tête en vrac ... Ce n'est pas une vie ...

Les lendemains se passent dans le brouillard jusqu'à 15h et ensuite je recommence le même scénario à 18h. Comme je suis seule le soir 1 semaine sur 2 car mon compagnon a des horaires de travail différents et bien je me saoule 1 semaine sur 2. Et la semaine où il est là, je bois 2 ou 3 verres de vin en mangeant, pas plus car mon compagnon ne voudrait pas mais c'est déjà bien trop.

Je prends comme excuse que ma vie a été compliquée, que mon travail est stressant et que donc je mérite bien de me vider la tête le soir en buvant un bon verre.

Je me culpabilise chaque matin et j'ai honte de moi, honte de l'image que me renvoi le miroir "yeux cernés et visage gonflé". De plus, je sais pertinemment que c'est l'alcool qui m'empêche d'être heureuse et de vivre ma vie pleinement !! Et non l'alcool qui m'aide à supporter cette vie qui ne me plaît sois disant pas. Je me voile la face, c'est tout.

Bref, j'ai envie d'arrêter, envie d'essayer, envie d'avoir cette force et regagner l'estime de moi-même.

Voilà, désolée pour le pavé 😊 1er jour pour moi sans alcool et merci à vous pour ces échanges qui font vraiment du bien <3

A bientôt et félicitation à tous

Soleilla - 22/01/2022 à 14h29

Bonjour à tout le monde et bienvenue à Arésia !

Je me retrouve dans ton expérience : la solitude le soir après le stress au travail...

J'avais aussi remarqué que les moments où il y a un "challenge" je me donnais du courage avec un verre, une habitude .
Ce matin, nous avons une réunion informelle chez moi avec d'autres copropriétaires pour un problème et ce mécanisme ne m'a pas effleuré l'esprit : je m'en félicite toute seule , bah c'est pas grave après tout ! (mon entourage n'avait pas conscience que c'était un problème donc personne ne me dit que c'est une bonne chose mais bon je me suffis à moi même et à notre groupe solidaire 😊 !
Je me suis mise des récompenses dans mon agenda chaque jour sans alcool et le 8ème un bonus 😊 bon chacun son truc, c'est enfantin, mais ça me motive aussi.
Arésia, si tu as lu les fils de discussion, si tu peux : éviter de rentrer systématiquement le soir, en tous cas au début, ça évite l'automatisme "du soir en rentrant du travail". Pour ma part, je continue à le faire quand je peux, mais j'arrive aussi maintenant en revenant directement.

Ce soir, je vais à un concert, je me permets un verre -en mangeant (tout comme le w end dernier au restaurant), mais ceci est très personnel, je n'ai pas eu pour autant l'envie n'y d'augmenter ni de me permettre de boire un verre en semaine (j'avais le même fonctionnement avec la cigarette et pourtant je n'ai pas replongé) . Si je retrouve mes copines pour l'apéro : c'est alors un apéro sans alcool. Un thé, je crois que je ne m'y ferai pas 😊.

Bon week end à tout le monde et tenez bon!

Aresia - 24/01/2022 à 12h46

Bonjour à tous et merci Soleilla pour la bienvenue 😊

5ème jour d'abstinence pour moi. Ce n'est pas facile tout le temps mais je m'accroche.

Samedi c'était soirée resto. J'ai bu un jus de fruits en guise d'apéro et puis de l'eau pétillante.
Bizarrement ça ne m'a pas trop dérangé et j'ai remarqué que j'ai vraiment bien profité de mes plats (bien plus que quand je bois).
Je me suis aperçue aussi que je pouvais être drôle et participer aux conversations en étant sobre et sans dire de conneries surtout 😊

Bref, j'ai passé une très bonne soirée et j'étais fière de moi! J'ai même fais le BOB!

Question sommeil, je dors bien mieux et même si j'ai encore quelques réveils nocturnes, je n'ai plus d'angoisses durant ces périodes et je ne rumine plus non plus en attendant de me réendormir.

J'ai enfin décidé de remettre tous les murs de ma maison en couleur (chose que je reportais depuis 5 ans), de un, ça m'occupe et de deux, ça me rend vraiment heureuse de voir ma maison s'embellir.

Ce midi, au moment où je vous écris, j'avais très envie d'un verre ... très envie parce que ma matinée au boulot a été très stressante et que j'avais besoin de me calmer. Mais je me rends compte que ce genre de pulsion passe assez vite en fait et que j'arrive à redescendre en pression sans l'aide de l'alcool.

Donc voilà, un jour après l'autre, c'est comme ça je vais fonctionner et j'espère aller loin.

Pour répondre à Soleilla, malheureusement, moi je suis obligée de rentrer de suite à la maison après le travail car j'ai deux chiens qui m'attendent avec impatience mais c'est vrai que c'était là un très bon conseil pour celles et ceux qui peuvent le suivre.

