

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

DÉFI D'ABSTINENCE - POUR ARRÊTER EN S'AMUSANT

Par **Fwinny** Posté le 11/07/2023 à 14h06

Bonjour à tous!

Vous en avez marre de boire mais vous ne parvenez pas à vous arrêter ? Vous manquez de motivation ? vous avez besoin de quelqu'un pour évoquer au quotidien vos obstacles, vos succès, vos craintes, vos difficultés, vos surprises ? C'est sans doute pour ça que vous êtes sur ce forum!

Mais peut être que comme moi, basculer dans une approche ludique, challengeante, à plusieurs, ça peut vous parler et vous aider ?

C'est pour ça que je vous propose un nouveau jeu : le DEFI D'ABSTINENCE !

Le principe est simple : chaque jour sans alcool, vous marquez des points.

A chaque fois que vous buvez, vous perdez des points.

Le but est d'avoir le maximum de points.

Oui, mais encore, me direz vous ?

Il ne faudrait pas que ça soit trop simple! Alors voilà le détail :

* on commence à 0 points, et on ne peut pas descendre en dessous de 0 points

* Chaque jour sans alcool nous rapporte le nombre de points équivalent au nombre de jour depuis lequel on ne boit plus.

Par exemple, jour 1 sans alcool, je marque 1 point ; jour 2 sans alcool je marque 2 points ; jour 3 sans alcool, je marque 3 points. Ce qui fait qu'au total, j'aurai :

Jour 1 : 1 point

jour 2 : 1 + 2 soit 3 points

Jour 3 : 1 + 2 + 3 soit 6 points

* si je bois de manière modérée un jour, je perds 5 points

* si je me prends une mine, pas modérée du tout, je perds 10 points ! sans pouvoir redescendre en dessous de 0 pour rappel.

* Chaque jour, les participants viennent indiquer si ils ont tenu la veille, si ils ont bu un peu ou beaucoup. Et je fais le décompte des points.

ça peut être une façon fun et dynamique, et collective, d'arrêter en ayant une bonne raison de refuser ce fameux verre à l'apéro : je peux pas, j'ai défi !!

Si vous voulez jouer, inscrivez votre nom à la suite de la liste ci-dessous!

Si on est suffisamment nombreux (au moins 4 ou 5 je dirai), on lance le jeu! Je vous propose d'anticiper un démarrage au 18 juillet, pour laisser à chacun le temps de s'inscrire.

Eh !! ça ne t'oblige pas à boire les jours d'avant!!

Allez, fais pas ton timide, inscris toi, tu verras on rigole!

- Fwinny

546 RÉPONSES

Profil supprimé - 12/07/2023 à 07h19

Bonjour Fwinny

Je suis partante !

Pour ma part, je déménage le 18 juillet et me suis fixée le changement de décor pour en finir avec l'alcool ravageur...

Merci pour cette idée de défi

Carvi

Fwinny - 12/07/2023 à 09h37

Super, merci Carvi pour ta participation, plus on est de fou, plus on avance! (ou quelque chose comme ça)

- Fwinny

- Carvi

Allez, rejoignez nous !

Sunshine - 12/07/2023 à 10h47

Bonjour Fwinny,

Ton post tombe à pic, moi qui suis retombée dedans.

Je vais participer avec vous ça me fera une motivation supplémentaire pour me remettre d'aplomb de façon ludique 😊

Je me fixe ma semaine de vacances (qui commence demain soir) pour me remettre doucement mais sûrement.

Profil supprimé - 12/07/2023 à 11h32

Bonjour Fwinny,

Je suis à J4 aujourd'hui et je suis aussi partante pour ton défi.

Merci pour l'idée et bonne journée à toutes et tous

Fwinny - 12/07/2023 à 12h22

Top, on est 4, on démarrera donc vraiment! mais continuez à nous rejoindre, c'est plus rigolo nombreux!

Sakura, continue sur ta lancée, ça te fait un échauffement !

- Fwinny
- Carvi
- Sunshine
- Sakura

Profil supprimé - 12/07/2023 à 14h21

Suis partant mais où s'inscrire ?

Runningsuricat - 12/07/2023 à 21h54

Je suis partante et super motivée! J'ai commencé à boire régulièrement depuis 3 ans, avec de courtes périodes d'abstinences en pensant que je n'avais pas besoin ça mais je réalise que je suis dans l'excès permanent..

Le côté défi et ludique c'est génial ça donne envie d'y arriver 😊

Fwinny - 13/07/2023 à 08h48

@LeMatou, ton inscription est réalisée, tout se passera sur ce forum. Félicitations ! 😊

Runningsuricat, c'est l'idée, s'amuser et s'entraîner les uns les autres. Le côté Challenge 😊

point sur les inscrits :

- Fwinny
- Carvi
- Sunshine
- Sakura
- LeMatou
- Runningsuricat

on a encore plein de place, viendez !

jXavier - 13/07/2023 à 09h12

Bonjour à tous et toutes,

Comme nous avons tous besoin de motivation je participe au jeu. Alors bien que je possède déjà 163 points à ce jour, je remet ici mon compteur à zéro pour qu'on commence ensemble le décompte. L'occasion aussi d'échanger doutes, craintes, réussites, et surtout soutien bienveillant les uns avec les autres.

Je suis alcoolique, alcoolo-dépendant et déterminé à ne plus jamais re-consommer ce produit qui aurait pu détruire et ruiner toute ma vie. Aujourd'hui je vie tellement mieux sans, même si le chemin a été long, difficile, douloureux je ne regrette vraiment pas ma décision tellement la vie me paraît aujourd'hui plus belle, plus libre, plus épanouissante. Je ne prétend pas ne jamais rechuter et j'ai compris qu'il fallait pardonner nos rechutes. Si comme moi vous êtes alcoolo-dépendant surtout n'arrêtez pas seul du jour au lendemain. Une aide extérieure et souvent médicamenteuse est nécessaire pour ne pas se mettre en danger et passer le cap du sevrage physique. Alors à vos marques, prêt...partons ensemble.

Diacra - 13/07/2023 à 11h43

Bonjour, à tous

J'ai 48 ans, je bois environ 2 fois par semaine du vin blanc. Le premier verre en amenant un autre vers 18h (comme beaucoup) je les enchaînent rapidement. Le lendemain honteux et barbouillé.
Je suis suivi depuis 2 ans en capsas mais je voudrais vraiment arrêter définitivement. Ma période d'abstinence la plus longue a duré 30 jours.
Cette envie appelée craving me bouffe de l'intérieur...
Je suis quelqu'un de très anxieux, pourtant j'ai une vie normale, 2 enfants, une épouse et pas de soucis d'argent.
Je lisais depuis des mois les commentaires sur ce forum et aujourd'hui je saute le pas et je veux bien participer à ce défi d'abstinence.

jXavier - 13/07/2023 à 13h17

Super diacra...Tu es capable de rester 30 jours! c'est super!! Alors de 30 à plus il n'y a que peu! Continues bien ton suivi au csapa. Es tu sous naltrexone comme moi?? pas de signe de manque physique?
C'est super de relever le challenge. Nous seuls pouvons "vraiment" comprendre combien le chemin est tortueux dans ce combat. Courage nous sommes tous avec toi!

Diacra - 13/07/2023 à 15h15

Bonjour jxavier,
Merci pour ton message.
J'ai été sous baclofène pendant plus d'un an mais ça ne m'avait pas aidé plus que ça.
Mon psy m'a prescrit du Xanax que je prend vraiment peu souvent et uniquement en cas de crise d'angoisse forte.
Hier soir, une bouteille de vin est passée en 2 heures !!!
Donc jour 1 aujourd'hui.
Le pire c'est que j'ai du monde tout le weekend (barbecue,...) et je sais que je ne boirais pas.
C'est plus difficile pour moi quand je suis seul le soir dans le salon. qu'en groupe lol, le monde à l'envers.
Motivé

Fwinny - 13/07/2023 à 22h14

Super, bienvenue Jxavier et Diacra, il y a du niveau avec vous!
Mais on part tous avec le même nombre de points, et tous l'objectif d'aller le plus loin possible!
On commence le décompte mardi, pensez à venir nous dire mercredi matin comment s'est passé votre mardi 18!

Et pour le J1, on compte sur tout le monde : pas une goutte! On aura notre premier point!

jXavier - 14/07/2023 à 09h41

Super...donc top départ le 18! On n'oublie pas de bien prendre son traitement s'il y en a un...pour moi ce sera effexor (antidépresseur) et naltrexone (antagoniste morphinique) pour limiter le craving. Par connaissance si vous ressentez un syndrome de manque physique (transpiration, tremblement, nausées) évaluez bien s'il est gérable ou non dans tous les cas ne le laissez pas s'aggraver sans avis médical\$. Je l'ai vécu à plusieurs reprises, faut dire que j'ai consommé plus que de raison, assez longtemps et que des alcool fort. Dans tous les cas ce challenge est super et donne une chance supplémentaire d'avancer vers la VIE.

Vraiment hâte que l'on puisse continuer à échanger ensemble.

*Je vous souhaite une très belle journée du 14 juillet et que ce challenge aboutisse à un feu d'artifice dans vos vies.

jXavier - 14/07/2023 à 11h43

Re à tous,

J'ai oublié de vous dire que j'ai trouvé une application totalement gratuite à télécharger sur votre téléphone qui s'appelle : "E*** Q*** D***". J'utilise cette appli depuis mon premier jour d'abstinence et ça me booste. Elle vous permet de comptabiliser le nombre de jours d'abstinence automatiquement, il y a une aide aux rechutes, l'argent économisé et plein de fonctionnalités avec un système de récompense par médailles ou coupes à chaque étape de réussite. c'est super sympa à utiliser.

Par exemple, je sais que j'ai économisé 2114 euros à ce jour (Ca coûte cher le whisky 🍷), Que je n'ai pas consommé 2819 verres d'alcool en lien avec mon rythme de consommation antérieur...et plein d'autres trucs sympas.

N'hésitez pas si ça peut comme moi vous motiver

Bizz

Diacra - 14/07/2023 à 11h50

Bonjour Fwinny

Ok rdv le mercredi matin
Bon weekend à tous

Profil supprimé - 14/07/2023 à 16h53

Bonjour à tous,
C'est noté pour le 18 alors
Bon weekend à vous

Guapa - 16/07/2023 à 23h36

Bonjour. Puis-je participer à ce défi ? Je suis nouvelle ici et je commence tout juste à prendre conscience que ma consommation est trop importante.

Fwinny - 17/07/2023 à 09h08

Bonjour Guapa, bien sûr que tu peux, c'est libre et ouvert à tous, simplement un moyen sympa pour l'été d'avoir une motivation supplémentaire pour limiter sa consommation!

Voilà la liste des participants mise à jour :

- Fwinny
- Carvi
- Sunshine
- Sakura
- LeMatou
- Runningsuricat
- jXavier
- Diacra
- Guapa

1er jour du défi demain, ça commence à 00h ce soir !
Et mercredi matin, tout le monde vient mettre un petit mot pour dire comment ça s'est passé !

jXavier - 17/07/2023 à 09h15

Bienvenu guapa...Demain matin le compteur démarre! On fait le point mercredi.

Guapa - 17/07/2023 à 11h21

Super ! Merci pour l'inscription au défi.

Freddy05 - 17/07/2023 à 12h14

Bonjour,
Moi aussi je suis partant pour ce défi !
Nous commençons demain ?
Merci

Fwinny - 17/07/2023 à 15h27

Oui Freddy, nous commençons demain mardi 18 juillet. Et bienvenue à toi !

la liste des participants :

- Fwinny
- Carvi
- Sunshine
- Sakura
- LeMatou
- Runningsuricat
- jXavier
- Diacra
- Guapa
- Freddy05

10 participants sur la ligne de départ !

sophierachel - 17/07/2023 à 17h31

Bonsoir,
Je me suis inscrite donc je commence demain...
A plusieurs c'est mieux pour s'entraider...

Le généraliste m' a prescrit un médicament pour m'aider. c'est vrai que là c'était midi et soir! Ce n'est plus possible il faut absolument que cela s'arrête... êtes-vous des buveurs chroniques ? Depuis longtemps ?

Allez vous arrêter définitivement ou bien vous laissez la "possibilité " soirées festives ? ...

Fwinny - 17/07/2023 à 18h07

Hello SophieRachel, welcome on board !

ravi de t'avoir parmi nous sur ce défi ludique et bon pour tout le monde !

De mon côté, buveur très / trop régulier depuis 10 ou 15 ans, rarement le midi, pas trop en semaine, mais surtout sans aucune maîtrise lorsque je commence à boire : je ne sais pas boire un verre.

Donc j'aimerais continuer les soirées festives uniquement, mais si je me regarde dans la glace, je sais que ce n'est pas jouable...

Mais on est certainement tous différents, et je pense qu'il faut essayer pour mieux se connaître.

En tout cas sur les semaines à venir, c'est 0 alcool, pas de soirées festives, sinon tu vas perdre des points 😊

la liste mise à jour :

- Fwinny
 - Carvi
 - Sunshine
 - Sakura
 - LeMatou
 - Runningsuricat
 - jXavier
 - Diacra
 - Guapa
 - Freddy05
 - SophieRachel
-

Profil supprimé - 17/07/2023 à 20h57

MERCI

Pour vos témoignages et ce fil d'ariane.

ce soir je vais bien boire peut être plus que d'habitude, pourquoi, je ne sais pas.

peut être pour se dire que demain ce n'est plus possible.

les serments d'ivrognes je les connais et les ai pratiqués,

alors nouveau test nouveau challenge

je ne jure pas! mais essayer de vous suivre

PS : 1 bouteille a chaque repas et quelques apéros ou digestif si sorties nocturnes...

ca c'est dit 😊

Moderateur - 18/07/2023 à 08h43

Bonjour à toutes et tous,

Aujourd'hui commence le défi lancé par Fwinny!

Je vous souhaite un très bon démarrage pour cette première journée.

Je lirai tous vos messages avec beaucoup d'attention.

N'oubliez pas c'est un jour à la fois!

Et si les symptômes de manque sont difficiles à supporter parlez-en à votre médecin.

Bon courage à toutes et tous

La modératrice

paulolo - 18/07/2023 à 08h49

Bonjour Fwinny et tout le monde,

Cela fait 3 semaines en ce jour que je n'ai pas taquiné la bouteille.

Je souhaite participer à ce jeu.

Aussi, n'ayant pas le temps ce matin, je témoignerai plus tard de mon vécu avec mon ennemi.

Cordialement

sophierachel - 18/07/2023 à 09h26

Bonjour à Tous et Toutes,

C'est le grand départ !

Si j'ai bien compris il faudra lutter contre le "craving" (j'ai vu ce terme dans le fil de discussion que je ne connaissais pas. J'ai cherché et c'est bien mon problème. J'étais abstinence 1 an et j'ai repris petit à petit midi et soir: en ce moment rosé : été obligé !).

Bref j'ai déjà la boulle au ventre j' espère que le médicament Selincro (nalmafene) va m'aider...

Jxavier tu avais parlé d'une application qui t'avait aidée... EQD je crois mais il y avait des petites étoiles après chaque lettre ? Si tu peux nous la redonner... histoire de mettre toutes les chances de notre côté ...

Si.on pour ceux ou celles qui ont une consommation ournalière racontez nous par quoi vous avez remplacé votre consommation ou comment vous avez luttez face à ce fameux "craving"

Au plaisir de vous lire les lutteurs et lutteuses...

Allez bonne journée

Sophie Rachel

Bip - 18/07/2023 à 09h38

Bonjour

J'ai une consommation très fréquente que ce soit à l'extérieur ou à la maison, environ 3 verres par soir quasi tous les jours et davantage le weekend. Tout le monde boit de manière plus ou moins festive autour de moi. J'ai réussi à arrêter 40 jours en janvier et je veux me libérer de ça complètement. J'ai un traitement médicamenteux lourd pour une pathologie chronique. Je ne veux plus regretter le matin ma consommation de la veille. Je viens de m'inscrire sur alcool info service. Alors oui au défi

Profil supprimé - 18/07/2023 à 10h24

Bonjour à toutes et tous,

Bonne première journée à tout le monde.

De mon côté, c'est une à deux bouteilles de vin par jour. J'ai attaqué mon sevrage il y a 10 jours.

SophieRachel, en ce qui me concerne, le sevrage se passe plutôt bien. Toujours des envies aux heures apéritives. Si l'envie est forte, je me sers un petit verre de gazpacho, jusque là ça fonctionne bien. Du thé, des infusions également.

Bon courage à toutes et tous

Mahasaya - 18/07/2023 à 10h42

Hello,

Un nouveau concurrent sur la ligne de départ.

Bonne motivation à tous.

Se fixer des objectifs permet de redresser la barre dans les moments de faiblesse.

Et rappelez vous l'alcool ne résoud rien même si il nous le fait croire lorsque nous l'ingurgitons.Nous savons que au final nous perdrons plus que nous pourrons y gagner.

Profil supprimé - 18/07/2023 à 16h40

Bonjour,

deja craqué ce midi 😞

peut etre demains ?

bon courage a tous

Profil supprimé - 18/07/2023 à 17h41

Bonsoir, nouvelle venue j'essaye de passer le cap aussi et votre petit challenge me tente bien. Est-il trop tard pour s'inscrire ?

Fwinny - 18/07/2023 à 17h42

Ah non LeMatou !! Tu conserves 0 points alors pour le J1, mais demain on y croit, tu marques ton premier point. On compte sur toi !

Allez, courage à tous pour ce soir, il faut qu'on soit le plus nombreux possible à avoir notre premier point demain !

Tous ensemble !

jXavier - 18/07/2023 à 18h25

Bonsoir a tous, 18H20 et l'heure difficile de l'apéro peut-être pour certain(e). Je vous envoie plein de pensées positive. Demain nous dirons YES 1 point et pour notre ami LeMatou, ne lâches rien...Chaque jour est un nouveau jour et donc une nouvelle chance de poursuivre l'objectif. Nous sommes avec toi! quant à l'application, j'imagine que par soucis de non publicité, les modérateurs ont mis

secret le nom de l'appli et laissé les initiales. C'est une appli dont le nom est anglais (mais l'appli est en français...Je vous donne un indice qui ne sera peut être pas "censuré" rappelez vous qu'avec l'appli il est "facile de quitter la la boisson" 😊 A demain et bonne nuit sobre à tous.

Fwinny - 18/07/2023 à 19h03

Aurélie78, il n'est jamais trop tard pour participer, et si tu n'as pas bu aujourd'hui et que tu tiens ce soir, tu auras ton premier point demain.

Penses à venir nous dire demain matin comment ça s'est passé !

Guapa - 18/07/2023 à 21h15

Bonsoir tout le monde. J'ai pris un peu d'avance sur le défi en commençant dimanche. Je suis allée à la piscine ce soir comme toutes les semaines sauf que ce coup-ci je n'avais pas la motivation de me dire " encore un effort et tu auras le droit à un apéro ". Mais ça va. Je consomme à peu près 2 à 3 verres le soir depuis le confinement et je me rends compte que l'alcool a pris une place trop importante dans ma vie. D'où ma démarche. Je sais qu'il ne faut pas se venger sur autre chose mais j'ai décidé qu'à chaque jour sans apéro, j'aurais le droit à un carré de chocolat et un coca pour me motiver. Est-ce grave de compenser de cette manière ?

Sunshine - 19/07/2023 à 00h22

Bonjour à tous,

Le jour est passé, zéro alcool pour moi.

Pourtant une journée difficile, l'anniversaire du deuil de l'un de mes parents. J'étais à 2 petits doigts de craquer ce midi en faisant les courses c'était compliqué, très compliqué.

En tous cas c'est passé et je suis fière de ne pas avoir bu pour ce mardi 18.

À demain ! Belle journée à tous 😊

Profil supprimé - 19/07/2023 à 08h26

En espérant pouvoir relever le défi, moi aussi j'ai pris de l'avance et dernier verre samedi soir... Hier soir c'était difficile mais j'ai tenu bon on verra ce soir...

Bonne journée à tous.

Fwinny - 19/07/2023 à 08h29

Salut tout le monde, j'espère que ce jour 1 s'est bien passé pour vous et que nous allons être un maximum à marquer 1 point !

De mon côté, j'ai travaillé tard et mangé tôt, pas de période de répit entre les deux, donc je n'ai pas laissé le temps à l'envie d'apéro de s'installer.

ça passe pour moi !

Bravo Sunshine !

Guapa, je ne sais pas si c'est grave, mais je pense que le coca / chocolat font beaucoup moins de mal que l'alcool, donc bravo à toi (en espérant que tu aies bien tenu) !

Point sur les scores, en attendant que chacun vienne débrieffer :

- Fwinny : 1 point
- Carvi : en attente
- Sunshine : 1 point
- Sakura : en attente
- LeMatou : 0 point
- Runningsuricat : en attente
- jXavier : en attente
- Diacra : en attente
- Guapa : en attente
- Freddy05 : en attente
- SophieRachel : en attente
- paulolo : en attente
- Bip : en attente
- Mahasaya : en attente
- Aurélie78 : en attente

N'hésitez pas à copier / coller cette liste en mettant à jour votre propre score lorsque vous venez nous dire ce qu'il en est !

Et bon Jour 2 !

Profil supprimé - 19/07/2023 à 08h51

Bonjour à vous,

Le jour 1 est validé ici aussi.

Étant en vacances, je profite pour faire les courses à des heures autres qu'en fin de journée pour éviter l'achat compulsif d'une bouteille. Toujours des envies mais ça se gère pour le moment.

Bonne journée à vous

Profil supprimé - 19/07/2023 à 08h56

Oups, je mets à jour la liste alors

- Fwinny : 1 point
 - Carvi : en attente
 - Sunshine : 1 point
 - Sakura : 1 point
 - LeMatou : 0 point
 - Runningsuricat : en attente
 - jXavier : en attente
 - Diacra : en attente
 - Guapa : en attente
 - Freddy05 : en attente
 - SophieRachel : en attente
 - paulolo : en attente
 - Bip : en attente
 - Mahasaya : en attente
 - Aurélie78 : en attente
-

Diacra - 19/07/2023 à 09h02

Bonjour à tous,

Frais comme un gardon ce matin, pas d'alcool hier (depuis dimanche en fait) même si vers 18h la petite voix intérieure commençait à me dire "allez juste un verre pour clôturer ta journée de travail"

Je me suis occupé l'esprit et s'est passé...

Guapa - 19/07/2023 à 09h06

Pas d'alcool hier

- Fwinny : 1 point
 - Carvi : en attente
 - Sunshine : 1 point
 - Sakura : 1 point
 - LeMatou : 0 point
 - Runningsuricat : en attente
 - jXavier : en attente
 - Diacra : en attente
 - Guapa : 1 point
 - Freddy05 : en attente
 - SophieRachel : en attente
 - paulolo : en attente
 - Bip : en attente
 - Mahasaya : en attente
 - Aurélie78 : en attente
-

Profil supprimé - 19/07/2023 à 09h12

Bonjour a tous. Je suis motivé pour tenter cette approche, qui sait...

jXavier - 19/07/2023 à 09h24

- Fwinny : 1 point
- Carvi : en attente
- Sunshine : 1 point
- Sakura : 1 point
- LeMatou : 0 point
- Runningsuricat : en attente
- jXavier : 1 point
- Diacra : en attente
- Guapa : en attente
- Freddy05 : en attente
- SophieRachel : en attente
- paulolo : en attente
- Bip : en attente
- Mahasaya : en attente
- Aurélie78 : en attente

Liste mise a jour, et un point pour moi. Bravo bravo bravo a ceux qui ont un point et pour ceux qui n'aurai pas leur point aujourd'hui no souci...ce sera demain. Ce n'est pas une compétition mais un défi avant tout personnel soutenu par un collectif!

J'entends ici la difficulté de ne pas craquer face aux émotions. C'est tellement vrai que l'alcool anesthésie les émotions et la souffrance que l'on porte parfois en soi. Je sais bien ce qu'il en est. Le seul conseil que je peux donner c'est d'accepter d'être parcouru par nos émotions. Vivez les en pleine conscience, posez les par écrit faite un acte symbolique par exemple brûler votre écrit après avoir déposé vos ressentis. Cela m'a aidé alors je partage ce petit "truc"

Et maintenant c'est parti pour le Jour 2, Sortez vos tisanes, mangez des fruits, Savourez comme il est bon de se sentir tout simplement vivant. je vous embrasse. Je vous félicite

Moderateur - 19/07/2023 à 09h29

Bonjour à toutes et tous,

Je me permets de mettre la liste à jour car Aurélie a tenu bon hier.

- Fwinny : 1 point
- Carvi : en attente
- Sunshine : 1 point
- Sakura : 1 point
- LeMatou : 0 point
- Runningsuricat : en attente
- jXavier : 1 point
- Diacra : en attente
- Guapa : en attente
- Freddy05 : en attente
- SophieRachel : en attente
- paulolo : en attente
- Bip : en attente
- Mahasaya : en attente
- Aurélie78 : 1 point

Aujourd'hui est une nouvelle journée!
Bon courage à tout le monde

sophierachel - 19/07/2023 à 10h12

Bonjour,
J'ai tenu hier : bonne pour 1 point
Cependant contrairement à d'autres j'ai une aide médicamenteuse. Je les prends pour être sûre de bien résister les premiers jours ... hier soir suis allée faire des courses avec ma fille. Nous avons dévié notre chemin mais j'avais un appel venant du ventre près des spiritueux (ça fait drôle quand même cette dépendance !). En plus c'est l'heure où j'aime bien boire
Bref nous sommes passées outre : j'étais contente par rapport à ma fille (17 ans qui déteste l'alcool sans doute par rapport à moi !).
2ème journée aujourd'hui : il ne devrait pas y avoir de soucis
Je vais aller nager un peu, puis voir un film avec ma fille...
Par contre j'y pense souvent : j'ai des choses difficiles auxquelles je pense , des coups de fil à passer et à chaque fois je l'associe à un verre comme pour me donner l'élan, du courage ... ça faut que ça dégage !!!!!

Runningsuricat - 19/07/2023 à 10h42

Un point ici! Je suis très contente car ce matin j'ai fait mes courses de la journée et je suis partie pour avoir 3 point demain: pas de vin dans mon panier! Je me projette beaucoup par rapport à cet arrêt de l'alcool, j'espère qu'à la rentrée je pourrais reprendre le sport et faire tous les examens de santé pour jauger de la situation de mon foie aussi.. d'ailleurs, vous en êtes où par rapport à votre santé? J'ai bu 3 ans sans modération et j'avoue être inquiète..
bonne journée à vous tous et tenez bon

jXavier - 19/07/2023 à 10h55

Super sophierachel. Si tu a une aide médicamenteuse prends la bien comme le medecin te l'a prescrit. Moi ça m'aide beaucoup. Je connais la tentation des rayons alcool des supermarchés. Aujourd'hui je visualise ces bouteilles comme contenant de l'acide chloridrique pure...me viendrait'il à l'idée de boire de l'acide pure??? Bien sûr que non! Je m'imagine que sur chaque bouteille il y a un symbole avec une tête de mort. C'est mon truc à moi lol.
J'apprends aussi a me faire plaisir. Bien que je sois un homme j'aime m'acheter un beau bouquet de fleurs pour décorer la maison, je sors plus au cinéma, je prends soin de mon visage avec une petite creme hydratante matin et soir, bref j'apprends aussi à m'aimer avec mon histoire de vie, mes forces et mes failles.
Bizz

Profil supprimé - 19/07/2023 à 11h21

Bonjour,
C'est un défi qui tombe à pic.
J'ai une consommation excessive qui me gâche la vie.
Je suis en train de perdre mon homme.

Profil supprimé - 19/07/2023 à 11h52

Runningsuricat, ici je n'ai pas fait d'examens sanguins depuis très longtemps par peur des résultats aussi. J'en suis à mon 11eme jour de sevrage, j'espère tenir bon et faire les examens comme toi à la rentrée (je me laisse deux trois mois pour que le corps élimine au mieux). Et même chose, j'espère reprendre le sport et la course à pied prochainement. Pour le moment, marche, abdos, squats ..reprise en douceur.

J'habite juste à côté du supermarché ...la tentation est présente en continue. Espérons que ça continue de tenir
Courage pour ce deuxième jour

J'en profite pour une mise à jour de la liste

Fwinny : 1 point
- Carvi : en attente
- Sunshine : 1 point
- Sakura : 1 point
- LeMatou : 0 point
- Runningsuricat : 1 point
- jXavier : 1 point
- Diacra : 1 point
- Guapa : 1 point
- Freddy05 : en attente
- SophieRachel : 1 point
- paulolo : en attente
- Bip : en attente
- Mahasaya : en attente
- Aurélie78 : 1 point

paulolo - 19/07/2023 à 12h01

Bonjour à toutes et à tous.

Hier, je n'ai pas touché à la bouteille. Une victoire.

J'ai pu profiter pleinement de ma journée, me suis baigné dans les eaux chaudes de Bretagne. Une belle journée, saine avec une bonne fatigue et des sensations de plénitude.

Profil supprimé - 19/07/2023 à 12h03

jXavier
Moi étonnement mes prises de sang sont toujours bonnes.
Je bois sans modération depuis... Piouuuu je ne sais même pas le définir. Depuis 20 ans
Comment se déroule le défis ?
On écrit ici chaque matin ?

jXavier - 19/07/2023 à 13h28

Concernant mon bilan bilogique j'ai fait deux bilan à trois mois d'intervalle. Pour le premier j'ai refusé (trop peur)de regarder et donc de faire le bilan hépatique. résultat sur le premier bilan un VGM (taille des globules rouges à 106µl) donc anormalement haut caractéristique d'un alcoolisme chronique. (depuis des années avec une apothéose l'année dernière jusqu'en janvier de cette année: 1 bouteille de whisky ou vodka par jour!!! l'horreur). J'ai voulu arreter plus d'une fois mais les douleurs et la souffrance liée au manque physique donc au sevrage était trop forte. Le mal être trop horrible. Et pourtant un jour...déclic j'ai vécu mon sevrage je l'ai dépassé.
Bref, donc VGM bof...glycémie un peu haute, lipase trop haute. Deuxième bilan tout est redevenu normal et j'ai découvert que j'avais un bilan hépatique d'un foie de 20 ans (trop rassuré). Aujourd'hui j'ai bien l'intention de ne plus jamais m'abimer, me détruire comme j'ai pu le faire.

Guapa - 19/07/2023 à 21h35

Épreuve pour moi ce soir. J'ai eu des amis qui sont passés à l'improviste. Mon ami et eux ont bu du rosé et moi un coca. J'avais un peu mal à la tête, ce fut un bon prétexte pour refuser un verre de vin... Pas sûr que je m'abstienne à chaque fois. Et vous, quelles astuces avez-vous pour refuser un verre dans ces moments là ?

Sunshine - 19/07/2023 à 23h44

Mise à jour du 18/07 :

- Fwinny : 1 point
- Carvi : en attente
- Sunshine : 1 point
- Sakura : 1 point
- LeMatou : 0 point
- Runningsuricat : 1 point
- jXavier : 1 point
- Diacra : 1 point
- Guapa : 1 point

- Freddy05 : en attente
- SophieRachel : 1 point
- Paulolo : 1 point
- Bip : en attente
- Mahasaya : en attente
- Aurélie78 : 1 point

Hâte d'avoir vos nouvelles pour la journée d'aujourd'hui le 19/07
Bonne nuit à toutes et tous

Profil supprimé - 20/07/2023 à 07h26

Bonjour à toutes et tous,

J2 validé mais non sans mal ici. Une envie qui s'installe dès 17h15, donc un peu de lecture, une séance d'abdos, douche, mais l'envie est toujours là. On a mangé plus tôt que prévu, seul moyen pour la faire enfin passer.

J'espère que votre journée d'hier a été.

Bon troisième jour à vous

jXavier - 20/07/2023 à 08h02

coucou tout le monde. J2 du défi OK donc trois points. Si vous avez de fort craving faites vous aider par votre medecin qui vous prescrira un traitement qui aide VRAIMENT! Tenez bon la première semaine, c'est la plus difficile, après c'est une course de fond.

Guapa félicitation pour ne pas avoir craqué hier avec en plus un apéro inattendu! ça met la motivation a rude épreuve mais tu as réussi. Tu demande si on a des astuces pour refuser un verre alors je vais te dire ma vérité...Affirme haut et fort que tu as décidé de ne plus boire d'alcool car tu sens que ce n'est pas bon pour toi. Si tu as de VRAIS amis alors tu vas forcer leur respect. Pour les autres qui pourraient te dire "arretes tes conneries...fait pas ton rabat-joie,.. trinque avec nous". Ce ne sont pas des amis mais des potes de boisson qui n'en ont que faire de toi et de ton bonheur. C'est mon point de vue et je ne pense pas me tromper.

Courage à tous et hate de vous lire

biz

Guapa - 20/07/2023 à 08h08

Bonjour tout le monde. Ça passe pour moi. Pas d'alcool hier malgré les tentations. Par contre 4 carrés de chocolat pour compenser .

Diacra - 20/07/2023 à 08h16

Bonjour

Pas de point pour moi aujourd'hui .

Gros craquage hier soir. une bouteille de vin blanc y est passé. J'ai pas réussi à dire non à ma voix intérieure. Un peu dans le gaz ce matin mais je suis toujours motivé. Aujourd'hui pas d'alcool c'est sûr... Mes 2 filles se sont aperçus hier soir que j'étais un peu ivre, la honte. Heureusement que j'ai l'alcool joyeux si je puis dire (même si je n'aime pas cette expression)

Bon courage à vous, j'ai pris du retard dans les points mais je n'abandonne pas

Profil supprimé - 20/07/2023 à 08h43

Je n'ai pas craquée hier soir même si la tentation était forte, 17h30 déjà envi de descendre une bière, mais j'ai tenu et j'ai pu profiter de ma fille et jouer avec elle ça m'a fait du bien. Je vois que je ne suis pas là seule dans ce cas là et ça me motive pour résister.

Ce matin abdo, douche et en voyant ton visage dans la glace j'ai l'impression d'avoir bien meilleure mine ??????. J'espère pouvoir tenir le reste de la semaine...

Bonne journée à ttes et a ts. On ne lâche rien!

jXavier - 20/07/2023 à 08h55

Pour ceux qui craquent sur le chocolat pas de problème..préférez le chocolat noir au moins 70%. ca boost la production de sérotonine au niveau du cerveau qui est souvent un neurotransmetteur déficient avec la prise d'alcool. la sérotonine joue un rôle majeur dans la sensation de bien-être...a vos tablettes 😊

Fwinny - 20/07/2023 à 08h58

Salut tout le monde,

bienvenu dans le défi Nell54 !

Bravo Guapa, les copains à l'improviste et l'apéro surprise, c'est vraiment compliqué à gérer, ça montre une vraie motivation, top !!
Pour les "excuses" à trouver, regarde sur le forum le fil intitulé "COMMENT GÉRER L'ABSTINENCE PENDANT DES FÊTES, RÉUNIONS DE FAMILLE, ANNIVERSAIRES" écrit par AI191, il y a pas mal de trucs et astuces si tu n'oses pas dire clairement que tu arrêtes l'alcool.

Bravo JXavier, bravo Aurélie78, bravo Sakura, bravo Sunshine !

Moi aussi, sans alcool hier au J2. Un moment difficile pour ne pas lancer un apéro, surtout qu'il n'y avait pas grand chose à manger à la maison et qu'on se réfugie souvent là dedans dans ces cas là.

Mais quel bonheur le matin de se réveiller facilement, de ne pas avoir la tête dans le gaz, d'être en possession de tous ses moyens !

Point sur les scores :

- Fwinny : 3 points
- Sunshine : 3 points
- Sakura : 3 points
- LeMatou : 0 point + en attente 19/07/23
- Runningsuricat : 1 point + en attente 19/07/23
- jXavier : 3 points
- Diacra : 0 points, mais tu te referas demain !
- Guapa : 1 point + en attente 19/07/23
- SophieRachel : 1 point + en attente 19/07/23
- Paulolo : 1 point + en attente 19/07/23
- Aurélie78 : 3 points
- Bip : en attente
- Mahasaya : en attente
- Freddy05 : en attente
- Carvi : en attente
- pedrolito : en attente
- Nell54 : en attente

Allez tout le monde, tenez bon, et venez renseigner votre score !

Runningsuricat - 20/07/2023 à 12h17

3 points ici!

Profil supprimé - 20/07/2023 à 12h19

Bon bah je reste à 0.

Resto avec une amie hier soir, un apéro et un verre de vin pour moi.

Me sens nulle mais l'effort à été là malgré tout car normalement c'est du x 4.

Aujourd'hui j'y crois... C est mon homme qui sort, je vais être seule. Je vais pensé au chocolat.

Félicitations à ceux qui ont tenus bon

Guapa - 20/07/2023 à 19h03

Juste pour signaler que je n'ai pas bu hier et que mon score est tjs en attente. Belle soirée à vous tous.

Profil supprimé - 21/07/2023 à 07h05

Bonjour tout le monde

J3 du défi validé (et 12ème jour officiellement). Autant le précédent avait été un peu compliqué, autant celui-ci à l'inverse a été simple et ce, malgré quelques contrariétés cette fois, comme quoi ..

Tenez bon et bonne nouvelle journée à vous

Profil supprimé - 21/07/2023 à 08h19

Bonjour a tous, j'espère que tout c'est bien passé pour vous hier. Moi très énervé hier toujours cette envie incessante, mais j'ai tenu bon et me suis accordé une glace en récompense.

Bonne journée à ts

Guapa - 21/07/2023 à 08h49

Bonjour tout le monde. Petit dérapage contrôlé pour moi hier. J'ai bu 2 verres de vin....

Mahasaya - 21/07/2023 à 09h37

Bonjour à tous les courageux (surtout pour être abstinent au mois de Juillet)
petits soucis avec mes posts, aucun de publié.
Ça tient pour moi. 6ième jour de sobriété contrôlée.
petit conseil du jour: se focaliser sur un objectif jour après jour.

Diacra - 21/07/2023 à 09h45

Bonjour,
Journée sobre hier.
balade en bord de rivière qui m'a bien vidé la tête
Donc objectif zéro alcool ce weekend..

jXavier - 21/07/2023 à 09h46

J3 donc 6 points! Guapa un petit dérapage signifie forte envie de contrôle donc pour cela félicitation tu va y arriver. Le simple fait de poster ici est déjà un pas extraordinaire vers la liberté. vive les glaces et le chocolat 😊

jXavier - 21/07/2023 à 10h14

C'est encore moi. Cette nuit j'ai fait un rêve perturbant...j'étais entre amis et la fin d'après midi avançait. Je n'avais qu'une idée en tête: me rendre dans un supermarché pour acheter du whisky...Je voyais l'heure défilier avec angoisse. je réussit a me rendre dans un supermarché ouvert tardivement. Je rentre dans une grande maison qui est sencée etre chez moi. Une amie qui était à la soirée me rejoint alors que je ne l'attendais pas et bien que je tente de trouver un endroit sans elle pour consommer, celle ci me suit dans toutes les pièces même dans ma chambre alors que je lui demande de ne pas entrer. Je me réveille sans avoir pu prendre un gorgée d'alcool dans ce rêve. Ce matin je me sens perturbé presque apeuré de ce rêve.

