

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### ARRÊTER... ENCORE

---

Par [Clerette45](#) Posté le 07/04/2023 à 16h53

Bonjour à tous et à toutes,

Je suis ici aujourd'hui pour témoigner de ma trop longue expérience avec l'alcool.

Comme beaucoup timide et effacée, l'alcool m'a permis jeune adulte de me désinhiber, d'aller plus facilement vers les autres, d'être cool...moi qui étais, en temps normal, discrète, muette, invisible, insipide.

Et puis l'alcool sera béquille pour traverser les problèmes de la vie (perte d'un enfant, surendettement, , stresse au travail, dépression..), bref tous les soirs au retour du bureau, avec mon époux, nous prenons l'apéro...des litres de vin seront ainsi descendus entre 2003 et il y a quelques jours, tous les soirs de 19h00 à 23h00 et tous les week-end du vendredi au dimanche soir... des litres en 20 ans...

J'ai fait plusieurs tentatives pour arrêter, mais sans succès.

Malgré ma honte, mes remords, mes réveils plus que difficiles, ma tête dans le miroir, la peau qui rougie..bref toutes ces belles choses que seuls les buveurs de hauts vols connaissent, je n'ai jamais cessé de boire.

Il y a deux semaines, après une week-end chaud, j'ai eu un mal fou à bouger mon corps le lendemain au réveil, je pesais une tonne. J'ai ressenti une telle colère contre moi-même, mon visage était décomposé, je me suis détestée, vraiment, comme jamais.

Depuis je n'ai pas touché un verre, cela fait 12 jours.

Ce qui est étrange, c'est que cela ne me semble pas difficile, l'envie de boire ne m'effleure même pas. Pas d'envie d'aller à supermarché pour aller chercher des bouteilles.

En revanche je ressens une très grande fatigue, je dors bien, mais je suis épuisée, mes gestes me coûtent.

Je ne sais pas si la colère ressentie a été le déclic, mais je veux savoir qui je suis..cela fait 20 ans que je bois, je veux savoir qui je suis vraiment sous ce vernis posé par l'alcool.

Voilà j'espère revenir dans quelques jours vous apporter des nouvelles de bon rétablissement.

Pouvez-vous m'aider sur la fatigue, est-ce normal ? au bout de combien de temps retrouve-t-on l'énergie dont tous les abstinents parlent ?

Merci de me lire et de vos réponses

## 17 RÉPONSES

---

[Sunshine](#) - 07/04/2023 à 20h01

Bonjour Clerette45,

Bravo à toi pour ton arrêt, si la colère a été le déclic c'est super. L'important c'est qu'il y en ait eu un.

Pour la fatigue ça peut durer quelques semaines, ça a été le cas pour moi, environ 3-4 semaines me concernant. Ensuite un grand regain d'énergie et de nouveau quelques épisodes de fatigue mais moins intense. Je suppose que c'est l'élimination des toxines qui prend beaucoup d'énergie à notre corps.

En tous cas bienvenue et courage à toi !

Bon week-end

---

[Today](#) - 08/04/2023 à 02h26

Bonsoir clerette45.

Pour la fatigue, cela varie d'une personne à l'autre.

Nous avons "malmené" notre organisme pendant parfois très longtemps donc la phase "récupération de la fatigue" prend du temps.

La prise d'alcool en quantité excessive et chronique engendre aussi des carences en vitamines.

Et le cerveau est en manque.

Il peut y avoir aussi d'autres origines à cette fatigue (psychologiques et physiologiques)

Avez-vous fait le point à ce sujet avec votre médecin ? Il pourrait vous prescrire des vitamines pour suppléer aux carences éventuelles, voir vous prescrire un bilan sanguin le cas échéant ?

---

**patricem - 08/04/2023 à 18h27**

Bonsoir,

l'alcool est géré comme un sucre par l'organisme (les triglycérides). Vous marchiez au sucre, si vous me permettez l'expression. Avec une alimentation équilibrée, peut être quelques vitamines, cela devrait revenir à la normal.

Courage,

Patrice

---

**surprise - 09/04/2023 à 10h56**

bonjour Clerette,  
comment allez-vous depuis votre message ?

---

**Lula007 - 10/04/2023 à 05h47**

C'est déjà bien de pouvoir arrêter sans aide de médocs ou de psychologie bravo à toi

---

**Clerette45 - 14/04/2023 à 08h09**

Bonjour à toutes et à tous  
Merci pour vos messages  
J en suis à 19 jours, j ai pris une semaine de vacances pour dormir et ralentir le rythme et me concentrer sur moi.  
Dans l ensemble ça va mieux et même bien  
Des petites envies le soir que je gère au coup par coup..et ça passe  
Je dois faire un bilan sanguin  
Je compense un peu avec des gâteaux et des rochers au chocolat mais rien d affolant  
Je vais reprendre la marche.  
Je vais essayer un groupe de parole..mais je suis plutôt solitaire alors ...j hésite.  
En tout cas merci pour vos messages je viens de les découvrir et ils m ont fait chaud au cœur.  
Merci beaucoup  
Un jour à la fois

