

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

MÊME POUR UN VERRE JE N'ARRIVE PAS À ARRÊTER QUELQUES JOURS

Par **Lunenoire** Posté le 09/02/2023 à 11h11

Sur 20 jours où soi disant je suis sobre je n'ai réussi que 4,5 fois.... J'ai peut-être un problème au foie et dois être abstinente complètement durant quelques semaines avant une autre prise de sang. J'ai 2 enfants des adorables adolescents je bois depuis leur enfance en plus d'une dépression depuis 2014 qui ne passe pas. Depuis lundi je prends seulement 17cl de rosé et je veux dès aujourd'hui ne rien prendre.... Je n'ose aller dans un magasin où envoie mon compagnon me prendre un rosé de 17cl pour pas prendre plus. Mais je dois faire degré zéro !!!! Je me sens nulle, sans force mentale, comment un verre ne peut être supprimé, je buvais bien plus auparavant... J'y comprends plus rien et ne sais plus quoi faire.... J'en ai marre de raconter mes échecs à ma psychiatre, je la vois tantôt. Je veux me battre contre cette drogue, je veux être libre.... Aidez moi...

5 RÉPONSES

Today - 09/02/2023 à 20h54

Bonsoir Lunenoire.

J'ai essayé aussi la modération. Trop compliqué. Stressant. Ce fameux 1er verre qui nous fait en vouloir plus. Ce verre à supprimer est le plus difficile finalement. Cela demande une énergie colossale pour ne pas en prendre plus.

Pour certains, c'est une solution pour arriver à stopper plus "tranquillement".

Ce verre ou ces 17cl restent la bouée de secours peut-être? Pas facile de se dire "maintenant c'est stop" à un produit source de "détente" instantanée. Le cerveau veut sa dose ou au moins un minimum.

Pour ce sevrage physique, avez-vous eu un traitement type anxiolytiques afin de pallier au manque ? Des vitamines ?

Trouver une boisson "plaisir" sans alcool peut bien aider.

Changer son rythme de vie aussi en mangeant plus tôt, en se couchant plus tôt...en allant marcher lorsque l'envie pointe son nez. La méditation, le yoga, la sophrologie sont aussi des axes intéressants pour l'aspect psychologique du sevrage.

Un autre principe intéressant. Celui du "juste aujourd'hui".

Pas de promesse de demain j'arrête

Pas de honte de la veille où l'on n'a pas réussi à tenir cette promesse.

Juste là, aujourd'hui, maintenant, je ne bois pas.

Hier est passé, l'on ne peut le changer.

Demain n'est pas encore accessible.

Vivre dans l'instant.

N'oubliez pas que l'alcoolisme est une maladie.

Se renseigner sur cette pathologie est un plus pour s'en sortir.

Et aussi....plutôt que de vous dire que vous n'avez réussi que 4,5 fois, dites-vous plutôt que vous avez réussi 4,5 fois. Et ce n'est pas rien. Reposez-vous sur ces fois-là pour vous dire que si vous y êtes arrivé, vous pourrez y arriver de plus en plus. Analyser les raisons des "échecs", vos ressentis à ce moment là pour trouver des outils afin de les contrer à l'avenir.

L'acceptation fait aussi parti du processus afin d'arrêter de lutter. Comme certains l'ont judicieusement souligné dans ce forum, la guerre face à l'alcool, lorsque l'on est alcoolique, est perdue d'avance. Il faut savoir baisser les armes.

Un jour à la fois.

Lunenoire - 10/02/2023 à 11h53

Je vais suivre votre conseil un jour à la fois... Qd on a bu des années et des années, je ne peux m'imaginer sans alcool toute ma vie, la modération est peut-être possible après quelques mois d'abstinence ? Tous les livres disent non... Ici même si je fais au jour le jour je dois au moins tenir 4 semaines complètes Et ça m'effraye, mais je vais essayer de penser autrement, hier j'ai réussi et pourquoi pas aujourd'hui je ne veux pas boire, merci pour votre message que j'ai relu 2 fois attentivement,

Je tiens un carnet et ai recommencé jour 1 hier et j'ai flûté car rien bu. Pour moi, mes enfants et ma santé foie et estomac ont trinqué malgré que je suis une consommatrice quotidienne mais très modérée pas de bol mais peut-être un signe de mon corps qui veut me dire stop 3,4 verres j'en peux plus tous les jours...

Belle journée à vous, merci encore

Jujuplt - 10/02/2023 à 16h29

Je suis complètement les conseils de Today... Petit pas par petit pas... Chaque jour est une victoire. Si tu es capable de tenir de jours d'abstinence tu es sur la bonne voie. Perso, c'est come la clope, c'est le rituel qui le manquait plus que le manque d'alcool (comme pour le tabac...). Il existe des bières sans alcool (aromatisées ou non qui font très bien illusion. Et du vin sans alcool (j'avoue le rouge est dégueulasse) mais un petit blanc sans alcool dans un verre à pied à un super effet placebo et permet de participer à ces soirée particulièrement françaises où ne trinque pas avec de l'eau (surtout quand on envie de boire autre chose). Je ne suis pas sobre (ou alors 2 jours par semaine, sous médocs) mais ce sont de minuscules astuces qui permettent de mieux vivre son essai dans la sobriété.
Tu es sur la bonne voie !
Courage, j'y crois !

Today - 10/02/2023 à 22h20

Bonsoir Lunenoire et jujuplt.

J'ai arrêté de boire il y a près de 17 mois.
C'était mon deuxième arrêt.