Profil supprimé - 21/07/2023 à 11h07

Bonjour,
Journée sans alcool hier
C'est simple pour les sobres mais cela ne m'était pas arrivé depuis très longtemps.
J'ai bien dormi, pète le feu ce matin et suis fière de ce premier point. Je vais tenter de tenir ce wk...
Environnement compliqué le vendredi soir je bosse au bar restaurant de mon homme et c'est les vacances pour moi ce soir, normalement on arrose ça.
Allez j'y crois

Fwinny - 21/07/2023 à 11h51

Ca tient pour moi aussi, ravi de voir que nous avons ete nombreux a reussir.
Clairement pour moi le defi a aidé car j'etais seul a la maison et la tentation etait firte. Mais je voulais pouvoir vous dire que ca avait tenu! 6 points pour moi

Bravo a tous, et Guapa un petit ecart hier ne prejuges pas d'une bonne journee sans alcool aujourd'hui !

sophierachel - 21/07/2023 à 13h53

Bonjour
J+4 OK SANS ALCOOL
HIER ça allait bien
Aujourd'hui pas d'énergie j'y ai beaucoup pensé pour le repas du midi donc prise d'un médicament.
Je me rend compte que j'ai pris pas mal de poids cette année (mais pas qu,'à cause de l'alcool il y a la pré menopause !)
Ceci étant ce matin sur la balance +400 grammes ! Je ne comprends pas.

Esprit morose car je sais que le chemin est dur et long... sortie du WE ce doit il faut que je tienne bon ... je vais regarder dans les autres fils les astuces pour refuser sans paraître anormale !

Profil supprimé - 21/07/2023 à 17h16

Bon courage à toutes et tous pour le week-end à venir et pour résister aux appels et tentations.

Jxavier, j'ai fait beaucoup de rêves du même ordre ces derniers mois. Je pense que ça m'a justement poussée à aller vers le sevrage et depuis bientôt deux semaines sans alcool, plus de rêves de ce genre. Tant mieux car effectivement, c'est très déstabilisant.

SophieRachel, pour le poids, cela viendra sûrement après. Le corps ne réagit pas toujours immédiatement. Et pour les excuses, tu peux prétexter une detox sucre, ou simplement zéro alcool pour se mettre/reprendre ou préformer davantage sur un sport. Ou encore simplement, petit régime en cours.

Courage et que l'on tienne tous bon

SarahBeaumont - 21/07/2023 à 21h07

Bonsoir,
Je suis abstinente depuis 12 jours. Mais depuis 2 jours craving de ouf, je sens que demain je vais craquer j'en peux plus ;(
Mais je suis partante pour ce défis, ça va me motiver !

Fwinny - 22/07/2023 à 10h27

Bonjour tout le monde! J'ai tenu mon vendredi malgré l'aperitif et le digestif proposé.
J'ai annoncé à ma femme que je ne pensais pas boire ce week end pour vraiment me reposer, et il n'y a pas eu de réactions difficile à gérer.
Donc j'y crois!

Sunshine - 22/07/2023 à 12h54

Coucou.
20/07 : consommation modérée (2 verres)
21/07 : hier soir craquage complet j'ai fini ivre

22/07 : je me remets doucement et je repars dans l'abstinence
Je ne sais pas ce que ça donne au niveau des points tout ça.

C'est dur put**n. Mais allez c'est reparti je ne veux plus de cette merde dans mon corps.
Bon week-end à tous.
A lundi pour les news.

GuillaumeM22 - 22/07/2023 à 14h27

Bonjour à tous,
Bien envie d'essayer...j'espère que ce sera efficace

jXavier - 23/07/2023 à 06h43

coucou tout le monde. Dimanche matin, nuit courte je ne sais pourquoi! j'espère que vous allez bien et qu'un max d'entre vous vont franchir le cap du week-end...! J'ai l'impression qu'il y a de moins en moins de messages. Tenez nous au courant même si vous avez craqué. Maintenir le lien est important
Beau dimanche à tous

Profil supprimé - 23/07/2023 à 07h03

Bonjour, merci pour cette bonne idée. Je me joins à vous à partir de demain !

Gerard - 23/07/2023 à 08h46

Je suis partant pour le défi
Ou peut on s inscrire ?

sophierachel - 23/07/2023 à 14h15

Bonjour,
Hier soir samedi, petit feu d'artifice et bal : j'ai bu une bière !
Aujourd'hui dimanche je suis fatiguée j'avais envie de consommer ce midi mais j'ai tenu bon,
Je n'ai pas envie de retomber dans la dépendance... et le mal être de surcroît... (généralisé par la culpabilité, la honte).
Il faut tenir ce dimanche puis viendra la semaine avec son flot d'activités et j'espère moins de pensées concernant ces envies "mortelles"
Je vous souhaite beaucoup de force et de courage.

Profil supprimé - 23/07/2023 à 17h07

Bonne idée
Je suis partante pour le défi des aujourd'hui

Profil supprimé - 23/07/2023 à 18h18

Je suis partante pouvez vous m'inscrire ?
cela fait trop longtemps que l'alcool prend une grande place dans ma vie j'en n'ai marre de culpabiliser d'avoir honte le lendemain d'une cuite d'être dans le mal et de passer à côté de plein de choses avant je buvais que en weekend mais toujours dans l'excès des que je bois un verre je fini la bouteille de vodka puis j'ai commencé à boire l'apéro la semaine je prends un flash comme ça je sait que je boirais pas plus mais voilà je veux stopper l'alcool et pas diminuer car je sait que je finirai par refaire des excès et je veux plus de ça

Guapa - 23/07/2023 à 19h41

Bonjour tout le monde. Week-end à 0 points pour moi. 4 verres vendredi et 7 verres hier soir.... je ne suis pas fière de ça. Bonne soirée à tous.

anne65 - 24/07/2023 à 03h15

bonsoir je souhaite participer à ce défi! beaucoup trop d'alcool pour moi notamment le we ! je commence demain !!

Profil supprimé - 24/07/2023 à 07h27

Bonjour a ts,

Mon week end c'est bien passé j'ai réussi à tenir mon objectif avec un verre de rose samedi soir et un autre dimanche midi.

J'aimerais tenir ce rythme cette semaine je redescend a 0 je crois mais fière de moi quand même car au lieu de plus d'une vingtaine de verre +bière je suis a 2 cette semaine

Bonne semaine a tous

Profil supprimé - 24/07/2023 à 08h15

Bonjour à vous,

Week-end sans alcool ici, juste une envie samedi en fin de journée mais qui est passée assez vite. 16eme jour sans aujourd'hui, ça motive !

Bonne nouvelle semaine à vous

Profil supprimé - 24/07/2023 à 08h27

Bonjour a tous

Hier soir j'ai eut du mal a trouver sommeil (j'ai cogiter du samedi ou j'ai fini en discothèque ivre comme toute les fois que l'alcool me fait sortir et que le lendemain je regrette) j'ai passée des années a ne pas fréquenté les boîte de nuit et je me portait très bien

Du coup le réveil pas top je sens que je n'ai pas eu un sommeil réparateur peut être que ce soir je dormirai mieux aujourd'hui je sait que je ne boirais pas j'appréhende plus les jours d'après c la qu'il va falloir ne pas craquer au moment du craving comme pour beaucoup vers 18 h.

Profil supprimé - 24/07/2023 à 08h29

Bonnes semaine à vous aussi

Runningsuricat - 24/07/2023 à 08h44

Je suis retombée à zéro mais je ne désespère pas. La volonté est vraiment présente, on va y arriver!! Courage a vous aussi

paulolo - 24/07/2023 à 09h25

Bon lundi à toutes et à tous,

Je n'ai pas touché à l'alcool depuis le début du défi. J'ai fait deux anniversaires aux jus de fruits.

Les nuits sont certes difficiles avec plusieurs réveils. Je me dis que tout va rentrer dans l'ordre au bout de quelques jours.

Fwinny - 24/07/2023 à 10h50

Bonjour tout le monde,

petit récap du défi après ce premier week end :

21 participants ! wouah!

Au moins 3 personnes totalement sans alcool depuis le début du défi : Sakura, Paulolo,et moi même. Pour plusieurs autres, c'est juste que je n'ai pas les informations :

Sunshine, comment s'est passé ton dimanche ?

Jxavier : samedi et dimanche, tu as réussi ?

Mahasaya : vendredi, samedi et dimanche, comment ça s'est passé pour toi ?

SarahBaumont : et toi, tu en es ou ?

Après, quelques écarts pour Sunshine, Runningsuricat, Diacra (dis moi comment s'est passé ton week end!), SophieRachel, Aurelie78 (1 verre de vin c'est trop pour le défi 😊) mais rien de dramatique, restez avec nous sur ce défi, on compte sur vous !

Un point sur les scores ci-après

Fwinny - 24/07/2023 à 10h57

Bon alors pour info, vu le nombre de personne j'ai du me faire un fichier excel pour suivre les scores de tout le monde 😊

Point sur les scores en comptabilisant la journée du dimanche 23 juillet :

- Fwinny : 21 points
- Sunshine : 1 points (manque le 23/07)
- Sakura : 21 points
- Runningsuricat : 0 points
- jXavier : 10 points (manque 22 et 23/07)
- Diacra : 1 points (manque du 21 au 23)
- Guapa : 0 point (manque 23/07)
- SophieRachel : 5 points (manque 23/07)
- Paulolo : 21 points
- Mahasaya : 6 points (manque 21 au 23/07)
- Aurélie78 : 0 points
- SarahBaumont : 6 points (manque 21 au 23/07)
- Sosso62 : 1 point

pas d'infos pour :

- Carvi : en attente
- LeMatou :
- Freddy05
- Bip
- pedrolito
- Nell54
- GuillaumeM22
- Chica
- Gérard

Sunshine - 24/07/2023 à 11h20

Bonjour,

Week-end zéro alcool pour moi samedi et dimanche, après mon gros craquage de vendredi.

Repris le travail de ce matin... Dur mais je tiens.

Donc :

jeudi 20 : 2 verres

Vendredi 21 : on en parle même pas..... cuite.

Samedi 22 : 0

Dimanche 23 : 0

Bon début de semaine

Diacra - 24/07/2023 à 11h27

Bonjour,

Alors pour moi:

Vendredi : pas d'alcool

Samedi :3 verres

Dimanche pas d'alcool

Donc pour moi weekend mitigé car je ne voulais pas consommer du tout, la pulsion de l'apéro difficile samedi soir.

Allez on continue cette semaine...

Mahasaya - 24/07/2023 à 12h20

Bonjour à tous,

craquage samedi soir pour moi.après un refus on a insisté pour que je boive une coupette de champagne pour l'anniversaire de mon père.Du coup j'en ai bu 3 ou 4 plus deux verres de vin.On recommence à zéro.

Guapa - 24/07/2023 à 12h23

0 verres hier mais bon c'est pas un exploit au vu de ma conso de vendredi et samedi. Mais j'y crois pour cette semaine. Bon lundi à tous et toutes.

LaVie76 - 24/07/2023 à 12h37

Bonjour à tous

Je suis nouvelle sur le site et j'aimerais rejoindre le défi ce jour , si cela était possible,

Je suis une consommatrice qui ne sait pas s'arrêter quand elle commence. Ce fut le cas hier soir pour un déjeuner qui a duré tout l'après midi. Ma consommation n'est donc pas quotidienne mais les lendemains sont angoissants comme aujourd'hui avec une belle gueule de bois. Les idées tristes s'enchaînent...

J'ai arrêté dans le passé, ai repris l'été dernier en 2022.

J'ai déjà connu le bonheur d'avoir arrêté, et retrouve l'horreur de recommencer, bref ...ce 24/07 J1 pour moi.

Merci pour votre aide, vos messages aident beaucoup

Perla01 - 24/07/2023 à 13h29

Bonjour à toutes et à tous nouvelle sur ce site je participe avec plaisir à ce défi je suis abstinenye depuis un jour et j'espère que ma motivation ne va pas se perdre donc avec grand plaisir est-ce que certains ont utilisé des médicaments ou vu un médecin dictologue ou même les alcooliques anonymes pour ma part je ne sais pas trop comment prendre le problème merci à vous tous et à bientôt

sophierachel - 24/07/2023 à 13h36

Bonjour,
Hier soir j'avais 2 contrariétés, j'ai fait un tour pour me boire une bière mais tout était fermé !
Aujourd'hui rebelotte, humeur morose, j'aimerais bien me boire un verre de rosé pour me mettre de l'entrain ... triste idée mais très forte tout de même !!! Est-ce le fait d'avoir juste rebu une bière samedi soir qui a relancé cette envie ...
Petite question sur le calcul des points (juste pour comprendre) certains on 21 points mais on a commencé le 18 ? Ou ont-ils commencé avant ,?
Bon courage à tous car il en faut de la force

Gerard - 24/07/2023 à 15h23

Pour moi 0 verres ce week-end
Mais j'appréhende la fin de la journée
Car mon addiction est constante
En tout cas le challenge est motivant
Bon courage à tous

Fwinny - 24/07/2023 à 15h53

SophieRachel, je trouve aussi que boire "juste un verre" un jour, renforce grandement l'envie d'en reprendre un le lendemain. C'est pour ça qu'en ce qui me concerne, ce qui marche le mieux est l'abstinence.

Mais comme toi, hier soir c'est "par chance" que je n'ai pas bu, je n'avais plus du tout de volonté mais ma soirée a tourné de telle sorte qu'on mange vite fait, sans apéro, et qu'on enchaîne ensuite. Donc je n'ai pas pu boire.
Et j'en suis ravi aujourd'hui.

Pour le décompte des points, certains ont 6 jours validés (18, 19, 20, 21, 22, 23).
ça fait donc 1 + 2 +3 + 4+5 +6 soit 21 points.

jXavier - 24/07/2023 à 16h31

Bonjour a toutes et tous,
Quel plaisir de vous lire en ce lundi. Je me retrouve tellement dans vos témoignages. Que ce soit ceux qui ont la fierté de dire "j'ai tenu 5 jour" et ceux pour qui le combat est difficile. Les rechutes malgré l'envie forte d'arrêter j'en compte des dizaines.
Je me sens presque illégitime d'être sur ce fils de discussion car pour moi c'est probablement plus facile aujourd'hui que pour la majorité d'entre vous. Certes être ici renforce ma conviction de l'abstinence totale en ce qui me concerne et si je peux soutenir ne serait-ce qu'une personne dans son déficit d'abstinence alors j'en serais le plus heureux. A^près avoir bu des litres de vodka et de whisky, après avoir souffert terriblement dans mon corps et dans mon ame, après avoir vécu les affres du sevrage physique, je compte au moment ou j'écris 174 jours et exactement 16 heures d'abstinence. Si moi je réussis ce challenge alors vous aussi vous le pouvez. Bien sûr je me suis fait et me fais encore aidé par le CSAPA de ma région et je poursuis un traitement médicamenteux prescrit. Mais quel bonheur de se sentir libre et frais chaque matin ma ma vie. Courage a tous, nous sommes tous ensemble dans ce chemin vers la liberation de cette drogue dure. Biz à tous

Apg - 24/07/2023 à 17h09

Bonjour à tous!
Pour moi c'était hier. J'ai vidée les bouteilles. Prévenu mes enfants, mon mari. J'ai pris un RDV avec une association le 8/8/2023. Ça va être très dure jusque là.
Moi je bois que le soir "l'apéro" , du whisky et plus que de raison.
Que faite vous au moment fatidique ?
Merci à tous

Profil supprimé - 24/07/2023 à 18h04

Bonjour apg

Moi quand je veux résister à la tentation de l'apéro du soir

Je prépare à manger de bonne heures je mange vers 18h30 et l'envie de boire fini par passé (mon estomac est remplie de nourriture) pour moi ça fonctionne je viens juste de commencer le défi a voir avec le temps déjà je n'irai plus faire mes courses en fin d'après midi sinon je sais que je serai tentée de passée au rayon alcool le plus dur je pense que de sera le weekend j'ai prévu de voir personne.et j'espère qu'au fur et à mesure des jours sans alcool cette envie sera moins présente.

Fwinny - 24/07/2023 à 18h09

Apg : moi j'essaye de faire disparaître ce moment, car c'est là le plus dur pour moi.

Donc je travaille un peu tard, puis je passe le plus vite possible à table, pour ne pas qu'il y ait cette phase de transition, cette phase de vide ou la bouteille t'appelle.

Et le week end, c'est un peu la même approche : une occupation forte, plutôt loin de la cuisine (dans le jardin, dehors, des ballades, etc...) et quand on rentre on passe à table.

J'espère que tu trouveras ta façon de faire!

Sunshine - 24/07/2023 à 22h26

24/07 validé sans alcool de mon côté. Bon il n'est que 22h21 mais je suis au lit avec un bouquin et il n'y a pas d'alcool chez moi.

En plus ayant mangé comme 4 au dîner, aucune envie maintenant donc aucun risque côté Ubberr drink à 30 balles la bouteille que t'attends pendant 2h ^^

Je ne sais pas ce que ça donne les points, mais ça m'importe peu. Chaque jour ou je n'ai pas ingurgité de l'alcool est une petite victoire.

Un jour après l'autre, comme c'est maintes et maintes fois dit sur ce forum.

Bon courage à toutes et tous, je pense bien à vous.

Amicalement.

sophierachel - 25/07/2023 à 00h04

Bonsoir à tous,

Craquage ce soir. Bilan 3 verres de rosé. Mes parents sont venus et mes filles nous ont rejoints pour un des anniversaires qui a eu lieu au mois de juin .. et pour lequel nous n'avions pu nous réunir... j'ai dit va chercher un gâteau et prend une bouteille ?en fait, j'aurais pu ne rien dire, nous n'étions sue 2 à boire et l'autre personne ne réclamait pas)

Bref, il y a l'envie le fort désir d3 s'abstenir et puis il y a l'autre, cet autre qui t'appelle à la moindre occasion.. j'ai cède à cet autre...

courage à vous autres ...je ne sais trop que dire... il y a du chemin encore à faire et des montagnes à abattre...

Profil supprimé - 25/07/2023 à 07h25

Bonjour tout le monde,

Lundi validé ici. Merci Fwinny pour le suivi 😊

Hier encore une envie en fin de journée. J'avance aussi l'heure du repas, ça aide un peu. Et sinon, en général, c'est douche avec soin des cheveux suivi d'un verre de gaspacho pour chasser l'envie (et oublier le supermarché à deux minutes de marche ouvert jusque 20h ... ça, c'est le point compliqué).

Bon mardi à vous,

Lexya13 - 25/07/2023 à 07h41

Bonjour moi aussi je suis partante j'en ai marre d'être accro a ça et ne sais toujours pas comment j'ai pu en venir là...

Je sais que sous forme de challenge ça peut m'aider comptez moi parmi vous

Apg - 25/07/2023 à 08h46

Merci pour vos réponse qui vont m'aider.

Se qui va être dur, aussi, c'est une petite bière au resto...

Bonne journée

Babaval - 25/07/2023 à 09h30

Bonjour a tous, je suis partante , besoin de quelque chose de motivant .cest pas simple.

Guïton - 25/07/2023 à 09h32

Bonjour tout le monde,

je lis depuis vendredi dernier tous les commentaires sur tous les forum et je me lance ce jour.
J'aimerais participer au challenge ce qui peut être motivant car seul c'est compliqué.

Je bois depuis 25 ans, j'ai 40 ans, 2 enfants en garde alternée, 1 semaine 1 semaine. L'alcool a bouffé ma vie et faut que je me réveille maintenant pour mes enfants . Je buvais une bouteille de Gin par jour , depuis le télétravail je commençais dès le matin. Ce site me fait du bien , de vous lire.

Hier, j'ai pas bu de la journée pour la première fois depuis 25 ans. J'ai mes enfants cette semaine donc j'en profite, je pense que ce week end et la semaine prochaine cela va être compliqué en étant seul . J'ai plus de boulot depuis vendredi dernier.

Aujourd'hui cela va être compliqué je le sens mais je vais tenir en pensant à vous et surtout à mes enfants, faut que je retrouve des forces et reprenne le sport .

Voilà désolé si j'ai raconté ma vie en tout cas je souhaite bon courage à tout le monde, soyons forts dans la tête

Bonne journée et on va tenir !!!

Profil supprimé - 25/07/2023 à 09h38

Bonjour

Valider je me suis mis au lit de bonne heure sans bruit pour trouver le sommeil par contre je me suis réveillé vers minuit 30.

J'ai hâte de retrouver un sommeil complet

Bonne journée à tous

Fwinny - 25/07/2023 à 09h39

Bonjour tout le monde,

bravo Sunshine et Sakura pour hier.

SophieRachel, j'ai le même bilan que toi. Un "craquage" et 3 verres de vin.

Le piège pour moi ça a été d'utiliser du vin pour cuisiner. Et une fois que la bouteille est ouverte... Mais je sentais dès 16h/17h que j'avais envie de lâcher ce soir, d'écouter cet "autre" qui t'incite à boire.

Je n'y ai pris aucun plaisir, ça m'a cassé, et ce matin je suis déçu. Rien de positif donc.

Bon, on s'y remet aujourd'hui et on tient.

J'appréhende plutôt la fin de semaine ou j'ai de la famille à la maison...

paulolo - 25/07/2023 à 10h53

Bonjour tout le monde,

Une journée de plus sans alcool.

Je buvais 1 bouteille d'alcool fort tous les jours et ceci depuis plusieurs mois. Ayant pris conscience que le produit devenait envahissant (un verre le matin pour atténuer la gueule de bois), j'ai contacté mon médecin généraliste qui m'a orienté vers un addictologue.

MAI

L'addictologue A estimé qu'une hospitalisation pouvait me faire le plus grand bien ; j'ai accepté sans hésiter.

Durant les 5 jours à l'hôpital, j'ai participé aux groupes de paroles et à des réunions présentant les méfaits de l'alcool sur l'organisme, le fonctionnement du produit sur le corps, et en gros le "pourquoi du comment" de la dépendance physique et psychologique. En somme des ateliers intéressants.

MAI/JUIN

A la suite de cette hospitalisation, j'ai continué à participer aux groupes de paroles proposés (2 fois/semaine, pas obligatoire). J'avoue avoir bu quelques bières fortes.

J'ai suivi abstinence depuis fin juin. Comment ai-je fait ? j'ai suivi scrupuleusement mon traitement (Aotal, 5mg de Valium le soir<<<<< une semaine et Théralène au coucher, casser la routine, écrit sur une feuille , sous forme de tableau, le pour et le contre....(finalement, une colonne est bien plus remplie que l'autre).

Les premiers jours ne sont pas simples puis petit à petit les angoisses se dissipent etc ; je me sens libre, dynamique, serein, joyeux..... du positif.

JUILLET/AUJOURD'HUI

J'ai découvert ce forum, lu des témoignages dans lesquels je me retrouve et me suis inscrit pour y participer.

je sais que c'est difficile d'écrire ce qu'on ressent mais finalement personne ne juge et l'entraide ne peut qu'être bénéfique.

Bref, courage à tout le monde et bonne journée

Gerard - 25/07/2023 à 11h18

Je pensais craquer hier soir j ai tenu..
jour 3 pourvu qu ça dure

Gwendoleen - 25/07/2023 à 11h22

Bonjour,

Je suis depuis peu inscrite parmi vous.

Comme je dis dans mon fil "trop c'est trop". Il faut diminuer, arrêter.... Prendre une décision.
Ma consommation est quotidienne, trop élevée, ...il faut trouver une solution...

Que penser de Campral? Peut-on prendre Campral quand l'envie du premier verre survient? /ou bien 1 h avant?

Ce médicament est-il dangereux ?

Cordialement.
Gwen

jXavier - 25/07/2023 à 14h33

Bonjour Gwendoleen, Je ne pense pas qu'il nous appartient de dire si tel ou tel médicament est bien pour toi. De toute façon toute prise médicamenteuse doit faire l'objet d'une prescription et d'un suivi médical.

Pour ma part et ce n'est que mon avis il n'y a pas mieux qu'un suivi avec un addictologue plutôt qu'un médecin généraliste souvent pas suffisamment formé a cette spécialité médicale qu'est l'addiction. L'alcool s'inscrit dans une histoire de vie, dans une histoire de perception de soi et de sa relation aux autres, des prédispositions génétiques probablement et un environnement (depuis l'enfance) souvent fragilisant. Je suis convaincu que l'alcool n'est pas le problème...il devient un problème secondaire un peu comme le sommet de l'iceberg. Il faut aussi aller regarder ce qui est immergé sous l'eau et qui nous fait tant mal plus ou moins consciemment et c'est probablement ce pas qui est le plus difficile pour nous tous .

Amicalement

Sunshine - 25/07/2023 à 22h30

Bonsoir tout le monde,

Tenu le cap aujourd'hui. Je n'avais pas de courses à faire ce soir, donc pas de tentation au supermarché sur la route du retour, j'ai filé à la maison direct. Un bon repas, une bonne série, une tisane...

Et au lit avec un bon bouquin.

Donc depuis mon craquage de vendredi soir c'est mon J4 sans alcool.

Courage, je pense à vous autres qui menez comme moi votre bout de chemin vers la liberté, et ça m'aide beaucoup.

Ce forum m'est d'une aide précieuse et je vous remercie d'être là, mes compagnons de l'ombre.

Merci également aux modérateurs/modératrices

Bonne soirée tout le monde

brigitte30000 - 26/07/2023 à 00h10

Bonsoir

Je suis partante

Merci

Brigitte

Gerard - 26/07/2023 à 05h53

4 jours j espère pouvoir écrire un jour 4 mois

Bon courage à tous

Profil supprimé - 26/07/2023 à 07h36

Bonjour à vous,

Mardi validé. Pas trop de difficultés, j'ai passé l'après-midi chez des amis donc l'heure dure de l'apéro ne s'est pas trop présentée dans mon esprit.

Quand l'envie est forte, je me raccroche aussi au régime en parallèle. Je ne perds pas vite mes kgs de trop, donc je me dis que si je craque, je vais gâcher les efforts accomplis depuis un peu plus de deux semaines, ça aide à tenir dans mon cas.

Et hier, mon fils m'a rappelé un très mauvais épisode où je lui ai crié dessus bien plus que de raison. Le fonds était justifié mais non la forme ou je l'avais vraiment envoyé bouler fortement. Il n'a pas fait du tout allusion à l'alcool (je ne suis pas certaine qu'il ait réellement

perçu le problème). Mais ça m'a mis un coup au cœur de me rappeler de cet épisode et je tâcherai aussi de m'en souvenir en cas d'envie pour que cela n'arrive plus jamais.

Bonne journée à toutes et tous

sophierachel - 26/07/2023 à 09h41

Bonjour,
Bienvenue aux nouvelles personnes... Guiton je suis admirative d'un tel changement dans ta vie "1ere fois sans alcool depuis tant d'années". Je rebondis sur toi car c'est la cause de ta motivation qui m'interpelle ! Tu dit "pour mes enfants" et bien moi ça n'a pas totalement suffit. Par contre ce lundi soir où j'ai recraqué comme raconté dans ces discussions. Ma maman m'a dit avant de repartir en région parisienne : s'il te plaît ma fille, j'aimerais que tu fasses attention avec l'alcool". Ma mère ne boit pas et elle a un cancer des os ce qui me rend triste car je vois son état de santé se détériorer. (Et je ne crois pas qu'elle va vivre très âgée).
Alors, je me suis dit à ce moment là que le seul moyen de la rendre un peu heureuse ce serait de ne plus être liée à l'alcool. Qu'elle me voit enfin LIBRE et heureuse (franchement on est "heureux" que les 1ères heures avec l'alcool... les 1ers temos... après on dégingole quand même...
Alors puisque je n'ai pas la force de le faire pour moi, que moyennement pour mes enfants et bien il y a une personne pour qui se sera le bonheur avant de partir au Ciel; c'est ma maman. Rien de pire pour une mère que de voir son enfant se détruire, n'est-ce pas ? Enfin, j'imagine si mon fils le faisait (il a 13 ans et parle déjà d'alcool !) Cela me rendrait très malheureuse également. Il faut, casser ce cercle infernal... ça va être long, des rechutes j'en ai eues (1 an d'abstinence quand même), mais il ne faut rien lâcher. J'ai pris rdv avec une association pour octobre... d'ici là je suivrai vos conseils : repas 18h30
Douche, soins des cheveux, petite marche...
Dans la joie de vous relire, à tous les courageux courageuses.. Tenez bon, nous sommes tous dans le même navire... on va éviter que ça tangué (lol)
Bien à vous
SophieRachel

Guiton - 26/07/2023 à 10h49

Bonjour SophieRachel,

merci pour ton message et c'est vrai que pour les enfants cela ne suffit pas. Je le fais aussi pour moi car j'aimerais reprendre le sport et me sentir bien. Hier j'ai tenu mais ce matin j'ai craqué, je suis en train de boire là comme une merde.
Désolé pour ta maman, je te souhaite pleins de courage pour cette période difficile . J'ai perdu ma mere il y a 3 ans et mon pere il y a deux mois. J'ai plus de famille mis à part mes enfants.
C'est bien pour ton rendez vous, tu as du courage. Je vais tenter de m'en sortir tout seul de mon côté, j'ai arrêté deux jours et franchement ça allait , sauf ce matin comme un con en faisant les courses j'ai craqué. Mais en tout cas je suis plus dépressif comme je l'étais ces derniers mois , hier et avant hier m'ont fait du bien peut etre mais je suis plutot d'humeur joyeuse aujourd'hui et ce n'est pas l'alcool qui fait ça j'en suis sur.
Faut maintenant que je me bouge les fesses pour m'abstenir mais étant seul c'est pas facile, je m'ennuie en fait . Mes enfants sont au centre et je galere . Faut trouver des occupations mais je sais pas lesquelles encore.
En tout cas j'ai envie de m'en sortir , chose à laquelle je n'avais jamais pensé jusque la semaine derniere.

Bonne journée à toi en tout cas et tiens le coup aujourd'hui , je pense que je recommencerai demain et on verra.

Bon courage à tout le monde pour cette nouvelle journée, portez vous bien et tenez bon , faut se liberer de cette connerie.

Profil supprimé - 26/07/2023 à 15h33

Bonjour a tous

Mardi validée j'ai enchaîné une série tv
Au moment d'aller me coucher j'entends du bruit en bas de chez moi mon fils dit maman viens voir je vois une personne ivre qui ne tenez plus de bout il est tomber sur le par choc d'une voiture garée il arriver pas a se relever et la mon fils dit maman quand tu rentre tard t pareil que lui j'ai dit holala on ressemble vraiment à rien dans cette état c encore pire moi je suis une femme
Ça motive Encore plus

jXavier - 26/07/2023 à 18h17

Bonsoir mes amis.

Je ne sais comment vous le dire mais seul il est extrêmement rare de s'en sortir. Comprenez que l'alcool est une drogue dure comme la cocaïne ou l'héroïne. Comprenez que les neurosciences ont démontré que la volonté n'a que peu de prise sur la dépendance.Consultez,faites vous aider médecin traitant, CSAPA, addictologue. Pour moi ça a été salutaire . Combien de fois j'ai dit demain j'arrête et c'était plus fort que moi même si je savais que je me détruisais. Ce n'est pas une question de volonté pure ou de faiblesse. Un diabétique dirait-il je vais réguler ma glycémie tout seul par ma simple volonté??? C'est une maladie et quand on est malade il faut accepter de se faire aider par une équipe spécialisée (en tout cas quand on est dépendant comme moi). Vous avez fait tous le pas énorme d'être ici et de reconnaître que l'alcool pourri nos vie. Je sais aussi que le cheminement est parfois long et même essentiel. J'aimerais tellement que vous réussissiez ce challenge avant de faire comme moi....toucher le fond.
Courage a tous, Vous êtes formidable et unique, N'en doutez jamais

Profil supprimé - 26/07/2023 à 20h53

Pour aujourd'hui c validé

j'ai été au jeux avec ma famille en rentrant j'ai failli craquer j'avais envie de me poser boire un apéro je me suis donc fait un café pain au maroilles j'ai discuté avec ma fille et l'envie est passé j'ai encore du mal a trouver le sommeil mais je pense que c l'écran qui fait ça je vais déconnecter plus tôt ce soir.

Bonne soirée à tous

Gerard - 26/07/2023 à 21h16

Bel leçon jXavier

Mercredi validé donc 5 jour sans alcool

Je suis content et j espère vraiment réussir à arrêter cette merde

Diacra - 27/07/2023 à 07h55

Bonjour,

Bilan

Dimanche, lundi et mardi pas d'alcool, bien dans ma tête, de bon humeur et motivé dans le travail... Et hier soir relâchement complet, 1 bouteille de vin blanc en 2 heures... Pfff

Dernier jour de travail aujourd'hui, ça va être dur. 3 semaines de vacances où je sais que je peux me passer d'alcool bizarrement car j'ai plus d'activités et le fait d'être hors de la maison joue beaucoup.

Donc ce jeudi jour1. Bon courage à tous

sophierachel - 27/07/2023 à 09h22

Bonjour,

Rien bu hier, mercredi. J'ai dormi 9 h sans interruption ! Rarissime... bonne journée

Fwinny - 27/07/2023 à 10h58

Bonjour tout le monde,

compliqué pour moi en ce moment la gestion de l'alcool.

J'ai donc craqué lundi soir car une bouteille était ouverte pour la cuisine. 3 verres de vin.

Mardi, apéro, je prends une despé 0. Ma femme ouvre une bouteille de vin... Bon bah j'ai enchainé avec la bouteille que j'ai fini, elle n'a pris qu'un verre.

Et hier, seul à la maison, 2 whisky et 1 rhum...

C'est nul.

Là j'ai de la famille qui arrive chez moi, je vais avoir du mal à ne pas boire ce soir et demain, et après je pars en vacances, je vais essayer de repartir dans un cycle d'abstinence total.

Au final je n'ai tenu que 6 jours, c'est moisi.

Je vois bien que si je veux vraiment arrêter, il faut que je le dise à ma femme pour qu'elle m'aide ou qu'elle fasse attention elle même à ce qu'elle fait. Mais je n'ai pas envie de lui en parler...

Sunshine - 27/07/2023 à 11h32

Bonjour Fwinny,

Tu étais moins sur le forum ces derniers jours, j'avais le pressentiment que c'était compliqué pour toi.

Ne te décourage pas, tu t'es relâché comme moi je l'ai fait mais tu arriveras à repartir. Il serait peut être intéressant que tu en parles à ta femme. Rien qu'à elle déjà, cela pourrait t'aider elle te soutiendrait et ça faciliterait peut être les choses dans ton quotidien, ce changement vers l'abstinence.

Ne te décourage surtout, cette idée de défi était vraiment super sympa. Reste parmi nous et ne soit pas trop dur avec toi même...

Je pense bien à toi. Bonne journée

Profil supprimé - 27/07/2023 à 11h34

Bonjour à vous,

Courage Fwinny, effectivement, ce n'est pas simple l'arrêt j'imagine dans ces conditions.

Avec le départ en vacances, ça peut permettre de casser les habitudes et la routine et être un bon tremplin.

Ici, je vis seule avec mon fils en garde alternée. Pas d'alcool chez moi dès lors que je le décide donc, ça aide déjà beaucoup. J'ai profité des congés sans bouger pour casser mon rythme et en créer un autre: levée tôt comme si je bossais, bouquin avec un café /thé, une heure de marche pour commencer sereinement la journée...

Puis quelques stratégies de contournement en fin de journée et ça tient jusqu'à présent.

Je reprends le boulot la semaine pro et mon fils va repartir ... autant dire que cela sera sûrement plus compliqué à gérer aussi à partir de ce moment.

Courage à toi ainsi qu'à tous

Gerard - 27/07/2023 à 17h49

6 jours
aujourd'hui j'ai fait un tour des bouteilles entamé qui traîne à droite et à gauche à moitié pleine
J'ai tout jeté
Si je compte bien je suis à 21 points
Demain je pars en vacances et j'espère continuer sur ma lancée
Bon courage à tous

Couette72 - 28/07/2023 à 09h20

Bonjour
Depuis quelques jours je suis votre fil sans y participer activement. Aujourd'hui je saute le pas pour tous vous dire que vous avez du courage que ce soit une réussite totale, partielle ou même un échec pour cette fois.
Pour ma part je bois, ou plutôt je buvais, le soir uniquement du vin. J'ai rencontré un homme qui ne boit plus du tout depuis 1 an et demi (un peu comme nous, cela est parti d'un défi qu'il s'est lancé avec son meilleur ami) Au début il ne disait trop rien sur ma conso. Mais le mois dernier la situation a explosé. Il m'a demandé d'arrêter de boire. Je lui ai répondu que non, que je pouvais éventuellement faire un effort sur ma conso seule. Pour lui ce n'était pas suffisant. Il est donc parti...
Un mois après, avoir ramé et ramé, j'ai réussi à le retrouver. Nous avons discuté. Il a adouci ses propos en acceptant que je continue à boire mais de manière modérée. J'étais contente de son changement d'idée à ce moment-là. Quand il est venu j'avais décidé de ne pas boire, pour mettre toutes les chances de mon côté. Et c'est là, à ce moment précis, que j'ai pris conscience de la raison pour laquelle il me demandait d'arrêter totalement : un verre en entraîne un autre.. tu ouvres une bouteille, ça t'incite à vouloir la finir..
Voilà ce qui pour le moment m'aide à tenir :
- plus de vin au frais. Je n'ai que quelques bières pour les amis (je n'aime pas la bière)
- je bois du sirop de menthe pour compenser (avant/pendant repas) ou du café (dessert/après repas)
- je mange plus tôt (et je peux craquer sur un petit biscuit ou une glace sans culpabiliser car je me dis que c'est le même nombre de calories que du vin, mais en moins nocif!)
- j'ai la chance d'avoir un partenaire (même si je ne le vois pas tous les jours) qui ne boit pas et qui me fait confiance quand je lui dis que j'arrête. Je ne veux pas le perdre et le décevoir.
Avant hier je suis allée à un concert avec un Perrier menthe. Hier soir j'ai reçu un ami avec mon Perrier menthe, il m'a dit "tu ne bois plus du tout ?" Je lui ai répondu que non. L'envie n'étant pas là je ne vais pas me forcer à prendre un verre pour l'accompagner.
Prochain test : je pars en vacances avec mes enfants une semaine. J'emmène avec moi un peu de vin malgré tout.. mais pour le moment je me dis que je vais partir avec et revenir avec..
Voilà mon témoignage. Je vais continuer à suivre vos histoires car elles sont vraiment touchantes et donnent envie de se battre contre nos excès
Bon courage à tous

Moderateur - 28/07/2023 à 10h33

Bonjour Fwinny, bonjour à tous,

Fwinny je vois que depuis quelques jours vous semblez être en difficulté avec votre consommation d'alcool donc j'espère tout d'abord que vous allez pouvoir remonter en selle rapidement. Ne vous désespérez pas et surtout, gardez votre élan, votre envie d'arrêter ou de faire une bonne pause. Vous allez y arriver 😊

Comme c'est peut-être difficile de tenir le compte de ce défi alors que vous êtes vous-même impliqué je vous propose d'essayer de prendre le relais.