Je vous dis à très bientôt et courage surtout. Nous vaincrons !!

Peut-être pas demain, peut-être pas dans 1 mois mais nous y arriverons car nous sommes plus forts que nous le pensons 😊 Ne l'oublions jamais <3

Profil supprimé - 24/01/2022 à 17h29

Bonjour !

Arésia, Suis heureux de te lire en ce lundi après un week-end livrée un peu à toi-même, mais je suppose que tu en auras profité pour lire différents partages ci et là . Tu n'as que l'embarras du choix .

Je te sens bien déterminée et je peux t'assurer qu'ensemble sommes tellement plus forts . Tout comme moi et la plupart d'entre-nous, seule, tu n'as pu résister aux tentations de l'alcool mais te voici avec 5 jours d'abstinence et tu récoltes déjà les bénéfices de celle-ci . Persévère bien un jour à la fois comme on le recommande chez AA mais comme je l'ai fait depuis mon retour dans ce Mouvement des alcooliques anonymes, je me suis promis de ne plus reprendre le premier verre POUR RIEN NI PERSONNE .

Heureusement que j'ai tenu parole car j'ai dû affronter un divorce, un cancer, une autre maladie grave et j'en passe . POUR RIEN NI PERSONNE, je me le rappelle régulièrement et c'est le simple; mais si important conseil que je donne à celles et ceux qui rejoignent les différents forums sur lesquels je partage.

Continue à venir régulièrement , et si par malheur, tu étais amenée un jour à reconsommer, ne baisse pas les bras et reviens le dire en toute honnêteté . J'ai traversé une rechute qui a duré 9 mois tellement j'avais honte d'aller retrouver celles et ceux qui m'avaient si chaleureusement accueilli. Je fus accueilli avec le sourire je crois car j'étais ivre-mort lorsque j'ai repoussé la porte, cependant, deux heures plus tard, je sortais de la salle, libéré . Le miracle AA s'était opéré en moi .

Tu parles de vaincre, je préfère le mot CAPITULER devant l'alcool . Chacun son truc .

Soleilla, fais gaffe au premier verre , conseil d'ami . J'ai tant de fois promis que je ne boirais qu'un seul verre, mais celui-ci une fois ingurgité, en appelait beaucoup d'autres . Bonne route à toi aussi , bonne route à toutes et à tous que je n'ai pas cités.

salmiot1

guillaume - 25/01/2022 à 04h39

Bonjour a tous et toutes !

J'aime bien lire vos experiences , ca m'épate toujours autant de voir toutes ces similitudes que nous avons face à l'alcool.

Pour ma part apres un week-end avec une forte réduction, je n'ai pas encore réussi à avoir mon premier jour sans une goutte... Je m'en veux beaucoup, et ce matin j'ai un peu honte! Réveillé a 4h, je suis donc venu vous lire et vous affirmer que cette fois c'est LE bon jour : aujourd'hui je ne bois pas!!!!

Je viendrai avec fierté vous raconter comment c'est passé ma journée " sans " ...

Bon courage a vous

Profil supprimé - 25/01/2022 à 09h39

Bonjour Guillaume,

Quand tu en auras marre d'en avoir marre, probablement déposeras-tu le verre pour ne plus jamais le reprendre .Mais pour en arriver à cela, il serait bon que tu capitules devant l'alcool ; il sera toujours gagnant lorsque tu reprendras la moindre goutte de ce poison . Ne reste pas seul, continue à venir lire et partager ici et si ce n'est pas suffisant , va jeter un coup d'oeil du côté des Alcooliques Anonymes . c'est grâce à eux et au programme que je me suis libéré de l'alcool . Mais ni AA , ni Alcool Info service ni quoi que ce soit n'arrêteront à ta place , il te faudra y mettre du tien et je t'invite aussi à ne plus prendre le premier verre un jour à la fois et de ne lier ton abstinence à rien ni à personne . Je t'assure que la vie est bien plus belle sans cette addiction.

Bonne journée sansal à toi, à vous

salmiot1

Memyselfandl - 25/01/2022 à 13h46

Bonjour tout le monde et bienvenue aux nouveaux !
Je reviens par là après avoir craqué pendant 4 jours Rien de festif "juste" besoin de réconfort
Ma sœur est entre la vie et la mort ... Et j'ai eu besoin de décompresser
Mais je me retiens ça n'arrangera rien d'en plus picoler comme une naze...
J'ai choisi de continuer après janvier ! Je vais jeter un œil chez nos amis belges !
Bonne fin de journée

guillaume - 25/01/2022 à 19h41

Memyselfandl : C'est sur que c'est un moment très difficile que tu vis là ... mais comme tu dis de se mettre à picoler ne ferait que rendre encore plus difficile ce moment Courage à toi
Si je peux me permettre une question pourquoi tu dis que tu vas voir chez les Belges ??

