ALCOOL-IN

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

IL ÉTAIT UN MOIS ...

Par Ninis Posté le 31/01/2023 à 23h16

Coucou !
J+31 !!!

Il y a un mois jour pour jour , je buvais mon dernier verre ...
J'ai fini ma soirée du jour de l ' An 2023 par un bon p' tit rhum arrangé à l ' Ananas qu' avais concocté mon beau frère pour l' occasion .
Il était trop bon ???? et je savais que ça serai mon dernier verre d' Alcool parce que j' avais décidé d' arrêter l' Alcool ... cet Alcool qui me faisait tant de mal
J' ai tenu mon Dry January et je ne compte pas m' arrêter la !
Maintenant je veux continuer et me faire plaisir qu' à de rare occasion.
Je veux décider quand je bois de l' Alcool et ne veux plus que ça soit l' Alcool qui décide pour moi.
Je viendrais partager un peu et surtout lire les témoignages qui me donnent du courage ! Du courage, de la force mentale il y en faut car c est dur parfois ...mais la détermination prend le dessu si on es motivé.

Force mentale et courage

10 RÉPONSES

Balthus - 01/02/2023 à 15h49

Bonjour Ninis,

Un mois c'est juste incroyable et j'imagine ta fierté !
Durant des années j'ai pensé que je pouvais parvenir à contrôler l'alcool mais hélas il est si sournois que j'avoue sans honte n'y être jamais arrivée.
Je mens beaucoup, effrontément mais aujourd'hui je suis en train de tout perdre parce que ma compagne, mes enfants n'y croient plus et sont lasses de mon agressivité car lorsque je bois j'ai l'alcool très méchant cela me permet de me libérer de choses vécues et difficiles et pourtant je sais bien que ce n'est qu'un prétexte même si je sais que c'est une vraie maladie.
Un mois c'est si encourageant mais je n'ai de leçons à donner à personne, pourtant j'ai cru que je pouvais tout contrôler mais cela a été vain.
Aujourd'hui je bois encore c'est finalement une course à l'abîme et je remets à demain ce choix difficile d'arrêter tout simplement parce que je suis déprimée et qu'aucun antidépresseur ne me convient. Mai cela ne fait pas tout et seul un alcoolique sait ce qu'est ce combat de chaque instant.
Tu espères garder le contrôle et je te le souhaite mais cela va te demander une énergie colossale et j'espère que tu y parviendras grâce à ton entourage même s'il ne faut pas oublier que ceux qui nous aiment ne sont pas des soignants mais des aimants. Et c'est en toi qu'il va falloir aller chercher ces ressources car toi seule peut le faire.
Bravo encore pour ce mois sans alcool c'est une belle victoire que tu ne dois qu'à toi même alors je te souhaite d'y parvenir sereinement mais bon ne pas se raconter d'histoire cela sera difficile.
Balthus

Zozo94 - 01/02/2023 à 20h30

Bonsoir Ninis

Bravo pour cet arrêt d'un mois ! Vous pouvez être fière de vous, et vous vous êtes offert une belle récompense en octroyant à votre corps et à votre esprit le repos et la récupération nécessaires. Je suis certaine que vous en voyez les bienfaits. Et un mois ca commence à faire un beau parcours que beaucoup peinent à atteindre.

Je me souviens au début de la période d'abstinence dans laquelle je suis, j'étais effrayée à la simple idée d'imaginer que je pourrais passer seulement quelques jours sans boire. Un mois ca me donnait le vertige.
Aujourd'hui, j'en suis à presque 9 mois. Et je n'ai qu'un seul voeux, c'est de continuer à garder l'alcool loin de moi aujourd'hui et tous les jours qui arrivent (même si ce n'est pas toujours facile). Je n'ai pas envie de revenir à la case départ, à ces hontes et ces angoisses. Je me dis que 1 mois c'était un très bon début, deux encore mieux, etc., et surtout que chaque jour est une victoire en réalité.