---

**Poupy - 14/04/2023 à 14h24**

Bonjour Clérette,

Un petit témoignage de plus pour t'encourager....  
Pour moi, J36 aujourd'hui, donc 5 bonnes semaines....  
La fatigue dont tu parles, oh que oui !!  
Ca m'a beaucoup surprise aussi, et je crois que toutes les réponses qui t'ont été faites sont vraies :  
- on a beaucoup fatigué notre organisme pendant des années  
- on n'a plus l'apport de sucre que nous avions avec l'alcool  
- fatigue psychique certainement car nous sommes dans une grande phase de remaniement psychologique.  
Je commence un peu à émerger mais tu vois, seulement !  
Je prends des vitamines et du magnésium depuis une semaine car j'ai lu que le sevrage pouvait induire une carence en vitamine B1 (thiamine)  
+ vitamine B 12 et vitamine C  
Sinon effectivement, se laisser dormir, tant que tu peux, on récupère du mauvais sommeil...  
Tu vas voir, tu vas aller chaque jour un peu mieux, tu as passé le plus dût....  
Hauts les coeurs !!

---

**Clerette45 - 14/04/2023 à 22h41**

Merci Poupy  
Ou trouve tu la B1 ?  
L année dernière j avais fait un arrêt qui avait duré 45 jours  
J ai beaucoup déprimé, mon abstinence n était pas heureuse..j ai rechuté  
Mais la rechuté fut dure  
Je veux réussir cette fois ci..je ne veux pas en crever  
Bonne soirée

---

**Clerette45 - 18/04/2023 à 17h25**

Bonjour à toutes et à tous  
22 jours aujourd'hui d'abstinence.

Bon je ne me lève plus avec la tête dans le derrière, je dort à peu près bien, mais j'ai encore des angoisses, en début de soirée.

Mon visage est toujours rougie et gonflé, les cernes sont toujours là.  
Ça recommence comme l'année dernière, je ne suis pas heureuse dans cette abstinence, je m'y ennuie.

En plus je me suis mise aux gâteaux, sodas et sucrerie, ça me calme un peu la tristesse. Bon je m'en gave pas non plus.  
Pff c'est dur de sortir de cette M...  
En plus je n'ai pas l'énergie à faire quoique ce soit, je travaille en me traînant.  
Je procrastine toujours.

je prends vitamines C + B12  
Le matin je pèse des tonnes pour me sortir du lit alors que je viens d'avoir une semaine de vacances ou j'ai dormi des heures. Si on me demandait je rêverais d'une cure de sommeil.

Bon pas la pêche mais je veux tenir mon cap.

Merci de me lire

---

### **Caro03 - 18/04/2023 à 19h04**

Bonsoir Clérette,

Je connais très bien cette tristesse et déprime, elles ont fait partie du début de ma période d'abstinence aussi, en plus de la fatigue on se sent vraiment non pas déprimée mais les sourires nous coûtent, on n'en voit pas et plus l'intérêt, on se fiche de tout, on se traîne, on a envie de rien, les conversations des autres nous ennuiant, on n'a même plus envie de les rencontrer et encore moins de les recevoir ou d'aller leur rendre visite. Davantage si l'alcool nous réunissait jusque là.

Mais cela finit par passer, tout dépend des personnes, j'ai quand même gardé quant à moi comme une corvée le fait de recevoir ou de sortir maintenant. M'étant retrouvée je me suffis à moi même, je ne fais que le minimum syndical niveau relationnel !

J'espère que tu vas vite te reconnecter avec toi-même, tu verras, ensuite c'est le retour du bonheur !

Caro

---

### **Sunshine - 18/04/2023 à 20h23**

Coucou.  
Pareil pour moi c'est minimum syndical au niveau relationnel, quoi que c'est un peu mieux quand même. Mais ça reste limité. J'ai arrêté ma consommation excessive le 13 novembre 2022.  
Après je crois que c'est un peu un tempérament aussi d'aimer être seul(e)  
Bon courage <3

---

### **Lyna11 - 18/04/2023 à 20h36**

Bonjour à tous et Bravo pour ce que vous êtes en train de faire !  
J'en suis à deux ans et quelques...je suis bien dans ma tête et dans mon corps et aucun regret...

Prenez le temps d'aller voir les mécanismes de l'alcool sur votre cerveau, vous êtes déprimés car en manque...mais ça passe, quand on découvre tout ce qu'on gagne.

Je vous promet que ce sentiment "je ne serai plus jamais heureux " passera.

Mon fil s'appelle premier vendredi soir si ça peut aider un peu

Allez force et courage à vous

---

### **Fleurdelys - 19/04/2023 à 08h22**

Bonjour Clerette,

Comme je disais à Naslie sur son fil,ce que tu ressens et tout à fait normal.Ton cerveau est un peu perdu à force d'avoir fonctionné avec l'alcool à chaque émotion,négative ou positive,il lui faut du temps pour trouver du plaisir ailleurs.