Pour ma part mon Dry January vient de démarrer vaut mieux tard que j'aurais maisjour 1 c'est fait !!!

Memyselfandl - 26/01/2022 à 09h28

Bonjour Guillaume
C'est parce que les Belges ont la " tournée minérale" en février ... Si tu veux t'inscrire c'est un challenge 0 alcool également !
Bonne journée

Profil supprimé - 26/01/2022 à 10h20

Bonjour Memyselfandl , bonjour Guillaume

Boire n'a jamais arrangé aucun problème , que ce soit les nôtres ou ceux des autres mais l'abstinence nous permettra de surmonter nos difficultés passagères , c'est certain , et ne les grossira pas . En ce qui concerne les problèmes de santé , très sérieux de ta sœur , essaie de mettre un point d'honneur à ne pas les noyer dans l'alcool,. Sois bien toi-même pour pouvoir l'aider, elle, en ces moments très pénibles . Donc , fais bien ton abstinence pour toi, mais pourquoi pas pour elle . Bon courage à elle, mais aussi à toi, car quand il y a un malade dans une famille, dû à un problème d'alcool ou autre, c'est toute la famille qui en souffre .
Guillaume, mieux vaut tard que jamais et je te souhaite de rester abstinente u jour à la fois , que tu débutes ton Dry January et que tu le poursuives avec les belges dont je suis, avec la Tournée Générale " .
Des groupes AA dont je fais partie, vous en trouverez partout en France comme en Belgique ou dans tous les pays du monde . Des forums AA également et je vous souhaite à tous les deux de passer de l'ombre de l'alcool à la lumière de l'abstinence. C'est possible pour chacun et chacune d'entre-nous , et pour faire partie des AA , il suffit d'avoir le désir d'arrêter de boire .

N'attendez plus , capitulez devant l'alcool, ce sera pour vous la meilleure décision à prendre et surtout ne restez pas seuls; et toujours sur le métier, remettez votre ouvrage .

Bonne journée sans alcool

salmiot1

CatCat18 - 30/01/2022 à 21h55

Bonsoir à tous,

J'ai lu tous vos échanges depuis quelques jours et j'avais un peu peur de me lancer car je vis mon alcoolisme plutôt seule. J'ai demandé de l'aide bien-sûr, Je suis allée voir mon médecin généraliste qui m'a fait comprendre que comme je ne tremblais pas dès le matin c'était pas si grave. Il m'a donné un médicament pour arrêter de boire mais les effets indésirables étaient horribles. Je n'ai pas pu le prendre + de 3 jours. Il m'a donné des anxiolytiques aussi mais comme je n'ai jamais pris de médicaments de ce genre, j'ai même pas essayé. J'avais peur d'être un zombie ou de ne pas me réveiller le matin (ce que je fais même avec une gueule de bois...). J'ai fait une thérapie spécialisée dans les addictions mais je mentais à ma thérapeute car j'avais honte de lui dire que la thérapie ne marchait pas sur moi et que je continuais à boire. J'ai fini la dernière séance avec elle en lui disant "je suis libérée" alors que pas du tout. Je bois en moyenne 1 bouteille 1/2 de prosecco tous les 2 jours. Et depuis 2 ans, cela me pose vraiment des pbs de santé. Mon visage est très cerné, amaigri, les gens me trouvent fatiguée tout le temps. Je continue à faire du sport mais je n'arrive absolument pas à atteindre mon objectif (course à pieds en compétition). J'ai mal aux reins et je me bourre de vitamines pour palier à cette consommation. Comme vous, je me fixe une heure pour boire : 19h. Et une heure pour me coucher (minuit). J'arrive à tenir ces horaires sans trop de difficultés mais j'aimerais vraiment ne plus avoir à me donner des horaires pour mes soirées. J'ai essayé d'arrêter totalement de boire mais je ne tiens que 4 jours... Demain j'ai prévu de commencer ma première journée de vie sans alcool car je sais que c'est illusoire de penser qu'on peut consommer de façon raisonnable quand on a franchi le pas. Seulement, je n'arrive pas à tenir. Je précise que je suis chef d'entreprise, je vis seule avec mes enfants, j'ai commencé à boire le soir seule, après que mes enfants soient couchés pour "tenir". Et je constate que c'est une réelle connerie ! L'alcool ne fait rien tenir du tout, il détruit. J'aimerais vraiment arrêter totalement et redevenir celle que j'étais avant car j'étais plutôt saine et sportive avant tout cela. J'aimerais relever le défi avec vous de ne plus boire pendant au moins 1 mois ! Avec l'idée de ne plus jamais boire

Moi68 - 31/01/2022 à 03h36

Bonjour, en retard pour le dry january je vais essayer le dry february car il faut vraiment que j'arrête je suis entrain de tout perdre la je n'ai plus le choix même si je suis sûre de ne pas pouvoir récupérer mon mari (trop de promesses en l'air) il faut que je le fasse pour mes enfants..