Mon choix a été de fermer totalement la porte à l'alcool, parce que pour moi c'était la seule manière de sortir de l'addiction. L'addiction, c'est par définition la perte de contrôle. Par le passé j'ai tout tenté pour contrôler, veiller, régler, surveiller, compter, dédramatiser ... et je suis tombée, à chaque fois.
A partir du moment où j'ai réalisé mon problème, j'ai réalisé en même temps que sa solution c'était de bannir ce qui en était la source.

Je vous souhaite tout le meilleur, loin de l'alcool et des fléaux qu'il engendre, et n'hésitez pas à revenir partager vos ressentis

A très bientot

Ninis - 01/02/2023 à 22h26

Coucou Balthus !

Ravie de voir que tu as lu mon message!

J'ai laissé plein de morceau de mon histoire dans les forums
Tu trouvera des messages de moi dans les onglets:

Astuce pour arrêter et ne pas craquer
Femme et alcoolisme

Je t' invite à aller y jeter un œil... j' avais vraiment pas le courage de tout ré écrire...lol
Toi si tu as le courage de me relire car j en ai écris des tartines... tu y trouvera mon témoignage sur mon ravage de l Alcool et le pourquoi j' ai décidé d 'arrêter de boire pour de bon et m 'autoriser quelques kiffes dans l 'année (mon anniversaire, jour de l'an, St Valentin...) pour m aider mentalement... c est un pact avec moi même pour ne plus retombé dedans comme avant ...

J' ai 37 ans , 2 enfants , un conjoint
Avant (y a pas si longtemps) je buvais tout les soirs a l apero et en mangeant ...beaucoup genre en moyenne 6 verres par soir et j ai fini avec le temps par aavoir l alcool mauvais et tristounet ...

Bonne lecture

A bientôt et force et courage pour ton prochain arrêt de l 'Alcool car si tu traines sur ces forums , tu as sans doute envie d'arrêter et c est déjà un premier pas vers la réussite !!

A bientôt

Mavane - 02/02/2023 à 09h12

Bonjour,
Effectivement il faut beaucoup de courage et de volonté. Le sport est mon moteur pour ne pas craquer...il faut savoir s'occuper quand on a une forte envie de boire. L'écoute et le soutien de l'entourage aide énormément quand on n'est pas dans le déni de la maladie.
Vous pouvez aussi essayer les techniques parallèles tel que l'hypnose...je suis en train de me renseigner savoir si l'Emdr peut aider aussi.

Mavane

Balthus - 02/02/2023 à 20h35

Ninis,

Merci pour tes encouragements, j'ai fait un peu à l'arrache un sevrage chez moi contre l'avis de tous y compris de mon psy et cela a été un vrai cauchemar, mais même si encore n'est pas envisageable de tout arrêter je contrôle un peu mieux les choses même si cela reste hasardeux.
Bien sur que j'aimerais arrêter mais quel alcoolique me dira que c'est facile ?
J'irais jeter un œil sur l'alcool au féminin mais il est semblable à celui des hommes c'est le seul point sur lequel nous sommes à égalité même si bien sur certains paramètres entrent en jeu, c'est de l'alcoolisme c'est tout.
Cela me fait tant de plaisir de voir combien tu es combative et je suis certaine que tu as enfin trouvé comment transformer ta vie sans alcool.
Bravo et tiens bon.
Balthus

Ninis - 03/02/2023 à 16h18

Coucou Balthus

J+ 1 MOIS + 3JOURS

Je continue sur ma lancée malgré lAlcool qui me fait un clin d œil et du charme TOUS les soirs... et oui mon conjoint continue ses 2 aperos du soir (je ne veux pas qu il arrete car lui n as aucun probleme ac l Alcool, il sais boire , et toute façon c MON combat pas le siens) alors il faut encore plus de volonté ! Lol ! Mais c bon ma volonté je l ai ...

Si j y suis arrivé tu y arrivera c sur
Je pensais vraiment pas pouvoir le faire car l Alcool j aimais vraiment ça (j aime toujours d'ailleurs !) et en fait il ne faut jamais se sous estimer car tout est possible ! Je reviens à dire que quand on veux on peux même si c difficile car l Alcool est partout ! Je suis Bourguignonne en plus, alors le bon vin dans ma région...