Faut passer ce cap qui peut-être plus ou moins long.Mais ne t'inquiètes pas,tes efforts ne seront pas vain,tu vas dégonfler c'est sur,j'avais perdu pas loin de 10 kgs vers les 6mois d'abstinence sans rien faire de spécial.Bon dommage pour moi,j'avais tenu deux ans et demi et qu'est-ce que j'étais bien.Puis j'ai eu la super idée de reprendre juste un verre en compagnie d'un homme puis petit à petit...les consos augmentent,et on replonge dur.

Courage.

---

### **Poupy - 19/04/2023 à 09h15**

Coucou Clérette,

Tiens bon, tu es presque au bout....

Comme toi je me disais, pff c'est donc que ça l'abstinence et je me sentais ensevelie dans la fatigue.

Depuis une semaine, donc après un mois d'abstinence, je commence à émerger....

Et là.... oui nous sommes confrontés à l'ennui, au vide, au deuil avec un remaniement psychique à mon avis considérable.... il faut réinventer pour rendre l'abstinence heureuse; mais ça prend du temps.

Perso, trente ans d'alcool derrière moi, alors y a du boulot.

J'avais comme toi déjà connu des abstinences (jusqu'à 5 mois) et c'était plutôt heureux parce que je savais quelque part que ce n'était pas définitif, là la prise de conscience que c'est sans doute pour toujours m'a rendue triste, mais de moins en moins.

C'est quand même si bon de se réveiller normalement, il ne faut pas que tu oublies comme l'alcool nous propulse dans l'angoisse et le mal être !

La vitamine B1 je l'ai bêtement commandée sur Amazon (pas bien mais pratique)

Surtout ne lâche pas, ça serait dommage de tout recommencer.... d'autres témoignages nous expliquent que la lumière au bout du tunnel vient un jour.... tout dépend je pense de la longueur de l'immersion dans l'alcool et surtout le rôle qu'il a tenu pendant des années : anxiolytique, combler le vide, les manques affectifs, c'est comme l'a écrit l'une des nôtres, comme un doudou, qu'il faut laisser.... et trouver d'autres façons de se reconforter, de se remplir de vie, etc....

Déjà, quand la fatigue se sera dissipée, tu y verras plus clair, et tu vois, je n'ai qu'un petit pas d'avance sur toi !

Je buvais de la bière, jamais d'alcool fort, mais ce qui est important, c'est surtout l'investissement que je mettais dans cette alcoolisation que je paie aujourd'hui, je ne sais pas si ça te parle....

Je te souhaite un bon J 23 !!

Cathy

---

**Clerette45 - 19/04/2023 à 17h15**

Bonjour à toutes et à tous.

Merci pour votre messages de soutien.

Je prends chaque conseil que vous me donnez.

Il est vrai que bien que je n'ai jamais consommé d'alcool fort, je ne buvais que du rosé, j'en ai bu pendant 20 ans et ça rythmait mes journées et mes week-end et mes vacances...

Arrêter laisse le cerveau.. orphelin

J'ai beaucoup de mal aussi avec la concentration, mon cerveau est au abonnés absent, ce matin ma tête me semblait vide et impossible de me mettre en route, j'étais comme arrêté avec une impression de boîte crânienne complètement vide.

Du coup je me dit qu'il faudrait peut-être que je consulte et puis la minute d'après cette idée me décourage;

A chaque fois que j'ai consulté... j'ai rechuté.

Ma peau est moche, rouge, grasse, je me dégoute, vous pouvez pas imaginer.

Mon gros problème c'est mon impatience chronique, c'est ce qui m'a perdu toute ma vie.

Je ne sais pas attendre, je me décourage vite si je ne vois pas les choses aboutir.

Je sais qu'il y a un vrai changement car l'alcool ne me manque vraiment pas, je n'y pense pas. Je ne pense pas à la bouteille le soir, au contraire je me délecte de mon soda (ah bah on peut pas tout bannir).

J'aime mes nuits de sommeil, calmes et paisibles.

J'ai encore des angoisses qui viennent me cueillir au réveil mais ça ne dure pas.

Voilà on y va doucement

Merci de me lire

PS : je ne sais pas comment trouver vos fils pour vous apporter mon soutien.

Partir au boulot avec un léger sourrir sur les lèvres au lieu de tirer la g.....

---

**Clerette45 - 22/04/2023 à 17h27**

Bonjour à toutes et à tous

26ème jour..et je vais mieux(ouf)

Aujourd'hui j'ai décidé de me récompenser je suis allée chez le coiffeur faire une couleur complètement différente et chez l'esthéticienne.

Bref j'ai pris soin de moi et je me suis fait une nouvelle tête..

Aujourd'hui j'avais envie de renaître. J'espère que cette nouvelle motivation va persister.

Bon week-end

---

**Clerette45 - 10/05/2023 à 13h16**

Bonjour,

Me voilà ... vendredi j'affichais 1 mois et 10 jours sobre, et vlan.

Dimanche j'ai bu toute la journée, je me suis bu 2 bouteilles de blanc sur la journée... j'étais seule avec mon mari.

J'étais heureuse, je me suis laissée aller à croire..aller deux petits verres...

Mais pourquoi p.....

Depuis je n'ai rien touché, mais je m'en veux, c'est l'enfer l'alcool.

---