Profil supprimé - 31/01/2022 à 09h48

Bonjour tout le monde et bienvenue à Catcat et à Moi68 qui nous ont rejoints durant ce dernier week-end .

je voudrais tout d'abord revenir sur mon dernier message dans lequel je parlais de "tournée générale" en Belgique au mois de février . il fallait bien sûr lire " tournée minérale" . Désolé ;

J'inviterai nos nouveaux ami(e)s à ne pas se contenter de lancer un appel à l'aide, mais de bien s'accrocher à ce forum ainsi qu'à tout ce qui peut les aider à parvenir à la libération de l'alcool . Il y a des spécialistes en la matière, des addictologues, des psys, des Mouvements tels que AA, Vie Libre, Croix Bleue... Il est important de jouer la carte de l'honnêteté et celle de la persévérance .

Je suis AA mais cela ne m'empêche pas d'aller ici et là pour en savoir plus et pour apporter mon aide, aussi petite soit-elle , à celles et ceux qui désirent devenir, et surtout rester, abstinents .

Chez AA, tout le monde est le bienvenu et la seule condition pour faire partie de cette association est le désir de devenir abstinent. On y apprend à vivre un jour à la fois et à ne pas prendre le premier verre pour rien ni personne durant 24 heures . Et le lendemain, on remet le couvert . Bien sûr il y a tout un programme que je ne peux expliquer ici, mais je peux vous laisser le lien d'une brochure qui contient de nombreuses suggestions :

il s'agit du " Vivre sobre" , appelé à présent Vivre sans Alcool "

[b]<https://www.aa.org/fr/living-sober-book> [/b]

Bonnes 24 heures sans alcool à toutes et à tous

salmiot1

lilil - 31/01/2022 à 12h12

Bonjour vous toutes, tous

Je viens de vous lire et ça fait du bien de ne pas se sentir seule dans ce genre d'épreuves. Merci à vous sur ce fil.

RK_Satie - 31/01/2022 à 12h29

Bonjour à toutes et à tous,

Alors, à la veille du mois de Février, quel bilan tirez vous de ce dry January? Allez vous empiéter sur February?

De mon côté, j'ai bien raté l'exercice, mais la vie m'a fait cadeau d'un petit électrochoc qui me met dans le droit chemin de l'abstinence. Me voici reparti dans cette belle aventure que j'ai déjà expérimenté avec succès une fois.

Bonne journée!

RK

Carte - 31/01/2022 à 13h08

Bonjour Perso. je continue. trop bon 15 jours sans alcool. je veux tenir 1 an et même plus après. à chaque jour suffit sa peine.

CatCat18 - 31/01/2022 à 14h05

Re !

Merci pour vos retours. En effet, les AA sont sans doute un vrai + pour rester sobre. Je vais y aller mais dans ma ville, il n'y a que 1 soir / semaine. C'est toujours mieux que rien en même temps car jusqu'à présent, je n'arrive pas à tenir la sobriété + de 4 jours... Allez cette fois est la bonne !

bonbonalamenthe - 31/01/2022 à 17h02

Bonjour toutes et tous ,

Je vous « suit » depuis le début avec le dry. J'ai commencé avec lui, il y a 1 an, et.....j'ai continué avec beaucoup beaucoup de volonté, remise en question, acceptation, tristesse aussi;

J'ai travaillé sur mes émotions, pour ne pas flancher à toutes tentations, et dieu sait comme elles sont nombreuses; Je fais partir des

personnes pour qui le craving a été très compliqué, alors tenez bon.

Pour ma part, je fais attention à tous ces alcools cachés; Nourriture, dessert, le célèbre Kombucha aussi, faites attention il contient de l'alcool.

Pépité à créer un fil sur un jeu de carte (désolée je ne sais plus lequel, et j'écris avec mon tél portable), il est très intéressant et tellement vrai

Bravo aux nouveaux, on est forcément les meilleurs tous
Bonbonalamenthe

Memyselfandl - 31/01/2022 à 18h54

Bonjour à tous ! Je suis contente de mon bilan même si ça n'est clairement pas aussi bien que ce que j'aurai souhaité.... Tout de même 22 jours sans alcool... C'est mieux que tous les mois depuis bien longtemps !
Pour février je vais continuer à me servir de l'application Dry January qui permet de se fixer des objectifs personnalisés : pour moi ça sera ne pas boire à part les vendredis et/ou samedis ! Je ne vise pas l'abstinence totale car pour l'instant je n'y suis pas prête... J'aimerais juste que ça ne soit plus un automatisme pour moi et surtout ne plus boire en semaine juste pour décompresser ou bien parce-que je me sens mal .. essayer de refaire que ce soit en compagnie et pas à chaque fois ! Voilà pour moi
Et vous alors ?

