

COMMENT REPRENDRE L'ALCOOL APRES 18 MOIS D'ABSTINENCE?

Par [Dratom62](#) Posté le 27/01/2023 à 13h37

Bonjour,

Je suis aujourd'hui abstinente total a l'alcool depuis bientôt 1 an et demi, et en voyant mon prochain anniversaire arriver, je me demande si je ne réessayerai pas de consommer de l'alcool, et bien sûr de contrôler cette consommation.

En effet, j'ai été dépendant à l'alcool durant une sombre période de ma vie ayant duré 5 ans environ, période durant laquelle je pouvais boire un litre de whisky par jour pendant plusieurs jours de suite, seul, en cachette, avant d'accepter ma maladie.. J'ai enfin, après avoir multiplié les échecs au début, réussi à arrêter complètement, j'ai retrouvé une vie sociale et familiale épanouie, je ressens beaucoup et suis beaucoup plus entreprenant avec la vie.

Pensez-vous qu'il est possible de reprendre un alcool "convivial" de temps à autre avec mes proches qui m'ont beaucoup aidé dans mon abstinence? Si oui, comment mettre en œuvre cette reprise? Je vais avoir 30 ans, tout ce que je veux, c'est avoir une relation normale avec l'alcool, pouvoir faire la fête avec mes amis, pouvoir boire un verre avec mon frère devant le match de foot, sans ressentir ce besoin viscéral, de continuer à boire après, encore et encore et ne jamais savoir m'arrêter au fil des jours..

Merci beaucoup de m'avoir lu, et j'espère avoir une réponse de votre part.

Très belle journée à vous.

4 RÉPONSES

[Fleurdelys](#) - 27/01/2023 à 17h43

Bonjour,

Je te conseillerais de ne jamais reprendre ce premier verre car il y a une forte chance que tu reprennes la bibine comme avant, j'en ai fait l'expérience après deux ans et demi d'abstinence.

Bon week-end.

[Math07](#) - 28/01/2023 à 06h56

Salut, je rejoins Fleurdelys. Malheureusement l'alcoolisme est une maladie "à vie". J'ai essayé "un verre" après 4 ans d'abstinence, et me voilà en pleine descente aux enfers. On croit toujours que c'est derrière nous, qu'on y arrivera, qu'on est des surhommes... Si j'avais su !!! Voilà maintenant 3 mois que j'ai rechuté, je suis à deux doigts de perdre mon travail, et je ne vais même pas parler de ma famille, je suis une fois de plus coupé de mon fils.

Dratom62, j'espère que tu feras le bon choix, je te souhaite bon courage et n'hésite pas à nous dire ce que tu auras fait en temps voulu, on a tous besoin de se soutenir !

[Lyna11](#) - 29/01/2023 à 07h12

Bonjour,

Abstinente depuis deux ans maintenant je te confirme que ça n'est pas une bonne idée... ton addiction à l'alcool n'est pas terminée elle est en sommeil tant que tu ne bois pas. Elle se réveillera au premier verre, beaucoup de gens sur ce forum pourraient te le confirmer. Je suis désolée mais je pense que tu n'auras plus de relation normale avec l'alcool ... on a grillé notre joker, on est devenu allergique mais... est-ce vraiment grave?

Je veux dire plus de gueule de bois, plus de ridicule, plus de prise de risque, une meilleure santé, un meilleur moral ... en fait tout ça n'a pas de prix... Que recherches-tu dans le fait de boire? Pose-toi la question il y a forcément une autre réponse.

Je ne peux que te conseiller d'aller creuser l'alcool et ses effets sur le cerveau, pourquoi devient-on addict? Pourquoi au premier verre tout le monde replonge? Ça fonctionne comme pour la cigarette et toutes les addictions en fait.

C'est un poison, un cancer qui nous ronge sans que nous nous en rendions compte souvent... ou comme nous tous ici trop tard... J'espère ne pas être trop brutale: je suis passée par tes réflexions il y a peu et je te donne juste les réponses que l'on m'a faites... je passais juste par un épisode de manque.

On a une chance aujourd'hui les messages d'alerte se font plus entendre, l'alcool est moins tendance, les rayons sans alcool n'ont jamais été aussi gros, il n'est pas si loin le temps où il n'y avait que du champomy dans les rayons. Va voir ce que font les lobby de l'alcool pour te persuader que tu ne peux pas passer une bonne soirée sans alcool, ça me dégoûte je te jure...

Tu peux boire des verres avec tes amis et ton frère il n'y aura juste pas d'alcool dedans et c'est pas grave. Ton toi dans 20 ans te

remercie déjà 😊

Juju07 - 29/01/2023 à 09h10

Je rejoins le message précédent. Je doute que l'on puisse reprendre une relation "normale" avec L'alcool.
Sinon, un truc pour le match de foot avec ton frère : achète une seule bière et pas un pack de 24.
