

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

ARRÊTER DÉFINITIVEMENT DE BOIRE

Par **Toto51** Posté le 20/07/2022 à 15h10

Bonjour à tous,

J'ai maintenant 35 ans, je suis passé par la consommation excessive de différents produits depuis une quinzaine d'années. Je ne consomme aujourd'hui plus que de l'alcool et du tabac, je ne bois pas tous les jours mais presque, mon job me tient un minimum. Lors de mes consommations, je suis incapable de m'arrêter, créant ainsi des problèmes dans ma vie, de grosses angoisses les lendemains et j'en passe. Je souhaiterais arrêter définitivement de boire et reprendre complètement ma vie en mains. Si je pouvais avoir des retours sur des expériences similaires vécues par d'autres, je vous en serais reconnaissant, Merci.

2 RÉPONSES

Profil supprimé - 20/07/2022 à 22h25

Bonsoir Toto51,

Chacun ici à une histoire avec l'alcool, la mienne est un peu similaire à la tienne, 39 ans, consommation excessive me servant de soupape lorsque mon travail devenait trop exigeant. Impossible de m'arrêter. Les lendemains, une gueule de bois terrible mais pas d'angoisses, plus de la culpabilité et de la honte d'avoir une fois de plus succombé... mais comme j'aimais succombé, ces moments ou les sensations sont bloquées, ou le cerveau se met en pause pour quelques heures.

Puis des tentatives d'arrêt pour des jours, des semaines, des mois, et un jour une envie de boire parce que le temps était passé et je pensais en être délivré... mais non.

Et puis est arrivé ce 24 juin dernier ou il y a eu un déclic, tout comme pour la clope que j'ai stoppé il y a des années, la même sensation de vouloir m'en sortir, de trouver de nouvelles routines sans alcool, de reprendre sa vie en main, de se dire qu'effectivement il y a eu ce passé ou l'alcool était présent, mais que ce n'est pas une fin en soi. Au contraire je connais les pièges, je sais ce que sont ces envies, je sais ce que c'est de ne pas boire pendant des semaines. Je n'ai qu'à pousser l'expérience jour après jour sans boire.

J'ai repenser mon cadre de vie, modifier ces moments ou je buvais seul tard dans la nuit, ne plus cacher les bouteilles vides, ne plus se cacher le lendemain avec ces vapeurs d'alcool qui émanent de partout.

Pour moi cela fait 20 jours, 20 jours ou je n'ai pas repris une goutte d'alcool, 20 jours ou j'ai repris confiance à chaque jour passé sans boire, 20 jours ou au lieu de boire la nuit je vais dormir et je me réveille en pleine forme le lendemain, 20 jours ou je mets en place de nouveaux rituels comme le sport le matin, reprendre une activité le dessin que j'avais abandonné.

A l'inverse des autres fois, cet arrêt je le fais uniquement pour moi, pas pour faire plaisir à quelqu'un. C'est ma décision, pas sous contrainte. Il y a quelque temps je ne voyais que ce que je perdais en arrêtant de boire, cette fois ci, je ne vois que ce que je peux y gagner.

Je ne sais pas s'il existe une solution miracle, s'il est nécessaire de se faire accompagné, de prendre des médicaments, il me semble que c'est du cas par cas, mais ce que je sais c'est que cette décision doit être prise par soi même et pour soi même. La décision est accompagnée par des bienfaits pour ceux qui t'entourent.

Je finirais pas ceci, je n'y ai pas gagné uniquement le fait de ne plus boire, mais une simplicité de la vie sans honte et culpabilité, plus de peut qu'on me découvre ivre endormi sur le canapé le verre à moitié plein sur la table.

Je te souhaite cette délivrance, de te retrouver.

Pierre

Toto51 - 21/07/2022 à 21h45

Bonsoir Pierre,

Merci de ce récit au sujet de ton histoire avec l'alcool.

Je suis suivi par L'ANPAA depuis peu de temps avant l'apparition de la Covid, mon suivi n'a donc pas été régulier, consultations téléphoniques qui ne me convenaient absolument pas... Je les ai recontacté très récemment et ne suis pas trop assidu, décommandant mes rdv, les reportant... À côté de ça, je consulte assez régulièrement mon médecin traitant qui connaît toute la situation, elle est à l'écoute et me prescrit de l'alprazolam assez régulièrement à petite dose (entre 1/2 comprimé et 2 par jour en dosage 0,25). En effet je t'ai parlé de beaucoup d'angoisse et même plus exceptionnellement d'attaques de panique suite à de plus longues périodes d'alcoolisation qu'à mon habitude avec un peu de cannabis parfois.

Dernière période assez longue durant laquelle je n'ai pas consommé d'alcool, 2019, 1 mois et demi, visite médicale avec prise de sang

pour récupérer mon permis de conduire oblige. Je suis maintenant bien décidé à arrêter le produit, après 15 années quasi gâchées, semées de déboires. Je recherche maintenant des techniques, des méthodes, des tuyaux qui puissent m'aider. Merci
Tony