Profil supprimé - 31/01/2022 à 20h46

Excellente décision Catcat .

Je crois avoir dit que l'accueil qui te serait réservé serait chaleureux . Je n'ai jamais fait beaucoup de réunions ; j'en avais une le lundi et je n'en ratais aucune . J'ai rapidement pris du service dans ce groupe à mon retour car la première fois, je m'y rendais en touriste, ce qui a entraîné une rechute de 9 mois. Je reste persuadé que ce service y est pour beaucoup dans mon rétablissement . J'aimais beaucoup faire l'ouverture du local, préparer la table, disposer la littérature , faire le café et surtout accueillir les autres membres et, cerise sur le gâteau, les nouvelles et les nouveaux .

A vous toutes, , bonne continuation, envisagez la capitulation devant l'alcool un jour à la fois et ne reprenez plus le premier verre un jour à la fois aussi.

Birice - 31/01/2022 à 22h10

Bonjour,
J'ai 41 ans, et aussi 3 enfants.
Je buvais tous les soirs, entre 2 à 3L de bière. desfois du vin, du Calva ou autre.
Depuis ma dernière cuite le 31decembre 2021. J'ai arrêté net, sans aucune réflexion avant. Juste que ça me rendé malade, instable. Et que ça me freiné dans mon évolution de vie. J'ai des envies parfois, mais je resiste. Peut être je replongerais, ou je stoperais. Bref, je veu juste être mieux en évitant de penser à après. Et chaque jour sans alcool convien. Je prend d'autre habitude de vie.
Alors courage à nous, et encore un jour de gagné

CatCat18 - 31/01/2022 à 22h21

Je suis d'accord avec vous tous, la vie sans alcool c'est juste la vie en fait mais quand on a le nez dedans (dans l'alcool) on oublie les vrais bonheurs. Quand on commence à boire de façon modérée au début c'est cool, on se sent plus détendu, moins coincé etc. Puis quand on bascule dans l'alcoolisme, ça devient pas cool du tout. On se détruit et on enchaîne les gueules de bois. C'est horrible vraiment les lendemains de cuite. Avant d'être alcoolique, quand je prenais une cuite le lendemain je me mettais à la diète, sport et je reprenais une vie saine sans penser à la prochaine cuite. Au contraire, j'avais hâte de me débarrasser de ces toxines. Une fois devenue alcoolique, je ressentais les mêmes difficultés mais avec la forte envie de recommencer derrière malgré les conséquences... C'est bien ça le pb ! Quand on y pense, qui aime être malade ?
Passer des soirées à manger normalement, boire une tisane, regarder un bon film ou parler à des amis sans avoir cette voix toute bizarre de bourrée à essayer de le masquer (alors que personne n'est dupe...) c'est quand même mieux. Et le lendemain, quand on se lève en forme mais quel bonheur en fait. Et surtout, ce qui me tarde est de retrouver un visage sans cernes, sans boutons et retrouver mon vrai regard, pas les yeux vitreux que je me tape depuis que je suis alcoolique. Le ventre gonflé aussi et mal aux reins c'est affreux !

Une personne m'a dit très justement : tu peux tromper tout le monde, tu peux mentir et faire penser que tu ne bois pas, mais la personne à qui tu mens le plus et que tu traites mal c'est surtout toi. Quand tu te retrouves seul chez toi, personne ne sait que tu bois, mais toi tu sais et ça te fait mal.

J'entame seulement mon deuxième jour, allez un jour après l'autre !

Voilà !

Moderateur - 02/02/2022 à 10h21

Bonjour à tous !

Tout d'abord bravo pour avoir cherché à vous engager dans ce Dry January 2022. Nous espérons que vous y aurez trouvé satisfaction et matière à réflexion sur votre consommation d'alcool.

Comment envisagez-vous la suite ?

Pour ceux qui souhaitent poursuivre l'expérience de manière collective, cela a déjà été signalé ici, nos amis belges proposent la Tournée Minérale : <https://tournee-minerale.be/>

Peut-être que l'un d'entre vous souhaiterait créer un fil de discussion "Tournée Minérale 2022" 😊 ?

Bien entendu vous pouvez continuer à discuter ici !

Pour ceux pour qui arrêter l'alcool est un projet de long terme, je vous invite à ne pas hésiter à créer votre fil de discussion ou à participer à d'autres fils. Si vous rencontrez des difficultés pour arrêter vous n'êtes pas seul(e). Des aides existent, à commencer par notre ligne d'écoute ou notre chat pour en parler. Sentez-vous libre d'utiliser nos services et de chercher de l'aide.

