ALCOOL-IN

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

9 MOIS SANS ALCOOL...OU COMMENT J'AI RETROUVÉ QUI JE SUIS VRAIMENT !

Par vika23 Posté le 29/01/2023 à 11h37

Bonjour tout le monde,

J'avais envie/besoin de vous faire part de mon expérience ici. Je me dis que ça peut en aider certains aussi.

Alors voilà le 21 janvier cela a fait 9 mois que je n'ai pas touché une seule goutte d'alcool. Pourquoi j'écris maintenant ? Parce que 9 mois c'est symbolique , en effet vous l'avez compris c'est le temps d'une grossesse pour qu'enfin le bébé vienne au monde. Et bien moi je le ressens ainsi. Je reviens au monde...enfin! Je me retrouve.

Petit retour dans le passé : pour vous expliquer qui j'étais:
L'alcool n'a jamais fait partie de ma vie jusqu'à ce que je rencontre quelqu'un pour qui l'alcool était présent tous les soirs, chez lui, en soirée etc... moi même je buvais occasionnellement avec des amis mais je pouvais parfaitement m'en passer et je n'y pensais jamais. Avec cette rencontre j'ai commencé à goûter aux apéros à la maison juste nous deux , puis même parfois seule.
On s'est séparés, j'ai eu mon premier appartement rien qu'à moi (j'avais 26 ans). Nouvelle vie? Non j'ai continué comme c'était. Je buvais chaque soir. A partir de 19h30 (je ne sais pas pourquoi?) je buvais... peu au début (2 verres) puis de plus en plus. Le confinement en 2020 m'a fait doubler ma consommation. Je buvais parfois 10 bières par soir. Les gueules de bois se faisaient de plus en plus fréquentes, j'étais vraiment mal, je n'arrivais pas a me lever. Les derniers temps je me levais parfois vers 15h pour recommencer à boire vers 20h. Et ainsi de suite tous les jours... je n'avais goût a rien, je ne travaillais plus. Ma vie était entièrement rythmée autour de l'alcool : est ce que j'ai assez pour ce soir? Tiens je suis déjà allée acheter de l'alcool ici hier soir faut que je change d'endroit.. parfois ressortir de chez moi vers 00h pour aller à la supérette du coin me racheter des bières. Sauf que la , le lendemain je me dégoûtais , je me faisais pitié. A la fin j'arrivais à boire 15 verres par soir...
Un événement assez important a été un déclic pour moi. Il me fallait une claque pour me faire comprendre que ça empirait et que ma vie était en jeu. La claque je l'ai eu. J'ai décidé d'arrêter de boire le 21 avril 2022.