Voilà ce que je vous propose à tous, mais seulement si cela vous convient : tous les jours ouvrés (lundi-vendredi) ou tous les 2 jours si je ne peux pas assurer le suivi quotidien que je fais, en fin de matinée ou début d'après-midi, le compte de là où vous en êtes en fonction de vos déclarations entre deux tableaux. Je mets aussi la date de la dernière déclaration enregistrée pour chacun. Je ne change pas le système de notation proposé par Fwinny (sauf si vous avez des suggestions à ce sujet). Je sors de la liste les personnes qui n'ont rien mis depuis 2 semaines. A l'occasion je souligne aussi certaines questions que soulèvent vos déclarations et tente d'apporter des éléments de réponse (c'est très intéressant lorsque vous pouvez commenter vos réussites et vos difficultés). A tout moment vous pouvez bien entendu demander d'être sorti du tableau et du suivi.

Qu'en pensez-vous ?

Cordialement,

le modérateur.

jXavier - 28/07/2023 à 10h54

Excellente idée cher modérateur.

Ces derniers temps je me sens un peu seul (très seul même). L'alcool m'a coupé de toute envie à un moment donné et je me suis coupé du monde ainsi que d'amis que j'ai perdus depuis.
Je refais surface dans l'abstinence en reconstruisant ma vie... Impression d'une nouvelle naissance, d'une deuxième chance ou tout est à reconstruire.

La bouteille était devenue ma seule amie. Maintenant que j'ai gagné une bataille contre l'alcool..(la guerre n'est pas finie!!) j'apprends à savourer une paix intérieure retrouvée. Petit tour à La Rochelle hier (j'habite non loin), retour au source avec un petit repas préparé par ma mère. Elle est si heureuse de me voir tellement mieux! Un bon bol d'air marin m'a fait grand bien.

Courage Fwinny, Courage à tous

Hâte de vous lire

Profil supprimé - 28/07/2023 à 11h01

Bonjour tout le monde ainsi que le Modérateur,

Nouvelle journée validée hier et ce, malgré un très gros énervement (mou qui appréhendais la reprise du boulot à venir, ce fut finalement sur le terrain perso). Énervement toujours non retombé mais petite victoire de ne pas avoir été tentée par l'alcool ni hier ni aujourd'hui pour me calmer.

Merci beaucoup Modérateur pour la proposition, je pense que c'est une très bonne idée et Fwinny pourra profiter de ses vacances sans avoir à gérer les décomptes 😊

Très bonne journée à vous

Mahasaya - 28/07/2023 à 16h34

Bonjour,

Tout d'abord petit message de soutien à Fwini

Tu as réussi une fois aucune raison que tu ne récidives pas. Tu as tout notre soutien dans cette petite passe difficile. Ne remets pas tes bonnes résolutions en cause.

Pour ma part un seul craquage pour l'instant (70 ans de mon père ou même ma famille m'a incité à boire) et vient ce week-end ou des amis débarquent à la maison.

Même si je craque je sais que je vais tout faire pour me modérer.

Bon week-end à tous

Fwinny - 28/07/2023 à 16h35

Merci modérateur pour la proposition, et merci à tous pour vos gentils messages !

De mon côté, je repars sur une nouvelle série dès demain.

paulolo - 28/07/2023 à 17h46

Bonjour tout le monde,

Soutien à Fwinny et tous les autres,

De mon côté, c'est encore zéro alcool depuis mon dernier message et donc depuis le début du défi : ma motivation est boostée par le fait que je dois passer devant la commission médicale, mais aussi pour d'autres raisons (famille, amis, envie de profiter pleinement de la vie, ne plus m'isoler, ne plus taquiner la bouteille quand une difficulté arrive, etc)

Ce soir, restaurant avec jus de fruits.

Courage et bon week-end à toutes et à tous.

Kris9999 - 29/07/2023 à 06h02

Bonjour à tous,

Je souhaiterais participer également. Cela me donnera peut-être une motivation pour arrêter ! En plus aujourd'hui je suis invitée à une fête, cela complique les choses !

On te fait un retour chaque jour pour le décompte des points ?

Merci à vous et bonne journée.

Gerard - 29/07/2023 à 16h27

8 jours

Aujourd'hui 1 jour des vacances et en apéro jus de tomate

Pourvu que ça dure

Bon courage à tous

Tiote1976 - 29/07/2023 à 17h42

Bonjour tout le monde.

J1...

Ma difficulté: le w-e, besoin de me détendre : boulot avec charge mentale conséquente. Et là, un verre...et les autres s'enchainent sans pouvoir y remédier. Cela se répète chaque week-end désormais...

Pas d'envie la semaine tant que je bosse.

Je me sens si mal ce jour, journée au lit quasi en mode zombie...

J'ai un compagnon en or et une crème de petit garçon de 10 ans. J'aime mon boulot. Là, je suis honteuse car à nouveau, j'annule un événement familial car de la veille...Je mens sur la raison bien évidemment. Je ne veux plus de ces lendemains qui déchantent...j'ai si honte...

Je lis la méthode simple depuis ce matin.

Ce qui m'énerve, c'est que j'ai tout pour être heureuse....

bouduuuu - 29/07/2023 à 22h15

Bonsoir a tous,

Je souhaite m'inscrire histoire de me motiver.

Merci pour cette excellente idée.

NALA11 - 30/07/2023 à 10h49

Je suis partante

Gerard - 30/07/2023 à 11h50

Samedi validé

Pour l'instant je tiens...

Mais c'est dur

Il est facile de craquer surtout en terrasse quand les gens prennent un apéro

Courage à tous

belisama - 30/07/2023 à 19h29

Bonsoir à toutes et tous!

Juste pour vous informer que je viens de m'inscrire, après avoir lu vos témoignages.

Je connais aussi des problèmes avec l'alcool, à la suite d'une période de dépression doublée de problèmes personnels. Je ne souhaite, pas encore, raconter mon histoire. Seulement, profitez de vos expériences, de vos réussites, mais aussi de vos rechutes. Donc je suis partante pour relever le défi.

A bientôt

Sunshine - 30/07/2023 à 21h04

Bonjour Fwinny, bonjour tout le monde.

Week-end pourri pour moi, j'ai craqué vendredi soir et j'ai bu toute la journée de samedi aussi. Je n'ai pas vraiment mangé.. J'ai encore ressassé et ruminé des choses. Fin trop nul quoi. J'avais réussi à bien tenir toute ma semaine et j'ai gâché mon week-end.

Allez c'est reparti à zéro aujourd'hui, avec en prime une sacré gueule de bois ce matin et mon corps qui criait famine. De colère contre moi j'ai vidé ce qu'il me restait de bouteille dans l'évier. Cette fois ci, encore, je veux dire STOP pour de bon.

Courage à tous.

Profil supprimé - 30/07/2023 à 21h42

Bonjour a tous

Bilan de la semaine 5 point si je me trompe pas hier gros craquage je m'en veut tellement mais je lâche pas je compte bien cette fois avoir les 28 point cette situation me pèse je sais que pour y arriver il faut que je ne voit personne c décidé c se que je vais faire le temps de passer ce cap j'ai était faible et pourtant un côté de moi je disais non non et non

Courage et bonne soirée à tous

Girafe2029 - 30/07/2023 à 22h48

Trop tard pour démarrer ?

Profil supprimé - 31/07/2023 à 08h31

Bonjour tout le monde,

J'espère que le week-end a été pour vous. Ici, pas de fausse note et quasi pas d'envie.

J'attaque mon étape 2 du sevrage: tenir bon en reprenant le travail. Encore de nouvelles habitudes à prévoir donc. Cette première semaine devrait aller car 80% de télétravail (les suivantes ne seront pas pareilles en revanche)

Bon début de semaine

bouduuuu - 31/07/2023 à 09h44

Bonjour a tous,

Depuis vendredi soir ou du moins samedi matin, pas une goutte, la lecture de vos témoignages m'aide à me rendre compte que je ne suis pas seul et que surtout ce n'est pas impossible...

Après trente et quelques années d'alcoolisation mon corps se demande ce qu'il se passe et par moment mes mains tremble, mon estomac me fait mal, j'imagine que c'est normal....

Aujourd'hui je dois virer tout les cadavres dans le bac a verre, j'espère que l'odeur ne me fera pas plonger dans mes vieilles habitudes....

Bon courage à tous ceux qui tiennent et a tous ceux qui commence pour la première ou la énième fois.

A demain

jXavier - 31/07/2023 à 09h54

Bonjour à tous.

Profond sentiment de satisfaction pour moi ce matin. Je " fête" mes 6 mois d'abstinence aujourd'hui.

Bilan: Un visage plus lumineux, de l'énergie, 2230 euros économisés en achetant plus d'alcool, 3109 verres de whisky ou vodka non bus mais 8 kg pris en 1 ans (effet secondaire des médicaments). Je préfère ces quelques rondeurs à l'enfer de la spirale infernale et du cauchemar que j'ai vécu. J'étais un zombie, l'ombre de moi-même.

Si moi qui en étais à un stade de dépendance physique je parviens à être abstinent alors soyez convaincu que vous,le pouvez aussi. Ne dites plus J' ESPERE que je vais y arriver mais JE SAIS que je vais y arriver.

Je suis loin de me considérer comme sauver ou guérit.Je ne guérirais pas de cette maladie chronique et mon seul salut réside dans une abstinence à très long terme.A vie probablement...

Je connais toutes les phases par lesquelles vous passez, je ne sais que trop ce que vous pouvez ressentir. Courage courage courage. Chaque tentative même si rechutes il y a est un pas de plus vers la réussite de ce défit.

A très vite de vous lire.

belisama - 31/07/2023 à 10h04

Bonjour à toutes et tous!

Beaucoup d'eau et de "dodo" ce week-end! Seul craquage, une bière pour accompagner mon repas léger du soir, puis une grande tisane au miel en guise de dessert! En ce qui me concerne, c'est le télétravail à 100% et l'isolement en découlant qui m'a incitée à boire excessivement pour anesthésier mes angoisses et mon stress. Aujourd'hui, grosse journée... alors j'ai prévu plusieurs bouteilles d'eau gazeuse... Mais je crains que la moindre contrariété me conduise à lorgner vers les quelques bouteilles de vin qui me restent.... Je vais tenter de m'accrocher, mais je ne garantis encore rien.. Bonne journée à tout le monde

Diacra - 31/07/2023 à 10h16

Bonjour à tous

Bilan de la semaine dernière

Lundi, mardi sobre

Mercredi soir, débandade au niveau de l'alcool (seul en plus la loose)

Jeudi et vendredi sobre

Samedi soir, nouveau craquage

Dimanche 30 juillet, sobre.

Bref une semaine en dent de scie comme depuis tant d'années mais avec une consommation bien réduite à chaque craquage quand même...

C'est reparti pour cette semaine de vacances...

J'ai pas envie de lutter cette semaine, je vais essayer de pas y penser et de profiter des vacances

belisama - 31/07/2023 à 10h34

Re-bonjour!

Au fil de vos témoignages, que j'espère sincères, je me rends compte à quel point le sevrage en solitaire est le plus souvent difficile.

Actuellement, ma motivation n'est pas de ne plus boire une seule goutte d'alcool, mais de réduire cette consommation excessive qui menace ma santé, ma vie personnelle et surtout mon avenir professionnel. Au moins, depuis 4 jours, les réveils sont plus sereins, sans cette boule d'angoisse qui vous étreint. Je pense aussi que allier traitement aux antidépresseurs et prise d'alcool excessive augmentent les angoisses. Sans compter une santé qui se délite au fil des jours et une concentration amoindrie.

Je vais tenter de tenir le plus longtemps possible.

A bientôt

Moderateur - 31/07/2023 à 10h48

Bonjour à tous,

Comme je l'ai proposé l'autre jour je vais reprendre aujourd'hui le compteur du défi d'abstinence. Merci pour votre accueil favorable 😊

Voici les règles de fonctionnement :

- chaque jour ouvré (lundi à vendredi) ou tous les 2 jours en cas d'indisponibilité le tableau sera publié en fin de matinée ou début d'après-midi
- Je vous invite donc à actualiser votre situation LE MATIN AVANT 11H en précisant, pour ceux qui sont nouveaux ou qui n'ont pas actualisé depuis longtemps, le nombre de jours d'abstinence (J + nombre de jour d'abstinence suffit) ET, s'il y en a, le nombre de jours où vous avez bu depuis votre dernier message car les deux comptent
- Pour être inscrit dans le tableau il suffit de dire "je veux participer" et de ne pas oublier de dire combien de jours d'abstinence on a à son actif
- Seront sorties du tableau les personnes qui n'ont pas actualisé leur situation depuis 15 jours ou qui auront supprimé leur profil
- Après chaque "score" il y aura la date de la dernière information prise en compte
- Le "classement" se fera par date d'actualisation + ordre alphabétique du pseudonyme. Les données les plus fraîches seront donc en haut du tableau.
- S'il y a une erreur n'hésitez pas à la signaler dans le fil de discussion, elle sera prise en compte pour le tableau suivant afin de ne pas multiplier les posts.

SCORING :

Je reprends le scoring tel que proposé par Fwinny :

Le nombre de jours sans alcool que vous réalisez vous apporte un nombre de points équivalent à ce chiffre : 1 jour = 1 point, 2 jours = 2 points, 3 jours = 3 points, etc.

Au fil du temps ces points s'additionnent : si vous n'avez pas bu 3 jours vous n'avez pas 3 points mais 1+2+3 points = 6 points. Vous pouvez donc espérer engranger beaucoup de points rapidement !

Les jours où vous buvez vous perdez 5 points. C'est ce que je compterai de manière "standard". Mais si vous estimez que vous avez lâché complètement prise ou que vous auriez pu l'éviter et que vous voulez marquer le coup je vous laisse me dire "c'est une alcoolisation qui vaut 10 points" et à ce moment-là je vous enlève 10 points et non 5. En effet, vous êtes votre propre "juge" et je ne me permettrai pas de décider à votre place que cette alcoolisation vaut 10 points et non 5.

Votre score ne peut pas retomber en-dessous de 0 : il n'y a pas de points négatifs.

Le tableau du défi n'est pas tout !! Je vous invite aussi à mettre en mots ce dont vous prenez conscience en faisant ce défi, ce qui se passe et ce que vous ressentez. L'objectif c'est de mieux vous connaître et de mieux connaître votre rapport à l'alcool et à votre environnement. C'est comme cela que ce défi va vous aider.

Et enfin, n'oubliez pas de vous entraider, de vous encourager les uns les autres ! C'est la raison d'être de ces forums 😊

Je reste à votre disposition pour toute remarque. Je vous rappelle aussi que vous pouvez contacter le modérateur de manière privée via le formulaire de contact (cliquez sur le profil modérateur ou sur "nous contacter" en bas de page).

A bientôt 😊

Le modérateur.

MiniMelu - 31/07/2023 à 11h12

Bonjour bonjour,

Oui oui, je suis nouvelle sur ce forum.

Je vous raconterai mon histoire plus tard, mais on va faire simple : fille d'alcoolique (le pastis a tué mon père il y a 31 ans), plus ou moins dépressive et anxieuse... suite à mon divorce, et en plein confinement, j'ai commencé à boire tout doucement : un apéro par ci-par là, puis un tous les deux jours, puis tous les jours... et maintenant, c'est plusieurs apéros par jour. En plus, mon nouveau compagnon et moi, nous nous entraînons. bref, c'est pas joli joli, mais c'est décidé : j'arrête les conneries (et je commence à en parler tout doucement à mon chéri, qui lui est encore dans le déni).

Bref, je m'inscris. Et je n'ai rien bu depuis samedi soir !

J'ai hâte de vous lire 😊

Mélu

Vivrelibre - 31/07/2023 à 14h53

Bonjour à tous!

J'ai lu tous vos commentaires et je veux aussi participer à ce défi. Je crois qu'ensemble, on sera plus fort!

L'alcool est entré dans ma vie subtilement (plusieurs amis brasseurs et d'autres alcooliques). Au final, il y a 4 ans, j'ai cessé complètement pendant une année complète. Je pensais bien pour voir gérer ma consommation. J'ai donc repris un verre et graduellement, ma consommation a augmenté. Constat: trois ans et quelques mois plus tard, c'est impossible...

Il y a quelques mois, j'ai entrepris un suivi dans un centre de dépendance. Mon objectif était de réapprendre à boire "normalement". IMPOSSIBLE. Donc, à mon prochain rdv, on discutera d'abstinence. ????

Après une gueule de bois très peu agréable hier, j'ai décidé que c'en était assez. Donc dimanche, zéro alcool et c'est bien partie pour la 2 journée!

Courage à tous!

Marie

Moderateur - 31/07/2023 à 15h09

TABLEAU DU DÉFI au 31/07/2023

Comme promis le voici. Si vous avez besoin d'explications je suis à votre disposition. La date qui précède les pseudos est celle du dernier jour pris en compte.

Rappel : le défi commence pour vous au jour où vous vous inscrivez. Pour les plus anciens le défi a commencé le 18/07/2023.

30/07/2023 :

Bouduu : 3 points

Diacra : 25 points

Girafe2029 : 1 point

jXavier : 91 points (Félicitations pour vos 6 mois !!!)

MiniMélu : 3 points

Sakura : 91 points

Sunshine : 25 points

VivreLibre : 1 point

29/07/2023 :

Gerard : 36 points

Sosso62 : 10 points

28/07/2023 :

Fwinny : 0 point (mais 6 jours d'abstinence versus 5 de consommation)

Mahasaya : 50 points

Paulolo : 66 points

26/07/2023 :

Guiton : 0 point (2 jours d'abstinence versus 1 jour de consommation)

SophieRachel : 18 points

23/07/2023 :

Aurelie78 : 0 point (4 jours d'abstinence versus 2 jours de consommation)

Guapa : 0 point (4 jours d'abstinence versus 2 jours de consommation)

Perla01 : 1 point

Apg : 1 point

20/07/2023 :

SarahBaumont : 6 points

18/07/2023 :

LeMatou : 0 point (1 jour de consommation)

Inscrits mais je n'ai pas encore d'informations :

Belisama (30/07/2023)

Kriss9999 (28/07/2023)

Nala11 (28/07/2023)

Brigitte30000 (26/07/2023)

Babaval (25/07/2023)

Gwendoleen (25/07/2023)

Lexya13 (25/07/2023)

Anne65 (24/07/2023)

LaVie76 (24/07/2023)

Chica (23/07/2023)

GuillaumeM22 (22/07/2023)

Bip (18/07/2023)

Freddy05 (18/07/2023)

Pedrolito (18/07/2023)

Courage à tous !

Le modérateur.

belisama - 31/07/2023 à 19h02

Bonsoir, le Modérateur et bonsoir à tous!

Inscrite depuis le dimanche 30, j'ai considérablement réduit, mais pas entamé le parcours d'abstinence totale. Vendredi 28. Rien. Samedi une bière en dînant léger, puis une tisane. Dimanche, grasse matinée, ménage et de l'eau, de l'eau mais une bière en dînant léger.

Aujourd'hui reprise du télétravail, de l'eau, de l'eau et tisane, mais vers 18h00; j'ai ouvert une bouteille de vin. Un seul verre versé et un autre prévu pour dîner encore léger.

Bref, c'est encore loin d'être gagné pour moi. Mais au moins, ce matin, je me suis réveillée la tête claire, ce qui ne m'étais pas arrivée depuis plusieurs mois.

Bonne soirée à tous... sous la pluie!

Clairem - 31/07/2023 à 20h10

Bonsoir
Envie d'essayer cette motivation jour J 1 point.
Conscience d'être alcoolique mon ancien médecin disait l'alcool mondain et non l'alcool journalier.
Donc très envie de réussir cette fois ci.
Biz Claire

Vivrelibre - 31/07/2023 à 22h54

Bonjour à tous!

31 juillet, J2 sans alcool!

Pas mal fière. Encore aucune envie obsédante. J'espère que ça continuera comme ça!

Et vous, comment ça va? J'ai bien hâte de vous lire!
Marie

bouduuuu - 01/08/2023 à 10h18

Bonjour a tous, jusqu'ici tout va bien, je tiens rien hier mais le moral n'y est pas...
Faut que je passe le cap de ce midi a grand verre de soda a l'orange....

Bon courage à tous.

MiniMelu - 01/08/2023 à 11h22

Bonjooooour !
Hier, toujours pas une goutte !
Bon, ça fait donc trois jours sans cette merde, et j'suis bien décidée à transformer l'essai 😊

Moderateur - 01/08/2023 à 11h57

Bonjour à tous !

Ci-dessous le tableau du défi au 01/08/2023 précédé d'une synthèse des dernières 24h

Bravo @Bouduu @MiniMélu @VivreLibre, vous inscrivez un jour de plus sans alcool !

@Clairem : votre inscription a bien été notée, à demain !

@Belisama vous ne déméritez pas non plus, loin de là. Votre message m'interroge sur la manière de prendre en compte vos progrès. Je ne pense pas opportun de comptabiliser -5 parce que vous avez bu une bière ou un verre de vin seulement alors que c'est un énorme progrès pour vous.

J'en appelle d'ailleurs à la communauté : comment d'après vous faudrait-il prendre en compte ce genre de situation (ici 1 jour d'abstinence suivi de 3 jours à très faible consommation) ? Ou faut-il être strict et s'en tenir à la méthode de comptage retenue ? Ou peut-être Belisama souhaitez-vous définir le jour à partir duquel je compterai vos jours ? En tout cas pour l'instant je n'ai rien compté en attendant de savoir quoi faire.

@Bouduu : la baisse de moral ça peut être un effet de l'arrêt de l'alcool. C'est transitoire mais cela rend les choses plus difficiles. Je vous conseille d'essayer de faire des activités qui vous plaisent habituellement ou dont la réalisation va vous apporter de la satisfaction. Cela peut être de petites choses. Une chose qui fait du bien aussi c'est d'aller marcher dans la nature, pour soi. Prendre un temps où l'on se retrouve avec soi-même et où on se concentre sur le plaisir de marcher, de respirer, d'observer à son rythme. En tout cas l'idée est que même si vous n'avez pas le moral surtout essayez de ne pas rester inactif. Faites quelque chose pour faire diversion et faites-vous plaisir 😊

Le comptage du jour :

Rappel : la date qui précède les pseudos est celle du dernier jour pris en compte. Le défi commence pour vous au jour où vous vous inscrivez. Pour les plus anciens le défi a commencé le 18/07/2023. Les personnes qui n'ont pas donné de nouvelles pendant plus de 15 jours sont sorties du tableau mais peuvent y revenir bien entendu.

31/07/2023
Bouduu : 6 points
MiniMélu : 6 points
VivreLibre : 3 points

Belisama : date de départ à définir 😊

30/07/2023 :

Diacra : 25 points
Girafe2029 : 1 point
jXavier : 91 points (Félicitations pour vos 6 mois !!!)
Sakura : 91 points
Sunshine : 25 points

29/07/2023 :
Gerard : 36 points
Sosso62 : 10 points

28/07/2023 :
Fwinny : 0 point (mais 6 jours d'abstinence versus 5 de consommation)
Mahasaya : 50 points
Paulolo : 66 points

26/07/2023 :
Guiton : 0 point (2 jours d'abstinence versus 1 jour de consommation)
SophieRachel : 18 points

23/07/2023 :
Aurelie78 : 0 point (4 jours d'abstinence versus 2 jours de consommation)
Guapa : 0 point (4 jours d'abstinence versus 2 jours de consommation)
Perla01 : 1 point
Apg : 1 point

20/07/2023 :
SarahBaumont : 6 points

18/07/2023 :
LeMatou : 0 point (1 jour de consommation)

Inscrits mais je n'ai pas encore d'informations :

Clairem (01/08/2023)
Kriss9999 (28/07/2023)
Nala11 (28/07/2023)
Brigitte30000 (26/07/2023)
Babaval (25/07/2023)
Gwendoleen (25/07/2023)
Lexya13 (25/07/2023)
Anne65 (24/07/2023)
LaVie76 (24/07/2023)
Chica (23/07/2023)
GuillaumeM22 (22/07/2023)
Bip (18/07/2023)
Freddy05 (18/07/2023)
Pedrolito (18/07/2023)

Attention : @LeMatou, @Bip, @Freddy05 et @Pedrolito demain nous atteindrons les 15 jours sans nouvelles de votre part. Sans message d'ici jeudi vous serez sortis du tableau.

Courage à tous !

Le modérateur.

jXavier - 01/08/2023 à 12h13

Coucou tout le monde.

Mon petit tour ici chaque jour pour vous lire. Pour ma part je suis à 100% OK avec le modérateur pour ne pas enlever 5 points systématiquement pour un petit craquage d'un seul verre. Pour moi cela signifie un contrôle réussi sur la consommation et c'est déjà un pas énorme. Nous sommes tous différents certains d'entre nous doivent réapprendre à consommer modérément s'il ne souhaitent pas l'abstinence. Pour d'autres elle sera inévitable pour s'en sortir.

Belle journée à tous et toutes

Mahasaya - 01/08/2023 à 12h30

Bonjour à tous,
le craquage prévu suite au débarquement d'amis assoiffés à la maison a bien eu lieu ce week-end.
je remets les compteurs à zéro.
je ne reçois personne d'ici le weekend du 25 Aout.
J'espère(et le désire) être abstinent jusque là.

Pour me remonter le morale je me dis que 2 jours de craquage (bien arrosé quand même) sur les 15 derniers c'est pas si mal.
Allez on tient 25 jours min.
Au plaisir de vous lire.

Profil supprimé - 01/08/2023 à 12h34

Bonjour tout le monde,

Toujours zéro verre ici.

Je vous rejoins Modérateur et Jxavier, un verre de temps à autres est une modération à mon sens. Pour ma part, je pense avoir besoin d'un sevrage strict au moins deux mois mais j'espère pouvoir ensuite me permettre une consommation modérée par la suite (un verre de temps à autre).

Bon mardi à vous

Kris9999 - 01/08/2023 à 12h39

Hello tout le monde,

Je reviens vers vous pour faire le point sur mon défi....

Bon je ne suis pas très fière de moi :

- samedi ; pas une goutte malgré le milieu festif dans lequel je me trouvais (donc j'étais assez contente de moi ce jour là) = chouette 1 point

- dimanche : 1 bière (mince, c'est nul mais je me rattraperai demain !)

- lundi : 2 verres de vin le soir (et bien non je ne me suis pas rattrapée)

- mardi : 1 verre de vin ce midi (que je n'ai pas terminé j'ai jeté la moitié)

La volonté y ait, surtout que maintenant l'alcool me donne souvent des migraines mais s'il y a de l'alcool à la maison je me laisse avoir et j'ai souvent du mal à me modérer !

C'est triste parce que j'ai l'impression que ça agit un peu comme un antidépresseur donc il faut que je cherche la source du problème !

En tout cas ça fait plaisir d'avoir des personnes à qui se confier, je n'ose pas en parler autour de moi, enfin je n'assume pas parce que je pense que ce serait me m'être à nu par rapport à mes fragilités.

Bref, désolée pour ce petit moment de petite psychothérapie.

Donc pour moi ce sera 0 point le 01/08/2023

Je reviens vers vous dans 2 jours si j'arrive à m'abstenir entre temps
Bonne journée et courage à tous

Clairem - 01/08/2023 à 20h00

Bonjour
Deuxième jour et 0 alcool plutôt facile, j'essaie un nouveau truc une tisane chaude au gingembre en mangeant pour ne pas être tenté par le rosé. Et bonus mon mari diminue sa consommation.

Bonne soirée à toutes et tous Claire Marie

Gerard - 01/08/2023 à 21h59

Bonjour à tous

J en suis à mon 11 jours

C est loin d etre gagné surtout en étant en vacance et à l heure de l apéro

Courage à tous

Guapa - 01/08/2023 à 22h03

Bonjour tout le monde. Je n'écris pas depuis un moment malgré que j'ai eu des jours d'abstinence et des jours sans. Cet endroit et vos messages me font du bien et me donnent de la motivation. Je fais en sorte de contrôler ma consommation les jours où je bois et je suis fière de réussir à faire des pauses. Malgré tout je reste à 0. Samedi nous avons un repas entre amis et j'ai proposé de conduire. Cela faisait longtemps que je n'avais pas fait Sam et je suis contente. J'étais là seule au Coca à l'apéro mais je me suis fais plaisir avec 2 verres de vin à table. Je suis quand même contente . Bravo à tous et merci pour vos messages.

Vivrelibre - 02/08/2023 à 03h11

Bonjour à tous!

J3 complété assez facilement.

D'ailleurs, ça m'inquiète un peu que ce soit aussi facile. Aucune envie incontrôlable, aucune fatigue (je dors comme un bébé!), aucune déprime, rien! Est-ce que ça arrivera plus tard? Je ne le souhaite pas, mais je serai prête à faire face à ces difficultés.

Je pense sincèrement que, cette fois, je pourrai enfin vivre plus librement, sans les chaînes de cette addiction qui n'étaient jamais bien loin lors des moments d'abstinence.

On garde le cap, tout finira par bien aller pour nous.

Clairem - 02/08/2023 à 04h24

Bonjour hier comme noté 0 alcool, fière de moi même pour 2 jours aujourd'hui je continue. Et j'ai mieux dormi et pour moi c'est un exploit. Bonne journée à toutes et tous Claire marie

paulolo - 02/08/2023 à 08h26

Bonjour tout le monde,

Pas d'alcool depuis le début du défi ; je n'ai pas touché à la bouteille depuis fin juin.

Girafe2029 - 02/08/2023 à 09h58

Bonjour

Depuis de nombreuses années je me bats en vain. Je vais avoir 56 ans et j'aimerais enfin régler ce problème qui me mine.

Je ne sais pas boire normalement ; dès que je bois j'ai du mal à m'arrêter; je m'en veux et me promet que demain ce sera fini

J'ai fait le dry january sans problème et trouvé très agréable de ne plus boire mais dès février j'ai repris.

Je n'en parle à personne car en société je fais attention et à la maison je ne suis jamais saoule.

J'aime les défis alors je me lance

Pas un verre depuis dimanche 3 jours

Profil supprimé - 02/08/2023 à 10h18

Bonjour à tous,

25eme jour sans alcool aujourd'hui, je suis contente.

Pour VivreLibre, je ne sais pas de ton côté, mais pour la part, arrêt sans aide médicale (médecin ou médicament) et effectivement, je n'ai pas ressenti trop de difficultés. Aucune sur le plan physique et 3/4 jours ou l'envie a été plus forte (aléatoirement pas spécialement les premiers jours). Ce sera peut être plus tard en effet qu'il faudra davantage lutter.

Bonne journée

Moderateur - 02/08/2023 à 12h00

Bonjour à tous !

Ci-dessous le tableau du défi au 02/08/2023 précédé d'une synthèse des dernières 24h.

Mais avant tout et suite à vos retours voici une nouveauté dans le scoring afin de prendre en compte les personnes qui visent une consommation modérée et celle qui réussissent à boire modérément même si elles visent l'abstinence :

- une consommation de 1 ou 2 verres rapportera désormais 2 points

- une consommation qui reflète vos efforts de modération mais qui est supérieure à 2 verres ou dont la quantité n'est pas précisée rapportera tout de même 1 point.

Il était en effet injuste de sanctionner d'une perte de 5 points des consommations faibles qui représentent en fait un réel effort et un réel gain par rapport à vos consommations antérieures. Je propose une distinction entre 2 verres maximum sur une journée et une consommation supérieure en référence aux repères de consommation à moindres risques pour votre santé :

- pas plus de 2 verres par jour

- pas tous les jours

- pas plus de 10 verres par semaine

Néanmoins l'accumulation des jours d'abstinence reste ce qu'il y a de plus "payant" et vous permet d'atteindre plus rapidement des scores plus importants.

@Kriss9999, @Belisama vous êtes les premiers concernés par cette modification du scoring. Tous les deux avez un parcours très parallèle ces 4 derniers jours (1 jour d'abstinence + 3 jours de modération) même si vos objectifs sont différents (abstinence pour @Kriss9999 et modération pour @Belisama). Bravo à vous deux, vous avez 7 points.

@Guapa aussi vous êtes concernée, votre samedi à 2 verres de vin vous rapporte 2 points. Si vous pouviez me préciser votre consommation entre le 24 juillet et le 28 juillet qui me manquent le score pourrait être encore différent.

Sinon ça bouge dans le bon sens pour beaucoup d'entre vous ! Merci pour vos nombreuses mises à jour et bravo @Sakura, @jXavier, @Paulolo, @Gerard, @Girafe2029, @VivreLibre, @Clairem et @Mahasaya qui inscrivent des jours d'abstinence en plus à leur tableau.

@Gerard bravo vous avez déjà 66 points. Vous souffrez face aux tentations et aux habitudes acquises auparavant. C'est dur face à l'apéro mais peut-être pourriez-vous vous inspirer alors de @Clairem en trouvant votre boisson de substitution ? Elle parle d'une tisane au gingembre qui lui permet d'éviter le rosé. Je dois dire que j'ai régulièrement lu ici que des boissons à base de gingembre (gingembre

+ citron, GingerBeer - la ginger beer malgré son nom n'a pas d'alcool et bu fraîche elle est très rafraîchissante, eau gazeuse + gingembre, etc.) offraient une substitution satisfaisante à des personnes qui arrêtent de boire. Se créer sa boisson sans alcool de substitution de prédilection est en tout cas une piste à suivre pour mieux survivre aux situations qui appellent habituellement à la consommation d'alcool.

Le comptage du jour :

Rappel : la date qui précède les pseudos est celle du dernier jour pris en compte. Le défi commence pour vous au jour où vous vous inscrivez, l'inscription est ouverte en continu. Pour les plus anciens le défi a commencé le 18/07/2023. Les personnes qui n'ont pas donné de nouvelles pendant plus de 15 jours sont sorties du tableau mais peuvent y revenir bien entendu.

01/08/2023

Clairem : 3 points

Gerard : 66 points

Girafe2029 : 6 points

jXavier : 120 points (jXavier je dois dire que comme votre abstinence est ancienne je vous compte automatiquement à moins d'un contre-ordre de votre part).

Kriss9999 : 7 points

Paulolo : 120 points

Sakura : 120 points

VivreLibre : 6 points

31/07/2023

Belisama : 7 points

Bouduu : 6 points

Mahasaya : 51 points

MiniMélu : 6 points

30/07/2023 :

Diacra : 25 points

Sunshine : 25 points

29/07/2023 :

Guapa : 2 points

Sosso62 : 10 points

28/07/2023 :

Fwinny : 0 point (mais 6 jours d'abstinence versus 5 de consommation)

26/07/2023 :

Guiton : 0 point (2 jours d'abstinence versus 1 jour de consommation)

SophieRachel : 18 points

23/07/2023 :

Aurelie78 : 0 point (4 jours d'abstinence versus 2 jours de consommation)

Perla01 : 1 point

Apg : 1 point

20/07/2023 :

SarahBaumont : 6 points

18/07/2023 :

LeMatou : 0 point (1 jour de consommation)

Inscrits mais je n'ai pas encore d'informations :

Nala11 (28/07/2023)

Brigitte30000 (26/07/2023)

Babaval (25/07/2023)

Gwendoleen (25/07/2023)

Lexya13 (25/07/2023)

Anne65 (24/07/2023)

LaVie76 (24/07/2023)

Chica (23/07/2023)

GuillaumeM22 (22/07/2023)

Bip (18/07/2023)

Freddy05 (18/07/2023)

Pedrolito (18/07/2023)

@LeMatou, @Bip, @Freddy05 et @Pedrolito ce sont les dernières 24 heures pour donner de vos nouvelles. Sans message d'ici demain vous serez sortis du tableau.

Courage à tous !

Le modérateur.

belisama - 02/08/2023 à 12h18

Bonjour Modérateur!

Effectivement j'ai drastiquement diminué ma consommation. Ces derniers mois je pouvais certains jours ouvrir une bouteille de vin dès 10.30! Pour l'heure c'est eau et encore eau diluée de jus pomme toute la journée. Mais je l'avoue, le soir en prenant mon seul repas de la journée, je m'octroie une bière, suivie d'une tisane. L'envie est toujours là mais les réveils vaseux ont cesse et les angoisses diminuent un peu.

Bonne journée et bon courage à tous

Guapa - 02/08/2023 à 14h11

Bonjour modérateur et merci pour cette évolution dans le système de points.

23/07 : 0 verres

24/07 : 0 verres

25/07 : 1 verre

26/07 : 2 verres

27/07 : 1 verre

28/07 : 3 verres

29/07 : 2 verres

30/07 : 3 verres

31/07 : 0 verre

01/08 : 2 verres

Bonne journée.

MiniMelu - 02/08/2023 à 15h54

Bien le bonjour tout le monde !

Quatrième jour sans encombre pour moi !

Bon, vendredi soir, on a une fête d'anniversaire d'un restaurant (oui oui ! le restau fête son anniversaire). Connaissant les proprios, le punch va couler à flot, mais je pense m'en tenir à un jus de pomme ou deux. On verra 😊

Samedi midi, Chéri et moi allons manger au restaurant (pas le même restau). D'habitude, je prends une bière à l'apéro, mais cette fois, je m'en tiendrai à... un jus de pommes !

Oui, car j'ai trouvé ma boisson de substitution : le jus de pommes. J'ai toujours aimé ça, et je viens de comprendre pourquoi je n'en achetais plus. Je remplaçais trop facilement le jus de pommes par le Muscat ! Du coup, quand je fais les courses, je passe le rayon "apéro" et je vais directement au rayon "jus de fruits".

Hier, Chéri s'est aperçu que je n'avais pas bu depuis plusieurs jours... ça l'a un peu freiné sur sa propre consommation du coup. Je ne sais pas s'il a eu une sorte de "déclat", ou si c'est juste une coïncidence, mais depuis hier, il s'est calmé sur le pastaga !

Allez ! Je suis optimiste ! Pour moi, c'est pas trop trop compliqué (pour le moment)... pour lui, ça va être un peu plus dur (il boit plus et depuis plus longtemps que moi), mais j'sais pas, je le sens bien !

On va y arriver, vous, lui et moi !

Profil supprimé - 02/08/2023 à 17h01

Top MiniMelu, ce sont de bonnes nouvelles !!

Ici c'est le gaspacho qui m'a servi au début du sevrage d'apéro sain de secours !!

Courage à tous et bonne fin de journée

Aft2608 - 02/08/2023 à 19h57

Coucou j'en suis !