Cordialement à tous,

le modérateur.

roland - 02/02/2022 à 11h52

Bonjour a tous,

Je traîne sur ce forum depuis un moment déjà, avec des hauts et des bas, le Dry January .. bon c'est plutôt raté, mais je sais que février sera moins propice à la tentation, pas de repas de famille, ni anniversaire, ni quoi que ce soit d'un peu festif de prévu.

2 bières hier soir, réunion d'asso avec des amis, j'ai pas su dire non, mais en même temps, juste 2 bières après 4 jours sans alcool, et pour une fois ces 4 jours (surtout les soirs) sont passés assez facilement, pas de gros craving, je prends ça comme un encouragement.

Allez, c'est parti pour la tournée des belges ! Go !

Espoir0773 - 02/02/2022 à 12h14

Bonjour à tous et bienvenue aux nouveaux!

Voici le résumé de mon dry january.

J'ai tenu 30 jours... le 3eme jour a été le plus dur mais j'ai réussi. Et puis les jours se sont suivis et je me sentais de mieux en mieux et surtout j'étais fière de moi. Je savais que j'allais réussir à tenir mais je savais aussi que j'allais reboire, c'est petit à petit devenu une évidence.

J'ai eu une grande fête où j'ai refusé beaucoup de verres, c'était une première pour moi, d'habitude je buvais avant pour arriver toute joyeuse mais cette fois je n'ai pas eu besoin de boire pour bien m'amuser.

Mes fils ont attrapé le Covid et j'ai dû rester 15 jours à la maison. Là j'ai eu peur car d'habitude quand je ne travaillais pas je commençais à boire avant midi et je gachais la journée, mais ce furent 2 semaines formidables, sans une goûte d'alcool. J'avais la pêche et j'ai fais 1000 choses.

Mon mari m'a souvent proposé à boire, du vin à table ou un digestif avec le café. en faisant les courses il me demandai si je voulais acheté un vin pour goûter... Je pense que le fait qu'il me le propose aussi souvent a fait que le petit démon dans ma tête a commencé à me dire: tu vois, tu ne buvais pas autant que ça finalement... et voilà, j'étais sûre que j'allais reboire en février parce qu'il n'y aurait plus le dry january comme "excuse" et que l'alcool c'est vicieux, ça te met des idées dans la tête, tout doucement. Alors le 31 je me suis dis, on n'est pas à un jour près et paf, j'ai attrapé la brick de vin blanc pour cuisiner et j'ai tout bu, 1/2 litre environ, puis une bonne gorgée de Porto et une bonne gorgée de brandy.

Hier au réveil, je n'avais pas honte, j'étais juste triste de ne pas avoir tenu mais j'étais décidée à reprendre le droit chemin. Il fallait quand même que je rachète du vin pour remplir la brick et remplacer l'eau que j'y avais mis pour que mon mari ne s'aperçoit de rien. En rentrant j'ai acheté 2 bricks, j'ai remplacé l'eau à la cuisine et j'ai bu le reste, soit l'équivalent à 2 bouteilles...

Pas fière aujourd'hui mais je ne vais pas lâcher. Je vais me battre. Aujourd'hui je ne vais pas boire.

Merci à tous pour vos témoignages et courage.

Bises du Portugal.

Carte - 02/02/2022 à 12h52

Bonjour à tous

Et oui la rechute est dans le process de guérison... Surtout ne pas s'accabler... Et reprendre la force pour reprendre les bonnes décisions moi j'attaque mon 16 jours sans alcool. c'est pas simple mais bon je veux ne plus reprendre un verre. Donc un jour est un jour et j'attaque le suivant... Je suis alcoolique depuis 30 ans et j'ai connu l'abstinence pendant 5 ans... Ce sont ces souvenirs que bien être qui me font tenir... Car la vie après est incroyablement plus agréable à vivre. bon courage à tous SI

Birice - 02/02/2022 à 17h44

Bonsoir,
Je suis pas triste
Je suis pas déprimé

Je suis entouré de mes enfants
Bref..... Aucune raison apparente
Je suis de repos et en vacances la semaine prochaine.
Mais là, après 33jours. j'ai envie d'une bonne bière.
Pourquoi?
Je vais devoir encore attendre que ça passe.
Et après 19h30 l'envie passera.
Je dois juste m'occuper faire autre choses.