Le 1er avait duré 3 mois.
La rechute ? Progressive. Je pensais que je saurais gérer. J'ai su au début mais ça n'a évidemment pas duré. J'ai repris comme avant l'arrêt. Ma bouteille tous les soirs.
Jamais le matin.
Jamais au boulot.
Par contre sur la fin, j'allais à l'apéro du midi les jours de repos. Pause l'après-midi pour reprendre le soir.
Jamais d'alcools dits "forts". Mais qu'importe car avec mon alcool avec un degré moindre, je buvais une "bonne" quantité de toute façon. De trop quoiqu'il en soit.

La dose "acceptable" pour une femme afin de considérer que sa consommation n'est pas problématique ? Il semble que ce soit 1 à 2 verres par jour avec une pause de 2 jours par semaine. Cette "norme" serait l'exemple d'une consommation moins "dangereuse" pour la santé.
Bien entendu, niveau quantité, il faut bien entendre que le verre pris corresponde à une dose de bar.....rares sont ceux qui appliquent ces doses de bar à la maison, le verre est toujours plus rempli.

Ensuite j'ai tenté la modération....compter le nombre d'unités d'alcool bu. Fastidieux. Désespérant. Échecs répétés avec toujours cette promesse que le lendemain je ferai mieux. Parfois oui, souvent non. Pas de quoi y trouver une valorisation quelconque, au contraire. Je me sentais minable de ne pas y arriver. Minable de calculer combien j'avais bu. Seul avantage dans cette histoire, travailler les maths car calculer le degré d'alcool bu avec la quantité exacte pour convertir en unités et tout ça pour savoir si je ne dépassais pas (ou pas trop) le nombre d'unités préconisées pour "être dans les clous".....

J'ai décidé un jour d'arrêter. Le lendemain de "trop". Pas bu plus que d'habitude la veille mais tellement mal le lendemain. Pas physiquement mais moralement. Épuisée. Toute l'angoisse accumulée qui remontait à la surface.
Il y a eu ce choix à faire : accepter de vivre enfin ou continuer à mourir à petit feu (et je ne parle pas que de ma santé physique).

Qu'est ce qui a été différent cette fois-ci ?

Ça a été fini les promesses.
Ça n'a plus été "il faut que j'arrête".
Ça a juste été "j'arrête".
Pas d'objectifs de durée.
Juste un pacte avec moi-même.
Pas de plan.

Je suis tout de même allée voir un médecin deux jours plus tard car j'avais trop peur des symptômes de sevrage....et aussi parce qu'il était temps que je pose le fardeau et accepte qu'il me faille de l'aide. Le soulagement que j'ai ressenti en lui disant "je suis alcoolique et je vais avoir besoin d'aide cette fois-ci".

C'est important pour moi de passer cette étape. Une première pierre posée.

Le médecin m'a demandé ce que j'envisageais. Modération ou abstinence totale. Abstinence totale, je connaissais les difficultés de la modération, l'on dira que j'en avais marre de faire des calculs !

Je ne l'ai fait que pour moi.

Je n'ai pas promis à mes enfants que j'allais arrêter. Je les ai juste informés de mon arrêt et que je risquais d'être un peu moins disponible les premiers temps (cela demande une énergie énorme).

Le reste de mon entourage, je ne les ai pas avertis. Je disais juste que je ne buvais plus d'alcool. Si l'on me demandait pourquoi, je répondais juste que je ne supportais plus physiquement.

Ce n'est pas que j'avais honte de leur dire être alcoolique. Juste que par expérience je connaissais leur réaction "c'est pas un verre qui va te tuer", "mais non, t'exagères, t'es pas alcoolique" (bah oui, j'allais au boulot tous les jours et ne buvais pas le petit rouge à 8h du matin !!!!!)...voir même pire "c'est une lubie, ça te passera !".

Donc plus de temps à perdre à justifier de l'importance vitale pour moi d'arrêter....pas d'énergie à perdre à expliquer que, si, je suis alcoolique. Que ce n'est pas "normal" d'avoir à boire tous les soirs. Pour certains, cela a un effet miroir : s'ils acceptent l'idée que je sois alcoolique, cela les renvoie à la possibilité qu'ils le soient aussi vu qu'ils ont la même façon de consommer que j'avais.

Plus le poids d'avoir à justifier auprès de quiconque cette décision qui est réellement mienne.

C'est tout cela qui a été différent cette fois-ci.

C'est pourquoi je pense que cette fois ci a été la bonne.

C'est ancré en moi aujourd'hui même si je sais qu'il ne faudra pas me reposer sur mes lauriers et croire que maintenant ou demain ou dans 10ans je pourrai à nouveau.

Je ne diabolise pas l'alcool. Il n'est pas responsable en soi. Il n'a été qu'un outil en son temps. Un moyen de tenir le temps que je sois prête un jour.

Mes propres "démons" m'ont amené à l'alcool car lui seul pouvait les apaiser.
Depuis j'ai appris à les identifier, les affronter, les accepter. Sans alcool.

La différence aujourd'hui, c'est que je suis enfin dans la vie, j'en suis actrice et non plus spectatrice ni victime.
Il y a des jours où elle est belle et d'autres moins. Mais au moins je suis dedans.

Je vous souhaite d'y arriver. Vous le méritez et vous devez prendre conscience de cela.
Croire en vous, être bienveillant avec vous même seront les meilleures armes face à l'alcool.

Lunenoire - 11/02/2023 à 10h04

Hier fut un échec de dernière minute à 18h30 j ai filé prendre un 37,5 CL de rosé... Grrr alors que mes enfants étaient revenus c est ma semaine.

Aujourd'hui est un autre jour, demain mon anniversaire et celui de mon fils je vais me battre pour être fière de moi.

J en ai besoin....

J essaye encore...

Merci pour tes conseils et encouragements ????????????

Bon samedi ! Et en effet un placebo sans alcool si je craque ce que je ne souhaite pas mais bon...