Sunshine - 02/08/2023 à 22h01

Bonjour,

Pas consommé d'alcool le 30,31, hier et aujourd'hui. 4 jours d'affiliés, et je veux continuer comme ça. J'appréhende ce week-end. Un jour après l'autre.

Bon courage à tous !

Vivrelibre - 02/08/2023 à 23h08

Bonjour à tous!

J4 complété pour moi en date du 2 aout. Pas mal contente de la façon dont sa se passe.

Courage à tous!

Clairem - 03/08/2023 à 05h39

Bonjour
Troisième jour sans atteint, aujourd'hui petit défi : une soirée en amoureux de prévue avec l'habitude de boire une bière avant au café et du vin pour accompagner le repas. Je n'ai pas envie que l'alcool soit toujours présent dans les bons moments un vrai changement.
Bonne journée à toutes et tous Claire marie

MiniMelu - 03/08/2023 à 09h01

Bonjour tout l'monde !
Toujours pas une goutte. Hier, j'ai carburé au jus d'oranges (rupture de stock de jus de pommes).
Et pourtant, Chéri était allé faire les courses. Il a acheté deux steaks, des patates et... une bouteille de pastaga pour lui et une bouteille de Muscat pour moi. Je vous dis pas la tronche que j'ai faite quand j'ai ouvert le frigo, pensant trouver mon jus de pommes. Ben j'ai quand même eu la force de ne pas craquer et d'aller me chercher un jus d'oranges au sous-sol. Bon, pour ce qui est de Chéri, ce que je disais hier n'a été que de courte durée : 1/3 de sa bouteille toute neuve y est passée hier soir. Là aussi, on verra... je m'occupe de moi, lui, il est grand, il va devoir s'occuper de lui-même tout seul comme un grand qu'il est.
Sakura, le gaspacho, c'est po mal non plus, et c'est plein de vitamines 😊
Allez, courage à tous, on va y arriver 😊

Gerard - 03/08/2023 à 09h56

Bonjour à tous
Mercredi validé et pourtant c'était pas évident
On s'est fait un resto avec ma femme et en apero j'ai pris un mojito sans alcool
Finalement en le rechargeant régulièrement j'ai réussi à faire le repas complet malgré le 1/4 de blanc qui traînait sur la table
J'en suis à mon 13ème jours
Quand j'ai arrêté de fumer il y a 18 ans je trouvais ça difficile mais pas aussi difficile que l'alcool
J'espère aussi dire un jour "quand je buvais" comme je peux dire actuellement "quand je fumais"
Bon courage à tous

bouduuuu - 03/08/2023 à 11h08

Bonjour à tous,
Malgré les messages de mon cerveau qui ne comprends plus pourquoi il n'a plus d'alcool (tremblements, maux de tête...)

Je tiens bon, zéro alcool 😊

Un jour après l'autre.

Bon courage à tous

NALA11 - 03/08/2023 à 11h16

Bonjour à tous,

Que ça fait du bien de vous lire merci au modérateur maman célibataire d'une petite fille de 9 ans ma vie est une succession d'échec ce que j'ai de plus précieux ma pépète et ma maison mon boulot mais j'ai eu un long moment à vide et pas fière de moi il m'arrive de boire une bouteille voir deux sur une soirée jms la journée et du vin ça m'a aidé ds bcp de circonstances dimanche j'ai dit stop je réduis donc dimanche rien lundi rien mardi j'ai craqué pour 3 verres de vin et hier pareil car bcp de stress mais fière de moi arrête la cigarette en même temps du coup j'y crois courage à vous tous

Mahasaya - 03/08/2023 à 11h26

Salut à tous,

malgré les 2 craquages de ce weekend je reprends le fil de ma résolution.
2 échecs depuis le 18 juillet c'est ce que je retiens car il faut positiver même si j'aurais préféré qu'ils n'existent pas.
c'est en tombant qu'on apprend à se tenir droit.
Force à vous (et du sport si vous pouvez moi c'est ma béquille).

Aft2608 - 03/08/2023 à 11h27

Bonjour Fwinny je souhaite participer svp
Bonne journée à vous

Moderateur - 03/08/2023 à 12h20

Bonjour à tous !

Ci-dessous le tableau du défi au 03/08/2023 précédé d'une synthèse des dernières 24h.

Bravo @Clairem @Bouduu @Gerard @Girafe2029 @jXavier @Mahasaya @MiniMélu @Sakura @Sunshine @VivreLibre qui marquent un ou plusieurs jours sans consommation à leur palmarès.

Bienvenue @Nala11 qui marque d'emblée 5 points (2 jours sans alcool et 2 jours avec un peu d'alcool).

Bienvenue aussi @Aft2608 vous êtes bien inscrit, à demain pour un point sur votre consommation 😊

@Gerard bravo d'avoir tenu !!

Le rappel du jour c'est @Sunshine que nous le devons : un jour à la fois !! C'est en se concentrant sur le moment présent, la journée en cours uniquement, que l'on arrive le mieux à atteindre son objectif. C'est plus facile même si cela peut paraître compliqué certains jours. C'est pas à pas que l'abstinence ou la modération se construit.

Le comptage du jour :

Rappel : la date qui précède votre pseudo est celle du dernier jour pris en compte. Le défi commence pour vous au jour où vous vous inscrivez, l'inscription est ouverte en continu. Pour les plus anciens le défi a commencé le 18/07/2023. Les personnes qui n'ont pas donné de nouvelles pendant plus de 15 jours sont sorties du tableau mais peuvent y revenir bien entendu.

02/08/2023

Clairem : 6 points
Bouduu : 15 points
Gerard : 78 points
Girafe2029 : 10 points
jXavier : 136 points
Mahasaya : 76 points
MiniMélou : 15 points
Nala11 : 5 points
Sakura : 136 points
Sunshine : 58 points
VivreLibre : 10 points

01/08/2023

Belisama : 9 points
Kriss9999 : 7 points
Paulolo : 120 points

30/07/2023 :

Diacra : 25 points

29/07/2023 :

Guapa : 2 points
Sosso62 : 10 points

28/07/2023 :

Fwinny : 0 point (mais 6 jours d'abstinence versus 5 de consommation)

26/07/2023 :

Guiton : 0 point (2 jours d'abstinence versus 1 jour de consommation)
SophieRachel : 18 points

23/07/2023 :

Aurelie78 : 0 point (4 jours d'abstinence versus 2 jours de consommation)
Perla01 : 1 point
Apg : 1 point

20/07/2023 :

SarahBaumont : 6 points

Inscrits mais je n'ai pas encore d'informations :

Aft2608 (02/08/2023)
Brigitte30000 (26/07/2023)
Babaval (25/07/2023)
Gwendoleen (25/07/2023)
Lexya13 (25/07/2023)
Anne65 (24/07/2023)
LaVie76 (24/07/2023)
Chica (23/07/2023)
GuillaumeM22 (22/07/2023)

Courage à tous & haut les cœurs 😊

Le modérateur.

jXavier - 03/08/2023 à 14h12

Bonjour tout le monde. De plus en plus de participant et des efforts récompensés pour beaucoup c'est cool!!
Pour ma part quand je vais au resto ou dans un bar je demande s'il ont une bière sans alcool. De plus en plus de bar en proposent. Pour

moi ça marche bien car je n'ai jamais été accro à la bière ni au vin d'ailleurs. Quand je reçois du monde j'achète du vin pour les invités et moi je m'achète un vin pétillant désalcoolisé pour l'apéro et du vin désalcoolisé. J'adore et ça me donne un vrai sentiment de partage conviviale quand je trinque avec mes convives (qui connaissent bien sûr mon désir de ne plus consommer). Tous le monde joue le jeu et quand je suis invité, toujours j'ai ma petite bouteille de pétillant ou de vin (désalcoolisé) rien qu'a moi qui m'attend et que je peux boire à volonté 😊. Merci famille et amis de vos intentions à mon égard.

belisama - 03/08/2023 à 20h10

Bonsoir toute le monde et bravo à ceux qui tiennent la route, abstinence totale (j'en suis encore loin) ou modération drastique. Hier mercredi, juste une bière avec le repas léger du soir. Aujourd'hui, jeudi.... De l'eau et du jus de pomme plus chicorée au lait. Mais là, après un coup de stress personnel et professionnel, ou est-ce cette météo déprimante, j'ai ouvert une bouteille de picrate... Les deux premières gorgées me sont déjà montées à la tête! La résolution à cette heure, c'est de me contenter de deux verres, en dînant d'une salade au roquefort. D'autant plus que demain est une grosse journée de travail. Pas très fière... mais je vous tiens au courant demain.

Fwinny - 03/08/2023 à 20h13

Bonjour à tous, je suis en vacances depuis samedi inclus, et 0 goutte d'alcool. Defi tenu avec ma compagne pour le coup, un autre environnement, pas d'alcool dans le gîte...

Un peu dur de faire les courses au supermarché mais ça tient bien pour moi!
La semaine prochaine il y a mon anniversaire, je m'autoriserai peut être une petite coupe sauf si je me dis que je risque de ne pas m'arrêter la...

Sinon ça me fait 6 jours d'arrêt en comptant aujourd'hui.

Bravo à tous ceux qui tiennent, courage à ceux qui essayent !

Vivrelibre - 03/08/2023 à 23h17

Bonjour à tous,

J5 complété le 3 aout.

Plus difficile aujourd'hui, mais rien que je ne puisse gérer et contrôler. Vivement l'eau pétillante faite maison! 😊

On continue, on ne lâche pas!

Clairem - 04/08/2023 à 06h48

Bonjour
4ème jours sans fière un peu de moi, hier coca light au café et j'ai remarqué qu'il y avait de la bière sans alcool à tenter. Et au repas plutôt qu'un vin blanc je le suis pris un gros crabe au poissonnier.
Bonne journée à toutes et tous Claire marie

Profil supprimé - 04/08/2023 à 08h05

Bonjour à toutes et tous,
Bravo pour ces jours tenus !!!
Attaque du 27eme jour ici, le délai le plus long que j'ai tenu hors grossesse lors d'un dry january.
Hier soir, un peu plus dur. Entre la reprise du travail et mon fils qui est reparti avec son père (garde alternée), l'envie hier était présente mais j'ai tenu bon.
Bonne journée

MiniMelu - 04/08/2023 à 10h20

Bonjour tout le monde !
Eh ben... je m'épate moi-même ! Toujours rien, que dalle, nada !
Malgré un mal de crâne carabiné cette nuit (qui a cédé au premier Dafalgan 1g venu), j'ai une pêche d'enfer !
Ca commence même à se voir à ma tête 😊 Pour un peu, j'vais rajeunir !
Et vous donc, où en êtes vous ?
Moi, j'ai juste un peu peur pour ce soir, mais bon, je pense que je vais tenir... Parce que rien qu'en pensant à vous, je me sens moins seule et je m'accroche 😊
Merci à tous d'être là !

Aft2608 - 04/08/2023 à 10h52

Bonjour à tous et je vous dit bravo et courage !
pour ma part je démarre depuis mercredi
Donc 0 verre depuis mercredi

Je me sent pas forcément au top mais je sais que si je tient ça ira mieux après, en gros j'essaie de me rassurer comme ça et de pas céder à la tentation.

Les ravages de l'alcool me font très mal depuis pas mal de temps maintenant je vais me confronter à une prise de sang la semaine Prochaine histoire d'éliminer au max l'alcool dans mon corps.

On approche du week-end et vais essayer de penser à des choses positives pour ne pas céder et je vous le souhaite également Bonne journée à tous

Djaiden - 04/08/2023 à 11h58

Bonjour,
depuis le début de l'été, je repousse l'échéance... Aujourd'hui je vais essayer de relever le défi à moins d'une semaine de mes congés pour pouvoir les prendre le coeur léger ! A demain donc pour gagner mon 1er point si j'ai bien compris !

Moderateur - 04/08/2023 à 13h00

Bonjour à tous !

Ci-dessous le tableau du défi au 04/08/2023 précédé d'une synthèse des dernières 24h.

Tout d'abord bravo au créateur de ce défi @Fwinny qui revient avec de très bonnes nouvelles, 6 nouveaux jours d'abstinence qui le font passer d'un coup de 0 à 66 points (12 jours d'abstinence depuis le début du défi).

@Aft2608 marque ses premiers points avec 2 jours d'abstinence. Nous espérons avoir les mêmes bonnes nouvelles lundi 😊

@Gerard (qui a mis à jours ses informations sur un autre fil de discussion 😊) tient le coup et si tout se passe bien il devrait passer aujourd'hui la barre des 100 points !

@Giraffe2029 (qui me donne ses informations par mail) a marqué un peu le pas en rebovant hier. Un dérapage heureusement contrôlé mais lâchez pas prise @Giraffe2029 ! Courage pour ce weekend.

@Sakura bat son propre record d'abstinence ! Elle vit un changement de rythme et d'environnement un peu difficile mais elle a réussi à tenir. Bravo, continuez comme cela !

@VivreLibre, @MiniMélu, @Clairem commencent à bien enchaîner les jours d'abstinence tandis que @Belisama maintient sa consommation à 2 verres par jour. Bravo à tous et à toutes ainsi qu'à @jXavier 😊

@Djaide : soyez le bienvenu, vous êtes bien inscrit. Le tableau n'est pas mis à jour le samedi et le dimanche mais nous attendons de vos nouvelles pour la mise à jour de lundi (avant 11h). Courage pour vos premiers jours et venez nous raconter.

Vos écrits marquent aujourd'hui que les changements de rythme et d'environnement sont des passages délicats (Sakura) ou facilitateurs (Fwinny) pour ne pas boire. Si vous passez les changements de rythme délicats avec succès vous pouvez être confiants pour vous dire que vous avez de plus en plus de ressources personnelles pour réussir. Et quand c'est facile profitez des bonnes choses que vous apporte l'abstinence, prenez plaisir à cela pour vous consolider.

L'anticipation de certains événements est aussi un facteur de risque (par exemple un anniversaire à venir comme pour @Fwinny) car ils aident à faire penser à l'alcool. Cela peut être une source de stress, d'angoisse ou un moyen de tenir son abstinence lorsqu'on se dit qu'on boira à ce moment-là. Cela dépend vraiment des personnes. Le conseil c'est tout de même d'essayer de ne pas anticiper et de s'en tenir au mantra "un jour à la fois". C'est aujourd'hui que vous définissez votre objectif pour les 24h à venir et que vous mettez tout en œuvre pour l'atteindre. C'est pratiquement la seule énergie que vous devez mobiliser. Le jour J vous verrez bien dans quelle disposition vous êtes et quels engagements vous prenez vis-à-vis de vous-même. Ne vous laissez pas parasiter par anticipation par des hypothèses qui pourront se révéler complètement différentes lorsque vous serez en situation.

Le comptage du jour :

03/08/2023

Aft2608 : 3 points
Clairem : 10 points
Gerard : 91 points
Fwinny : 66 points
Girafe2029 : 11 points
jXavier : 153 points
MiniMélu : 21 points
Sakura : 153 points
VivreLibre : 15 points

02/08/2023

Belisama : 11 points
Bouduu : 15 points
Mahasaya : 76 points
Nala11 : 5 points
Sunshine : 58 points

01/08/2023

Kriss9999 : 7 points
Paulolo : 120 points

30/07/2023 :
Diacra : 25 points

29/07/2023 :
Guapa : 2 points
Sosso62 : 10 points

26/07/2023 :
Guiton : 0 point (2 jours d'abstinence versus 1 jour de consommation)
SophieRachel : 18 points

23/07/2023 :
Aurelie78 : 0 point (4 jours d'abstinence versus 2 jours de consommation)
Perla01 : 1 point
Apg : 1 point

20/07/2023 :
SarahBaumont : 6 points

Rappel : la date qui précède votre pseudo est celle du dernier jour pris en compte. Le défi commence pour vous au jour où vous vous inscrivez, l'inscription est ouverte en continu. Pour les plus anciens le défi a commencé le 18/07/2023. Les personnes qui n'ont pas donné de nouvelles pendant plus de 15 jours sont sorties du tableau mais peuvent y revenir bien entendu.

Inscrits mais je n'ai pas encore d'informations :

Brigitte30000 (26/07/2023)
Babaval (25/07/2023)
Gwendoleen (25/07/2023)
Lexya13 (25/07/2023)
Anne65 (24/07/2023)
LaVie76 (24/07/2023)
Chica (23/07/2023)
GuillaumeM22 (22/07/2023)

@SarahBaumont : dites-nous où vous en êtes, vous étiez bien partie mais cela fait bientôt 15 jours que vous n'avez rien dit. Sans nouvelles de votre part d'ici lundi vous serez sortie du tableau.

@GuillaumeM22, @Chica : attention, vous vous êtes inscrits mais n'avez plus donné de nouvelles. Pour vous aussi cela va faire 15 jours. N'hésitez pas à donner de vos nouvelles d'ici lundi, quelles qu'elles soient.

Je vous rappelle enfin qu'il n'y a pas de modération donc pas de tableau le weekend. N'hésitez pas à continuer à venir nous dire où vous en êtes et nous ferons la nouvelle synthèse lundi.

Bon weekend à tous !

Le modérateur.

PALICOU69 - 04/08/2023 à 13h46

idem pour moi 3eme jour sans cette merde 😊 je démarre avec vous

NALA11 - 04/08/2023 à 16h33

Désolée je craque aujourd'hui j'ai essayé mais je suis une bonne maman je suis propriétaire pour ma fille je fais tout je ne sors jms délaisse jms ma vie mes échecs avec le papa mes choix à tomber sur des pervers narcissique me retombe pour ma famille tout est de ma faute ici je craque je suis faible

Moderateur - 04/08/2023 à 17h27

Bonjour NALA11,

Oh la la ça ne va pas, vous avez besoin d'un peu de réconfort.

Ne soyez pas désolée de boire et de craquer. Ici vous êtes dans un forum avec une communauté bienveillante et nous comprenons tout à fait que ce n'est pas facile. Nous sommes AVEC vous et vous avez tout notre soutien.

Je vous invite là, maintenant, à prendre votre téléphone et à appeler l'un de nos écoutants pour parler un peu. Le numéro c'est le 0 980 980 930 (appel anonyme non surtaxé). Cela vous fera du bien.

Quand je lis "pervers narcissique" et "tout est de ma faute" je comprends que ce pervers narcissique que vous avez eu dans votre vie fait encore des dégâts chez vous. C'est tout à fait leur but de vous culpabiliser et de vous faire CROIRE que c'est "de votre faute". Sachez que les pervers narcissiques on ne les voit pas venir. On se fait avoir par eux car ils avancent masqués. Donc non ce n'est pas de votre faute, tout le monde peut tomber dans le panneau, absolument tout le monde qui n'est pas préparé au fonctionnement de ce genre de "personnage". Alors essayez de ne pas culpabiliser car ce n'est certainement pas de votre faute. Vous êtes bien plus probablement une VICTIME d'une certaine situation.

Courage, vous êtes avec nous, vous allez vous en sortir. Ce n'est pas grave d'avoir des hauts et des bas. L'important c'est d'essayer encore et encore de vous en sortir. Pardonnez-vous de boire, ne vous en voulez pas trop. Demain est un autre jour et ce que vous avez fait de très bien aujourd'hui c'est de venir en parler ici. Merci pour cette confiance !!

Le forum ne va pas être modéré ce weekend alors j'espère que cela ira pour vous. Encore une fois vous avez notre chat et surtout notre ligne téléphonique si vous voulez parler. N'hésitez pas c'est fait pour ça !

Courage, on se reparle dès lundi si vous le voulez bien.

Le modérateur.

NALA11 - 04/08/2023 à 18h32

Merci ici je pleure j'ai plus de repère je suis dépassée tellement j'ai l'impression d'être la mauvaise pomme pour ma famille tout je suis épuisée vidée je fais tout pour ma fille je travaille maison mes parents malade sont là je craque je suis faible une merde j'en peux plus c'est pas moi tout ça désolée

NALA11 - 04/08/2023 à 18h39

Merci c'est très difficile merci à vous d'être là

NALA11 - 04/08/2023 à 18h51

Je vais sonner merci à vous et bon courage à tout le groupe

belisama - 04/08/2023 à 19h25

Bonsoir à tous!

Hier comme je vous l'avais dit, un coup de moins bien, vers 19h30. J'ai bu trois verres de vin en dînant vers 20h30 et jeté le reste de la bouteille dans l'évier. Aujourd'hui, de l'eau et encore de l'eau. Et ce soir, pas envie de consommer, juste manger un peu et dormir... Rien de prévu ce week-end, donc aucune tentation... Demain et dimanche, je dois aller voir ma mère (ma croix, mon cauchemar depuis des années). Agée de plus de 90 ans, elle est totalement dépendante et se rappelle à peine de moi... Elle est en fin de vie... Bref, encore un non-wee-end....

Allez, passez tous un week-end plus exaltant.

Gerard - 05/08/2023 à 09h40

Bonjour à tous

Vendredi validé

Mais toujours des envies

Enfin une de plus c'est ce que je me dis

Bon courage à tous et bon week-end

Clairem - 05/08/2023 à 11h43

Bonjour

Un vendredi avec 0 alcool 6 jours ça fait longtemps que ce n'est pas arrivé. Ce week-end je vais continuer sur cette belle lancée.

Bon week-end à toutes et tous Claire marie

sortirdela - 05/08/2023 à 22h12

Bonjour à tous,

je suis inscrit depuis hier et j'en suis à mon 3^{ème} jour d'abstinence. Donc depuis le jeudi 03/08 cela me ferait 6 points.

journée très difficile pour ma part, je suis resté à la maison, je n'ai plus envie de rien (à part de boire je crois)

Bref, à plusieurs reprises j'ai failli aller chez l'épicier pour aller m'acheter ma bouteille de whisky et me mettre une mine...

Comment faire pour ne plus penser à boire ? la vie est-elle belle lorsque l'on est abstinent ?

voilà les questions que je me pose. c'est dur mais je tiens.

bon jeu et bon courage à tous

belisama - 06/08/2023 à 13h33

Bonjour à tous!

Juste un petit mot en ce dimanche morose. Après mon "petit" excès de jeudi dernier, un gros coup de froid à la suite d'une rapide sortie course sous la pluie. Vendredi, tout en travaillant et en n'arrêtant pas d'éternuer et de frissonner, j'ai abusé du... paracétamol 1000 mgr! 5 comprimés en une seule journée!!!! Oh la bonne idée!!!! Spasmes, nausées, vomissements de 22h00 à 6h00 du matin le samedi. Autant vous dire que depuis jeudi soir, AUCUNE GOUTTE d'alcool. Samedi soir, soupe, eau gazeuse et tisane. Même programme prévu

pour ce dimanche soir et, franchement, aucune envie d'un verre... Espérons que cela dure... D'ailleurs il faut que je refasse le plein... d'eau gazeuse et de jus de pomme. Efficace, le jus de pomme en apéro de substitution!!!!
Bon dimanche et à lundi dans la journée.

Gerard - 06/08/2023 à 15h21

Samedi validé
Un jour de plus....

PALICOU69 - 07/08/2023 à 08h52

Bonjour à tous,

Et voilà 6eme jour d'abstinence 😊 je suis tellement fière de moi.... J'ai résisté aux courses, j'ai même fait le rayon "alcool" pour y acheter de la bière sans alcool, je me suis gavée de jus de pomme (bon tuyau merci le groupe du coup j'ai acheté 6 litres) , de jus de pamplemousse, d'eau pétillante, de coca zéro et parfois même eau pétillante et jus de fruits mélangés pour ne pas trop charger en sucre. J'ai aussi réussi à revoir l'homme qui m'a quitté il y a quelques semaines après 4 ans de bons et loyaux services pour régler les formalités de notre séparation (qui n'a rien à avoir avec mon problème d'alcoolisme plutôt mondain (c'est la théorie du jamais bourrée complètement) ceci dit enfin je crois ou alors il n'a pas osé me le dire mais qu'importe) nous avons fêté notre rupture au coca zéro, une page se tourne, un nouvel avenir. Finalement je l'ai remerciée car c'est aussi grâce à cette rupture (que j'ai probablement inconsciemment provoquée) que je me suis mise un coup de pied au fesses. Reprise de ma vie en mains et de la belle personne que j'essaye d'être et surtout que j'ai envie d'être. Il n'y a que nous qui pouvons prendre soin de nous même. Je n'étais que l'ombre de moi même, je rentrais le soir du boulot en voiture en me demandant bien ce qu'il me restait à boire à la maison.. Pathétique. Alors comme on fait des économies aux courses (et je m'en suis vite rendu compte quand j'ai payé la note samedi diminuée de bien 40 euros), je me suis fait plaisir, un petit sac à main tout mignon qui me rappelle à quel point je suis fière de moi. J'ai aussi résisté à l'apéro "Voisin" des vendredis soir où après deux Gins bien tassés je rentrais chez moi finir de m'enivrer, je suis passée parce que j'aime bien ce petit rituel et j'ai pris une eau pétillante citronnée... ben quoi pas d'apéro ce soir ? euh non j'ai mal au crane.... j'ai adoré ne pas me gaver de chips mon maillot de bain va adorer enfin je crois ahahah Bon j'ai pas encore franchi l'étape de le dire, j'avoue, mais j'assumerai en tant et en heure quand je serai prête.. Je ne veux pas trop en demander à mon égaux déjà bien malmené. Voilà un petit peu de moi, je vous ai tous lu pendant quelques jours, suivi de loin avant de me lancer ici, je me suis demandée si quelqu'un que je connais pouvait me reconnaître et puis au final après deux jours d'introspection je m'en fous, qu'importe, la route est longue j'ai besoin de vous, de vous tous. Ecrire me fait du bien parce que chaque jour de gagné est une victoire et c'est aussi grâce à vous et votre bienveillance parce que nous partageons la même appétence pour cette merde qui m'a accompagnée pendant ... je ne sais même plus j'ai 56 ans le covid m'a fait basculé parce que je vis seule et que calé entre 4 murs je n'ai pas résisté au côté obscur de la force ! Mais cela est je l'espère derrière moi. Je sais que Dark Vador n'est pas loin et qu'il peut à tous moments me faire basculer alors je me lance à corps perdu dans le travail je suis d'astreinte au mois d'août ça tombe bien ... Bon assez parlé de moi, j'espère que vous avez passé un bon week end . Bien à vous

Gerard - 07/08/2023 à 09h12

Bonjour à tous
week-end validé
Hier dur dur j'avais une envie de me lâcher mais j'ai réussi à tenir jusqu'à quand ...
En attendant j'attaque mon 17eme jour
Et j'en suis très heureux
Courage à tous et bonne semaine

Aft2608 - 07/08/2023 à 09h49

Bonjour à tout le monde
Je démarrais bien et vendredi soir et samedi soir je me suis encore lâché
Mais j'y crois je pense que je vais pouvoir diminuer et même arrêter car je veux passer à autre chose

Donc hier le 06.08 0 verre
Mais je repars de 0 vu que j'ai perdu mes points ce week-end

Bonne journée et bon courage à tous

Mahasaya - 07/08/2023 à 10h27

Bonjour à tous,
Ça a tenu pour moi. Pas trop d'envies en plus. C super.
Bonne abstinence à tous

belisama - 07/08/2023 à 10h53

Bonjour à tous, après ce week-end froid et morose!
Les conséquences de mon excès de... paracétamol de vendredi sont terminées. Au moins, cela a eu le mérite de me dégoûter de l'alcool, du moins pour le moment. Depuis, jeudi soir, aucune goutte, ni de vin ni de bière. Eau gazeuse, thé, chicorée, jus de pomme (efficace, n'est-il pas?!). Bref, 0 consommation depuis 3 jours.
A @

MiniMelu - 07/08/2023 à 10h55

Bonjour tout le monde !

Bon...j'ai bien été tentée vendredi soir, comme je le craignais, mais j'ai tenu le choc !

Samedi nickel, j'ai fait un gros plein de courses, mais sans alcool.

Et hier...on est allés manger au restau, et j'ai pris une bière. Zut, zut et re zut! J'suis dégoûtée, mais je me suis remise en selle direct!

Dans l'après midi, j'ai carburé au jus de fruits et pas d'apéro hier soir!

C'était juste un dérapage contrôlé. Et en plus, elle ne m'a pas semblé bonne!

Moderateur - 07/08/2023 à 11h28

Bonjour Nala11,

Comment allez-vous ? Comment s'est passé le weekend ?

Ne culpabilisez pas. Vous avez une mauvaise image de vous-même actuellement mais vous pouvez en sortir/vous en sortir. Ne lâchez pas prise, encore une fois la communauté est avec vous.

Courage !

Le modérateur.

jXavier - 07/08/2023 à 11h29

Bonjour à tous et toutes. Félicitation à ceux qui tiennent la barque et soutien à ceux pour qui c'est plus difficile. Une pensée particulière pour Nala11 qui est a coup sûr en grande souffrance actuellement. N'hésite pas Nala11 à appeler le téléphone des aidants de ce site et pourquoi pas franchir le pas d'une aide extérieure (médecin généraliste par exemple). Tu ne dois pas te dévaloriser de la sorte. Nos parcours personnels nous amènent parfois à ressentir de grandes douleurs et un profond sentiment d'injustice. Nous savons tous ici que l'alcool n'est qu'un leurre qui nous éblouit pour quelques instants et qu'au réveil rien n'est réglé. Je comprends tellement ce besoin de s'anesthésier pour faire taire la douleur. Se sortir de l'alcool est une renaissance, une vie tellement plus belle. Décider de s'en sortir c'est modifier fondamentalement tous les aspects négatifs de sa vie. Plus lucide, on a plus de force pour affronter les dures réalités et se défaire des souffrances et des schémas toxiques qu'on reproduit (on ne sait pas pourquoi).

Courage courage courage.

Clairem - 07/08/2023 à 12h07

Coucou

Pas une goutte depuis une semaine, on continue un jour à la fois.

Bonne journée Claire m

Moderateur - 07/08/2023 à 13h12

Bonjour à tous !

Ci-dessous le tableau du défi au 07/08/2023 précédé d'une synthèse des dernières 72h.

Bravo et bienvenue @Palicou69 et @sortirdela qui se sont inscrits ce weekend et qui marquent déjà plusieurs jours d'abstinence.

Bravo @Clairem @Gerard @jXavier @Mahasaya qui continuent d'enchaîner les jours sans alcool.

Bravo @Minimelu qui est tout à fait en bonne voie aussi malgré une bière bue sans plaisir dimanche.

Bravo @Belisama qui enchaîne 3 jours sans alcool après 6 jours de modération mais aussi suite à une intoxication au paracétamol. @Belisama attention à vous et à la toxicité du surdosage de paracétamol !! Continuez sur votre lancée, c'est l'occasion d'essayer de tester un objectif d'abstinence.

J'espère que cela n'aura pas été trop difficile avec votre maman. Avoir un parent âgé dépendant est une chose difficile et une lourde préoccupation. Autorisez-vous à parler de vos ressentis à ce sujet. Courage.

Bravo @Aft2608 qui s'est remis dans la course dès dimanche après 2 jours de consommation. Vous avez 0 point au score aujourd'hui mais vous ne partez pas de zéro !!

@Djaiden : pas de nouvelles ce matin, j'espère que vous vous dirigez vers vos congés le cœur un peu plus léger cependant.

Enfin une grosse pensée pour @Nala11 qui semblait chavirer et s'en vouloir beaucoup vendredi soir. @Nala11 je vous souhaite de savoir vous "pardoner", être bienveillante avec vous-même et vous remettre en piste rapidement. Vous n'êtes pas seule.

La question du jour nous est amenée par @sortirdela : comment faire pour ne plus penser à boire ?

Lorsqu'on arrête et surtout dans les premiers temps de cet arrêt, l'envie forte de boire est très présente. C'est une lutte qui peut être de tous les instants, à compter les minutes, les heures, les jours... On appelle cette envie forte de boire le "craving" (de l'anglais to crave : avoir très envie de..., mourir d'envie de...).

Tout d'abord avoir cette envie est naturel quand on interrompt une habitude ou une dépendance. Donc il est difficile voire impossible de ne pas y penser. Cependant le fait d'avoir cette envie ne signifie pas que l'on va nécessairement craquer. C'est un appel du cerveau pour le produit qui lui manque mais cela va se calmer avec le temps. Les envies de boire ne durent généralement que quelques minutes.

L'enjeu c'est donc de pouvoir traverser cette période d'envie sans craquer.

Voici quelques conseils :

- tout d'abord acceptez d'avoir ces envies dans l'objectif de les laisser couler, de ne pas y attacher d'importance
- quand elles surviennent passez à autre chose et/ou faites diversion : occupez-vous immédiatement à quelque chose. Une activité, si possible plaisante. Ces envies sont parfois déclenchées par la faim ou la soif : boire un verre d'eau, manger quelque chose peut suffire pour couper l'envie.
- ne vous visualisez pas en train de boire de l'alcool, ne vous imaginez pas le faire car cela alimente l'envie
- si vous ne pouvez pas vous empêcher de penser à l'alcool, pensez aux conséquences négatives si vous vous remettez à boire, revoyez ce qui vous a poussé à arrêter aussi mais ne vous imaginez pas en train de le faire
- afin de ne pas exacerber votre frustration, nous vous conseillons aussi de vider tout l'alcool que vous avez à la maison si c'est possible et d'éviter, pendant les premiers temps de votre sevrage, les lieux où vous pouvez en acheter ou les rayons alcool des magasins que vous fréquentez.
- plus globalement, si vous identifiez des déclencheurs de votre envie de boire, appliquez-vous à les éviter tant que vous êtes sensible. Ces déclencheurs peuvent être des habitudes, des lieux, des personnes, des événements particuliers.
- une partie de l'envie de boire peut aussi s'appuyer sur l'angoisse de ne plus jamais boire d'alcool, la difficulté à y renoncer "définitivement". C'est vrai que c'est difficile de faire le deuil de l'alcool et cela prend du temps. Mais d'une part cela ne doit pas vous angoisser car vous pouvez vous adapter à cet état de fait et y trouver de grands bénéfices, d'autre part revenez au précepte du "un jour à la fois". Aujourd'hui vous avez de très bonnes raisons de ne pas boire et c'est ça qui compte. Demain est un autre jour. Sachez aussi que si vous arrivez vraiment à vous dire que l'alcool ce n'est plus pour vous (comme une allergie), vous allez vous enlever beaucoup de pression et le choix d'abstinence que vous faites sera beaucoup plus facile à vivre.

En espérant que cela puisse vous aider un peu.

Le comptage pour vendredi, samedi et dimanche :

06/08/2023

Aft2608 : 0 point (mais 3 jours d'abstinence sur 5)

Belisama : 21 points

Clairem : 28 points

Gerard : 136 points

jXavier : 210 points

Mahasaya : 138 points

MiniMélu : 38 points

Palicou69 : 15 points

05/08/2023

Sortirdela : 6 points

04/08/2023

Nala11 : 1 point

03/08/2023

Fwinny : 66 points

Girafe2029 : 11 points

Sakura : 153 points

VivreLibre : 15 points

02/08/2023

Bouduu : 15 points

Sunshine : 58 points

01/08/2023

Kriss9999 : 7 points

Paulolo : 120 points

30/07/2023 :

Diacra : 25 points

29/07/2023 :

Guapa : 2 points

Sosso62 : 10 points

26/07/2023 :

Guiton : 0 point (2 jours d'abstinence versus 1 jour de consommation)

SophieRachel : 18 points

23/07/2023 :

Apg : 1 point

Aurelie78 : 0 point (4 jours d'abstinence versus 2 jours de consommation)

Perla01 : 1 point

Runningsuricat : 10 points (pardon apparemment je vous ai oublié dans le tableau)

Rappel : la date qui précède votre pseudo est celle du dernier jour pris en compte. Le défi commence pour vous au jour où vous vous inscrivez, l'inscription est ouverte en continu. Pour les plus anciens le défi a commencé le 18/07/2023. Les personnes qui n'ont pas donné de nouvelles pendant plus de 15 jours sont sorties du tableau mais peuvent y revenir bien entendu.

Inscrits mais je n'ai pas encore d'informations :

Djaiden (04/08/2023)

Brigitte30000 (26/07/2023)

Babaval (25/07/2023)
Gwendoleen (25/07/2023)
Lexya13 (25/07/2023)
Anne65 (24/07/2023)
LaVie76 (24/07/2023)

Courage à tous,

Le modérateur.

NALA11 - 07/08/2023 à 14h37

Bonjour à tous et au modérateur tout d'abord un tout grand merci pour écoute vous lire me fait du bien merci jxavier oui tout ce passait bien vendredi mais avec ce qu'il s'est passé j'ai craqué maintenant samedi matin courses avec puce puis piscine olympique toute l'après-midi ça fait du bien le soir rien et hier 2 verres de vin je m'en veux mais je vis une période difficile mais j'ai quand même fortement diminué ici ma puce part aujourd'hui en Turquie avec don papa j'ai peur et je n'aurais pas nouvelles Je vais essayer de limiter courage à tous et merci

Moderateur - 07/08/2023 à 16h32

Bonjour Nala11,

Nous sommes contents d'avoir de vos nouvelles et de voir que finalement le weekend s'est bien passé.

En diminuant fortement votre consommation vous vous faites du bien. Mais je vous invite, si c'est possible, à tenter l'abstinence (sans vous mettre trop la pression non plus) le temps que votre fille soit en vacances. C'est peut-être l'occasion !

En tout cas courage et merci de nous avoir tenus au courant.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 07/08/2023 à 19h30

Bonjour,
Et merci à tous pour animer ce forum et m'aider à franchir une nouvelle étape.
Je réalise que je ne suis pas fait pour la modération. Aussi je vais tout simplement arrêter de boire. Pas d'inquiétude je suis bien suivi et la période est propice.
Donc j'entame mon premier jour et demain je participe à un groupe de parole.
Excellente soirée et bon courage !

Girafe2029 - 07/08/2023 à 20h22

Weekend anniversaire pas top côté alcool
2 bières samedi soir et le dimanche 2 verres de rouge et 1 verre de bulle et 2 bières le soir c'est pas reluisant
Mais c'est lundi on y croit et je repars
Bonne semaine

Clairem - 08/08/2023 à 05h10

Bonjour
Encore un jour sans alcool ou je devrais dire encore un jour bien être. Un jour où j'ai fait du bien à mon corps et à moi.
Envie oui mais je ne sais pas pourquoi en tous cas pour le moment envie surtout de ne plus boire.
Bonne journée à toutes et tous Claire M

Profil supprimé - 08/08/2023 à 07h05

Bonjour à toutes et tous
Ça tient toujours ici. Je clôture mon premier mois sans alcool aujourd'hui.
Vendredi n'a pas été simple mais le week-end beaucoup mieux.
Bonne journée à vous et tenez bon

sortirdela - 08/08/2023 à 07h48

Bonjour à tous ,

J'ai craqué dimanche soir en allant au resto avec mon amie , la tentation était trop grande et j'ai bu une pinte et un demi a suivi . Hier soir j'étais solo chez moi et je suis passé voir l'épicier sniff . Résultat 35cl de whisky en une soirée pfff une mine .Ce matin j'ai honte . C'est incompréhensible je déteste ces lendemains avec le mal au ventre et la tête dans le cul .