roland - 13/02/2022 à 13h40

Petit point à mi parcours de la tournée minérale, je suis satisfait malgré un petit écart.
12 jours consécutifs sans alcool, première fois depuis ... pfff .. des années, et ce qui est encourageant c'est que cette fois c'est passé assez facilement, pas vraiment de craving comme lors des premières tentatives.
Un petit craquage hier soir en rentrant à la maison après une semaine à la montagne, je ne sais pas trop pourquoi, sans doute la fatigue de la route et le soulagement d'être rentré à bon port après une longue journée de route et de bouchons.
Plus qu'à y retourner pour la deuxième quinzaine, j'ai plus d'appréhension car cette fois ce sont 2 semaines sans mes enfants qui sont partis chez leur maman.
Quoiqu'il en soit ces 2 premières semaines sont déjà une petite victoire en soi !
Bon courage à tous,

Carte - 14/02/2022 à 09h08

Bonjour à tous

Pour répondre au modérateur et à l'ensemble de tous
J'attaque ma journée 28 sans un gramme... Donc je continue pour ne plus boire un verre le plus longtemps possible
A ce jour, des nuits top, l'appétit est revenu, le sport à fond Beaucoup d'eau fraîche pour combler les crises de Craving
Courage à tous

Sy

roland - 28/02/2022 à 19h19

Bonsoir à tous,

Très bonne nouvelle, je viens de faire le point sur cette tournée minérale, verdict : 22 jours sur 28 sans alcool, et ce malgré une semaine à la montagne (habituellement propice à consommation) et une rupture sentimentale un peu dure à encaisser.
Donc autant dire que je suis très content de moi !
Bien sûr, il va falloir continuer sur ce rythme, mais je me sens bien, plus de gros craving comme j'avais il y a seulement quelques semaines.
Surtout ne pas prendre trop confiance non plus, la route est encore longue...

J'en profite pour glisser un petit merci au forum qui m'a beaucoup accompagné depuis maintenant plus d'un an !

Carte - 01/03/2022 à 14h29

Bonsoir à tous

C'est Chouette Roland de ces 22 jours à zéro sur 28

Bravo. continue reste dans le train et courage à toi pour la persévérance

Sy

bonbonalamenthe - 30/03/2022 à 10h21

Bonjour toutes et tous,

J'espère que tout le monde va bien. Memyselfandl, soleil la, Guillaume, catcat68, mai 68, lilil, arevic, et tous....

Où en êtes vous aujourd'hui depuis votre dry january ?

C'est une date qui me tient à cœur, car c'est à ce moment que j'ai arrêté de boire de l'alcool en janvier 2020.

Donnez nous de vos nouvelles
Je vous souhaite une très bonne journée

Bonbonalamenthe

bonbonalamenthe - 30/03/2022 à 11h20

* mon arrêt était en janvier 2021.... Décidément je n'arrive pas à me faire à cette année !!!

15 mois donc.

Pour ma part, j'ai complètement arrêté l'habitude de l'apéro.. pas d'eau, pas d'eau gazeuse, pas de jus. Rien... L'heure de l'apéro a été zappé. Plus simple pour le cerveau. Et quand c'est une réunion entre amis ou collègues, c'est un jus d'orange.

Espoir, je te lis ici et là. Tu as le mérite de réussir car tu t'accroches.

Dites le fil dry january 2022, comment allez vous depuis ?

Espoir0773 - 30/03/2022 à 11h57

Bonjour bonbonalementhe

Oui je m'accroche et c'est grâce à vous tous.

J'attendais le déclic et je crois que ça y est car je ne me pose plus de question. L'abstinence c'est la vie et pas besoin d'alcool pour ça.

Je me sent enfin libre. Et ça m'émeut rien que de l'écrire.

Ça fait des années que je me bat contre l'addiction, des mois que j'ai découvert ce forum et depuis j'essaie, j'essaie et j'essaie encore.

C'est mon jour 7 aujourd'hui, je sais que ça n'est pas gagné, mais chaque jour qui passe m'éloigne de plus en plus de cette satanée addition.

Alors je voulais vous dire MERCI.

bonbonalementhe - 30/03/2022 à 12h22

Génial, tu as répondu à mon message Espoir (j'espérais très fort)

Comme toi, je n'ai eu aucun support, que moi et différente lecture, dont alcool info service et en outre un livre agréable à lire sans prise de tête .zéro alcool de Claire touzard.

Faut vraiment arrêter l'habitude, c'est sacré habitude de l'apéro et JAMAIS prendre le premier verre.

Je pense qu'il est plus facile d'arrêter complètement que de se limiter à quelque verre.

Il n'y a plus de bataille quand c'est zéro alcool

Bien sûr, chacun est différent

Je radote, mais les vitamines sont indispensables... vraiment....ça peut tout changer...vitamine B, B12 et tout le reste...en pharmacie

Bonne journée Espoir, a bientôt

Birice - 30/03/2022 à 12h26

Bonjour,

Pour ma part , la dernière goût était le 31 décembre 2021.