Depuis: j'ai perdu du poids (environ 15kg). Moi qui avait toujours été très mince j'étais devenue presque obèse. Il m'en reste encore à perdre mais c'est bien parti.
Deuxième point très important sur lequel j'insiste: MES DENTS! a cause de l'alcool mes dents ont vraiment été dans un sale état (parodontite++). Heureusement je m'y suis prise à temps et les soins font effet et j'ai surtout pu conserver mes dents . La parodontite , si elle n'est pas traitée, entraîne la perte des dents et moi j'en avais très très peur. Bon il me reste encore beaucoup à faire car mes dents ont bougé et du coup j'ai plus le même sourire qu'avant mais c'est en bonne voie... Mais je veux vraiment insister sur le fait que l'alcool n'est bon pour rien du tout!
Troisième point , j'ai retrouvé un sommeil réparateur. Avant je m'endormais en deux secondes certes, mais alors après je me réveillais sans arrêt, mal de ventre , de tête, sueurs etc.. Aujourd'hui je mets plus de temps à m'endormir mais je passe des nuits normales et je n'ai aucune peine à me lever le matin c'est un vrai bonheur .
Quatrième point: le corps. L'alcool me faisait ressentir sur la fin des douleurs un peu partout. J'avais aussi un peu perdu l'appétit, je ne vivais que pour boire et les repas bah tant pis je mangeais vite fait. Depuis l'arrêt , je n'ai plus mal nul part (foie estomac...), j'ai faim comme avant et retrouvé un vrai plaisir à manger, je ne transpire plus comme pas possible dès que je fais 3 pas dehors même en plein hiver. Ma peau est redevenue comme avant, je n'ai plus l'impression de sentir l'alcool en permanence par chaque pores de ma peau .
Cinquieme point très important: je me suis retrouvée. L'alcool m'a fait devenir une personne que je ne connaissais pas. J'étais dépressive en fait. Et l'alcool était ce qui me permettait de rester dans la dépression. Mes journées c'était me lever (très tard), grignoter un peu, traîner sur le canapé devant des conneries à la télé et attendre que ce soit le soir pour boire a nouveau.
Depuis que j'ai arrêté , j'ai quitté mon appartement que je ne supportais plus , et dans lequel tout me rappelait l'alcool. J'avais des voisins horribles, et je voulais quitter cet endroit , ce quartier où tout et je dis bien tout me renvoyait à l'alcool. Je crois même que certaines personnes savaient que j'avais eu un souci avec ça.
Je suis retournée vivre chez ma mère (qui n'a jamais su ce que j'ai vécu) , je mets de l'argent de côté pour m'acheter un appartement dans le sud si j'y arrive , et SURTOUT j'ai enfin trouvé ce qui me passionne dans la vie et donc ce que je veux faire : le graphisme !
J'ai trouvé une formation, j'adore ça . En renvoyant des devoirs je réalise même que je suis plutôt douée pour ça . Maintenant je vis au rythme de ce que JE VEUX FAIRE. Ce qui me réveille la nuit c'est quand j'ai une idée pour un projet graphique, ou une énorme envie de me mettre à bosser sur mon ordi.

Voilà en gros mon histoire. Je pense avoir oublié des choses mais j'ai dit l'essentiel . Je sais que le combat contre cette saloperie ne s'arrête jamais vraiment. J'appréhende le jour ou j'aurai à nouveau mon appartement à moi bien sûr: il y aura 0 alcool dans le frigo c'est sûr! Mais j'ai envie de me faire confiance car je me suis prouvée à moi même que j'avais de la volonté et surtout j'espère que tous les inconvénients voire carrément les emmerdes que j'ai eu à cause de l'alcool seront le moteur pour ne jamais rechuter (poids, dents...).

Tout ça pour vous dire qu'à 34 ans en 2023, je suis née à nouveau et ça fait un bien fou!

10 RÉPONSES

LoupClair - 30/01/2023 à 14h16

Bravo pour ton histoire.
Je me suis inscrit aujourd'hui sur le site, tu es le premier témoignage que je lis Je me retrouve évidemment dans certaines choses que tu décris, le coup de changer de magasin à chaque fois m'a beaucoup fait sourire car je fais la même chose
Pour la part j'arrête à partir de mercredi, normalement pour un mois et j'espère qu'à la fin de ce mois, j'aurai la volonté de ne plus jamais boire, parce que je ne sais pas être raisonnable alors c'est tout ou rien.
Bonne continuation dans tes études, je reprends les miennes en parallèle de mon travail à la fin du mois, alors évidemment c'est mieux d'avoir toutes ses capacités et de mettre son énergie dans le travail

---

vika23 - 30/01/2023 à 14h55

Oui on se retrouve souvent dans plusieurs petits détails (malheureux). Mais ça me rappelle que je n'ai pas dit ça : en arrêtant de boire j'ai eu aussi la libération de devoir acheter de l'alcool donc le casse tête des grandes surfaces et épiceries diverses

J'espère sincèrement que tu réussiras à tenir. Reprendre tes études va te faire avoir un réel but qui pourra que t'aider dans ta volonté d'arrêter l'alcool . Les premières semaines c'est pas simple , faut revoir toutes ses habitudes et sa vie mais c'est carrément faisable. Passé un mois cela devient plus "facile" car en plus on peut se dire "j'ai tenu un mois ce serait trop bête de replonger". Mais comme je l'ai dit c'est un combat permanent qui hiberne au fond de nous.
Tu nous diras si tu as réussi et si tu as besoin d'aide n'hésite surtout pas !
A très bientôt