J'ai lu dans un poste que le jus de pomme à l'apéro c'était pas mal , je vais tâcher de m'en procurer aujourd'hui. Bon de mémoire ça donne envie de pisser lol , enfin bon c'est toujours mieux .

Je vais essayer de ne pas m'en vouloir mais vraiment c'est difficile .

Bon courage a tous .

PALICOU69 - 08/08/2023 à 08h52

Hello à tous, Bravo et encore Merci pour ce formidable soutien que j'ai trouvé ici je me sens bien moins seule. 7 jours que j'ai lâché cette merde, 7 jours que je tourne en rond le soir, que je me dis que j'ai fait le plus dur. Je vais gonfler les roues de mon vélo et hop un petit tour en soirée sur la piste cyclable ça me donnera l'occasion de ne penser à l'alcool alors pas à pas et comme chaque jour est une victoire je me regarde dans la glace au matin et je me trouve bonne mine. Moins de cernes, la balance a eu la gentillesse de m'enlever un kilo ça aussi c'est une victoire car quand je buvais, je mangeais n'importe quoi de préférence gras et sucré... là je m'astreins à manger à 19h max et équilibré si possible, mais je m'autorise les jus de fruits car j'ai encore besoin de beaucoup de sucre... bref je ne veux pas vous embêter avec mes babla mais écrire me fait du bien comme une thérapie je suppose... bonne journée à tous, la force est avec vous



MiniMelu - 08/08/2023 à 10h08

Bonjour tout l'monde !

Bon, ici tout va bien ! Rien du tout hier, même pas envie. Bon, il faut dire que, comme Palicou, je trouve que j'ai bien meilleure mine, et j'ai perdu un peu de poids (j'accompagnais mon apéro avec du jambon cru et du fromage, donc, forcément...). Je suis à mon dixième jour (sauf un tout petit dérapage ce weekend), et rien que les bienfaits que je vois déjà m'aident à ne pas recommencer. Plus d'énergie, bonne mine, l'envie de faire des trucs qui revient, plus jamais de migraines, un sommeil plus réparateur...

On part en vacances samedi. Une semaine seulement, mais je pense que ça va faire du bien. Chéri et moi, on va en profiter pour faire nos activités favorites.

@sortirdela, oui, le jus de pommes, c'est une tuerie. Mais perso, j'essaie de ne pas trop abuser, parce que ça a quand même des effets sur le système digestif, aussi 😊

Allez, on ne lâche rien ! On va y arriver !

sortirdela - 08/08/2023 à 10h23

Bravo PALICOU69 .

C est vrai que tu peux être fier . C est très agréable de se regarder dans le miroir et de se trouver une bonne mine.

Perso pour moi ce matin c est tout le contraire , j ai réussi à tenir 3 jours la semaine dernière et rien que la je me trouvais bonne mine .

Hélas ce matin après ma cuite d hier soir je me regarde dans le miroir et beurk mauvaise mine , visage rouge bouffi ...

Il y a quelques semaines une amie m a dis qu elle me trouvais bronzé (alors que je n étais pas parti en vacance) . La honte , ça n est pas le soleil qui me fais bronzer c est le whisky pff.

Comme toi écrire me fais du bien .

Courage a tous

Une amie du volley d'ailleurs , c est difficile pour moi en ce moment car je suis fan de ce sport et pendant les vacances scolaire il n y en a plus . Donc difficile de se raccrocher a ce que l on aime .

bouduuuu - 08/08/2023 à 11h15

Bonjour a toutes et à tous,

Jusqu'ici tout va bien...jusqu'ici tout va bien...jusqu'à hier soir 😞

Sous la "pression" familiale a l'heure de l'apéro j'ai craqué pour une bière industrielle.... J'avais su résister le midi mais le soir venu bah échec pour moi.

Rien de grave en soi me dirais vous, une bière c'est rien mais pour moi c'est déjà trop.

Remise a zéro des compteurs pour l'instant.

Bon courage à tout le monde et a bientôt pour d'autres nouvelles.

PS: la bière sans alcool c'est pas mal mais ça pique l'estomac autant que celle avec alcool. 😊

Moderateur - 08/08/2023 à 11h36

Bonjour à la communauté 😊

Ci-dessous le tableau du défi au 08/08/2023 précédé d'une synthèse des dernières 24h.

Bienvenue @Mrick ! Nous attendons de vos nouvelles pour votre nouveau défi d'abstinence. Vous avez eu une prise de conscience importante. Courage, allez-y "un jour à la fois".

Bravo @Clairem @jXavier @Minimélu @Palicou69 @Sakura et @Bouduu qui enchaînent les jours sans alcool. Bon, @Bouduu a eu un petit accroc hier soir mais déjà 9 jours d'abstinence, exactement comme @Minimélu il y a 2 jours. Continuez, vous avez commencé tous les deux en même temps et vous avez le même score 😊

Bravo @Girafe2029, vous avez rebu un peu mais cela reste sous contrôle. Vous continuez votre progression.
@Belisama : pareil pour vous. Courage pour la journée qui vient !

@Nala11 votre score remonte, vous progressez, bravo à vous !

Par contre @sortirdela semble un peu plus en difficulté aujourd'hui. Alors, @sortirdela accorchez-vous ! Si vous souhaitez écrire ou parler n'hésitez pas. Encore une fois un jour à la fois et le plus important c'est que vous ne perdiez pas de vue votre objectif.

Le comptage jusqu'à hier lundi 7 août :

07/08/2023

Belisama : 23 points
Bouduu : 47 points
Clairem : 36 points
jXavier : 231 points
MiniMélu : 47 points
Palicou69 : 21 points
Sakura : 231 points
Sortirdela : 2 points

06/08/2023

Aft2608 : 0 point (mais 3 jours d'abstinence sur 5)
Gerard : 136 points
Girafe2029 : 19 points
Mahasaya : 138 points
Nala11 : 6 points

03/08/2023

Fwinny : 66 points
VivreLibre : 15 points

02/08/2023

Sunshine : 58 points

01/08/2023

Kriss9999 : 7 points
Paulolo : 120 points

30/07/2023 :

Diacra : 25 points

29/07/2023 :

Guapa : 2 points
Sosso62 : 10 points

26/07/2023 :

Guiton : 0 point (2 jours d'abstinence versus 1 jour de consommation)
SophieRachel : 18 points

23/07/2023 :

Apg : 1 point
Aurelie78 : 0 point (4 jours d'abstinence versus 2 jours de consommation)
Perla01 : 1 point
Runningsuricat : 10 points (pardon apparemment je vous ai oublié dans le tableau)

Rappel : la date qui précède votre pseudo est celle du dernier jour pris en compte. Le défi commence pour vous au jour où vous vous inscrivez, l'inscription est ouverte en continu. Pour les plus anciens le défi a commencé le 18/07/2023. Les personnes qui n'ont pas donné de nouvelles pendant plus de 15 jours sont sorties du tableau mais peuvent y revenir bien entendu.

Inscrits mais je n'ai pas encore d'informations :

Mrick (07/08/2023)
Djaiden (04/08/2023)
Brigitte30000 (26/07/2023)
Babaval (25/07/2023)
Gwendoleen (25/07/2023)
Lexya13 (25/07/2023)
Anne65 (24/07/2023)
LaVie76 (24/07/2023)

@Apg, @Aurelie78, @Perla01, @Runningsuricat : vous ne nous avez pas donné de nouvelles depuis plus de 15 jours. Sans informations de votre part d'ici demain vous serez sortis du tableau. Vous pouvez y revenir si vous vous manifestez.

@Anne65 et @LaVie76 : pas d'informations depuis votre inscription il y a environ 15 jours. Sans nouvelles de votre part d'ici 48h vous serez sorties de ce tableau.

Courage à tous,

Le modérateur.

belisama - 08/08/2023 à 11h42

Bonjour à toutes et tous et encore bravo à ceux qui tiennent le cap du 0 alcool!

Bon ben, hier soir, après une journée à l'eau, thé, chicorée, je me suis permise un verre et 1/2 de vin blanc avec ma soupe. Aujourd'hui, une journée charrette de travail, donc eau, eau et encore eau. Ce soir, rien, promis juré croix de bois croix de fer!!!! Demain, il faut que je me lève dès potron minet pour aller remplir son devoir filial...

@A

Couette72 - 08/08/2023 à 12h16

Bonjour

Je tire mon chapeau à vous tous. Je vous lis depuis le début. Personnellement j'ai du mal à résister à ne pas prendre un verre de vin en rentrant le soir...pour moi un moment de plaisir mais après je continue pendant le repas. Est-ce pour palier à l'ennui ? J'ai échangé sur le chat. On m'a parlé de psychologue. Mais est-ce suffisant ? Est-ce utile ? Je suis perdue et j'avoue le moral en berne ++ alors qu'il y a quelques semaines je vous disais être confiante ... Je ne participe pas au challenge mais j'ai besoin de m'exprimer malgré tout sur ce fil... Belle journée à tous

Moderateur - 08/08/2023 à 12h30

Bonjour Couette72,

Il n'y a pas de problème pour que vous vous exprimiez ici même si vous ne participez pas au challenge.

J'espère que ce que vous lirez et que les échanges que vous aurez vous inspireront.

Ne soyez pas trop dure avec vous parce que vous n'arrivez pas à franchir le pas pour le moment. En ce moment vous cherchez du soutien et vous cherchez votre voie. C'est ce qu'il faut faire et j'espère que les choses se débloquent bien vite pour vous.

Un bon soutien psychologique c'est clairement utile. Mais cela ne peut pas se faire si vous n'êtes pas convaincue d'avoir besoin de cette aide. Avant de commencer on se demande toujours un peu ce que cela va nous apporter. En fait on ne peut pas vraiment le savoir avant d'essayer. C'est aussi une question de "rencontre". Dans le choix d'un psychologue (si on a le choix) privilégiez la personne qui vous semble la plus intéressée par vous, la plus à votre écoute. Il vaut mieux qu'il y ait un minimum d'atomes crochus comme on dit, sinon vous resterez sur la réserve.

Bonne continuation,

le modérateur.

PALICOU69 - 08/08/2023 à 15h18

rebonjour à tous

@sortirdela merci pour tes encouragements et te concernant tiens le coup .

Chaque jour est une nouvelle épreuve, ne t'en veux pas, fais-toi confiance, je suis sûre que tu vas y arriver. Ben ouais hier c'était pas la bonne journée mais avec ce que tu as fait avant et ben tu as déjà laissé ton foie au repos pendant quelques jours et c'est déjà top. Ne soyons pas cruelle avec nous même les autres s'en charge pour nous. Nous jouons tous aux équilibristes avec l'alcool alors parfois on tombe mais on se relève et on recommence parce qu'on le vaut bien et que nous sommes seul avec nous même

A midi j'ai déjeuné chez ma mère (80 ans...), elle m'a demandé ce que je voulais boire, une bière sans alcool, je l'ai vu se trémousser sur sa banquette et me demandait d'une petite voix "ça t'ennuie que je me serve un verre de rosé " euh comment te dire, moi qui pensait que je cachais bien mon alcoolisme et ben en fait je pense que toute ma famille est au courant avec 50% d'alcoolique dans mon entourage je me sens moins seule mais attention Mondain Non mais sérieusement quand on boit on boit mondain ou pas on reste alcoolique la seule différence c'est qu'on en parle pas de la même façon .. du coup j'ai eu honte pendant un petit moment et puis au final j'ai relevé la tête et je me suis dit "reste digne fière de ce que tu es en train de faire" . Sans vouloir leur jeter la pierre parce qu'il n'y a pas de responsable j'ai toujours vu mes parents boire (mais jamais a se rouler par terre ceci dit) du coup je pense que ça a génétique ne m'aide pas ...

Allez courage à tous

Diacra - 08/08/2023 à 19h41

Bonjour à tous,

Étant en vacances dans une région où la 4g n'est pas extraordinaire, je ne peux me connecter souvent actuellement.

en tout cas je suis content car j'en suis à 7 jours sans alcool d'affilées aujourd'hui . Et du coup c'est la pêche pour les vacances.

Finalement c'est plus facile en vacances car Avec les activités je n'ai pas le temps de penser à ce poison même à l'heure de l'apéro où

les autres consomment.
Mais je sais que cela reste fragile surtout dans 2 semaines au retour à la maison .
Vigilance toujours car la petite voix peut vite revenir...
Bon courage à tous

Aft2608 - 09/08/2023 à 01h09

Bonsoir à tous
J'ose parler se soir car malgré des petits efforts je continu à boire quelque verre et je me sent pas encore mal de l'avoir fait mais si finalement.....
J'ai surtout l'impression qu'il y aura toujours un truc pour que je le fasse....
En venant parler ici je me suis dit le fait de parler ça fait du bien et oui et d'ailleurs le challenge ça me plaît j'aime ça
Mais bof je continu quand même
J'aimerais bien avoir et je n'ose pas le trouver un groupe en réel phisiquement pour se soutenir et parler
Car j'ai peur dans mon secteur de voir des personne que je connais, et je n'y arriverais pas mais j'aimerais tellement ça de faire parti d'un petit groupe de soutien
Je me sent tellement seul c'est pas facile cest dure
Je ne veux pas en parler à mon homme car même si il est là pour moi il ne pourra pas l'être pour cette situation
En tout cas je suis à zéro car j'ai bu se soir désolé mais je me sentait bien et puis Pffff j'ai pas résisté
Cest comme si mes tracas de la vie revenais en pleine face tout le temps

Bref désolé mais en réalité j'ai besoin d'extérioriser mais à qui...

Bonne nuit et bon courage à vous tous

MiniMelu - 09/08/2023 à 09h49

Bonjour tout le monde !
Hier, nickel ! Et pourtant hier, on a fait un "gouter" au boulot pour "encourager les moments conviviaux". Eh ben ! J'ai tenu le choc ! Jus d'apples et gâteau au chocolat 😊 J'avais quand même prévenu mes collègues que je mets mon foie au repos, du coup, personne n'a insisté pour que je prenne des bulles.
Je suis en congés ce soir, et j'avoue que j'ai un peu le moral dans les baskets ce matin. J'aime bien mon taf et mes collègues, ils vont me manquer, pendant quatre semaines.
Et surtout, on doit partir en vacances (les premières depuis que je connais Chéri) samedi. Hélas, je ne le sens pas vraiment. Ma mère, très âgée, ne va pas bien. Mon frère m'a appelée ce matin pour me dire qu'il l'a trouvée amaigrie et désorientée, hier. Il y retournerait dans la matinée pour l'emmener faire un tour et la sortir un peu de son isolement. Du coup, j'hésite à partir une semaine et les laisser ici. Je m'en veux déjà de ne pas être plus présente à ses côtés, alors s'il lui arrive quelque chose pendant que je suis à 700 km, je ne sais pas si je pourrais gérer... bref, c'est pas la joie. Mais bon, l'alcool ne résolvant aucun problème, je ne boirai même pas un coup pour me donner du courage ou j'sais pas quoi ! Ca ne sert à rien.
Désolée de m'épancher ici, mais fallait que j'en parle à des gens extérieurs au cercle familial...
Et sinon, tenez bon, les gens ! Rien que le fait d'être ici, ça montre que vous êtes, que nous sommes, sur la bonne voie ! 😊

Fwinny - 09/08/2023 à 09h57

Je crois qu'il y a eu un soucis lors de mon dernier message car je ne le vois pas. J'ai du faire une mauvaise manip.
Mon anniversaire est passé et j'ai choisi de ne pas boire. J'aurai été ttop decu de casser ma serie d'abstinence et je n'enressentais pas le besoin. Aujourd'hui c'est mon 12eme jour sans alcool, ca fait plaisir.
Et vu le contexte, loin de chez moi, un dry holliday fait avec ma compagne, je n'ai pas vraiment de difficultés.

Courage a tois, merci modérateur pour tes conseils.

Je suis ravi de voir que tant de gens suivent ce defi et j'espere qu'il en aide certains. Vous pouvez le faire, regardez vos reussites pas vis echecs !

Couette72 - 09/08/2023 à 10h09

Aft2608
Tu n es pas seule dans cette situation. Compliqué pour moi aussi. Il faut qu on trouve quelque chose pour nous permettre de ne pas être tentée chaque fois... La question,pour ma part,reste : quoi ? Qu est ce qui va me permettre d arrêter mes conneries..

sortirdela - 09/08/2023 à 10h50

Bonjour a tous,

J ai tenu le coup hier soir et je me suis mis au jus de pomme comme vous m avez conseillé.

Je me souviens d une personne chez " vie libre" qui m a dis que depuis qu elle était abstinente et indépendante a l alcool , elle pouvait gérer tous les problèmes quotidien de sa vie. Son plus gros combat a été celui contre l alcool (je ne sais pas si c est clair ce que j écris

lol). Alors je m accroche.

Ce soir je devrais allez faire une séance de beach volley .

Je vais tâcher de ne pas faire comme d habitude , c est a dire m hydrater au whisky suite à la séance , chose qui est complètement stupide.

Bon courage a tous .

Guerriere - 09/08/2023 à 10h51

Bonjour..je vous suis depuis le début..je ne consomme pas mais j aide un ami à se sevrer ..je suis fière de vous tous..de votre côté guerrier..

Mon ami a vu l addictologue .la il a tenu 15 jours sans consommer mais hier il a rejoint son ami au bistrot..

Je me suis sentie mal. Sachant qu il était bien pendant 15 jours et là 6 bières...

Je vous trouve courageux et si on réussit en 2023 à réussir c3 défi je serai la plus heureuse..

Clairem - 09/08/2023 à 11h14

Bonjour

Encore une journée sans alcool l'envie est là peut-être plus présente qu'au début. Le fait de venir sur ce groupe me permet se tenir.

Bonne journée à toutes et tous

Aft2608 - 09/08/2023 à 11h23

Bonjour

Merci Couette72, je sais bien que je ne suis pas là seul,

Le pire c'est que ça me rend malade mais je recommence quand même.

S'aider entre nous ça serai bien je vais essayer de Me lancer le défi de faire une activité en rentrant du travail le soir et de tenir le coup et de ne pas céder encore alors je repart de zéro aujourd'hui mais tout seul c'est super difficile.....

Bravo à tous et continuez d'écrire sur le fil ça aide beaucoup

Sortirdela j'ai l'intention de prendre contact avec vie libre on me l'a conseillé sur ce site

On verra bien

Bonne journée à tous

PALICOU69 - 09/08/2023 à 11h38

Bonjour à tous,

J'ai résisté hier soir et aujourd'hui 8 jours sans alcool mais j'avoue qu'hier soir c'était particulièrement difficile, je ne sais pas pourquoi..

Pour changer du jus de pomme que je trouve de plus en plus sucré, j'ai fait citron pressé, eau pétillante, gingembre et sirop d'agave pour le gout sucré... ce soir je sors, je vais diner avec des anciens collègues de bureau, je vais résister à l'apéro en prenant un coca zéro.

L'amie du groupe avec laquelle je dine m'a proposée de dormir chez elle parce qu'en général on finit chez elle à finir les bouteillesde rosé ou de blanc et refaire le monde jusqu'à 2h du mat et ben du coup j'ai décliné. Je vais rentrer chez moi en voiture motivation

supplémentaire pour ne pas boire. Allez petite baisse de forme ce jour mais demain ça ira mieux l'essentiel étant de ne pas boir et

savourer cette victoire. Bravo à tous et bnne journée

Moderateur - 09/08/2023 à 11h53

Bonjour la Communauté !

Ci-dessous le tableau du défi au 09/08/2023 précédé d'une synthèse des dernières 24h.

Aujourd'hui plutôt des bonnes nouvelles !

Bravo à @Clairem, @Diacra, @Fwinny, @Minimélu @Palicou69 et @sortidela !!

@sortirdela : bravo d'avoir tenu hier 😊

@Aft2608 merci de nous avoir tenu au courant de vos consommations. Je n'ai pas considéré que vous reveniez à zéro parce que vous faites des efforts et que cela ne serait pas juste de ne pas en tenir compte. Vous nous dites qu'il y a "toujours un truc" pour vous faire boire. C'est vrai qu'il y a beaucoup d'habitudes ancrées et de tentations et qu'il est difficile de se mobiliser pour dire non. Je vous invite à clarifier ou reprendre ce qui vous motive pour relever ce défi. A quel résultat souhaitez-vous arriver au-delà du fait d'arrêter de boire. Quels bénéfices en espérez-vous ? Pas seulement pour votre santé mais aussi dans votre quotidien. En ayant une vision claire de là où vous aimeriez aller vous aurez plus d'énergie pour vous mobiliser "ici et maintenant". Car à nouveau c'est "un jour à la fois" qu'il faut arrêter au début. Clarifier ses motivations est une bonne aide, il faut arriver à ce qu'elles surpassent les envies de boire. Je vous conseille de faire une liste des bonnes raisons que vous avez de ne pas boire et de vos objectifs et de garder cette liste à portée de main pour pouvoir la relire quand c'est nécessaire.

Le travail sur la motivation ne fera pas tout à fait tout car il y a aussi les pièges des habitudes et de l'environnement qui pousse à boire ainsi que, pour certains, le besoin physiologique de boire. Mais c'est un bon point de départ. Une base pour se mobiliser avec suffisamment d'énergie pour se battre dans l'instant présent.

Le comptage jusqu'à hier mardi 8 août :

08/08/2023

Aft2608 : 2 points
Clairem : 45 points
Diacra : 151 points
Fwinny : 128 points
MiniMélu : 57 points
Palicou69 : 28 points
Sortirdela : 6 points

07/08/2023

Belisama : 23 points
Bouduu : 47 points
jXavier : 231 points
Sakura : 231 points

06/08/2023

Gerard : 136 points
Girafe2029 : 19 points
Mahasaya : 138 points
Nala11 : 6 points

03/08/2023

VivreLibre : 15 points

02/08/2023

Sunshine : 58 points

01/08/2023

Kriss9999 : 7 points
Paulolo : 120 points

29/07/2023 :

Guapa : 2 points
Sosso62 : 10 points

26/07/2023 :

Guiton : 0 point (2 jours d'abstinence versus 1 jour de consommation)
SophieRachel : 18 points

Rappel : la date qui précède votre pseudo est celle du dernier jour pris en compte. Le défi commence pour vous au jour où vous vous inscrivez, l'inscription est ouverte en continu. Pour les plus anciens le défi a commencé le 18/07/2023. Les personnes qui n'ont pas donné de nouvelles pendant plus de 15 jours sont sorties du tableau mais peuvent y revenir bien entendu.

Inscrits mais je n'ai pas encore d'informations :

Mrick (07/08/2023)
Djaiden (04/08/2023)
Brigitte30000 (26/07/2023)
Babaval (25/07/2023)
Gwendoleen (25/07/2023)
Lexya13 (25/07/2023)
Anne65 (24/07/2023)
LaVie76 (24/07/2023)

@Anne65 et @LaVie76 : pas d'informations depuis votre inscription il y a environ 15 jours. Sans nouvelles de votre part d'ici 24h vous serez sorties de ce tableau.

@Lexya13, @Babaval, @Gwendoleen vous aviez exprimé de l'intérêt pour faire ce défi mais vous n'avez pas donné de nouvelles ensuite. Cela va faire 15 jours bientôt. Vous avez 48h pour nous dire ce qu'il en est. Passé ce délai vous serez sortis du tableau.

Courage à tous,

Le modérateur.

Aft2608 - 09/08/2023 à 12h32

Merci le modérateur pour ses bons conseils, et de me lire.
Je vais lister ce qui me donne envie de continuer dans la vie et mettre en avant mes projets.

Je vais également lister ce qui me donne envie de boire et travailler dessus pour extérioriser ma colère.

Étape par étape, d'ici peu je vais assister à des réunions car j'ai vraiment besoin de voir et parler avec d'autres personnes....

Bon courage à tous
Je vous envoie plein de pensée positive.

jXavier - 09/08/2023 à 13h41

Bonjour tout le monde. Petite anecdote me concernant. Hier je fais mes courses tranquille...J'arrive en caisse et je vois un homme dans mes âges qui passe en caisse 2 bières et 2 flasks de gin. Je n'ai pas cru une seconde que c'était pour faire des cocktails à ses amis. Surtout cela m'a renvoyé en pleine face ce que je faisais il y a quelques mois et très bizarrement mélange de compassion de tristesse mais aussi un petit craving tout à fait gérable qui a pointé le bout de son nez. J'ai laissé couler en moi mes ressentis sans les rejeter. Puis je suis retourné à mes occupations. Cela faisait des mois que je n'avais pas eu cette petite boule au fond de la gorge qui appelle la consommation. Malade alcoolique je le suis et je le resterai. Mon cerveau a gardé la cicatrice d'une consommation abusive de longue date. Aujourd'hui je suis allergique à l'alcool. Quand on est allergique au fruit de mer on ne mange pas de fruits de mer et ça dérange personne de l'entourage. Alors parfois je dis avec humour que je suis devenu allergique à l'alcool et que ça me rend grandement malade si je bois ne serait-ce qu'un seul verre, que cela pourrait me tuer. Sinon j'ai la pêche. en vacances actuellement j'ai fait une cure de repos j'en avais besoin. Prêt à attaquer le boulot mercredi prochain.

Bon courage à tous et toutes

Mahasaya - 09/08/2023 à 17h54

Bonjour à tous.
C'est toujours bon pour moi.
J'espère tenir jusqu'au dernier week-end d'août où je vais avoir 100 personnes à la maison.
Pour l'instant 2 craquages sur tout l'été je suis pas peu fier.
Et croyez-moi si je peux tout le monde le peut (même si je commence à être expérimenté en abstinence). Un jour à la fois c'est le secret.
Et surtout grande fierté au réveil pour recommencer la journée d'après.
Grand soutien à tous.

sortirdela - 09/08/2023 à 17h54

le flask jXavier oui je le connais bien .

Justement c'est l'habitude que j'ai d'aller chercher ma petite bouteille de whisky après le sport . Aie justement je vais y aller tout à l'heure à ma séance de volley et j'avoue que l'idée d'aller chercher cette fiole m'a traversé l'esprit plus d'une fois cet après-midi.

C'est tellement facile d'aller trouver ça chez l'épicier . Bon aller Beurk , je dois plutôt faire focus sur toutes les choses négatives que ça va m'apporter . Et puis j'ai envie de me regarder dans la glace demain matin en étant fier.

Bon courage à tous

Profil supprimé - 09/08/2023 à 21h52

Bonjour à tous,
J'en suis à mon troisième jour (oui, je suis un bleu !) et bien content.
J'ai participé à un groupe de parole hier soir. Je ne me suis pas bcp exprimé, c'est ma nature, mais entendre les autres fait du bien, certains ont de très bons conseils aussi.
Puis une mauvaise nouvelle hier soir (le groupe de musique dans lequel je joue ne veut plus de moi car je n'ai pas le niveau. C'est dur à entendre car je m'étais bcp investi mais ils ont raison aussi). Bien déprimé hier mais j'ai tenu.
Du coup aujourd'hui grosse séance de vélo pour exhorter tout ça !
Bonne soirée à tous.

Alice123 - 09/08/2023 à 23h52

Bonsoir à tous,
Je vous lie depuis le commencement de ce fil et sur d'autres. Tous ces écrits l'avaient donné le courage de vouloir arrêter avec ce meilleur ennemi qu'est le vin. Comme beaucoup dès que je commence un verre je ne sais plus m'arrêter. En semaine je descends une bouteille, les week-ends c'est pire, c'est quand je tombe kao que je m'arrête. Puis je me joins à vous à ce challenge et j'espère que je tiendrais le plus longtemps possible dans l'abstinence totale dans un premier temps afin de retrouver une vie plus normale et arrêter d'être dans l'excès et dépendantes de cet poison. Aujourd'hui le 9 août, je n'ai pas bu. Merci à tous pour vos écrits et tenons bon vers une vie plus saine.
Alice

NALA11 - 10/08/2023 à 05h14

Bonjour à tous de mon côté deux jours que je craque j'avais réussi à diminuer aujourd'hui j'ai une grosse journée au travail je vais essayer de recommencer mon envie d'arrêter mais en étant seule c'est dur ..bon courage à vous

Gerard - 10/08/2023 à 07h32

Bonjour à tous
Bon ben après 17 jours d'abstinence hier soir j'ai bu 1 bière
Je l'ai bu plus par envie que par besoin
Et pour la 1 fois depuis longtemps j'ai mis 45 mn pour la boire alors qu'en temps normal je la buvais comme un verre d'eau
Aujourd'hui je me sens mitigé
Ennuyé car j'ai bu une bière et donc interrompu ma continuité
Et content car j'ai su rester qu'à une seule bière
En attendant je reprends l'abstinence
Par contre pour le décompte des points j'en perds 5 c'est ça?
En attendant bon courage à ceux qui tiennent et merci à la communauté
Et ce défi est un véritable challenge surtout envers soi-même
Bonne journée à tous

PALICOU69 - 10/08/2023 à 08h53

Hello à tous
Bon ben voilà vraiment pas fière de moi. Hier soir une petite bière.. je n'ai pas su résister il faisait bon, j'étais avec mes anciens collègues en terrasse et paf..... mon cerveau disait non et ma bouche a dit comme eux, une bière.. Bon je me suis limitée à cela mais je m'en veux tellement... mais bon à chaque jour suffit sa peine Bref allez hop en selle ne te retourne pas et avance sans alcool. J'ai parfois l'impression de me dédoubler d'un côté je résiste et de l'autre une petite voix me dit "Allez juste une" en fait je résiste super bien quand je suis seule à la maison... Bon sang que c'est dur je comprends bien mieux tous vos messages, j'avais jamais vraiment essayé d'arrêter et ma prise de conscience date de'il y a 15 jours.. Bref demain sera un autre jour. Bonne journée à tous et soyons forts parcequ'on le mérite (euh enfin surtout vous)

sortirdela - 10/08/2023 à 08h57

Bon ben finalement j'ai craqué.

Lors de nos rencontres de volley, souvent la bière est présente.
On m'en a proposé une et j'ai décliné.
A la deuxième proposition j'ai accepté.
Puis avant de rentrer j'ai été m'acheter un Flask.

Je me retrouve confronté à un dilemme. Je suis passionné par le volley mais ces rencontres sont accompagnées par la bière.

Je songe à reprendre de l'Espéral, un médicament anti alcool qui vous met dans des états impossibles lorsque l'on consomme.

Que pensez-vous de ce traitement ?

jXavier - 10/08/2023 à 12h12

Bonjour à tous

Un petit mot pour ceux qui ont pris une bière ou un verre...mais quelle réussite déjà!!!! Arrêtez de sortir le fouet et de vous flageller. Être ici sur ce forum, et être dans une dynamique de réduction drastique c'est super!!!
Notre relation à l'alcool est différente pour chacun d'entre nous...buveurs excessifs à risque, buveur avec une dépendance psychologique et comme moi les buveurs qui ont atteint la phase de dépendance physique.

Pourquoi est-ce si difficile de dire non?...il y a pleins de raisons mais entendez que ça ne dépend pas QUE de votre volonté

Plusieurs couches dans le cerveau...La première c'est le cortex centre de la réflexion, de la pensée, du contrôle.
Dessous il y a le cerveau limbique centre des émotions sur lequel la volonté n'a que peu de prise. Dans le cadre des addictions ce sont des parties de ce cerveau limbique qui sont très activées (circuit de la récompense). Du coup la tête dit non mais le cœur a tendance à dire oui.

Je n'ai pas retenu le nom de notre ami qui fait de la musique. Mais j'ai envie de lui dire de ne surtout pas lâcher sa passion...avec de l'entraînement le groupe te regrétera un jour 😊

Je n'aime pas donner ici mon avis sur les traitements (sans vouloir en dire trop, je suis professionnel de santé et... alcoolique)

Mais l'Espéral ça date de 1997...en 25 ans la science a sorti des molécules bien plus intéressantes pour arriver à la modération ou à l'abstinence totale. L'effet antabus de l'Espéral est d'un autre âge...Aucun addictologue ne prescrira de l'Espéral aujourd'hui. Faire vomir les gens quand ils consomment de l'alcool est une punition supplémentaire. C'est comme si on disait tu bois ben tu n'as que ce que tu mérites!!! Quel horreur.!

Ce n'est que mon avis mais là j'avais vraiment besoin de l'exprimer.

Belle journée à tous et toutes et au plaisir de vous lire et de constater vos réussites dans ce défi

Moderateur - 10/08/2023 à 12h23

Bonjour la Communauté !

Ci-dessous le tableau du défi au 10/08/2023 précédé d'une synthèse des dernières 24h.

Tout d'abord nous souhaitons la bienvenue à Alice123 qui marque son premier point pour son premier jour d'abstinence. @Alice123 : courage à vous, arrêter de boire apporte de nombreux bénéfices. Au début allez-y vraiment "un jour à la fois" et mobilisez votre énergie ici et maintenant pour ne pas boire. Ne vous préoccupez plus de la veille et ne pensez pas déjà au futur. Si vous avez des envies et des tentations de boire c'est normal mais acceptez-les et laissez-les couler. Ce n'est pas parce que vous avez une envie que vous devez boire. Ces envies passent assez rapidement et d'autant plus vite si vous vous occupez à autre chose lorsqu'elles surviennent.

Bravo aujourd'hui à @jXavier, @Mahasaya, @Mrick et même à @Gerard et @Palicou69 !

@Gerard @Palicou69 : vous avez tous les deux rebu un seul verre et vous continuez à vous mobiliser. Vous marquez moins de points mais vous n'en perdez pas. @Gerard vous ne perdez pas 5 points (à moins que vous le demandiez pour marquer le coup), je vous ai compté +2 points (au lieu de 19 car d'après mon calcul cela aurait dû être votre 19e jour d'abstinence).

En revanche cela a été plus difficile pour vous @sortirdela et @Nala11, pour des raisons opposées. Pour vous @sortirdela c'est la pression sociale et les habitudes prises avec le volley qui sont visiblement une situation à risque. Pour vous @Nala11 c'est dans la solitude que vous semblez boire plus facilement.

@Nala11 je vous conseille de relire mes conseils d'hier à aft2608 et de clarifier votre motivation et les bénéfices que vous attendez de votre arrêt de l'alcool. Écrivez tout cela et gardez ce papier à portée de main pour le relire autant que nécessaire. Cela peut vous aider à ne pas craquer. Ceci dit si ne pas être seule peut vous aider à ne pas boire alors peut-être prenez votre carnet d'adresse et voyez s'il n'y a pas des personnes que vous pouvez appeler ou voir pour passer du temps avec.

@sortirdela je vous ai compté +1 point. Vous avez identifié une situation à risque, une situation qui vous pousse à boire. Face à ce genre de situation deux attitudes possibles : les éviter ou les affronter. Comme vous êtes passionné de volley peut-être faut-il plutôt l'affronter. Pour cela réfléchissez à la situation, aux mécanismes qui vont vous pousser à boire après un match ou un entraînement et imaginez des stratégies soit pour éviter cet après-match, soit pour éviter les personnes qui vous poussent à boire, soit pour dire non à une bière. Par exemple pourquoi ne pas amener votre propre boisson sans alcool pour avoir une alternative qui vous plaît et qui vous permet de trinquer tout de même avec les autres ?

Quant à l'Esperal c'est un médicament pour lequel il ne faut vraiment pas boire d'alcool quand on en prend. Il ne soigne rien mais il rend très malade si l'on boit comme vous le savez. Est-ce suffisamment dissuasif pour vous ?

Je profite de la question de @Gerard pour rappeler le système de notation :

- les jours où vous n'avez pas bu vous marquez un nombre de points équivalent au nombre de jours que représente ce jour d'abstinence pour vous : si c'est votre premier jour 1 point mais si c'est votre 25e jour d'abstinence vous marquez 25 points. Ceci même si votre abstinence n'a pas été continue.

- les jours où vous buvez un peu mais que vous restez dans le contrôle vous marquez 2 points si vous avez rebu 1 ou 2 verres et 1 point si c'est plus. Cela permet aussi à ceux qui ne veulent pas arrêter mais juste diminuer de progresser également

- les jours où vous craquez et où vous vous lâchez vous perdez 5 points, voire 10 points si vous lâchez complètement prise et que vous souhaitez marquer le coup. Par défaut je mets -5 points cependant si vous le précisez je mets plus.

- Le tout est additionné ou soustrait sans que vous perdiez le bénéfice de votre parcours. Par exemple si quelqu'un est abstinent 3 jours puis se lâche 2 jours et retombe à 0 mais que le jour suivant il s'abstient de nouveau, il est crédité ce jour-là de 4 points parce qu'en fait c'est son 4e jour d'abstinence et non son premier.

Le comptage jusqu'à hier mercredi 9 août :

09/08/2023

Alice123 : 1 point
Gerard : 173 points
jXavier : 276 points
Mahasaya : 195 points
Mrick : 6 points
Nala11 : 0 point
Palicou69 : 30 points
Sortirdela : 7 points

08/08/2023

Aft2608 : 2 points
Clairem : 45 points
Diacra : 151 points
Fwinny : 128 points
MiniMélu : 57 points

07/08/2023

Belisama : 23 points
Bouduu : 47 points
Sakura : 231 points

06/08/2023

Girafe2029 : 19 points

03/08/2023

VivreLibre : 15 points

02/08/2023

Sunshine : 58 points

01/08/2023

Kriss9999 : 7 points
Paulolo : 120 points

29/07/2023 :
Guapa : 2 points
Sosso62 : 10 points

26/07/2023 :
Guiton : 0 point (2 jours d'abstinence versus 1 jour de consommation)
SophieRachel : 18 points

Rappel : la date qui précède votre pseudo est celle du dernier jour pris en compte. Le défi commence pour vous au jour où vous vous inscrivez, l'inscription est ouverte en continu. Pour les plus anciens le défi a commencé le 18/07/2023. Les personnes qui n'ont pas donné de nouvelles pendant plus de 15 jours sont sorties du tableau mais peuvent y revenir bien entendu.

Inscrits mais je n'ai pas encore d'informations :
Djaiden (04/08/2023)
Brigitte30000 (26/07/2023)
Babaval (25/07/2023)
Gwendoleen (25/07/2023)
Lexya13 (25/07/2023)

@Lexya13, @Babaval, @Gwendoleen vous aviez exprimé de l'intérêt pour faire ce défi mais vous n'avez pas donné de nouvelles ensuite. Cela va faire 15 jours bientôt. Vous avez 24h pour nous dire ce qu'il en est. Passé ce délai vous serez sortis du tableau.

Attention, en prévision du pont qui s'annonce il n'y aura pas de modération des forums du 12 au 15 août. Reprise le 16 août.
@Brigitte3000 @SophieRachel @Guiton @Guapa @Sosso62 merci de donner de vos nouvelles d'ici au 16 août matin sinon vous serez sortis du tableau. Bien entendu il vous suffit de réécrire ici pour revenir.

Courage à tous,

Le modérateur.