Au début j'ai dû m'en remettre car énormément abusé. Puis, j'ai fait 2 jours, 1 semaines, un mois. Maintenant je suis à 87 ème jours sans alcool.

D'autre habitude, une vision avec plus de recul. Il vas y avoir des grand changements dans ma vie. Mais ça vaut le coup.

Merci à vous tous

Carte - 30/03/2022 à 14h05

bonsoir à tous

Une pensée à ceux qui attaque les premiers jours

Courage à tous dans ces moments compliqués mais vous n'allez pas le regretter.

24H sans alcool jour après jour et le soleil au bout du tunnel

Alors tenez bon

Sy

Espoir0773 - 30/03/2022 à 15h38

Bonbonalementhe, j'ai la "chance" de ne pas habiter en France, pas de culture apéro ici, c'est un avantage.

Tu as raison aussi en disant qu'il n'y a plus de bataille avec zéro alcool. Je l'ai bien assimilé cette fois. Plus de dilemme. C'est la liberté.

Merci aussi pour l'info vitamine, je vais y penser.

Birice, c'est formidable 87 jours, du jour au lendemain en plus. Chapeau!

Sy, toujours présent et bienveillant. Une inspiration aussi. J'espère que tout va bien de ton côté.

Bises à tous.

Carte - 30/03/2022 à 15h48

Hello à toi Espoir0773

Et oui mieux vaut zéro alcool. c'est plus simple à gérer que 2 verres. surtout pour nous tous

Moi je termine ma journée 73. pas de problème particulier. sauf le chocolat qui est mon nouveau copain LOL.
Heureusement beaucoup de sport

Courage à tous. persévérance est le maître mot

Sy

bonbonalementhe - 30/03/2022 à 16h07

Oui c'est une chance de ne pas avoir cette culture de l'apéro, comme tu le dis Espoir. Quand tu penses, que les jeunes enfants y participent avec leurs verres au soda... Ça donne à réfléchir

Birice félicitation ! Bravo

Carte, merci pour votre soutien à tous et votre expérience

Espoir0773 - 31/03/2022 à 10h06

Bonjour à tous.

Et voilà, 7 jours, 1 semaine sobre, sans une goûte d'alcool. C'est si peu mais tellement à la fois.

C'est tellement bon de ne rien avoir à cacher, de se réveiller avec la pêche, sans gueule de bois, de se rappeler tout ce qui à été dit la veille, sans honte.

Ces derniers jours pas de craving, pas d'envie, mais hier soir une petite nostalgie en pensant que je ne partagerais plus un bon verre de vin avec mon mari ou mes amis. Ah ce sacré cerveau qui essaie de nous ramollir avec des pensées saboteuses.

Donc on ne facilite pas, je reste vigilante.

Carte - 31/03/2022 à 13h08

Hello Espoir0773

C'est chouette 7 jours "reste sur tes gardes". boire beaucoup d'eau et prendre jour après jour ce combat

Tu gagneras

Continue

Sy

bonbonalementhe - 31/03/2022 à 14h02

Bonjour Espoir et Carte et tous ,

En réponse à ta nostalgie d'hier, j'applique le conseil de d'oliv ou salmiot (je ne sais plus)

POUR RIEN, NI PERSONNE

Cette phrase muscle le cerveau, je trouve ! Pas de place pour les émotions

Bonne journée à vous
Bonbonalementhe

Espoir0773 - 31/03/2022 à 15h26

Dis moi bonbonalementhe,

Où en est ton mari? Tu disais qu'il avait voulu continuer le dry january. Excuse ma curiosité.

C'est bizarre mais je trouve que le mien bois plus depuis janvier, seulement le dimanche mais quand même. Ou alors c'est moi qui regarde la consommation des autres depuis que j'essaie vraiment d'arrêter.

bonbonalementhe - 31/03/2022 à 17h22

Non non pas de souci Espoir,

Alors que c'était lui qui avait voulu continuer le dry, il a "re consommé" en automne. Avec de fortes envies quelquefois de boire beaucoup. Là il boit un peu, a l'occasion mais il est bcp plus tendu de ne pas pouvoir boire plus....

Je l'ai vu être vraiment très différent lorsqu'il boit, plus désagréable.

Je me demande même s'il ne boit pas un peu en cachette quelquefois, alors que je ne dis absolument rien, mais pas un mot, naturelle je suis.

Foutu alcool.

Après oui, notre vision est différente.

Bonne soirée à toi

Espoir0773 - 06/04/2022 à 11h22

Bonjour bonjour!

Alors comment ça se passe par ici?

N'hésitez pas à venir par ici, même ou surtout si vous n'arrivez pas à prendre le bon chemin. À force de tomber et de se relever on ne peut qu'y arriver, même si on trébuche de temps en temps.

Courage à tous.