Balthus - 31/01/2023 à 15h40

Vika,

C'est un exemple à suivre même si nos chemins vers l'abstinence sont différents. Je te souhaite un franc succès, durable puisque tu te retrouves et que tu as bien des projets.
Balthus

---

vika23 - 31/01/2023 à 16h13

Merci beaucoup Balthus. En effet tous les chemins sont différents et pour l'instant je m'estime "chanceuse" car je suis sur la bonne voie. Je sais toutefois que ce n'est jamais gagné à 100% et que je vivrais avec ça en moi toute ma vie. Mais je peux me regarder fièrement aujourd'hui et il y a même des jours où je ne pense plus du tout à l'alcool .
Je ne sais pas quelle est ton histoire mais j'espère que tu as réussi ce que tu voulais ou sinon que tu es en train d'y parvenir.
Au plaisir de discuter à l'occasion.

Vika

Fleurdelys - 31/01/2023 à 17h13

Bonjour,

Merci pour ton témoignage qui me met du baume au coeur.

Je m'y retrouve totalement dans ce que tu décris lorsque tu buvais

J'ai décidé moi aussi de me lancer dans l'abstinence,je sors de chez le médecin à qui j'ai une nouvelle fois tout avouer sans filtre.

Il m'a arrêté un mois,faut dire que je suis clairement en dépression.Je suis sortie avec des antidépresseurs et un anxiolytique.

Encore merci.Continue,tu es une guerrière.

---

vika23 - 31/01/2023 à 17h51

Merci Fleurdelys c'est super gentil tout ce que tu dis. En lisant d'autres témoignages je me suis également retrouvée dans pas mal d'entre eux. C'est terrifiant et rassurant en même temps.

C'est génial ta décision! Tu as fait la bonne démarche en allant voir ton médecin. Un pas après l'autre... ne pas se mettre trop de pression. Les médicaments vont t'aider c'est sûr. Il faut prendre chaque jour comme il vient et ne pas voir sur du trop long terme. En tout cas c'est très courageux d'avoir tout dit à ton médecin, j'en ai jamais eu le courage perso!
Alors je te retourne le compliment, tu es une guerrière et en plus très très courageuse
Tu vas t'en sortir , tu en es capable y'a pas de raison.
Si tu as besoin d'aide , des questions, des conseils n'hésite surtout pas. J'aime pouvoir apporter mon soutien à ceux qui traversent ce que j'ai enduré aussi.
Au plaisir

Vika

Profil supprimé - 31/01/2023 à 20h35

Bonsoir, c'est un très beau témoignage. J'aimerais échanger avec des personnes qui ont réussi à arrêter ou qui ont envie d'arrêter l'alcool.
Merci d'avance

reconnaissante - 01/02/2023 à 00h01

Courage à tout le monde et félicitations aux abstinentes, je me retrouve bien sûr dans ces temoignages. Avez-vous été aux alcooliques anonymes? J'ai un ami américain qui m'en a parlé.

vika23 - 01/02/2023 à 10h24

Je serais ravie d'échanger avec des personnes ayant besoin de conseils ou simplement de parler.

Pour te répondre Reconnaissante , non je ne suis jamais allée aux AA. J'y ai pensé plusieurs fois. Aujourd'hui je vais sûrement y aller pour partager mon expérience et apporter mon aide. Je sais que mon combat n'est pas fini, que ça ne fait "que" 9 mois que j'ai arrêté mais je sais que je suis sur la bonne voie. Toutefois il parait que c'est vraiment très bien comme démarche lorsque tu veux arrêter de boire. Il faut profiter à fond de toutes les aides existantes.
Encore une fois, aucun souci pour discuter avec qui en aura envie.
Au plaisir

Vika

Al1938 - 29/02/2024 à 18h48

Bravo,
Continuez ainsi et je pense que pour être complètement débarrassé de ce poison c'est l'abstinence à vie car j'ai essayé plusieurs fois et à chaque reprise c'était pire