MiniMelu - 10/08/2023 à 16h00

Bonjour bonjour !
Toujours sur la lancée ! Pas une goutte hier! J'ai la patate, je suis en congés depuis hier et je pars en vacances samedi. A moi les grandes balades dans les montagnes du Morvan !

Gerard - 10/08/2023 à 19h21

Pour modérateur
Je pars avec 5 pts en moins
Même pour une bière
Une motivation supplémentaire pour continuer l'abstinence et être heureux de sortir de ce poison

belisama - 10/08/2023 à 20h14

Bonsoir à tous!
Pas eu le temps de vous mettre au courant depuis mardi soir. Rien le soir du mardi. Hier... je ne vais pas m'appesantir sur cette journée chez ma mère très âgée et dépendante. Un cauchemar qui se répète 2 à 3 fois par semaine. En rentrant, vers 20h (elle habite à plus d'une heure de transport de chez moi), un couple de voisins amis m'a invitée pour un apéro express. Je me suis forcée. A force de vivre seule avec mon chat et d'être en télétravail à quasi 100%, je me suis désocialisée de plus en plus. Donc, j'ai accepté et j'ai bu 2 verres de vin en papotant. Puis plus rien. Aujourd'hui, rien dans la journée. Mais ce soir, je vais prendre une bière. Je vous rappelle que mon défi n'est pas de miser sur l'abstinence totale (on verra plus tard), mais de réduite drastiquement, notamment une consommation dans la journée pour s'anesthésier. Voilà.... Bonne soirée à tous.

Clairem - 10/08/2023 à 20h28

Coucou
Jeudi toujours aucune goutte depuis 11 jours, la tentation est là mais je remplace par un sirop gingembre citron avec de l'eau fraîche et je me régale.
Bonne soirée à toutes et tous Claire m

Alice123 - 10/08/2023 à 22h28

Bonsoir, merci au Modérateur pour votre message. Aujourd'hui pas d'alcool. Pour le moment ce n'est pas si dur que ça même si ça l'est un peu car j'ai une copine chez moi en vacances et qui est au courant. Elle n'est donc pas du tout étonnée que je ne boive pas. Je l'accompagne avec un jus et voir même de l'eau. Le plus dur est quand je suis seule chez moi c'est à dire tous les week-ends et que je bois à outrance pour que le week-end passe plus vite. Comme le proposait le Modérateur, utiliser son carnet d'adresse et voir des gens mais c'est compliqué quand les 3/4 de vos amis sont loin de votre lieu de vie ainsi que la famille. Et en plus des fois, voir souvent je préfère rentrer directement chez moi pour boire. Est-ce un manque physique? Psychologique? Comblant une solitude? Ou tout autre chose.... j'espère le découvrir bientôt car j'ai RDV avec une psychothérapeute samedi. Certes ce n'est qu'avec un seul RDV que j'aurais ma réponse mais j'espère qu'avec celle-là j'aurai taper dans le mille et que le courant va passer. J'ai ni envie, ni la force de faire 10 psy

pour trouver le bon. Bref je verrais bien.... En attendant je vous souhaite à tous un bon week-end et tenir bon du mieux que possible. A chaque jour suffit sa peine.

Girafe2029 - 10/08/2023 à 22h40

Bonsoir
Depuis lundi tout se passe bien avec 0 verre mais la semaine se termine et c'est là que tout se joue....pour ne pas craquer

Clairem - 11/08/2023 à 06h50

Bonjour
Et une journée de plus sans alcool et cette nuit j'ai vraiment mieux dormi. J'espère que cela va durer.
Bonne journée à toutes et tous Claire m

Gerard - 11/08/2023 à 09h20

Jeudi validé
Aujourd'hui occupation maison jardin et fuite d'eau
Bon courage et merci au groupe pour votre soutien

Camd - 11/08/2023 à 11h15

Bonjour,
Je souhaite participer si il n'est pas trop tard !?
Merci

Aft2608 - 11/08/2023 à 14h47

Bonjour à tous
Depuis mercredi 0 verre

J'ai donc suivi les conseils avec ma petite liste que je vais observer si besoin pour m'aider à passer au dessus de la tentation

Profiter des 4 jours qui viennent pour passer un nouveau cap

Je vous souhaite à tous un beau week-end
Courage pour tous !

J'avais l'intention d'aller à un groupe de parole enfin d'essayer,
Mais pas de réponse par mail donc je vais tenter le. Numéro de téléphone
Car s'entraider ici c'est déjà un grand pas mais parfois entraider en simultané ou en groupe réel ça peut être vachement bien
Ce midi on m'a proposé de la bière j'ai refusé et j'en suis fier mais en même temps je suis sous antibiotiques et c'est la première fois que je tiens plus de deux jours sous antibiotiques sans boire
Et en générale je mélange pas les deux
La je continue dans ma lancée en croisant les doigts si on me propose ce week-end et même se soir je regarderai ma petite liste et si ça suffit pas j'irais relire ce que vous avez publié car je sais que je vais être déstabilisé et donc me sentir seul au monde d'un coup !

En attendant je vous envoie plein de pensées positives

Bon week-end à toi tous

Moderateur - 11/08/2023 à 15h36

Bonjour la Communauté !

Ci-dessous le tableau du défi au 11/08/2023 précédé d'une synthèse des dernières 24h.

Bienvenue à vous @Camd ! Votre inscription au défi est bien enregistrée. Ici on s'inscrit quand on est prêt. C'est un espace collectif où on peut partager sa progression et ses difficultés, recevoir le soutien de la communauté et des conseils. C'est aussi un espace pour chacun, pour progresser à son rythme et à son propre niveau.

Courage pour vos débuts, concentrez vos efforts sur l'instant présent, un jour après l'autre. Nous attendons de vos nouvelles 😊

Aujourd'hui bravo à tous, qui progressez : @aft2608 (2 jours d'abstinence d'affilée !), @Alice123 qui est à son 2e jour, @Belisama qui reprend le contrôle et boit moins dans un contexte pas facile, @Clairem qui accumule les jours sans alcool, @Gerard qui est profondément engagé dans son abstinence (je vous ai bien enlevé les 5 points pour mercredi), @Girafe2029 qui engrange elle aussi petit à petit des jours sans alcool, @jXaver notre compagnon d'abstinence longue durée plein de bons conseils et @Minimélu qui a la patate et nous le partage (bonnes vacances !). Bravo à tous, vraiment !

Attention, en prévision du pont qui s'annonce il n'y aura pas de modération des forums du 12 au 15 août. Reprise le 16 août. Courage à tous pendant ces jours "muets". Vous pouvez bien entendu toujours écrire votre progression au jour le jour. Simplement les messages n'apparaîtront que mercredi prochain.

Le comptage jusqu'à hier jeudi 10 août :

10/08/2023

Aft2608 : 14 points
Alice123 : 3 points
Belisama : 32 points
Clairem : 66 points
Gerard : 185 points
Girafe2029 : 49 points
jXavier : 300 points

09/08/2023

Mahasaya : 195 points
MiniMélu : 68 points
Mrick : 6 points
Nala11 : 0 point
Palicou69 : 30 points
Sortirdela : 7 points

08/08/2023

Diacra : 151 points
Fwinny : 128 points

07/08/2023

Bouduu : 47 points
Sakura : 231 points

03/08/2023

VivreLibre : 15 points

02/08/2023

Sunshine : 58 points

01/08/2023

Kriss9999 : 7 points
Paulolo : 120 points

29/07/2023 :

Guapa : 2 points
Sosso62 : 10 points

26/07/2023 :

Guiton : 0 point (2 jours d'abstinence versus 1 jour de consommation)
SophieRachel : 18 points

Rappel : la date qui précède votre pseudo est celle du dernier jour pris en compte. Le défi commence pour vous au jour où vous vous inscrivez, l'inscription est ouverte en continu. Les personnes qui n'ont pas donné de nouvelles pendant plus de 15 jours sont sorties du tableau mais peuvent y revenir bien entendu.

Inscrits mais je n'ai pas encore d'informations :

Djaiden (04/08/2023)
Brigitte30000 (26/07/2023)

@Brigitte3000 @SophieRachel @Guiton @Guapa @Sosso62 merci de donner de vos nouvelles d'ici au 16 août matin sinon vous serez sortis du tableau. Bien entendu il vous suffit de réécrire ici pour revenir.

Prenez soin de vous,

Le modérateur.

Diacra - 11/08/2023 à 18h50

Bonjour,

Toujours pas d'alcool à ce jour le 11 août, soit mon 10eme jours d'affilé, il y avait longtemps que cela ne mettait pas arrivé. Vigilance, le craving peut arriver facilement hélas.
Tout cela reste très fragile et plus facile car pas à la maison en ce moment mais en vacances.

Mine de rien ce forum m'aide bien et de lire le parcours de chacun est enrichissant mais flippant aussi car on voit la puissance de ce poison dans notre cerveau

sortirdela - 12/08/2023 à 10h06

Bonjour a tous ,

De mon côté j' ai craqué jeudi soir , seul a la maison je suis allé m acheter 1/2 bouteille de whisky et j ai tout bu dans la soirée.

Je devrais probablement faire ma petite liste comme aft2608, lorsque l'on est seul résister à la tentation est difficile.

Vendredi Nickel , j'ai bu un mojito sans alcool au restaurant avec mon amie .

Je vais passer le week-end avec elle , elle est consciente de ma maladie et ne me juge pas . J'ai beaucoup de chance d'être avec elle .

Bon courage à tous et allez les bleues (je regarde le match des féminines).

Camd - 12/08/2023 à 11h20

Bonjour,
J'ai réussi à ne pas boire hier, heureuse d'avoir résister à la tentation.
Surtout que prendre cette décision au moment de l'été n'est pas simple. Cependant, je sais que c'est la meilleure décision puisque je ne sais pas me contrôler et limiter mes consommations et que je sens que je suis entrain de m'abîmer petit à petit.

Gerard - 13/08/2023 à 07h20

Voilà mon bilan
Pour le coup pas terrible
Vendredi soir 3 bières
Hier invitation dans la famille
J'ai tenu à l'apéro et après durant le repas 6 verres de rosé
Malgré ce dérapage j'essai de voir le côté positif comme disent les modérateurs
C'est à dire qu'avant lors d'un repas rien qu'à l'apéro j'étais déjà à moitié fait ensuite le repas je vous passe les détails et je terminais obligatoirement par de l'alcool fort mirabelle poire etc et le lendemain tête dans le cul etc
Hier par contre l'odeur de l'alcool fort me dérangeait fortement
Bon voilà les dernières nouvelles
Reste plus qu'à repartir sur une semaine saine
Bon courage à tous

Profil supprimé - 13/08/2023 à 19h48

Bonjour à tous,
J'espère que votre week-end s'est bien passé.
De mon côté pas d'alcool, je suis bien content. 7 jours en tout.. mon max depuis ... des années !
Jabuse un peu du seresta (15 /20mg) par jour sinon.
Bonne soirée

Diacra - 15/08/2023 à 09h59

Bonjour
Après 13 jours sans une goutte d'alcool, hier soir mardi j'ai bu 3 verres de vins.
Bon un peu déçu car j'aurais vraiment pu m'en passer et continuer mon abstinence.
Je redémarre Aujourd'hui l'abstinence pour la bonne j'espère cette fois-ci.
Dire que pour certains 3 verres en une soirée c'est normal et moi je culpabilise le lendemain car je sais que cela peut être très dangereux pour la suite...

Clairem - 16/08/2023 à 05h25

Bonjour
Malgré un week-end compliqué où l'envie était plus que là rien je n'ai pas bu une goutte. J'ai tenu je ne sais pas par quel miracle.
Super bonne journée Claire m

Profil supprimé - 16/08/2023 à 06h51

Bonjour tout le monde,
J'espère que le week-end a été pour tout le monde.
Toujours zéro alcool depuis 38 jours désormais.
Passez une bonne journée

PALICOU69 - 16/08/2023 à 09h30

Bonjour à tous,
Grand week-end de 4 jours en demi mesure. J'ai bu une bière tous les jours depuis vendredi (soit 4 bières sur 4 jours) et arrêt complet depuis hier soir avec le retour à la maison de ce grand week-end. Je m'en veux un peu mais j'étais dans un endroit parfait pour craquer et les conditions étaient elles aussi parfaites. Bon et puis j'ai eu l'appel de mon ex qui m'a fait basculer. Sans commentaires. Non je ne me trouve pas d'excuse, j'ai identifié la raison de cette rechute en demi mesure, même si j'ai grandement freiné ma conso sur 4 jours par rapport à avant, cette bière consommée tous les soirs n'en a pas appelé d'autres c'est déjà ça et là j'ai résisté. Bon je ne vais pas me flageller inutilement Alors je reprends mon combat à zéro mais toujours aussi décidée. J'espère que de votre côté tout s'est bien passé.
Bonne journée à tous

Camd - 16/08/2023 à 12h17

Bonjour à toutes !

J'ai réussi à ne pas boire du week-end également. Le plus difficile était hier soir, mon copain m'a contrarié sur plusieurs sujet ce qui m'a donné envie de boire mais j'ai réussi à résister !
Bonne journée à tout le monde !

belisama - 16/08/2023 à 14h14

Bonjour à toutes et tous! Heureux soient ceux qui sont en vacances et/ou ceux qui ont profité de ce week-end prolongé!
Pour ma part, les mots vacances et loisirs sont bannis de mon vocabulaire depuis... un peu plus de cinq ans. Bref!!!! Ma mère et toujours ma mère qui s'éteint mais n'en finit pas.... Cynique? Juste réaliste et épuisée!!!!
Au niveau consommation? Vendredi soir, un verre de vin. Idem le samedi, dimanche, lundi après avoir travaillé. Mardi, déprimée par ma journée chez ma mère, j'ai bu deux bières en dînant de restes de la semaine. Aujourd'hui chez ma mère, qui ne me reconnaît plus du tout et s'alimente de moins en moins. Ce soir, je ne sais pas.... Peut-être une bière!!!
Je ne vais pas plomber votre journée.... Bon courage à tous et sans doute à demain,

Chacha01 - 16/08/2023 à 14h57

Je me lance aussi! 3 points pour moi, avec aide au baclofene qui m'aide à ne pas prendre le premier verre car impossible de m'arrêter malheureusement. Je bois beaucoup d'eau et m'occupe dans tout mes temps libres.

Alice123 - 16/08/2023 à 17h46

Bonjour a tous, je vois qu'on a presque tous eu les même abus. Moi vendredi soir une bouteille de blanc mais pas la tête en vrac. Samedi rien, dimanche 2 petits verre de rouge pour accompagner le fromage, avec le rouge je sais que j arrive a me limiter contrairement au blanc. C est quand même fou d être addictive a une seule catégorie d alcool. Lundi soir un ti punch, cocktail que je n ai pas bu depuis le mois de janvier car bien trop fort pour moi et mardi soir 4 verres de blanc et 1 de rouge. Je ne sais pas quel décompte cela fera, je laisse le modérateur s en charger mais je ne culpabilise pas et ne m en veux pas, pour la simple et bonne raison que d habitude je suis a un cube de 5 litres du vendredi soir au dimanche soir. C est donc, à mes yeux, une belle progression et pourvu que ça dure. Je devais faire une prise de sang mais vu que je n ai pas fait zéro alcool, je vais attendre un peu encore. Au plaisir de vous lire et tenez du mieux que vous le pouvez.

webmestre - 16/08/2023 à 18h08

Bonjour la Communauté !

Ci-dessous le tableau du défi au 16/08/2023 précédé d'une synthèse des derniers 4 jours. Merci pour vos mises à jour.

Nous accueillons avec plaisir @Chacha01 qui se lance dans le défi et inscrit déjà 3 points.

Bravo à ceux qui ont tenu le choc de ce long weekend, pour certains dans des conditions difficiles : @Belisama, @Camd, @Clairem qui a dépassé le cap des 100 points, @Diacra et @Gerard qui ont passé celui des 200, @Mrick, @Palicou69 qui a été abstinente hier, @Sakura qui a dépassé les 400 points avec une abstinence maintenue depuis le début du défi.

@Alice123 : j'ai bien tenu compte de vos efforts et de l'énorme différence entre votre consommation actuelle et celle d'avant. Bravo 😊

@sortirdela vous avez encore des hauts et des bas mais vous inscrivez régulièrement des jours d'abstinence. Tenez le cap 😊

@Gerard après une période continue de non consommation où vous disiez quand même que c'était difficile de ne pas y penser, vous avez consommé une première fois la semaine dernière, puis un peu plus tard 3 jours d'affilée, une pause puis à nouveau un jour de consommation maîtrisée mais réelle. Vous repartez sur un pari d'abstinence mais attention les prochains jours vont être importants. Reprenez les bonnes raisons que vous avez de vouloir arrêter de boire, essayez de ne pas être dans une illusion de contrôle. Votre entourage joue un rôle dans vos consommations. Pouvez-vous leur parler de votre souhait de ne plus boire ? En tout cas allez-y un jour à la fois. Vous avez un beau parcours depuis votre inscription ici ! Vous êtes cependant encore en opposition à l'alcool plus que dans l'acceptation d'une abstinence heureuse. Peut-être pourrez-vous contrôler comme vous l'avez fait ces jours derniers mais attention, actuellement la piste est glissante. Si c'est trop dur de tenir modifiez certaines habitudes qui vous poussent à boire et peut-être voyez moins ceux qui vous proposent de l'alcool avec insistance.

@Belisama : encore une fois je vous souhaite plein de courage face à la situation que vous vivez. Vous tenez bien le coup en restant dans le contrôle de votre consommation. Bravo !

@Nala11, @Bouduu, @Aft2608 @Fwinny nous espérons que vous vous en sortez, ainsi que tous les autres qui n'ont pas donné de nouvelles récentes.

Le comptage jusqu'à hier mardi 15 août :

15/08/2023

Alice123 : 12 points

Belisama : 42 points

Camd : 15 points

Chacha01 : 3 points

Clairem : 136 points

Gerard : 204 points
Palicou69 : 55 points
Sakura : 435 points

14/08/2023
Diacra : 258 points

13/08/2023
Mrick : 28 points

11/08/2023
Sortirdela : 7 points

10/08/2023
Aft2608 : 14 points
Girafe2029 : 49 points
jXavier : 300 points

09/08/2023
Mahasaya : 195 points
MiniMélou : 68 points
Nala11 : 0 point

08/08/2023
Fwinny : 128 points

07/08/2023
Bouduu : 47 points

03/08/2023
VivreLibre : 15 points

02/08/2023
Sunshine : 58 points

01/08/2023
Kriss9999 : 7 points
Paulolo : 120 points

Rappel : la date qui précède votre pseudo est celle du dernier jour pris en compte. Le défi commence pour vous au jour où vous vous inscrivez, l'inscription est ouverte en continu. Les personnes qui n'ont pas donné de nouvelles pendant plus de 15 jours sont sorties du tableau mais peuvent y revenir bien entendu.

Inscrits mais je n'ai pas encore d'informations :
Djaiden (04/08/2023)

@Paulolo, @Kris9999, @Guapa merci de donner de vos nouvelles d'ici à vendredi 18 août matin sinon vous serez sortis du tableau. Bien entendu il vous suffit de réécrire ici pour revenir.

Prenez soin de vous,

Le modérateur.

NALA11 - 16/08/2023 à 18h31

Bonsoir a tous et au modérateur,

Déjà courage a tous surtout pour ma part bcp de boulot dans ma maison et a mon travail j ai fortement diminué je suis fière un Petit apéro par rapport a avant hier 15 août a liège ceux qui connaissent moi j ai travaillé chez moi je ne suis plus dans l excès et tous les jours je vois la différence... grâce a ici j y arrive les modérateurs vous un bien fou c est pas facile la vie de famille les antécédents tout mais on avance petit a petit avec des rechutes certes mais moins qu avant...pour ma part un long chemin mais que du positif bon courage a vous tous et belle soirée

jXavier - 16/08/2023 à 20h28

Coucou a tous, reprise du boulot aujourd'hui. 6 mois et 16 jours d'abstinence pour moi et j'en suis pas peu fier!
Félicitation à ceux qui ont tenu ce long week-end mais aussi à ceux qui ont réussi à se modérer. Pour les autres pas d'auto puniton. On s'accroche et on repart la tête haute en plus.

Très bonne soirée

Profil supprimé - 16/08/2023 à 21h29

Bonsoir,

Aujourd'hui fut la journée la plus difficile depuis mes 10 jours d'abstinence.. mauvaise journée au travail, crise dangoisse, envie de fuir, idées noires. Je n'aime pas mon travail mais n'ai pas assez confiance (encore) pour en changer. Pas eu le temps de faire du sport. J'ai bu 2 l deau ce soir, 10mg seresta, j'en reprendrai un avant de me coucher. Pas d'alcool en tous cas..voilà LA bonne nouvelle du jour !

Bonne soirée à tous, prenez soin de vous.

Clairem - 17/08/2023 à 05h41

Bonjour
Une journée de plus sans alcool comme disant mon médecin : une journée bien être plutôt qu'une journée sans alcool. Je tiens mais j'ai bien conscience que rien est gagné l'envie est là.
Bonne journée à toutes et tous

Chacha01 - 17/08/2023 à 08h32

4 points pour moi, l'envie passe et je retrouve la pêche! J'ai un repas à midi mais je vais tout faire pour ne pas être tentée.

Aft2608 - 17/08/2023 à 09h54

Bonjour à tous vendredi samedi lundi et mardi je n'ai pas résisté à l'alcool dimanche 0 verre

J'en ressens les effets indésirables surtout hier une journée difficile avec le boulot en plus

J'ai pas regardé mon bout de papier pour m'aider car quand il y a du monde je montre pas ce que je fais, j'ai penser comment faire pour les prochaines bien que j'ai décidé d'avoir moins d'occasions de ce genre....

D'autres occupations sont en prévision

Bravo à tous et courage

sortirdela - 17/08/2023 à 10h38

Bonjour à tous,

Tout d'abord bon courage Belisama dans cette difficile épreuve. .

De mon côté 3ème jour d'abstinence consécutif et je ne pense pas craquer ce soir. En fin de journée un peu de beach volley et je ne pense pas que l'alcool sera présent car il n'y aura que des femmes (quoique ça ne veut rien dire).

Demain rendez vous chez le médecin , avez vous des médicaments à me conseiller pour atténuer le craving ?

Bonne journée à tous .

Moderateur - 17/08/2023 à 14h34

Bonjour la Communauté du Défi !

Ci-dessous le tableau du défi au 17/08/2023 précédé d'une synthèse des dernières 24h.

Cet espace est le vôtre, n'hésitez pas venir discuter, soutenir, nous tenir au courant de votre défi.

@Clairem enchaîne les "jours bien-être" comme elle dit. Une jolie expression pour remplacer "jour sans alcool". Bravo à vous, Claire.

Elle n'est pas la seule puisque hier fut aussi un jour bien-être pour @Aft2608, @Chacha01, @jXavier qui dépasse les 400 points (dans le cadre du défi), @Mrick, @Nala11 et @sortirdela ! Bravo à tous 😊

@Aft2608 : si cela peut paraître incongru de consulter un bout de papier en soirée, c'est beaucoup moins le cas pour un téléphone portable. Je vous suggère d'écrire quelque part dans votre téléphone ces bonnes raisons que vous avez de ne plus boire et ce qui vous motive à arrêter. Ainsi vous pouvez le consulter dans pratiquement toutes les circonstances sans forcément éveiller la curiosité autour de vous. Vous avez raison aussi de vouloir agir sur le nombre d'occasions à boire auxquelles vous participez. Tant que vous êtes fragile c'est un moyen de vous contenir. Courage, tenez bon malgré le stress 😊

@Chacha01 : pour moi vous avez 6 points pour 3 jours sans boire. Est-ce que je me suis trompé sur le nombre de jours où vous n'avez pas bu ?

Le comptage jusqu'à hier mercredi 16 août :

16/08/2023
Aft2608 : 13 points
Chacha01 : 6 points
Clairem : 153 points
jXavier : 465 points
Mrick : 55 points

Nala11 : 47 points
Sortirdela : 30 points

15/08/2023
Alice123 : 12 points
Belisama : 42 points
Camd : 15 points
Gerard : 204 points
Palicou69 : 55 points
Sakura : 435 points

14/08/2023
Diacra : 258 points

10/08/2023
Girafe2029 : 49 points

09/08/2023
Mahasaya : 195 points
MiniMélou : 68 points

08/08/2023
Fwinny : 128 points

07/08/2023
Bouduu : 47 points

03/08/2023
VivreLibre : 15 points

02/08/2023
Sunshine : 58 points

01/08/2023
Kriss9999 : 7 points
Paulolo : 120 points

Rappel : la date qui précède votre pseudo est celle du dernier jour pris en compte. Le défi commence pour vous au jour où vous vous inscrivez, l'inscription est ouverte en continu. Les personnes qui n'ont pas donné de nouvelles pendant plus de 15 jours sont sorties du tableau mais peuvent y revenir bien entendu.

Inscrits mais je n'ai pas encore d'informations :
Djaiden (04/08/2023)

@Paulolo, @Kris9999, @Guapa merci de donner de vos nouvelles d'ici à demain matin sinon vous serez sortis du tableau. Bien entendu il vous suffit de réécrire ici pour revenir.

@Sunshine, @VivreLibre, @Djaiden : merci de rafraîchir vos informations sur le défi d'ici lundi pour votre part.

Prenez soin de vous,

Le modérateur.

Natoune - 17/08/2023 à 17h24

Bonjour

Peut on encore participer au defi d'abstinence ?

Moderateur - 17/08/2023 à 17h53

Bonjour Natoune,

Oui bien sûr !

ça y est vous êtes inscrite 😊 (on peut s'inscrire à tout moment)

Donnez-nous de vos nouvelles le plus régulièrement possible (au minimum une fois tous les 15 jours) en nous disant quelle a été votre consommation d'alcool (ou votre abstinence) par jour depuis votre dernier passage. Je me charge ensuite de comptabiliser votre progression.

Cet espace est aussi un lieu de partage donc n'hésitez pas aussi à décrire ce qui se passe pour vous ou à soutenir d'autres personnes.

A bientôt !

Le modérateur.

Natoune - 17/08/2023 à 18h03

Merci beaucoup

Moi j'avais arrêté et malheureusement j'ai repris tous les jours un peu plus.
Aujourd'hui j'ai envie de réessayer avec votre aide.
Je sens bien que l'alcool me pourrit plus la vie qu'autre chose et le cerveau aussi d'ailleurs.
Donc Jour 1 on est parti !!!

Profil supprimé - 17/08/2023 à 20h27

Bonjour,

Je vais devoir supprimer mon compte et me réinscrire sous le même pseudo car je ne souhaite plus recevoir les notifications à chaque message. L'admin du site m'a indiqué qu'il n'y avait pas d'autre solution..
Du coup, ca m'arrangerai de garder mes 55 points !

Bonne soirée,

Mrick - 17/08/2023 à 20h31

Bonjour à tous,
Encore un jour OFF pour moi et je tiendrais ce soir.
J'ai un rdv avec mon infirmière du CAPSA demain, j'aurais tenu mon pari, pas d'alcool sur deux semaines. Reste à poursuivre.. rien n'est gagné.
A plus,

Guerriere - 17/08/2023 à 22h08

Bonsoir.....En vous lisant, je vois vos motivations, Ca me rassure ...mon ami n a pas bu depuis 9 jours. Il a tenu 14...on s occupe dehors avec nettoyage des terrains..Je suis 100% pour les journées de bien être. On devrait chaque jour se dire .^on est forts..vous êtes forts.
On est les pro du bien être..

Aft2608 - 18/08/2023 à 09h52

Bonjour à tous et merci pour vos témoignages ça aide beaucoup

Bienvenue natoune et courage, bien sur que ça pourri la vie perso ce matin est mon meilleur réveil depuis un moment je m'en veux moins que ces derniers jours après le gros week-end ou j'ai bien abusé et ça m'a servi à rien pffff

Guerrière tu as raison force à ton ami et merci
Besoin de force pour ce week-end

Se soir rdv tel avec quelqu'un de l'organisme vie libre
Encore un pas de plus

Bonne journée à tous

Gerard - 18/08/2023 à 10h01

Bonjour à tous
Après mes écarts je reprends l'abstinence
Mercredi jeudi validé
Bonne journée à tous

belisama - 18/08/2023 à 10h18

Bonjour à tous! J'espère que vous ne souffrez pas trop de la chaleur...
Hier soir, j'ai craqué.... Après une journée de travail intense, seule et à domicile, vers 19h30, je suis sortie de mon antre pour aller acheter des cigarettes et... une bouteille de vin. Et en dînant un peu, devant une c.... à la télé, j'ai commencé par un verre, puis un autre et encore un autre. Bref, plus de la moitié de la bouteille y est passée... Puis je me suis couchée. Ce matin, la tête claire mais bien penaude. Grosse journée de travail. Ce soir, pas besoin de sortir, donc ce sera de l'eau et un peu de jus de pomme coupée d'eau.
Demain, chez ma mère et départ tôt le matin pour prendre les transports... Merci aussi de votre soutien.

Profil supprimé - 18/08/2023 à 10h50

Bonjour peut on encore relever le défi ?

Profil supprimé - 18/08/2023 à 11h02

Bonjour je ne sais pas comment m inscrire . Je ne bois pas tous les jours et peut rester sans boire même plusieurs jours mais dès que j ai une contrariété ou sentiment de solitude je bois quelques verres de vin rouges jusqu à aller me coucher et lendemain pas de gueules de bois mais sentiment de honte pour ne pas avoir réussi à éviter ça. Ce défi me parait parfait pour moi car suis une guerrière sur bien d autres plans ..donc besoin d aide les amis je veux en finir avec ce faux ami qu est l alcool et qui me pourrit la vie .

Clairem - 18/08/2023 à 13h47

Bonjour
Hier une journée bien plutôt facile. Aujourd'hui rien à voir difficile de tenir, en ce moment tous tourne plutôt bien et bug prise de tête avec mon homme. J'ai encore oublier de fermer le gaz il s'en est aperçu au bout d'une heure. Donc remarque sans dispute et maintenant cela va être comment dire tendu voir glacial pendant plusieurs jours. Une situation toujours difficile pour moi même au bout de 30 ans je ne change pas et jamais supporter.
Donc ne pas s'enfermer dans l'alcool (et tabac) en attendant que ça passe comme j'avais l'habitude Là comment faire pour ne replonger.
Désolée pour le pavé .
Merci bonne journée à toutes et tous

sortirdela - 18/08/2023 à 15h16

Bon Courage Clairem .

Je suis dans les mêmes addictions alcool + tabac . Enfin bon un pas a la fois pour moi , déjà je vais tâcher de m abstenir de l alcool qui me pourrie vraiment la vie .

Me concernant, après 3 jours d abstinence , hier soir après ma séance de volley bien sympathique je n ai pas pu m empêcher de consommer un Flask de whisky . C est déjà trop .

Enfin bon , depuis que je suis sur ce fil j ai déjà bien réduit ma consommation.

Ce soir rendez vous chez le médecin pour me prescrire un traitement " anti craving " .Je ne sais pas si ça existe mais c est le but.

Force et courage a tous

Moderateur - 18/08/2023 à 15h36

Bonjour la team Défi !

Ci-dessous le tableau du défi au 18/08/2023 précédé d'une synthèse des dernières 24h.

Aujourd'hui cela fait 1 mois que le défi a commencé grâce à Fwinny !! Bravo à tous ceux qui sont encore présents 😊 Chaque jour il y a des entrées et des sorties et nous espérons que ceux qui sont sortis s'en sortent tout de même. La porte est toujours ouverte pour continuer ou recommencer.

Bienvenue @Natoune et @Phoenix01, nous attendons désormais vos mises à jour 😊

Bravo @Aft2608, @Clairem, @Gerard, @Mrick qui inscrivez un "jour bien-être" de plus à votre tableau.

Courage à vous @Clairem, vous savez ce que vous ne devez pas faire et c'est donc l'occasion de profiter de votre nouvelle énergie pour essayer peut-être de nouvelles approches avec votre compagnon. Si vous êtes "comme ça" ne vous en voulez pas trop et c'est plutôt la réaction négative de votre compagnon qui vous pèse, le vent glacial qu'il fait souffler après l'incident. Comment en parler avec lui ? Est-ce que vous pourriez tenter une nouvelle approche pour qu'il se rapproche plus vite de vous ? Dites-lui peut-être ce que cela vous fait qu'il se comporte comme cela et la lutte interne que cela vous fait engager à un moment où vous auriez besoin de son soutien ? Et surtout, si vous lui parlez, dites "je" plutôt que "tu" (je me sens comme ceci... j'ai besoin de cela... est-ce que tu peux m'aider ?).

@Gerard bravo pour votre reprise d'abstinence !!!

@Belisama : on oublie hier, il n'y a qu'aujourd'hui qui compte !

@Aft2608 : racontez-nous votre rencontre avec Vie Libre, j'espère que vous en serez content.

@sortirdela : même si vous avez bu hier, soyez fier de vos progrès. Ne lâchez rien !

Comment allez-vous Fwinny, Mahasaya, MiniMélu ?

Le comptage jusqu'à hier jeudi 17 août :

17/08/2023

Aft2608 : 21 points

Belisama : 49 points

Clairem : 171 points

Gerard : 247 points

Mrick : 66 points
Sortirdela : 31 points

16/08/2023
Chacha01 : 6 points
jXavier : 465 points
Nala11 : 47 points

15/08/2023
Alice123 : 12 points
Camd : 15 points
Palicou69 : 55 points
Sakura : 435 points

14/08/2023
Diacra : 258 points

10/08/2023
Girafe2029 : 49 points

09/08/2023
Mahasaya : 195 points
MiniMélou : 68 points

08/08/2023
Fwinny : 128 points

07/08/2023
Bouduu : 47 points

03/08/2023
VivreLibre : 15 points

02/08/2023
Sunshine : 58 points

Rappel : la date qui précède votre pseudo est celle du dernier jour pris en compte. Le défi commence pour vous au jour où vous vous inscrivez, l'inscription est ouverte en continu. Les personnes qui n'ont pas donné de nouvelles pendant plus de 15 jours sont sorties du tableau mais peuvent y revenir bien entendu.

Inscrits mais je n'ai pas encore d'informations :
Natoune (18/08/2023)
Phoenix01 (18/08/2023)
Djaiden (04/08/2023)

@Sunshine, @VivreLibre, @Djaiden : merci de rafraîchir vos informations sur le défi d'ici lundi.

Bon weekend à tous, on se retrouve lundi,

Le modérateur.

Mrick - 19/08/2023 à 11h58

Bonjour,

Hier j'avais rdv avec le capsa et j'étais fier de pouvoir annoncer ma douzaine de jours d'abstinence. Durant le rdv j'ai dit que l'alcool ne me manquait pas trop au quotidien mais que j'avais envie de me m'autoriser une 1/2 bouteille de whisky à l'occasion pour me mettre en OFF. Évidemment, c'est une mauvaise idée... Pourquoi cette envie de se déconnecter ? C'est la-dessus qu'il faut que j'avance.. faire l'effort de ne pas boire c'est bien.. mais accepter la vie telle qu'elle est et y prendre goût c'est mieux. Quand on y pense les choses ne sont pas si noires.

Voilà, petite pensée du jour. Bon courage à tous !

sortirdela - 19/08/2023 à 21h36

Bonjour à tous ,

Vendredi soir j'ai abusé, le craving était trop fort .
Ce samedi je suis resté à la maison et très forte envie de boire , mais j' ai tenu , je suis même allé en course sans même penser à prendre des munitions .

Mon amie m'a posté un article très intéressant :

<https://www.nationalgeographic.fr...t-vivre-heureux-grace-a-nos-hormones>

De ce que j'ai compris , l'alcool apporte de la dopamine et une sensation de bien être (enfin bon les mauvais côtés on les connaît)

Et pire encore cet alcool bouzille les connections neuronales qui nous apporte cette sensation naturel de bien être Snif .

Cela m a beaucoup fait réfléchir ...

Enfin bon il me semble que cela n est pas irréversible.

@modérateur , ton avis sur le sujet please ?????

Bonne journée à tous , je m en vais passer une soirée sobre.

Force et courage .

Clairem - 21/08/2023 à 04h31

Bonjour
Merci pour votre soutien je n'ai pas craqué vendredi. Et samedi mon mari a du vous lire lol car il a arrêté le vent glacial. Il sait pas que ce n'est pas facile de mener cette lutte contre mes dépendances, son soutien à ça façon.
Verdict ke week-end a été bien être donc aucune goutte.
Bonne journée à toutes et tous Claire m

Diacra - 21/08/2023 à 11h26

Bonjour
Donc depuis le 14 août pas une goutte d'alcool jusqu'à hier soir dimanche, retour des vacances. Voila ,le stress du retour au travail et la bouteille de vin blanc y est passée.
Bon je redémarre Aujourd'hui.
Le point positif pour l'instant c'est que je n'ai craqué que 3 fois depuis fin juillet et je compte bien en finir jour après jour...

Camd - 21/08/2023 à 12h23

Bonjour ! Je n'ai pas bu depuis mon inscription cela va faire 12 jours aujourd'hui. J'ai des envies que j'arrive en freiner. J'essaie de lire la liste des inconvénients à boire pour rappeler chaque jour pourquoi j'ai arrêté ça m'aide.
J'ai une quelques coups de stress où l'envie est un peu forte. Lire vos expériences m'apprend aussi beaucoup.
Courage à nous tous !

Gerard - 21/08/2023 à 13h25

Bonjour à tous
Bilan du week-end vendredi validé
Samedi grosse réunion familiale midi et soir
Midi 2 apero 3 verre de rosé
Soir juste 1 apero
Entre eau café
Dimanche validé
Bonne semaine à tous

NALA11 - 21/08/2023 à 14h53

Bonjour a tous,
De mon côté j ai récupéré ma puce partie avec le géniteur pdt 10 jours sans nouvelles j ai organisé un barbecue 4verres de rosé et du coca samedi très belle journée rien bu et hier Belle apm avec ma puce mais gâchée par un événement le soir donc j ai craqué un peu plus...mais bon fière de moi et d avoir fortement diminué il y a des hauts des bas mais honnêtement je réalise des efforts comme jeudi pas d envie... Bon courage a vous tous

Moderateur - 21/08/2023 à 15h40

Bonjour à la communauté,

Ci-dessous le tableau du défi au 21/08/2023 précédé d'une synthèse des dernières 24h.

Bravo à ceux qui ont ajouté des jours bien-être à leur calendrier : @Camd, @Clairem, @Diacra, @Gerard, @Mrick, @Nala11, @sortirdela.

