

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### ALCOOL

---

Par **Totoche** Posté le 24/10/2022 à 23h24

Bonjour,  
Je bois depuis très longtemps.  
Je me cache et berne mon entourage.  
Je n'arrive pas à m'arrêter.  
J'ai réussi quelques semaines mais j'ai replongé.  
Que faire ? Comment faire ?  
Avez vous des astuces ?  
Merci pour votre aide  
Totoche

### 5 RÉPONSES

---

**Today** - 25/10/2022 à 11h59

Bonjour totoche.

Bienvenu(e) sur ce forum.

Déjà vous avez réussi à ne plus boire quelques semaines, c'est déjà un bon point de départ. Les rechutes, comme vous pourrez le lire ici, sont assez fréquentes et font partie de la guérison. Ce n'est pas ou très rarement "au 1er coup on gagne".

Cet arrêt vous pouvez vous en féliciter et vous en servir comme expérience pour vous aider à identifier ce qui vous a fait rechuter par exemple.

Cela vous permet de savoir que c'est possible. Vous y êtes arrivé une fois, vous pourrez y arriver encore.

Le principe c'est de fonctionner un jour à la fois. Hier c'est fini et demain n'est pas encore arrivé.

Ensuite je vous invite à consulter des professionnels, que ce soit csapa, addictologue, médecin traitant, psy.....

L'arrêt seul est très difficile. Cette aide neutre et extérieure vous aidera et saura vous accompagner dans votre démarche de soins. C'est une aide précieuse, même si je sais que cela n'est pas évident d'aller consulter et dire "je suis alcoolique".

Il faut lâcher cette honte. Elle encombre et n'est d'aucune aide.

Il y a aussi les groupes de parole. Ce forum.

L'écriture aussi peut aussi beaucoup aider. Mettre des mots sur des maux.

Courage et à bientôt

---

**Totoche** - 25/10/2022 à 14h18

Merci pour votre réponse ultra rapide.

J'avais bien diminué ma consommation à cause d'un taux de ferritine élevé mais qui en fait n'avait rien à voir avec l'alcool mais du coup ayant eu peur j'avais diminué.

Je sais pourquoi j'ai rechuté. C'est suite à une engueulade avec mon conjoint.

Et de plus j'aime cette sensation que me donne l'alcool et en ce moment dans la journée je pense au plaisir que l'alcool va me procurer sans être saoule car je sais m'arrêter.

Voilà j'aimerais entrer en contact avec des personnes qui vivent la même situation que moi

Bonne journée

---

**Today** - 25/10/2022 à 16h49

J'ai arrêté totalement il y a 13mois.

Un arrêt qui avait duré 3mois plus d'un an avant.

Des tentatives de modération aussi.

Je ne buvais que le soir en semaine, j'assurais mon boulot la journée, pas manqué un seul jour de travail à cause de l'alcool.

Les week-ends je commençais aussi l'apéro du midi....

Je n'ai jamais fini ivre morte, pas spécialement de black-out non plus. Les doses augmentaient au fur et à mesure du temps car j'encaissais mieux(?).

C'était l'alcool parfois mondain, mais plus souvent l'alcool anxio-litique, l'alcool récompense, l'alcool oublié.

C'était une façon de me faire taire, de m'oublier et de me laisser accepter trop de choses qui ne m'allait pas.

Je n'ai jamais été cataloguée d'alcoolique par mon entourage. Normal, "tout le monde boit un coup !".

Un matin comme tous les autres, ça n'a juste plus été possible. C'était soit je continuais à me tuer à petit feu soit juste vivre.

Vous aviez diminué par peur d'un souci de santé.

---

Mais aujourd'hui vous voulez quoi ? Réussir à vous modérer quotidiennement ? Réussir à vous modérer aux occasions ? Arrêter totalement ?

---

### Totoche - 25/10/2022 à 23h43

Je ne bois que le soir.  
Jamais le midi. Même les weekends.  
Je voudrais réduire car là j'augmente les doses et pourtant je me sens bien.  
Oui j'avais diminué par peur d'un souci de santé. Mais après juste une petite dispute je replonge.  
J'avais un père qui buvait.  
Est-ce héréditaire ?  
Merci pour votre aide et votre suivi c'est tellement important de pouvoir se confier.  
Bonne fin de soirée

---

### Today - 26/10/2022 à 10h24

Bonjour Totoche.

Un peu le même profil que le mien.