Mais sache que le jour où tu va te lancer (les 3 premiers jours seront difficile) le 4eme j ai vomi le matin.en.me levant ...et après ça passe ça va mieux et tu te sent fièr , fier de réussir une Prouesse ! Ce qui fait tenir par la suite c est les jours passé sans boire une

goutte , ça raisonne comme une Victoire ! Et aussi les bienfait POSITIF +++ sur ta santé, ton physique, ton mental , comportement, etc et tout ces changements donne.envie de continuer ...

Je t envoie tout mon courage pr réussir à arrêter ce putains de Poison

Bise à très vite j'espère

Ninis - 03/02/2023 à 22h47

Coucou Mavane

C est vrai qu il faut bcp de volonté pour arrêter
C vraiment une décision personnelle ou la volonté et le mental prend tout son sens .

Craquer ou pas craquer, ça s est à voir avec soi même...
Perso si je craque je serai déçue de moi même, je veux être fière alors je me mentalise à chaque fois que j ai envie de boire, je repense au chemin mental parcouru, aux effort, je veux pas tout gâcher.
Aussi je me connais tellement bien et sais très bien comment ça peux terminer ... repartir à zéro et re galerer pour arrêter...

Tout est bon à prendre pour arrêter de boire , acuponcture, hypnose etc mais la volonté et la détermination sont les meilleurs ingrédients pour ressuir la recette de l abstinence

J envie les gens qui passent leur soirées avec Modération car elle n a jamais voulue venir à mes soirées où elle etais pourtant invitée !!!
Lol

Force et courage !

Ninis - 12/02/2023 à 15h29

Coucou !
J + 43

Je viens donner des nouvelles...
J ai pas bu une goutte depuis le 1er Janvier 2023 (43 jours)
Tous les soirs l appel de l apero est toujours la , toujours envie d un ptit verre mais ma force mentale et mon courage me portent et je ne veux pas tout gâcher... je suis mega mega mega mega fière de moi

Je vois que plus personne ne donne des nouvelles et c'est bien dommage ...

Pour arriver à arrêter de boire il n y a pas de secret :

VOLONTE
MOTIVATION
COURAGE
FORCE MENTALE
Il faut se sortir les doigts du cul : savoir ce que l on veut !
Si on veux vraiment y arriver bin oui au début les 1er jours sont durs , faut se faire violence un peu , et après ça passe .
Aucun sevrage ne peut être DOUX
Je pense qu il faut justement SOUFFRIR (un peu) pour ne plus jamais y revenir (ou modérément)

Bon courage

---

myaguy - 13/02/2023 à 10h44

Bravo Ninis
j'ai fais comme toi plus une goutte depuis le premier janvier.
J'avoue que ce n'est pas toujours facile mais je tien le coup a force de détermination et de volonté.
Continuons notre chemin ensembles nous avons arrêter le même jour lol!.
Que la force soit avec nous car nous en aurons encore besoins.
Pleins de bisous de Belgique!

---

roiask - 13/02/2023 à 11h10

Bonjour Nous,

Bravo pour c'est 43 jours, tu peut etre fière de toi oui !!

Tu doit commencer a retrouver de bonne sensation,
Va venir une période où cette euphorie de l'arrêt va laisser place à l'habitude du quotidien, c'est aussi un passage pas évident à négocier mais il faut rien lâcher, ça en vaux tellement le coup, le moment viendra où tu ne comptera plus au jour le jour et ça c'est important comme marqueur !!

De mon côté, j'ai arrêter toute drogue depuis 2 ans et demi, puis l'alcool et le tabac depuis le 5 décembre après 28 ans de

consommation, je suis totalement sobre et cela va sans dire que je suis très content de ce changement même si ce n'est pas évident tout les jours, c'est sans conteste extrêmement positif, source de bien-être et de fierté

Force et courage

A bientôt