Sortirdela j'ai lu l'article de National Geographic en diagonale. Il est intéressant mais c'est aussi une forte vulgarisation qui prend de sérieux raccourcis. Cependant grosso modo oui l'alcool apporte du plaisir mais la consommation régulière amène le cerveau à s'adapter à cet apport régulier. Car le cerveau cherche à garder un certain 'équilibre". Si une substance vient le booster il deviendra plus fainéant pour produire lui-même seul ce qu'il faut. Si on arrête cette substance alors le cerveau se trouve pris en défaut et il lui faudra prendre plusieurs jours, semaines ou mois pour retrouver l'équilibre. Autre facteur : une consommation sur le long terme peut modifier durablement la structure du cerveau et notamment des neurones. Par exemple en le rendant hyper-sensible à la consommation d'alcool (d'où le craving, d'où les fortes envies de reboire lorsqu'on a rebu ne serait-ce qu'un seul verre). Cependant pensez aussi qu'il ne s'agit là que d'un focus sur un produit et un certain fonctionnement. Notre cerveau est influencé (positivement on négativement) par bien d'autres choses encore.

Bouduu, Fwinny, Mahasaya, MiniMélu, Girafe2029 j'espère que vous allez bien. Venez donner de vos nouvelles 😊

Le comptage jusqu'à hier dimanche 20 août :

20/08/2023 :

Camd : 55 points
Clairem : 231 points
Diacra : 282 points
Gerard : 289 points
Nala11 : 72 points

19/08/2023 :

Sortirdela : 31 points

18/08/2023 :

Mrick : 78 points

17/08/2023

Aft2608 : 21 points
Belisama : 49 points

16/08/2023

Chacha01 : 6 points
jXavier : 465 points

15/08/2023

Alice123 : 12 points
Palicou69 : 55 points
Sakura : 435 points

10/08/2023

Girafe2029 : 49 points

09/08/2023

Mahasaya : 195 points
MiniMélu : 68 points

08/08/2023

Fwinny : 128 points

07/08/2023

Bouduu : 47 points

Rappel : la date qui précède votre pseudo est celle du dernier jour pris en compte. Le défi commence pour vous au jour où vous vous inscrivez, l'inscription est ouverte en continu. Les personnes qui n'ont pas donné de nouvelles pendant plus de 15 jours sont sorties du tableau mais peuvent y revenir bien entendu.

Inscrits mais je n'ai pas encore d'informations :

Natoune (18/08/2023)

Bon courage à tous,

Le modérateur.

Moderateur - 21/08/2023 à 15h58

Je partage avec vous une belle pensée proposée aujourd'hui par Albertin dans le fil de discussion "Jour J ?" :

"Il ne faut pas prendre l'abstinence comme une punition. Au contraire c'est un pouvoir magique qu'on a, de ne pas boire d'alcool, jamais."

Merci @Albertin.

Twiggy - 21/08/2023 à 16h31

Bonjour à toutes et à tous,

je lis votre fil de discussion depuis son commencement le 18 juillet et je vous tire mon chapeau : chacun d'entre vous, avec son parcours, sa sensibilité, son niveau de consommation et les difficultés rencontrées en chemin, mène un combat admirable vers la liberté, jour "bien être" après jour "bien être". Bravo ! Je suis à la fois épatée et très émue par votre résilience et la bienveillance qui règne dans votre team. Aucun jugement ici, mais au contraire, des encouragements et du soutien collectif. C'est un superbe état d'esprit et ça aide grandement !

J'aimerais rejoindre le défi si cela est encore possible ?

De mon côté, samedi aurait du être le premier jour de mon sevrage "officiel". C'est complètement tombé à l'eau. Je n'en suis pas fière, mais je m'accroche à plusieurs petits pas positifs réalisés ces derniers jours : réussir à en parler à mon médecin, rendre à des amis une

bouteille de vin non entamée lors d'un repas à la maison pour ne pas la laisser (et la boire seule) chez moi (niveau "très difficile" dans le défi qui est le mien), refuser un after en fin de soirée pour limiter ma consommation, prendre rendez-vous pour une prise de sang et même... aller chercher à la pharmacie les médicaments prescrits par mon médecin...

J'ai "seulement" bu deux apéros hier soir, partagés avec des amis avant un bon repas à l'eau, et uniquement du thé et de l'eau aujourd'hui. Il n'est que 16h30... Je redoute la soirée, mais je vais faire de mon mieux.

La prise d'un anxiolytique, comme me le conseille mon médecin, me pose vraiment problème, même s'il est accompagné de vitamines pour diminuer les effets indésirables : je ne peux pas me permettre d'être fatiguée, voire somnolente, et déconcentrée avec mon travail. Le médecin m'a suggéré un arrêt, mais mon boulot, même si le lui laisse beaucoup trop de place dans ma vie, reste un pilier pour moi... Je n'ai donc pas commencé le traitement prescrit (même si le risque de delirium m'angoisse beaucoup) et j'en reparlerai avec mon médecin demain (on a mis en place un suivi plus régulier pour m'aider dans le sevrage).
Désolée pour ce long message, merci et courage à toutes et à tous, hâte de vous lire.

Moderateur - 21/08/2023 à 17h14

Bonjour Twiggy,

Bienvenue dans la team Défi 😊

Maintenant que vous vous êtes déclarée mettez-vous la pression et ne vous la mettez pas trop non plus. Il ne s'agit pas d'être parfait du premier coup mais de poursuivre un objectif au jour le jour. Vous vous préparez à beaucoup de changements et vous avez déjà commencé. C'est vraiment très positif les petits gestes que vous avez déjà pu avoir et le suivi avec votre médecin.

Pour ce qui est du suivi de vos points ici, idéalement j'attends vos retours sur ce qui s'est passé la veille ou depuis votre dernière venue le matin avant 11h. J'essaie d'actualiser le tableau en fin de matinée ou en début d'après-midi.

Pour commencer je vous conseille de faire par écrit la liste des bonnes raisons que vous avez d'arrêter, c'est-à-dire aussi bien ce que vous ne voulez plus vivre que les changements ou les projets que vous espérez avec votre libération. Cette liste gardez-la à portée de main pour la relire quand cela ne va pas trop et quand vous avez envie de boire.

Face aux envies de boire, justement, ne vous focalisez pas. C'est normal d'en avoir et la stratégie à ce moment-là c'est de ne pas y attacher d'importance et faire autre chose. Trouvez à vous occuper pour moins y penser. Ces envies sont normalement de courte durée.

Enfin envisagez les choses "un jour à la fois", vraiment. Vous devez concentrer votre énergie pour ne pas boire sur le moment présent, la journée en cours uniquement. C'est aujourd'hui que vous ne buvez pas. Demain est un autre jour où vous pourrez éventuellement reconduire votre engagement mais c'est demain alors il est trop tôt pour y penser.

Anticiper certaines situations générales est cependant utile et pour cela repérez les situations qui sont à risques de vous faire boire. Par "situations" j'entends aussi bien les moments de la journée, les lieux, les émotions, certaines circonstances et les personnes qui peuvent vous pousser à boire. Faites le point là-dessus pour éviter ce qui peut l'être (c'est la première chose à essayer de faire) et montez une stratégie alternative pour ce qui ne peut pas être évité. Réfléchissez à ce que vous pouvez faire pour ne pas boire quand vous êtes face à chacun des déclencheurs que vous aurez identifié.

Donc à partir de maintenant je vous souhaite bon courage, venez raconter ici ce qui peut se passer pour vous. Vous y trouverez du soutien et des informations.

Merci pour votre confiance.

Le modérateur.

Twiggy - 21/08/2023 à 17h34

Merci à vous, cher modérateur, pour vos précieux conseils, votre dynamisme et votre soutien sans faille ! La team a beaucoup de chance ! Belle fin de journée à tout le monde et à bientôt !

Alice123 - 21/08/2023 à 17h56

Bonjour,

Une fin de semaine pas très joyeuse et gros craquage samedi. Le 16 août : pas un verre

Le 17 août : un verre de rouge

Le 18 août : la descente a commencé, vendredi soir la bouteille, samedi je ne compte pas et dimanche un bouteille de blanc.

Ce matin je me suis réveillée avec un sentiment de nullité, de remord, de regret. Je me dis que je n'y arriverai pas même si je suis suivie par une psychothérapeute. Faut il laisser le temps au temps et un jour le grand déclic viendra. Je sais que je suis dans l'abus, que cela ne me rapporte rien. Bien au contraire, que du mauvais.

J'ai beaucoup lu sur ce site qui m'a permis de me lancer et d'ouvrir les yeux sur ce gros problème.

Ce matin sur le chemin du boulot, je me suis dit plus jamais il faut que je sois dans l'état dans lequel j'étais samedi car je me mets en danger. Donc aujourd'hui je reprends une abstinence totale car boire un verre ou deux de temps à autres, cela atise le cerveau et du coup ensuite c'est le gros craquage.

C'est quoi Vie Libre?

Merci bonne semaine et bon courage à ceux qui reprennent le boulot

Moderateur - 21/08/2023 à 18h34

Bonjour Alice123,

Le plus difficile est de ne pas trop vous en vouloir et peut-être de comprendre que vous êtes sur le bon chemin mais que vous avez encore des choses à apprendre sur vous. Ne vous mettez pas trop la pression et essayez de détailler les choses.

D'un côté quand vous dites "plus jamais il faut que je sois dans l'état dans lequel j'étais" détaillez-le. Qu'est-ce que c'est que cet état précisément ? Ajoutez-le à votre liste des bonnes raisons que vous avez de ne plus boire. Gardez cette liste à portée de main tout le temps.

De l'autre côté vous reprenez votre abstinence - c'est très bien ! Cependant là aussi vous avez un travail à faire : qu'est-ce qui a contribué à ce que vous buviez ces bouteilles d'alcool d'après vous ? Qu'est-ce que vous pouvez faire pour que cela ne se reproduise pas ? Et si vous êtes confrontée à une situation similaire qu'est-ce que vous pourriez mettre en place pour ne pas craquer ? Qui, aussi, pourrait vous aider ?

Et enfin allez-y vraiment "un jour à la fois", concentrez votre énergie pour ne pas boire sur le jour où vous êtes, parfois sur les minutes où vous êtes. Et soyez fière de chaque jour que vous réussirez à passer sans boire.

La team Défi est avec vous.

Le modérateur.

jXavier - 21/08/2023 à 19h14

Bonsoir a tous,

Toujours un plaisir de vous lire et de voir vos efforts. Les premiers temps sont difficile. Les médicaments "anti-craving" sont une bonne béquille parfois. L'addiction à l'alcool est toujours complexe et multifactorielle. Pour moi l'abstinence s'accompagne d'un voyage intérieur (difficile et douloureux au début, passionnant et motivant par la suite). Je me sens de plus en plus libre. Je n'ai plus besoin de ma béquille anti-craving à ce jour et l'envie de consommer ne m'appelle plus. Pour moi après de multiples tentatives, une psychothérapie et l'aide d'un addictologue que je vois toujours bien sûr mon arrêt s'est fait comme un coup de tonnerre dans la tête. Une prise de décision ferme quasi brutale avec le sentiment qu'il n'y aurait pas de retour en arrière. 5 jours de sevrage physique (tremblements, sueurs, palpitations,...) puis quand les symptômes ce sont arrêtés un sentiment profond de soulagement avec une idée de "plus jamais". Je continue à être vigilant, Je ne garde pas de bouteille ouverte (mes amis ou famille les remportent à ma demande quand ils viennent) Au moment ou je vous écris, j'ai 6 mois 21 jours et 19 heures d'abstinence...et oui j'ai même mon décompte en heure mdrrr. Je ne suis ni meilleur ni moins bon que vous alors continuez, continuons à nous sortir de ce produit infernal qui bouzille nos vie. Courage a tous.

belisama - 21/08/2023 à 20h21

Bonsoir à tous! Grosse journée de travail, entrecoupée d'une visite à la médecine du travail. Le docteur est favorable à la prolongation de mon temps partiel thérapeutique. A voir avec mon médecin traitant...

Sinon, au niveau consommation, samedi et dimanche 2 verres de vin, en dînant... Ce soir, ce sera idem... Mercredi matin, expédition chez ma mère... zombie et quasi mourante... Que cette agonie n'en finit pas et me tue à petit feu....

Voilà... Peut-être plus prolix demain....

Profil supprimé - 21/08/2023 à 20h47

Quelle bonne idée ce défi. Je souhaite m'y inscrire. Le moment est venu après quelques temps de consultations médicales, de suivi psychologique, d'aides auprès d'un groupe de parole et d'alcoolisations encore , irrégulières mais excessives je veux devenir sobre et plus sereine, sortir de la spirale de la honte et de la culpabilité, pouvoir mieux gérer mes angoisses.

Merci pour les témoignages et la force de tous, comme on se sent moins seule!

Mrick - 21/08/2023 à 23h45

Bonjour a tous,
Bienvenue @Twiggy.

Première pizza ce soir dans vin.. ç est différent mais finalement pas moins bien.

15 e jours d'abstinence pour moi

Ma femme me trouve meilleur teint.. je ne sens plus l'alcool.

Je passe des soirees avec mes enfants sans dire de bêtises, l'ambiance est bien meilleure. Je suis a l'écoute.

Chaque jour je me decouvre un peu plus, notamment me capacité de jugement. Je prends peu a peu de décisions selon mes envies, et non pour arranger les autres.

Je ne suis pas trop dans le dialogue sur ce forum désolé mais je me vois plus comme un carnet de route.

Bonne soirée

Twiggy - 22/08/2023 à 01h30

Bonsoir la team et une pensée particulière pour Alice123, dont le témoignage m'a beaucoup touchée. Comme vous (et comme beaucoup d'autres personnes sans doute), j'ai souvent connu des « descentes » sans limite (un verre, puis deux, puis trois et la bouteille était vide en un rien de temps) au point de me mettre toute seule en danger. J'ai aussi déjà ressenti ces remords en remontant à la surface, parfois après plusieurs jours d'alcoolisation. Chaque parcours est différent, mais pour ma part, c'est justement cette mise en danger qui m'a fait

d'abord beaucoup pleurer puis (et c'est le plus important il me semble) prendre conscience de mon problème. Ça n'a pas tout réglé, bien sûr, mais ça a contribué à déclencher le fameux « déclic », qui s'est consolidé avec le temps, de façon progressive. Je me suis posée un tas de questions : est-ce que ma vie ne vaut pas un peu plus que ça ? Ai-je vraiment envie de la poursuivre dans cet état, en m'auto-détruisant et en m'éloignant chaque jour un peu plus de la réalité, de la « vraie vie » ? Et si un jour le pire arrivait alors que je suis dans un état second ? Je crois que mon « déclic » à moi, ça a été de me rendre compte que je tenais, malgré tout, à la vie, même si elle n'a pas toujours été rose jusqu'ici.

Je profite d'une petite insomnie pour partager avec vous une grande fierté : pas une goutte d'alcool aujourd'hui. Pourtant, c'était aussi la reprise du travail et donc une journée très stressante. Cela ne m'étais pas arrivé depuis longtemps. Ce défi et vos témoignages ont été d'une grande aide pour ce premier pas. J'ai eu très envie de passer à la supérette pour acheter une bouteille (ce bon vieux réflexe après le boulot) ou dans un bar pour prendre « une seule petite bière » avant de dîner. J'ai tenu bon en occupant mon esprit ailleurs à plusieurs reprises (réécriture de la liste des bonnes raisons d'arrêter, repas, jeux, télé, ménage) et j'ai enchaîné les softs toute la journée : eau, thé glacé au jasmin, eau, tisane, eau, eau, eau... tisane. Contente. Et (enfin !) fatiguée.
Bonne nuit ou bon réveil et bon courage à tout le monde.

Clairem - 22/08/2023 à 05h18

Bonjour
Encore une journée bien être, j'aime l'idée de pouvoir magique. S'est un peu mon impression car 3 semaines sans boire il doit y avoir un peu de magie. Ma consommation était de deux à trois bouteilles de rosé par jour et tous les jours, rare était les jours abstinence.
Je lis vos messages plusieurs fois par jour.
Bonne journée à toutes et tous

NALA11 - 22/08/2023 à 10h19

Bonjour a tous,
Nous avançons tous différemment mais avec du positif..
De mon côté hier souper mon conjoint a prit une bouteille j ai pris deux verres et de l eau plus envie d habitude on fini la bouteille fière de moi..
Bonne journée

Moderateur - 22/08/2023 à 12h26

Bonjour la team Défi 😊

Ci-dessous le tableau du défi au 22/08/2023 précédé d'une synthèse des dernières 24h.

Tout d'abord bienvenue @bab73. Vous êtes bien inscrite maintenant venez mettre à jour régulièrement vos informations.

Félicitations @Twiggy qui marque son premier point. Il est précieux celui-ci 😊 Continuez !

Bravo @Belisama @Clairem @jXavier @Mrick @Nala11 @sortirdela qui progressent, dans la modération ou l'abstinence.

A nouveau une grosse pensée pour vous @Alice123. Votre craquage c'est difficile à encaisser mais ne lâchez pas l'affaire. Ce n'est pas la preuve que vous n'y arriverez pas.

@jXavier merci beaucoup pour vos témoignages et soutiens réguliers.

@Mrick : ne vous excusez pas, vous utilisez cet espace comme il vous convient. Même si c'est juste pour tenir le compte l'important c'est que vous vous y retrouviez.

La réflexion du jour nous est apportée par @Nala11 qui est fière de n'avoir consommé "que" 2 verres hier soir là où elle aurait pu en consommer beaucoup plus. Oui vous pouvez être tous fiers de ces petites victoires. Même si votre objectif est l'abstinence personne ne vous demande d'être parfaits du premier coup. Si vous n'y arrivez pas totalement c'est bien aussi du moment que vous êtes en progrès et que vous gardez votre objectif. Par contre attention : soyez exigeants avec vous-même car si c'est un progrès ce n'est pas encore le résultat que vous souhaitez.

Le comptage jusqu'à hier lundi 21 août :

21/08/2023

Alice123 : 3 points

Belisama : 57 points

Clairem : 253 points

jXavier : 630 points (en théorie bien plus mais le comptage a commencé le 18 juillet seulement)

Mrick : 120 points

Nala11 : 74 points

Sortirdela : 46 points

Twiggy : 1 point

20/08/2023 :

Camd : 55 points

Diacra : 282 points

Gerard : 289 points

17/08/2023

Aft2608 : 21 points

16/08/2023
Chacha01 : 6 points

15/08/2023
Palicou69 : 55 points
Sakura : 435 points

10/08/2023
Girafe2029 : 49 points

09/08/2023
Mahasaya : 195 points
MiniMélu : 68 points

08/08/2023
Fwinny : 128 points

07/08/2023
Bouduu : 47 points

Rappel : la date qui précède votre pseudo est celle du dernier jour pris en compte. Le défi commence pour vous au jour où vous vous inscrivez, l'inscription est ouverte en continu. Les personnes qui n'ont pas donné de nouvelles pendant plus de 15 jours sont sorties du tableau mais peuvent y revenir bien entendu.

Inscrits mais je n'ai pas encore d'informations :

Bab73 (21/08/2023)
Natoune (18/08/2023)

Bon courage à tous,

Le modérateur.

Gerard - 22/08/2023 à 12h51

Bonjour à tous
Lundi validé
Bon courage

Guiton - 22/08/2023 à 17h41

Bonjour à toutes les guerrieres et tous les guerriers.

Cela fait deux moi environ que je viens sur ce fil pour lire vos commentaires et franchement , bravo à tout le monde

J'ai arrêté une journée fin Juillet, j'ai repris de plus belle. Hier j'ai réussi à tenir encore une journée entière, j'ai pas dormi de la nuit, j'ai raté mon rdv pole emploi de ce matin, comme une merde

J'ai 40 ans et j'ai deux enfants en garde alternée une semaine sur deux. Je bois depuis que j'ai l'age de 15 ans et fume aussi . Je bois beaucoup depuis un certain temps . J'ai gaché ma vie à cause de ca et je sais pas comment m'en sortir. Je suis seul et mes amis habitent pas à coté . J'ai perdu mes parents dernièrement mais ca n'a rien empiré car j'étais déjà dans l'extreme

J'ai terminé mon emploi le 30Juillet, je gagnait bien ma vie et maintenant j'ai la pression car je me retrouve dans la merde. J'aurai pas de rentrée d'argent ce mois ci et je sais pas quand pole emploi me paiera. Je vais pas pouvoir payer mon loyer.

Je sais pas non plus vers qui me rapprocher pour les demarches pour des aides financieres ou autre, je sais pas combien ca coute un psychologue. j'ai appelé une assistante sociale mais elle m'a dit tant qu'on connaitra pas votre salaire cela sera complique

Désolé de déb%aller tout ca, on a tous nos problemes

J'ai repris ce midi une bouteille et j'en ai encore une pour ce soir

J'espere m'en sortir et pas me retrouver à la rue , ce que je redoute. Je suis pas méchant dans la vie , meme trankil mais l'alcool me pourri et je sais pas comment je suis encore en vie avec toutes les choses dangereuses que j'ai faite

En tout cas, bon courage à tout le monde et je suis admiratif.

Surtout prenez soin de vous et on ira au bout de ce combat j'en suis persuadé

belisama - 22/08/2023 à 20h16

Bonsoir à tous!!!

Courage Guitton, ne vise pas tout de suite 0 abstinence mais plutôt le contrôle de ta consommation. Pas d'alcool dans la journée et seulement un deux verres, le soir en dînant léger!!!!

Me concernant 2 verres de vin hier soir et ce soir une bière forte certes....
Courage à tous et merci de vos conseils comme celles du modérateur!

Gerard - 22/08/2023 à 20h25

Bonjour à tous
Mardi validé
Bon courage à tous

Gerard - 22/08/2023 à 20h31

Bonjour guiton
Je te souhaite beaucoup de courage pour mener ton combat
J'ai lu ton message et je sais sur que tu t'en sortira
La route est longue mais chaque journée de gagné est une victoire personnelle

Couette72 - 22/08/2023 à 22h00

Guiton
Si tu n'arrives pas régler tes loyers sache que tu peux avoir des aides. .de quel département es tu ? N'hésite pas à me contacter en MP pour plus de précisions

Clairem - 23/08/2023 à 06h38

Bonjour
Un mardi bien être, occupée toute la journée et au soir apéro avec mon homme avec cocktail sans alcool.
Bonne journée à toutes et tous

Diacra - 23/08/2023 à 08h24

Bonjour,
Lundi et mardi sans alcool et sans envie alors que j'ai repris le boulot.
Par contre je sens bien l'anxiété monter encore d'un cran (un xanax par jour pour faire redescendre la pression).
Ça prouve bien que l'alcool m'anesthésie la tête de temps en temps...
Bon courage à tous et il y a vraiment des commentaires très touchant sur ce forum

Twiggy - 23/08/2023 à 10h51

Bonjour la Team et double ration de courage pour @Guiton. Ce n'est sans doute pas mon rôle de vous conseiller et le modérateur le fera bien mieux que quiconque, mais lorsque j'ai parlé à mon médecin de mon problème avec l'alcool, il m'a d'emblée parlé des CAPSA (Centres de soin, d'accompagnement et de prévention en addictologie) en m'expliquant que sur place, il était possible de rencontrer plusieurs pros de la santé : addictologues, infirmiers, psychologues, etc. Les délais pour obtenir un rendez-vous sont assez longs par chez moi (je dois attendre le 3 octobre), mais c'est un service qui dépend de l'hôpital public et sauf erreur de ma part, les soins sont pris en charge par la sécurité sociale / mutuelle.

@Mrick J'ai aussi testé le fromage avec du bon pain sans une goutte de vin (grande première!) Finalement, puisque l'eau permet de rincer le palais, j'ai l'impression que le goût est encore plus prononcé, sans être altéré par le vin.

De mon côté, j'ai encore réussi à relever le défi hier (mardi) : zéro alcool. Je n'en reviens pas... J'avais rendez-vous pour ma prise de sang ce matin avant 8 h (j'espère que les résultats ne seront pas catastrophiques), ça m'a donc beaucoup aidé. J'ai aussi volontairement programmé un ciné en fin d'après-midi avec des amis pour ne pas travailler jusqu'à pas d'heure chez moi et sortir un peu, ça m'a fait beaucoup de bien. J'ai pas mal tourné en rond le soir, mais je me suis couchée plus tôt que d'habitude. Quant à mon angoisse sur les effets d'un anxiolytique, mon médecin l'a bien pris en compte et m'a rassurée. On a trouvé un compromis : un demi-cachet le soir uniquement et pas le matin, pour m'aider à m'apaiser et à passer le cap de la soirée seule (c'est le moment où je suis la plus vulnérable face à l'alcool). Pour l'instant, je garde le cap de ne pas racheter d'alcool pour ne pas en avoir chez moi. J'évite les sorties où la tentation serait trop forte (prendre un pot en terrasse ou apéro/dîner) et je programme d'autres choses (balades ou jogging notamment). J'étais assez fatiguée ce matin, mais je pense que les vitamines m'aident à prendre le dessus. Et surtout, ce sentiment de « fierté » et cette impression de réussir à reprendre le contrôle me portent énormément. Un pas après l'autre, un jour après l'autre.
Belle journée à toutes et à tous, courage !

Profil supprimé - 23/08/2023 à 11h57

Bonjour à tous j'ai du supprimer puis recréer mon profil pour ne plus recevoir les notifications par mail.
Donc inscrite le 18 août. Vendredi 18 août validé. Samedi ????rechute 1 bouteille de vin soirée potes ... Dimanche ok lundi ok . Mais hier soir à nouveau craqué suite à un conflit avec une amie donc une bouteille de vin encore . Je suis tout de même fière d'avoir tenu 3 jours sur 5 et aujourd'hui aucune envie de boire non plus . Je sens que ce défi va m'aider beaucoup . En parallèle j'écoute des séances d'hypnose très utiles aussi. On y croit !

Guiton - 23/08/2023 à 12h50

Bonjour tout le monde,

merci pour vos messages ! je vais essayer de me reprendre et faire attention, lorsque j'ai mes enfants ca va mais a partir de vendredi je serai seul pendant une semaine , j'appréhende.

@belisama , merci pour ton message, je vais essayer de faire comme toi , mais deux verres c'est compliqué, pour ma part c'est tout ou rien , mais faut que je fasse des efforts pour m'en sortir, force a toi en tout cas tu as l'air d'etre sur la bonne voie

@gerard , merci beaucoup et bravo a toi

@couette72 , je n'arrive pas à t'envoyer de MP , je suis du 78 , en tout cas merci pour ton retour et j'espere que tout va bien pour toi

@Twiggy , merci pour ton message, je vais regarder pour CAPSA et prendre un rendez vous car je pense que j'en ai besoin . et bravo à toi pour ton abstinence

bonne journée à tout le monde, portez vous bien surtout

Profil supprimé - 23/08/2023 à 13h17

Comment fait on pour s envoyer des mp. On pourrait se soutenir le WE @guiton par exemple et autres c est vrai que le.we est souvent plus compliqué ..

Couette72 - 23/08/2023 à 13h52

@guito
Tiens essaie ce lien.
<https://www.78-92.fr/annuaire/aid...fonds-de-solidarite-pour-le-logement>
Si tu as des questions je pourrais t aider
Pour moi compliqué .je commence à consommer + que je voudrais . Et je connais la raison du probleme. Seule avec les enfants,je m ennuie donc 1 verre puis 2 puis... Et des déceptions à côté qui ne font rien pour arranger les choses. Mais on va rebondir!

Question au modérateur : est il possible de continuer l.echange avec guiton sur sa problématique logement par MP afin de ne pas polluer ce fil de discussion ?

Merci d avance

Moderateur - 23/08/2023 à 16h40

Bonjour Couette72, Guiton et Phoenix01,

Ces forums fonctionnent sur le principe de l'anonymat. Il n'y a pas de messagerie privée ni d'échange de coordonnées personnelles qui soit possible.

Cordialement,

le modérateur.

Moderateur - 23/08/2023 à 17h06

Bonjour à tous,

Ci-dessous le tableau du défi au 23/08/2023 précédé d'une synthèse des dernières 24h.

Bravo @Belisama @Clairem @Diacra @Gerard @Twiggy qui inscrivent tous un jour bien-être ou de modération à leur actif.

@Belisama : belle constance dans votre consommation qui reste raisonnable. Si vous arriviez à introduire 2 jours d'abstinence dans votre semaine vous vous rapprocheriez des repères de consommation à moindre risque (<https://www.alcool-info-service.f...quences-alcool/consommation-a-risque>).

@Phoenix01 vous avez 0 point pour 2 jours de consommation et 3 jours d'abstinence déjà. Si vous avez si peu de points c'est parce que vous êtes au début mais dites vous que chaque nouveau jour d'abstinence va vous faire marquer plus de points (par exemple le prochain cela sera 4 points pour votre 4e jour d'abstinence).

Le comptage jusqu'à hier mardi 22 août :

22/08/2023 :
Belisama : 59 points
Clairem : 276 points
Diacra : 341 points
Gerard : 350 points
Phoenix01 : 0 point
Twiggy : 3 points

21/08/2023
Alice123 : 3 points

jXavier : 630 points (en théorie bien plus mais le comptage a commencé le 18 juillet seulement)

Mrick : 120 points

Nala11 : 74 points

Sortirdela : 46 points

20/08/2023 :

Camd : 55 points

17/08/2023

Aft2608 : 21 points

16/08/2023

Chacha01 : 6 points

15/08/2023

Palicou69 : 55 points

Sakura : 435 points

10/08/2023

Girafe2029 : 49 points

09/08/2023

Mahasaya : 195 points

MiniMélu : 68 points

08/08/2023

Fwinny : 128 points

07/08/2023

Bouduu : 47 points

Rappel : la date qui précède votre pseudo est celle du dernier jour pris en compte. Le défi commence pour vous au jour où vous vous inscrivez, l'inscription est ouverte en continu. Les personnes qui n'ont pas donné de nouvelles pendant plus de 15 jours sont sorties du tableau mais peuvent y revenir bien entendu.

Inscrits mais je n'ai pas encore d'informations :

Bab73 (21/08/2023)

Natoune (18/08/2023)

@Bouduu, @Fwinny : on va atteindre les 15 jours sans avoir donné de nouvelles. Cela serait dommage que je doive vous sortir du tableau. Pensez à venir nous dire comment cela se passe pour vous, surtout vous Fwinny qui êtes à l'origine de ce beau défi.

Bon courage à tous,

Le modérateur.

Profil supprimé - 23/08/2023 à 17h19

Bonjour à tous,

J'ai sûrement fait une erreur de manipulation car mon message n'apparaît pas...

Je suis restée sobre depuis lundi. Il m'est difficile de vivre des moments d'angoisse et d'anxiété, bien que je sois active seule ou en bonne compagnie. J'espère ne pas avoir besoin de recourir à une plus forte médication.

Pensées, courage et indulgence à tous

Alice123 - 23/08/2023 à 18h19

Bonjour,

Je ne sais pas pourquoi, mon message d'hier soir où j'étais bien motivée pour écrire, n'est pas apparu.

Mardi une journée sans alcool.

Je repasserais plus longuement ce soir et vous raconter. En attendant courage à tous pour ne pas craquer d'ici à ce soir.

Moderateur - 23/08/2023 à 18h32

Bonjour Alice123,

Si votre message n'a pas été publié c'est qu'il ne nous est pas parvenu.

Cela arrive parfois. Mon conseil (valable pour tous) c'est de bien sauvegarder votre écrit, surtout s'il a été long, avant de cliquer sur "envoyer". Si vous ne voyez pas apparaître le message de confirmation selon lequel le message a été envoyé aux modérateurs pour validation, alors c'est que votre message s'est perdu.

A ce moment-là reconnectez-vous (déconnectez/reconnectez-vous), rouvrez une réponse dans le fil puis copiez-collez votre écrit depuis l'endroit où vous l'avez sauvegardé. Cliquez sur envoyer (ce coup-ci cela devrait fonctionner).

Cordialement,

le modérateur.

Mrick - 23/08/2023 à 18h46

Bonjour a tous,
Toujours abstinent de mon côté.
Un peu tendu hier soir et ce matin, j'ai du prendre du seresta.
Ce soir apero bbq chez mon frère, je vais apporter me bieres 0%.
Bon courage a tous

Guïton - 23/08/2023 à 19h26

Hello

ok bah dommage pour les échanges en MP ou de coordonnées. En tout cas @Couette72 merci beaucoup beaucoup pour le lien. Et pareillement concernant les enfants, je m'ennuie pas mais je bois quand meme et j'appréhende dès vendredi quand je vais etre seul . @Phoenix on se tient au courant également sur ce fil car on ne peut échanger nos coordonnées

En tout cas portez vous bien et tous les autres également.

@Couette72 , on a pleins de deceptions malheureusement pour la plupart d'entre nous mais on va s'en sortir. Il faut avancer

Twiggy - 23/08/2023 à 23h47

Bonsoir la team !

Je reste admirative de vos combats respectifs et je me retrouve un peu dans certaines situations émotionnelles qui déclenchent l'envie de reprendre une bouteille.

Je valide mon 3e jour « bien-être » sans alcool, même si ça a été très difficile aujourd'hui. Encore deux épisodes de grosse fatigue en journée malgré les vitamines, puis mon cerveau s'est mis en surchauffe dès la fin d'après-midi. J'ai bossé chez moi jusqu'à 21 h en pensant régulièrement à cette mauvaise vieille habitude que j'avais jusqu'ici : boire une bière (voire deux ou trois) en terminant le boulot pour me donner du courage. Puis je me suis programmé un tas de trucs à faire absolument à la maison pour envoyer valser l'envie de boire. A tel point que j'en suis devenue très agitée, anxieuse, et ça a ajouté à la charge mentale que j'avais déjà accumulée aujourd'hui avec le travail. Mais j'ai quand même réussi à garder le cap et plusieurs choses m'ont sauvé la mise.

Je n'avais pas d'alcool chez moi (j'ai bien pensé à aller en acheter mais j'ai tenu bon jusqu'à ce que la supérette soit fermée : c'est psychologique, et je ne m'étais pas volontairement confrontée à ça depuis un bail). J'ai aussi relu vos témoignages et échangé quelques messages avec un ami qui, sans même savoir pour mon problème, m'a apporté un soutien précieux.

Puis j'ai écrit dans un carnet que je tiens depuis 2020. Le déclic, ça a été de repenser (ce souvenir m'est revenu tout seul, ou peut-être inconsciemment pour me booster) à une connaissance dont j'ai appris le décès. Cette personne était sous l'emprise de l'alcool et s'est donnée la mort, chez elle. Elle n'avait pas encore 40 ans. Je me demande si elle a réalisé ce qu'elle faisait, si elle était vraiment consciente que ce geste était irréversible et qu'elle mettait un point final à tout, vraiment tout, en laissant derrière elle un enfant. Je ne peux m'empêcher de me dire que cela aurait pu aussi m'arriver. Et je me reprends : non, ça n'est pas arrivé. Et ça n'arrivera pas, car je ne veux plus perdre le contrôle comme je l'ai perdu à plusieurs reprises par le passé. Pardon pour ce message, je ne veux pas plomber l'ambiance. Mais je partage avec vous cette réflexion car elle m'a redonné un sacré coup de fouet et m'a fait vraiment prendre conscience de l'importance des choses positives, des petits bonheurs, même simples, de la vie.

Il est 23h38 et mon cerveau est encore bien en alerte, malgré la fatigue...

Tisane, demi-anxio, puis dodo.

Prenez grand soin de vous et vive les jours « bien-être ».

Profil supprimé - 24/08/2023 à 00h02

Dîner avec des amis à l'eau sans même aucune envie de boire du rosé sous mon nez pourtant et quel bonheur d'aller se coucher en paix et l'esprit clair . Bonne nuit à tous !

Claïrem - 24/08/2023 à 05h25

Bonjour
Un mercredi où je gagne des points toujours sans alcool.
Bonne journée à toutes et tous

Alice123 - 24/08/2023 à 07h57

Bonjour a la terminale,
J'espère que votre mercredi 23 c'est bien passé.

Pour ma part, j'ai tenu le coup. J'ai remplacé l'heure de l'apéro par RDV dentiste, pas fun mais au moins je suis rentrée tard et du coup pas eu d'envie. Par contre, la sensation d'angoisse et des palpitations au cœur, une bonne séance de respiration profonde et c'était passé.

@Twiggy : merci pour votre message de soutien. J'espère que vous avez eu le courage de faire cette prise et croiser les doigts pour vous. Mon médecin m'a aussi conseillé de ne prendre l'anxiolytique que quand je ressentais le besoin et le soir sur le chemin du retour à la maison comme ça je n'allais pas me jeter sur l'alcool car les 2 ne font pas bon ménage. Y'a bien une chose que je ne ferais pas mélanger anxiolytique et alcool car je sais que c'est dangereux. Un paradoxe car boire à outrance et avoir des black out est aussi une mise en danger. Comme on dit c'est dans la tête.

@Guito : comme tout le monde le dit, il faut y aller étape par étape. Je sais que les week-ends à rester seul, c'est plus facile de laisser aller car c'est la pour moi le pire. La semaine j'arrive plus ou moins à tenir ou ne pas abuser car je suis obligée d'aller au boulot. J'ai vécu une période de chômage où c'est la que j'ai sombré de jour en jour. Mais il a fallu que je me batte et j'ai d'abord résolu le problème de boulot et je prenais les entretiens le matin car je savais que l'après-midi ça aurait été impossible. Courage à toi et un pas après l'autre ou un jour après l'autre comme le dit mon modérateur. Et ça je viens de le comprendre et de l'assimiler surtout.

@Moderateur : merci pour votre soutien et vos conseils. Juste une précision le lien que vous avez mis le 23 août ne fonctionne pas. Bonne journée à tous et on tiens bon.

belisama - 24/08/2023 à 11h39

Bonjour à tous!

J'ai passé la journée d'hier à l'hôpital où ma mère a été transférée en urgence le matin. J'attends depuis des nouvelles. Longue conversation avec le médecin urgentiste. Son état semble grave et elle voulait savoir si je souhaitais un acharnement thérapeutique. Ma mère est GR1, donc plus du tout autonome, elle ne parle plus, ne s'alimente quasi plus, ne me reconnaît plus depuis des mois. Bref elle est en fin de vie... J'ai donc refusé tout acharnement. Hier soir, en rentrant très tard, j'ai juste bu une bière. Quasiment pas dormi de la nuit. Le DRH de mon entreprise m'a téléphoné ce matin et m'a fortement conseillée de me mettre en arrêt maladie. Mon médecin traitant est absent jusqu'au 29... Je vais peut-être me débrouiller avec mon médecin psychiatre. Et là, j'attends que l'hôpital me téléphone. Bref, un peu chamboulé. Dans les jours à venir, il se peut que je ne puisse communiquer sur ce fil.

Bon courage à tous

sortirdela - 24/08/2023 à 12h04

Bonjour à tous,

Oula je n'ai pas posté depuis le vendredi dernier, la culpabilité peut être.

Lundi soir j'ai dérapé, Mardi journée bien être.

Hier soir j'ai été contrarié lors de ma rencontre de volley, trop de monde pour jouer donc peu de temps de jeu.. je ne me suis pas amusé (c'est plutôt rare), le craving était présent. Je suis parti avant la fin de la séance pour aller acheter 35 cl de whisky que j'ai bu en rentrant chez moi... Black out.