Certaines études ont émis la possibilité d'une hérédité dans l'alcoolisme/dépendance. Facteur génétique probable qui ferait que certaines personnes aient une prédisposition à l'addiction, l'alcoolisme.

De mon côté, je pense qu'effectivement c'est possible. Ma fratrie a une relation pas très saine avec l'alcool.

Mais il y a aussi (et surtout de mon avis) la construction de notre personnalité, nos failles, qui nous rendent plus enclins à l'addiction. Quand je dis nos failles, je parle de nos blessures qui souvent datent de notre enfance et sur lesquelles nous nous sommes façonnés, et qui sont souvent encore ouvertes.

C'est pourquoi je dis souvent que pour se sortir de cette relation toxique avec l'alcool, il faut travailler sur le "pourquoi" et le "pour quoi". Comprendre les origines profondes de notre addiction.

Et pour pouvoir travailler sur ces questions, l'arrêt de l'alcool est un plus très important...l'arrêt de la substance addictive, quelque'elle soit.

Les doses augmentent avec le temps car le cerveau "s'habitue" et il en faut plus pour atteindre la "zone confort".  
Je ne me suis pas mise à boire tous les soirs une bouteille du jour au lendemain. Ça a été d'abord finir les bouteilles du week-end (soirées fréquentes avec un entourage "trop festif" ). Puis ça a été avoir de quoi pouvoir boire mon apéro tous les soirs...puis 2 verres, puis 3...pour finir par boire la bouteille (ou en laisser un fond comme ça l'honneur était sauf). Et puis ça commence à s'immiscer le midi le dimanche....puis à la fin certains samedis.  
Je sais pertinemment que j'aurais fini par m'y mettre le midi en semaine....  
Tout ça s'est étalé sur 10ans à peu près. Ça a mis le temps, mais j'y étais. De toute façon en y repensant, mon rapport à l'alcool n'a jamais été "bon". En soirée, c'était "trop". Mais comme "tout le monde" le fait, c'est que ce n'est pas trop grave.

Arrêter l'alcool m'a permis de me poser les bonnes questions.  
L'arrêt de l'alcool m'a permis de trouver réponse à une grande partie de mes questions.  
Le maintien dans l'abstinence me permet de vivre, d'être dans la vie tout simplement et non plus d'en être juste spectatrice. Je me connais mieux, m'accepte et me suis pardonnée.

Vous devriez peut-être vous tourner vers un csapa. C'est anonyme. Vous auriez de l'aide pour pouvoir savoir quelle direction vous souhaitez prendre avec l'alcool.  
Le medecin que je suis allée voir pour mon arrêt m'a demandé ce que je voulais "réduire ou arrêter". J'avais déjà décidé l'arrêt total. Diminuer ma consommation avait été trop difficile....compter mon nombre d'unités bues chaque soir, y arriver un soir mais pas le lendemain....c'était épuisant, démoralisant.  
Se dire que l'on va arrêter, ne plus boire d'alcool à vie, c'est effrayant ! On ne se voit pas ne plus boire !!!! Comment faire "sans"? Une sorte de panique vu que c'est notre bouée de secours, notre anxiolitique "naturel" ou notre "booster" de bonne humeur/figure.....depuis si longtemps !  
Alors je ne me suis jamais dit que je ne boirai plus jamais. Juste "aujourd'hui, je ne bois pas et demain on verra".  
Il n'y a plus eu non plus de "à partir de demain j'arrête"....il y en avait eu trop souvent et je n'arrivais pas à tenir cette promesse que je me faisais. Ce qui me faisait me sentir vraiment très nulle...er j'avais l'excuse toute trouvée du coup pour me servir un verre ("à quoi bon ! T'es trop nulle donc..." ) afin d'oublier mon échec.

Il y a juste ce "aujourd'hui je ne bois pas".  
Et c'est ainsi depuis 13mois et quelques.  
Je ne suis plus dans l'épreuve de force. J'ai laissé tomber. L'alcool ce n'est pas pour moi tout simplement.  
Les cravings/envies se sont estompés avec le temps. J'ai appris à m'apaiser différemment. Et quand l'envie réapparaît, je sais juste que c'est un indicateur que quelque chose ne va pas. Et j'écoute alors ce qui ne va pas plutôt que d'essayer de l'étouffer avec l'alcool.

Voir les choses petits à petits, sur du court terme....prendre soin de soi, mais dans le sens "être bienveillant" vis à vis de soi-même. Vous dire que vous le méritez bien aussi.

À bientôt

---