

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

ABSTINENCE TOTALE

Par [gibidu77](#) Posté le 10/07/2022 à 10h59

Bonjour. J'ai arrêté toute consommation d'alcool depuis 6 mois. Ce n'est pas ma première tentative. Là je constate que je m'en porte mieux, et j'espère tenir mais qu'en effet comme j'ai pu le lire ailleurs, cela reste un combat pour ne pas céder au désir qui se pointe régulièrement. Par comparaison j'ai arrêté le tabac depuis 26 ans sans aucune rechute, aucun désir. Merci de vos témoignages sur ces points.

5 RÉPONSES

Carte - 11/07/2022 à 10h36

Bonjour [gibidu77](#)

Bravo à toi pour tes 6 mois. Tu dois te sentir beaucoup mieux physiquement et psychologiquement.

Un seul règle "si je peux me permettre" ne retrempe jamais un demi verre.

J'ai été abstinent 5 ans et un peu verre est arrivé. Patatra tout est reparti comme l'an 40.

Courage et profite de la vie que tu as devant toi maintenant à l'eau fraîche

sY

[gibidu77](#) - 11/07/2022 à 13h26

Merci pour ce retour d'expérience. Abstinent durant 5 ans et un seul verre pour annuler tout ce temps d'efforts ? C'était pour faire un genre de test ? ça me semble pourtant long 5 ans et j'aurais pensé que ce temps suffirait à ne plus en avoir le besoin ou le simple désir, ou bien que ce temps permettrait à qui le souhaite, de garder le contrôle de sa consommation de manière à garder un équilibre.

Carte - 12/07/2022 à 03h41

Et oui. c'est juste un conseil que je te donne. Tu viens de passer 6 mois sans boire un seul verre.

Les retours d'expérience de l'ensemble des personnes avec qui nous communiquons insistent bien de rester abstinent totalement. C'est une maladie et ton cerveau attends patiemment le premier verre pour te faire replonger.

Nous sommes tous différents et je ne pourrai parler de ce que je connais.

Je viens de terminer mes 177 jours sans alcool et je peux t'assurer que j'ai compris ce que je dois faire.

Belle journée à toi, profite et reste à l'eau STP

Sy

[gibidu77](#) - 13/07/2022 à 17h23

Bonjour, ça fait donc maintenant 179 jours pour toi. Bravo ! Si tu as le temps peut-être pourrais-tu m'expliquer comment tu as vécu cette fameuse "rechute" après les 5 ans d'abstinence et comment en es-tu arrivé(e) à nouveau, à arrêter.

Carte - 14/07/2022 à 04h56

Bonjour [gibidu77](#)

Je pense qu'il faut comprendre que l'alcoolisme est une maladie et pas une vue d'esprit ou de moment de ta vie. C'est un dérèglement de bien des paramètres de notre cerveau et qu'il faut certainement un très long moment pour remettre ceci ci en place et un travail sur soit pour régler des problèmes de fond que nous avons peut être depuis très très très longtemps. Encore une fois, je ne parle que de mon approche et chacun pourra analyser pour sa propre personne.

Il y a 4 ans, ma mère est décédé et quand je suis rentré chez moi avant de prendre l'avion, je me suis permis de boire un verre de vin dans l'aéroport pour certainement évacuer la pression de la semaine qui (tu dois t'en douter n'était pas une semaine très agréable). Le

lendemain, l'idée de reprendre une verre de vin chez moi pour continuer à évacuer le stress et puis et puis et puis, les autres soirs sont donc redevenus mon habitude avec mes 3/4 verres de vin.... Voilà la mécanique à repris du service, Après 3 ans de reprise et m'apercevant que de toute manière je repartais dans le mur avec l'ensemble des désagréments que tu dois connaître, ZOU c'est une nouvelle page que j'ai ouvert, afin de reprendre le contrôle de mes soirées et de ma vie.

L'abstinence restera en tout cas pour moi une obligation. Que je suivrais ou pas, mais c'est bien pour cette raison que je te donne juste un petit conseil, de ne jamais reprendre un verre. Maintenant, nous sommes tous différents, avec un alcoolisme à des degrés peut être différent et des parcours forcément encore une fois différent.

Alors prends soin de toi, essaye de rester à l'eau et de ne pas retenter le diable... Surtout après 6 mois, tu dois te sentir beaucoup mieux et l'alcool ne te servira à rien, juste à te faire redescendre de l'escalier en marche arrière.

Belle journée à toi

Sy