Je suis en cours de séparation avec une femme merveilleuse mais dont je ne suis pas amoureux (Elle si). Du coup tout ça combiné j'ai préféré boire pour oublier je pense. Enfin bon les problèmes sont toujours là le lendemain.

Point positif, rendez-vous au CSAPA le mardi 3 octobre, c'est loin pas de disponibilité avant. Mon médecin traitant n'a pas voulu me prescrire de médicament, il préfère que je vois ça avec l'addictologue.

Connaissez-vous des médicaments "anti craving" sans besoin d'ordonnance? Ça m'aiderait beaucoup.

Merci pour vos retours.

Bonne journée, force et courage à tous.

Moderateur - 24/08/2023 à 15h09

Bonjour à tous, et en particulier à Belisama,

Belisama vous avez tout notre soutien dans ces heures difficiles. Nous espérons que votre mère pourra s'éteindre paisiblement et que cela sera un soulagement pour toutes les deux.

Ci-dessous le tableau du défi au 24/08/2023 précédé d'une synthèse des dernières 24h.

Bravo @Alice123, @bab73, @Belisama, @Clairem (300 points!), @Mrick, @Phoenix01 et @Twiggy.

@sortirdela il n'y a pas de médicament anti-craving sans ordonnance. Pour progresser peut-être, nous vous suggérons de travailler sur la régulation de vos émotions : relaxation, méditation, cohérence cardiaque, sophrologie ou autre, ce ne sont pas les "techniques" qui manquent. Elles vous donnent des outils pour avoir moins recours à l'alcool en cas de contrariété, joie, etc. Peut-être pouvez-vous essayer d'ici votre rendez-vous au CSAPA?

@Alice123 : le lien est corrigé, merci. C'était juste la parenthèse à la fin qui s'était collée à l'URL. Il manquait un espace.

Le comptage jusqu'à hier mercredi 23 août :

23/08/2023

Alice123 : 21 points

Belisama : 61 points

Clairem : 300 points
Mrick : 153 points
Phoenix01 : 4 points
Sortirdela : 52 points
Twiggy : 6 points

22/08/2023 :
bab73 : 3 points
Diacra : 341 points
Gerard : 350 points

21/08/2023
Alice123 : 3 points
jXavier : 630 points
Nala11 : 74 points

20/08/2023 :
Camd : 55 points

17/08/2023
Aft2608 : 21 points

16/08/2023
Chacha01 : 6 points

15/08/2023
Palicou69 : 55 points
Sakura : 435 points

10/08/2023
Girafe2029 : 49 points

09/08/2023
Mahasaya : 195 points
MiniMélou : 68 points

08/08/2023
Fwinny : 128 points

07/08/2023
Bouduu : 47 points

Rappel : la date qui précède votre pseudo est celle du dernier jour pris en compte. Le défi commence pour vous au jour où vous vous inscrivez, l'inscription est ouverte en continu. Les personnes qui n'ont pas donné de nouvelles pendant plus de 15 jours sont sorties du tableau mais peuvent y revenir bien entendu.

Inscrits mais je n'ai pas encore d'informations :
Natoune (18/08/2023)

@Bouduu, @Fwinny : on va atteindre les 15 jours sans avoir donné de nouvelles. Cela serait dommage que je doive vous sortir du tableau. Pensez à venir nous dire comment cela se passe pour vous, surtout vous Fwinny qui êtes à l'origine de ce beau défi.

Bon courage à tous,

Le modérateur.

Profil supprimé - 24/08/2023 à 21h30

@guiton on peut s'écrire sur le forum ce WE . Courage !

@Belisama toutes mes pensées pour ma part aucune envie d'alcool ce soir après une journée bien remplie avec tellement plus d'énergie et d'estime de moi ..force à tous . Dodo pour moi . Ce forum est une vraie aide . Merci et courage à toute la team des guerriers et guerrières ?????

Mrick - 24/08/2023 à 22h19

Bonjour à tous,

Encore une journée sans pour moi.
J'ai de la chance d'être bien entouré.

Je vous souhaite beaucoup de courage car nombreux n'ont pas la chance que j'ai. Mais solidaires nous. Irons jusqu'au bout.

Bonne nuit à tous.

jXavier - 24/08/2023 à 22h38

Bonsoir à tous. Une pensée pour vous tous qui m'a poussé à allumer mon PC avant d'aller faire un gros dodo.

Claqué par le boulot et la chaleur!!! Comme beaucoup.

Je me retrouve tellement dans vos témoignages, La fameuse flask de whisky, le cerveau qui bouillonne, les black out, cette envie et besoin irrésistible de boire, puis pour moi est venue la descente aux enfers. Un tourbillon infernal, un trou béant sans fond dans lequel j'ai basculé. Je crois qu'à partir de mes 18 ans il n'y a pas eu une semaine sans que je boive au moins l'apéro le week-end. Très vite ma consommation est devenu à risque.

Ma vie sentimentale jusqu'à maintenant est un fiasco complet fait de souffrances multiples et de mensonges et de tromperies. Je crois que j'étais un dépendant affectif et l'arrêt de l'alcool s'est aussi accompagné d'une guérison dans ce domaine. Je n'ai plus besoin des autres pour me sentir "complet".

Il faut essayer d'apprendre à faire le vide dans sa tête quand le cerveau est en ébullition, c'est pas simple mais efficace. Ce dont je suis sûr c'est que vous avez fait tous 50% du travail au moins parce que vous êtes ici. Reconnaître qu'on a une relation à l'alcool problématique est un pas de géant, un pas ENORME, que beaucoup ne franchiront peut-être jamais alors soyez fier de vous. Vous avez fait le plus dur c'est à dire d'être authentique et honnête avec vous même. C'est une force extraordinaire. Vous êtes, nous sommes des winners!!!

Belle nuit à tous.

Twiggy - 24/08/2023 à 23h40

Bonsoir la team.

@ belisama Plein de courage et de soutien dans cette difficile épreuve, en espérant que votre médecin pourra vous épauler.

Double chapeau bas à @Mrick et @Phoenix01 pour la bière sans alcool amenée au barbecue et le cap maintenu alors qu'il y avait du vin à table. Je n'en suis pas à ce stade du défi (trop compliqué ou trop tôt pour moi je pense), vous m'épatez !

@Alice123 : je pratique aussi des exercices de respiration et de méditation, ça aide grandement à se détendre et à se recentrer sur soi, même un court moment. Quant à l'anxiolytique, je le vois comme une excellente barrière face à l'alcool, car je m'interdis aussi de les coupler. La prise de sang est faite, j'en reparle avec mon médecin demain... Merci pour votre soutien.

@Guiton On pensera bien à vous demain, vous allez surmonter cette difficulté ! Si vous êtes sans les enfants, c'est peut-être l'occasion de programmer des choses à l'extérieur sans risque d'être tenté ? Piscine ou ciné ? Rando ou tout autre truc qui vous plaît et vous fera plaisir ?

@Sortirdela On a rendez-vous le même jour dans nos Csapa respectifs (le 3 octobre). Effectivement, c'est loin. J'avais déjà appelé début juillet puis j'ai laissé tomber car il fallait attendre quasiment deux mois. Mais je me dis que plus j'attendrai, plus les délais seront encore plus longs. Hier était un jour sans (ces foutues émotions et leur impact sur notre consommation...), mais vous allez rebondir.

De mon côté, j'ai réussi à valider mon jeudi, mais ça s'est joué à peu de choses. L'astuce aujourd'hui, c'était d'aller courir avec une amie après le travail. Ça m'a fait beaucoup de bien, même si j'ai eu souvent envie de boire après cela, en préparant le dîner, puis en dînant, puis encore après. J'avais des courses à faire, j'ai préféré les reporter car je ne me sentais pas assez forte pour ne pas craquer en passant par le rayon alcool. J'y repenserai demain.

Autre difficulté ce soir : des amis (à qui je n'ai pas parlé de mon problème et avec lesquels je bois régulièrement des pots) m'ont proposé d'aller boire un verre. J'ai longtemps hésité. Les fameuses pensées permissives : « j'ai bien mérité une ou deux bières après cette journée » / « si je sors, je boirais forcément moins qu'en étant seule chez moi avec une bouteille »... Et puis je me suis fait violence. J'ai décliné en expliquant que j'étais trop fatiguée de ma journée. Mais je ne pourrai pas rester cloîtrée chez moi éternellement. J'ai d'ailleurs un concert à l'extérieur prévu samedi soir. Ne pas anticiper, demain est un autre jour, samedi encore un autre. Je reste sur ma « petite fierté » d'avoir tenu bon malgré tout. Et je me réjouis de pouvoir annoncer la bonne nouvelle au médecin demain.

Bonne nuit ou bon réveil à toutes et à tous, prenez bien soin de vous.

Diacra - 25/08/2023 à 09h40

Bonjour à tous,

Ma dernière consommation était dimanche soir... Jusqu'à hier soir jeudi ou j'ai cru qu'un apéro, juste un verre passerai tranquille...

Résultat, la bouteille de vin blanc y est passée, pfff

Ce matin au travail c'est dur.

C'est dommage j'étais dans une bonne période.

Bon c'est reparti pour l'abstinence...1 jour à la fois

Bon courage à vous également, c'est pas facile mais les jours sans alcool sont tellement plus beaux et pourtant...

Gerard - 25/08/2023 à 09h52

Bonjour à tous

Jeudi validé

Clairem - 25/08/2023 à 10h22

Bonjour

Un jeudi bien être sans alcool, mon abstinence qui tient pour le moment renvoie mon mari un reflet sur son addiction. Il a diminuer sa consommation d'alcool et il sait que c'est un problème.

Pas de jugement 30 ans que j'ai une consommation d'alcool journalière je lui réponds que chacun va à son rythme, chaque essai chaque verre pas bu est une réussite.

Je vais moins lui en parler, peut-être plus écrire car chaque jour est pour moi une victoire et envie de le dire.
Bonne journée à toutes et tous

Moderateur - 25/08/2023 à 11h07

Bonjour à la Communauté,

Je dois vous informer que je ne pourrai pas tenir le tableau (à partir de) début septembre. Plus globalement je m'aperçois que tenir ce compte prend trop de temps par rapport à ma charge de travail. Ce que je pouvais me permettre de faire pendant l'été ne pourra plus avoir lieu après la rentrée.

J'entrevois deux solutions mais peut-être aurez-vous d'autres idées aussi :

- quelqu'un d'autre parmi vous se charge du tableau (mais attention c'est assez exigeant)
- chacun assure son propre suivi individuel selon les règles de notation en vigueur. Il n'y aurait alors plus de tableau général mais cela n'empêche pas au Défi d'exister.

Qu'en pensez-vous ?

Le modérateur.

Moderateur - 25/08/2023 à 11h34

Bonjour à tous (bis),

Ci-dessous le tableau du défi au 25/08/2023 précédé d'une synthèse des dernières 24h.

Bravo à tous ceux qui rajoutent un jour bien-être à leur vie : @Clairem, @Gerard, @jXavier, @Phoenix01, @Mrick et @Twiggy 😊

@Diacra oui c'est dommage pour hier mais si je fais le bilan depuis que vous avez commencé votre défi je compte 31 jours de pleine abstinence (1 mois !) pour 7 jours de consommation dont 4 au début du défi. Vous êtes en progression, ne lâchez rien et essayez de trouver la parade à cette pensée trompeuse de votre cerveau qui vous fait croire que "juste un petit verre" passerait tranquille. Non, si on a un "trouble de l'usage de l'alcool" comme on dit aujourd'hui, un petit verre cela ne sera jamais assez. Comme a dit quelqu'un sur un autre fil de discussion, quand on est dépendant de l'alcool et qu'on a arrêté "1 verre c'est trop et 10 verres pas assez". Le premier verre déclenche les autres et c'est vraiment celui-là qu'il faut se refuser à tout prix de prendre. Un jour à la fois 😊

@Twiggy bravo pour vos efforts couronnés de succès ! Vous avez mis en place des stratégies d'évitement et d'occupations qui vous font du bien. C'est la bonne voie. Et pour répondre à votre question oui vous ne pouvez pas rester cloîtrée tout le temps chez vous et vous ne le ferez pas. Mais au début de votre sevrage c'est vraiment utile de tout mettre en œuvre pour ne pas boire. Vous acquerez de l'expérience, votre cerveau vous laissera un peu plus tranquille progressivement. Quand cela sera moins sensible, quand vous aurez évolué à l'intérieur, il sera plus facile pour vous de renouer avec votre vie sociale. Interrogez-vous aussi sur ces amis qui vous poussent à boire. Sont-ils au courant de vos efforts pour ne pas boire ? Si c'est le cas et qu'ils vous invitent quand même à l'apéro ce sont des amis à éviter pour le moment. Et s'ils ne sont pas au courant cela vous faciliterait peut-être les choses de leur en parler si c'est possible de le faire. Ainsi ils pourront adapter leur comportement (certains ne le feront peut-être pas mais d'autres oui).

@Phoenix01 : il n'y a pas de modération le weekend donc les messages proposés entre le vendredi soir et le dimanche soir ne sont publiés que le lundi.

Le comptage jusqu'à hier jeudi 24 août :

24/08/2023 :

Clairem : 325 points
Diacra : 367 points
Gerard : 405 points
jXavier : 741 points
Phoenix01 : 9 points
Mrick : 171 points
Twiggy : 10 points

23/08/2023

Alice123 : 21 points
Belisama : 61 points
Sortirdela : 52 points

22/08/2023 :

bab73 : 3 points

21/08/2023

Alice123 : 3 points
Nala11 : 74 points

20/08/2023 :

Camd : 55 points

17/08/2023
Aft2608 : 21 points

16/08/2023
Chacha01 : 6 points

15/08/2023
Palicou69 : 55 points
Sakura : 435 points

10/08/2023
Girafe2029 : 49 points

09/08/2023
Mahasaya : 195 points
MiniMélou : 68 points

08/08/2023
Fwinny : 128 points

07/08/2023
Bouduu : 47 points

Rappel : la date qui précède votre pseudo est celle du dernier jour pris en compte. Le défi commence pour vous au jour où vous vous inscrivez, l'inscription est ouverte en continu. Les personnes qui n'ont pas donné de nouvelles pendant plus de 15 jours sont sorties du tableau mais peuvent y revenir bien entendu.

@Bouduu, @Fwinny : on va atteindre les 15 jours sans avoir donné de nouvelles. Cela serait dommage que je doive vous sortir du tableau. Pensez à venir nous dire comment cela se passe pour vous, surtout vous Fwinny qui êtes à l'origine de ce beau défi.

Bon courage à tous,

Le modérateur.

Profil supprimé - 25/08/2023 à 12h31

@modérateur ok merci pour la réponse

Twiggy - 25/08/2023 à 12h55

Bonjour à toutes et à tous,

un grand merci à vous, modérateur, pour votre accompagnement, vos conseils et le temps ENORME que vous consacrez tous les jours à ce fil de discussion.

Je l'écris en souriant, bien sûr, mais il me semble que mon défi aurait dû atteindre les 10 points aujourd'hui (4 jours « bien-être » d'affilée depuis lundi). Plus sérieusement, le cumul des points n'est pas le plus important à mon avis (ce n'est que mon avis). Il permet de nous booster, mais ça reste un chiffre. Je ne serai pas capable d'assumer la gestion des calculs du tableau chaque jour comme vous le faites si bien, par manque de temps principalement et de rigueur (il y a beaucoup de participants, ça doit être un boulot monstre de s'y retrouver !!)

Ceux qui le souhaitent peuvent peut-être effectivement continuer individuellement leurs calculs et les partager sur le fil ? Pour ma part, je pense que je poursuivrai en numérotant mes jours d'abstinence, c'est plus simple (exemple pour hier : J4 ou 4e jour « bien-être »).

Au-delà du décompte, nos échanges sur ce fil et le fait que nous puissions partager nos ressentis, nos difficultés et nos réussites reste le principal à mon sens. On se soutient tous ici, sans se juger, c'est vraiment précieux et d'une très grande aide.

Belle journée à tout le monde et à bientôt.

Clairem - 25/08/2023 à 13h02

Chacun peut compter ces points, le principal pour moi est les messages quotidiens que je lis.

Dums - 25/08/2023 à 13h31

Bonjour,
Hier était mon premier jour, j'ai mon point lol. Aujourd'hui vendredi c'est plus compliqué, le manque commence à se faire sentir

sortirdela - 25/08/2023 à 13h45

Bonjour a tous ,

Un jeudi bien être pour ma part. Difficile en soirée, a 2 doigts de craqué et d aller m acheter la bouteille mais bon j ai tenu ouf.

@jxavier, , je me reconnais dans ton histoire . Ma vie sentimentale est un fiasco ,mensonge et trahison. Est ce lié a l alcool ? En partie je pense .

Je suis actuellement en couple avec une femme qui était mon amie avant . Elle est adorable , bienveillante, consciente de mes

problèmes d'alcool et ne juge pas . Bref de mon côté je ne suis pas amoureux (elle oui) . On enchaîne les ruptures et on se remet ensemble mais au final nous nous rendons malheureux tout les deux . J'ai peur de la perdre , mais je sais que cette relation n'est pas saine . Alors parfois ça me prend la tête et pour ne pas y penser ben je bois . Et puis le lendemain ça n'a rien réglé au problème...

Enfin bon d'après toi passer le " long sevrage " la vie devient belle alors je m'accroche à ça . En ce moment je n'ai plus de projet , plus envie de grandes choses .

@twiggy, oui le rendez-vous n'est pas pour tout de suite mais je vais patienter , tu as raison . Bravo d'avoir décliné l'invitation avec tes amis , perso je ne suis pas prêt non plus , si l'alcool est présent à une sortie je ne résisterais pas .

Ce soir je vais passer la soirée solo je pense , je vais tâcher de tenir bon . Je me sens tellement mal un lendemain de cuite beurk .

@modérateur , ok avec l'idée de compter ses points soit même (avec un rappel du comptage de points si possible)

Bon courage à tous , c'est long le week-end sans vos nouvelles lol.

Merci pour les bons conseils du modérateur.

Dums - 25/08/2023 à 14h23

Je participe aussi

Alice123 - 25/08/2023 à 17h46

Bonjour à tous,

Je n'ai pas eu le temps d'écrire et du coup pas encore les nouvelles discussions. Je voulais surtout passer pour souhaiter à tout le monde un bon week-end libre, joyeux et serein. Il faut tenir du mieux qu'on peut et vous dis à lundi. Je ne sais plus qui disait qu'il écoutait des vidéos d'hypnose. Je l'ai fait et c'est très intéressant. Merci pour cette idée . Je le conseil même si on y croit pas. Je me dis que je suis prête à tout faire pour aller de l'avant et aller mieux.

Bon courage, nous allons y arriver.

Alice123 - 25/08/2023 à 17h47

Encore moi, j'en oublie de te tenir informé le Modérateur : Hier zéro alcool.

Bon week-end

NALA11 - 25/08/2023 à 23h18

Bonsoir à tous depuis juillet et surtout le 11 mon anniversaire je suis ici avec vous tous on a tous un parcours différent et je me suis trompée de site je viens de Liège ???? mais voilà depuis le début grâce à vous petit à petit la vie et mieux j'ai mes faiblesses des jours sans mais une amélioration vous lire est un plus on avance petit à petit et honnêtement être ensemble ça fait un bien fou???? alors on continue on avance avec nos faiblesses ou autres bonne soirée à vous

Profil supprimé - 26/08/2023 à 08h09

Bonjour à tous . Vendredi validé bon week-end en forme !

Profil supprimé - 26/08/2023 à 08h13

@diacra ne te culpabilise pas , pense plutôt aux jours où tu n'as pas consommé . Personne n'a dit que c'était facile alors courage aujourd'hui est un nouveau jour ..

Dums - 26/08/2023 à 08h23

Bonjour à tous,

Je suis content, hier je n'ai pas participé à l'apéro du boulot, donc j'en suis à 2 jours sans alcool (ça faisait longtemps). Par contre, nuit catastrophique, je n'ai presque pas dormi. Avez-vous des conseils ?

Merci et bravo à tous

Profil supprimé - 26/08/2023 à 09h36

Bonjour à tous,

Merci à ce forum d'exister, c'est une grande aide car je vous lis et me sens moins seule. Depuis dimanche dernier, je ne m'alcoolise plus, je ne suis pas encore dans le bien-être, mais bien mieux et fière de pouvoir me poser, un peu. Bien sûr j'appréhende les situations de stress à venir, d'avoir à m'y confronter, mais je m'y prépare doucement en ayant la volonté de me recentrer sur moi au cas où: PAUSE, plutôt que de retrouver cette vieille habitude inscrite en moi, recourir à l'alcool, m'oublier parce que la situation serait trop angoissante.

Ce que je veux partager avec vous c'est ça: la nécessité de m'imposer une pause, au cas où ça deviendrait dur. Je me dis qu'en vous écrivant ce désir, ce scénario, qui n'a pas encore de réalité, peut-être que j'y arriverais. Là, j'en ai la possibilité, je m'entraîne à me poser.

Pour ce qui est des points, je remercie le modérateur et la personne instigatrice du défi. J'essayerai de compter seule. J'appréciais qu'il y ait ici, un œil extérieur qui comprend et me renvoie mes efforts. Mais à l'impossible, nul n'est tenu et je comprends trop bien ce que signifie la surcharge de travail 😊.

Je suis ici restée centrée sur moi, j'en ai bien conscience.

Courage et indulgence à tous

Alice123 - 26/08/2023 à 22h26

Bonjour,

Merci au Modérateur de nous avoir aidé dans le comptage. Je pense qu'on est tous capable de compter chacun nos jours sans ou avec et de voir nos évolutions.

Le but est aussi de se soutenir, d'apprendre des uns et des autres et de se repousser mutuellement. C'est ainsi que je le vois.

Vendredi pas d'alcool. J'appréhendais beaucoup ce week-end où j'étais seul même si je devais retrouver des amis que je n'avais pas vu depuis 12 ans mais que en fin de journée. Eh bien moi-même surprise, le samedi c'est bien passé. Aucune envie de boire vers les 12h comme à mon habitude. Non j'ai fait des trucs chez moi, je suis sortie à 14h. Je m'étais prîe un RDV pour avec un conférencier (il y avait plusieurs personnes) pour "un musée".

Ensuite j'ai retrouvé mes amis, on a fait une longue balade, on s'est arrêté pour boire un verre, thé glacé pour moi. Puis restaurant à l'eau pour moi et ça ne m'a posé aucun problème. Je ne vais pas crier victoire mais c'est le 1er samedi depuis 6 ans. Pourvu que ça dure. Pour le moment, je vais voir comment dimanche se déroulera.

Camd - 27/08/2023 à 01h52

Je participe aussi, si il faut remettre le compteur mais du coup qui fera le décompte ?

Pour ma part, je n'ai pas bu du week-end et j'en suis contente. J'étais au festival rock donc grosse mise à l'épreuve mais je tiens le coup. J'ai quelques envies très fortes que j'ai réussi à canaliser. J'ai acheté du liquide de e-cigarette au cbd, le deuxième jour, ce qui m'a permis d'être plus détendue et moins anxieuse, et donc mes envies d'alcool étaient plus contrôlables et moins fortes. J'ai aussi compensé avec des boissons comme de jus de fruit frais !

Merci pour tout vos partages qui me donne la force et le courage de continuer à être abstinente

Gerard - 27/08/2023 à 19h02

Bonjour à tous

Week-end catastrophe vendredi 1 bière

Hier grosse prise de tête à la maison et craquage complet bière ricard vin...en ce moment je suis pas bien

J'espère que tout rentre dans l'ordre rapidement car j'ai pas envie de laisser l'alcool revenir dans ma vie

Bonne semaine à tous

Alice123 - 27/08/2023 à 21h55

Bonjour à la Team,

J'espère que tout le monde va bien.

Un dimanche sans alcool. En conclusion, c'est mon 1er week-end sans alcool. J'avoue que je ne pensais pas y arriver mais j'ai simplement arrêté d'y penser et j'ai occupé mon week-end plein de chose, le samedi est raconté et ce dimanche grand ménage, petite balade même si il faisait et j'ai commencé à m'organiser pour mes vacances. Eh oui, viens mon tour de partir et là j'appréhendais beaucoup car je vais voir frère mais je serais seule dans l'appartement où vivait ma mère décédée brutalement il y a 9 mois, l'alcool n'est pas intervenu à ce moment mais il c'est aggravé davantage. J'espère que j'arriverais à tenir. UN JOUR APRÈS L'AUTRE. Mon week-end c'est passé tout en douceur sans trop d'envie et ni de médoc. J'ai alterné entre eau, thé vert et tisane pour ce dimanche. Je ne sais pas si c'est ma séance d'hypnose avec la psychologue qui a déclenché un truc sans la savoir ou alors la vidéo d'hypnose que j'ai trouvée sur youtube que j'écoute au moment de m'endormir. En tout cas, j'essaie tout pour m'en sortir. K a contacté la CSAPA également, il faut que je rappelle mi septembre pour que je puisse avoir les formalités et je devrais aussi envoyer un courrier de recommandation d'un médecin ou psychologue et ensuite j'aurais un RDV courant octobre. Je verrais bien.

@Belissima, revenez des que vous voudrez pour nous donner de vos nouvelles et pour obtenir du soutien. Je suis de tout cœur avec vous dans cet instant très difficile.

Bon lundi à tous. Tenons le coup et avançons dans de nouvelle journée "bien être".

Profil supprimé - 28/08/2023 à 07h23

Bonjour à tous. Alors faisons les comptes. Vendredi validé samedi je me suis accordé de fêter la fin des vacances. Consommation contrôlée donc pas de culpabilité même si je vais perdre 5 points.. ???? hier dimanche c'est reparti aucune envie de boire et fière d'avoir ainsi baissé ma consommation en si peu de temps grave à ce défi et à vous tous.. j'identifie de mieux en mieux ce qui me poussait à consommer notamment les journées où je manque d'activité.. donc hier balade en vélo rentrée détendue et du coup pas envie de se faire mal avec de mauvaises choses ensuite. Courage à tous bonne journée

PALICOU69 - 28/08/2023 à 09h33

Hello à tous

Un moment que je ne publie pas mais je tiens à peu près le coup. Une bière ce week end je n'ai pas résisté... Même si c'est parfois très difficile je m'accroche et j'ai repris le sport ça aide. Bonne semaine tous.

Dums - 28/08/2023 à 10h16

Salut tous le monde,

Week end en demi teinte pour moi, si samedi c'est bien passé, j'ai craqué hier.

Mais bizarrement, la bière n'avait pas le même goût, elle goûtait plus l'éthanol que la bière.

Bravo à tous ceux qui tiennent le coup.

sortirdela - 28/08/2023 à 11h14

Bonjour a tous ,

Bilan catastrophique pour moi ce week end seul a la maison.

Hier midi après mon café quotidien au bar , sur la route je pensais à ce que j allais faire dans la journée, mais je n étais motivé a rien ... Du coup les vieilles habitudes on refait surface..

Craquage et passage a l'épicerie, en se disant bon ben demain j arrête Snif .

J essaye de ne pas me culpabiliser , ce midi je vais aller déjeuner chez les parents et ils vont me proposer apéro c est sur ..

Aller force et courage a tous et félicitations à ceux qui ont passé un week end bien être .

NALA11 - 28/08/2023 à 11h26

Bonjour a tous,

Dur weekend vendredi seule j ai bu 5 verres... samedi journée normal puis encore seule la j ai exagéré en plus de me séparée hier 4verres sur la journée le soir de l eau...

Aujourd'hui je vais tenir sur 1 verre car j ai ma puce depuis hier soir et que c est la rentrée.

Maintenant je sais que j ai fortement diminué mais ce weekend a été compliqué et très dur

Bonne continuation a vous

Clairem - 28/08/2023 à 15h09

Bonjour

Un mois sans alcool aujourd'hui, après un samedi avec un vrai challenge soirée entre amie où l'alcool coule à flot.

L'envie bizarrement était plus présente le dimanche car l'alcool est associé toujours à des moments cool avec mon homme.

J'apprends à m'amuser sans alcool à boire un dernier carré (tisane) pour finir la soirée tranquille à deux.

Et résister à me dire un petit verre de tant en tant s'est pas grave, mais je sais que le petit verre va appeler les autres.

Bon courage à toutes et tous. Clairem

Mrick - 28/08/2023 à 16h10

Bonjour,

Je n'ai pas beaucoup de réseau ici.

Je me suis laissé aller vendredi sa medi et dimanche soir.

En vacances avec des amis, j'ai fait un break sur labstinence.

Je compte bien y revenir, peur être des ce soir.. je ne fais pas trop. Mais ça va.. ce n'est pas si grave.

Bonne journée

sortirdela - 28/08/2023 à 20h31

Bon ben lundi Validé .

C est pitoyable de se satisfaire d une journée sans alcool.

Mon père m a proposé l apéro mais j' ai dis non . Pas de vin a table non plus . Il était étonné, je lui ai dis que j avais mal au ventre. Je ne suis pas prêt à lui dire " non je suis alcoolique".

Pas simple des conseils à me donner pour des situations où on nous propose de l alcool ? Pff quand on dis non on passe pour des extraterrestres c est pénible .

Bonne journée et courage a tous.

Moderateur - 28/08/2023 à 21h01

Bonjour la communauté,

Tout d'abord merci beaucoup pour vos retours suite à mon message de vendredi vous expliquant que je ne pourrai pas tenir beaucoup

plus longtemps le tableau récapitulatif. Je vais le tenir jusqu'au jeudi 31 août et à partir du 1er septembre nous nous remettons à vous. Il ressort de vos messages que vous êtes prêts à faire vos comptes individuellement car finalement l'essentiel n'est pas dans le tableau mais bien plus dans le fait de pouvoir venir ici partager là où vous en êtes et échanger entre vous.

Pour celles et ceux qui s'en inquiètent je pourrai intervenir ponctuellement en appui de certains de vos commentaires comme je le faisais avec les synthèses. Mais donc cela ne sera pas aussi souvent qu'actuellement et pas début septembre où je ne pourrai pas.

Ci-dessous le tableau du défi au 28/08/2023 précédé d'une synthèse du weekend. Pardon aussi pour cette publication tardive.

Bravo à tous ceux qui ont rajouté des jours bien-être entre vendredi et dimanche : @Alice123, @bab73, @Camd, @Clairem, @Dums, @Nala11, @Palicou69, @Phoenix01, @Sortirdela. Cela fait une belle équipe !

@Gerard : c'est dur pour vous en ce moment et ça vous fait boire mais vous n'avez pas envie que l'alcool revienne dans votre vie et ça c'est positif. Ne vous laissez pas faire ! Revenez à vos premiers jours d'abstinence et à ce qui vous avait motivé pour réussir à arrêter sans discontinuer pendant 18 jours. Cette belle énergie vous l'aviez il n'y a pas longtemps. Courage, nous sommes de tout cœur avec vous !

@Mrick : merci pour votre mise à jour. Dans un contexte différent les choses peuvent paraître moins importante. Vous êtes en vacances, vous avez envie d'en profiter avec vos amis et nous vous souhaitons de passer un bon moment. Cependant l'alcool n'est pas indispensable pour profiter des bons moments et "pas d'alcool" cela permet même d'en profiter mieux. Profitez-en pour essayer de comprendre ce qui ou qui contribue à "relativiser" vos résolutions de ne pas boire. La peur de dire non à vos amis ? De vous sentir mis à l'écart ? Autre chose ? Creusez mais tout comme Gérard vous ne souhaitez pas renoncer alors quand même bravo !

@Clairem : toutes nos félicitations pour vos 1 mois ! Bravo pour votre lucidité, c'est elle qui contribue à votre réussite.

@Nala11, @Palicou69 : j'ai bien noté que vous étiez revenus mais vous n'avez pas été assez précis dans ce que vous avez consommés ou non pour que je puisse entretenir votre score. Cela n'a peut-être pas d'importance et en tout cas prenez soin de vous 😊

@Sortirdela : vous le savez sans doute, "demain j'arrête" montre que vous n'êtes pas dans l'instant présent et que vous repoussez les échéances. C'est peut-être dû à votre situation actuelle qui vous met dans une situation de couple inconfortable mais vous baissez trop vite les bras. Retirez de votre vie l'option de passer par l'épicerie pour vous acheter une flasque de whisky, même si vous êtes inconfortable. J'espère que vous allez retrouver le moral et surtout que vous allez réussir à vous donner des objectifs concrets. Vos efforts jusqu'à présent vous rapprochent des 100 points, ne lâchez rien ! Essayez de travailler sur ce que vous voulez réellement et qui dépend de vous, vous en valez le coup ! Courage.

@Alice123, @Camd vous avez su traverser des épreuves et faire ce qu'il faut pour ne pas boire. Bravo à vous, vous êtes chaque jour un peu plus fort(e)s. Ce que vous avez en commun : vous mettez des stratégies en place pour faire face aux événements où vous pourriez boire.

@Phoenix01 : à partir du moment où vous compterez vos propres points vous appliquerez les "malus" que vous souhaitez à vos épisodes de consommation. Mon conseil : ajoutez vous 2 points si vous restez à 1 ou 2 verres, 1 point si c'est au-dessus mais que vous estimez que cela reste un dérapage contrôlé ou que cela reste un progrès par rapport à votre situation d'avant. En revanche si vous vous êtes lâché ou que vous avez perdu le contrôle libre à vous de vous enlever 5 ou 10 points pour marquer le coup. C'est important d'être honnête avec soi-même dans ce moment-là.

Le comptage jusqu'à hier dimanche 27 août :

27/08/2023 :

Alice123 : 59 points

Camd : 153 points

Clairem : 406 points

Dums : 1 point (mais 3 jours d'abstinence : bravo !)

Mrick : 156 points

Nala11 : ? (74 points au 21/08)

Palicou69 : ? (55 points au 15/08)

Phoenix01 : 24 points

Sortirdela : 86 points

26/08/2023 :

Gerard : 402 points

25/08/2023 :

bab73 : 15 points

24/08/2023 :

Diacra : 367 points

jXavier : 741 points

Twiggy : 10 points

23/08/2023

Belisama : 61 points

17/08/2023

Aft2608 : 21 points

16/08/2023

Chacha01 : 6 points

15/08/2023
Sakura : 435 points

10/08/2023
Girafe2029 : 49 points

09/08/2023
Mahasaya : 195 points
MiniMélu : 68 points

Rappel : la date qui précède votre pseudo est celle du dernier jour pris en compte. Le défi commence pour vous le jour où vous souhaitez en parler dans ce fil discussion.

A demain pour une nouvelle mise à jour,

Le modérateur.

Twiggy - 28/08/2023 à 22h03

Bonsoir la team et chapeau pour toutes les bonnes nouvelles, les efforts et les analyses qu'on a pu lire sur le fil. Refuser de prendre l'apéro, rester au soft pendant un festival rock ou une soirée bien arrosée entre amis, ne pas boire de vin au restaurant : ce sont de sacrées épreuves que vous avez réussies, bravo !!!

J'ai fait une pause avec l'ordinateur ce week-end et je reviens pour faire un petit bilan de mon week-end, après avoir pris un peu de recul.

Vendredi a été mon 5e jour consécutif sans une goutte d'alcool et j'en suis très heureuse. Il m'arrivait souvent de me poser dès l'après-midi et de boire, seule chez moi, comme pour décompresser de la semaine et fêter l'arrivée du week-end. Pas cette fois ! J'ai retrouvé un ami au fast-food le soir (soda pour lui, jus d'orange pour moi), puis enchaîné avec une soirée dans une association où là encore, il n'y avait pas d'alcool. Sur conseil de mon médecin, j'ai pris mon anxiolytique juste avant le dîner. Ça m'a permis d'être plus détendue et c'est une excellente barrière contre la consommation d'alcool, puisque les deux ensemble sont dangereux.

La journée de samedi s'est aussi bien passée (j'ai été hyper active et donc fort occupée). J'ai même déjeuné chez des amis à qui j'avais vaguement parlé de mon problème il y a quelques semaines. Résultat : ils n'ont ouvert aucune bouteille et ne m'ont proposé aucun verre d'alcool pendant le repas. Ils sont d'un soutien vraiment précieux. J'ai échoué à l'épreuve du soir : concert dans un lieu où l'on a l'habitude de prendre des pots avec les amis. J'ai hésité et même renvoyé le serveur deux fois en lui disant que je ne savais pas encore quoi prendre. Puis j'ai craqué. Une bière avec les amis vers 19 h 30, une seconde vers 22 h, alors que j'étais restée seule pour voir la fin du concert. Celle-ci était la moins raisonnable, elle m'a renvoyé à ma consommation en solo. Et bien sûr, elle en a appelé une troisième : mais je me suis reprise (alors qu'habituellement, j'en aurais repris une voire deux de plus pendant le concert). Pas d'anxiolytique ce soir-là et je ne me suis finalement pas couchée ni trop tard, ni en état d'ébriété. J'ai quand même bu deux bières après cinq jours d'abstinence et je reste vigilante. J'avais envie de profiter et j'ai la satisfaction d'avoir contrôlé ma consommation. Et surtout, de ne pas être retombée dans les moments où je bois seule à la maison.

Nouveau pas de côté le dimanche soir. La journée s'était pourtant déroulée sans problème, j'ai même fait des courses en évitant le rayon alcool (c'est plutôt un exploit pour moi !). Mais la petite habitude de la bière après le ciné est revenue en force. J'ai accepté une bière (une seule) puis je suis rentrée. J'assume ces deux écarts, et je n'oublie pas les « petits pas en avant » réalisés jusqu'ici. Prochain défi : commander un soft lors de ces pots conviviaux partagés avec les amis. Je sais que le fait de leur en parler pourrait grandement aider, mais je n'ai pas envie de partager cela avec certains d'entre eux, du moins pour le moment.

Ce lundi, en revanche, marque mon 6e jour « bien-être », malgré une météo intérieure maussade au réveil, un stress intense avec le boulot, des contrariétés du quotidien dont je me fais une montagne (mon côté anxieux). J'ai passé un moment de détente en nature en fin d'après-midi et j'ai réussi à ne pas passer par la supérette en rentrant chez moi, même si j'en ai eu envie. Je vais dîner tard ce soir mais à l'eau, et j'ai pris mon anxiolytique assez tôt pour nous poser, moi et mon cerveau.

Si mes « comptes » sont bons, j'arrive à 15 points vendredi 25 août (J5 bien-être), j'ajoute seulement 4 points (2 + 2) pour les écarts de samedi et dimanche, et j'ajoute de nouveau 6 points (J6 bien-être) avec ce lundi 28 août. Soit 25 points au total (modérateur, vous validez ?)

Pour faire plus simple : 6 jours bien-être contre 2 jours chagrin.

On ne lâche rien !

Belle soirée et courage à toutes et à tous !

Alice123 - 28/08/2023 à 23h21

Bonsoir,

Lundi validé. Les nuits restent encore un peu compliqué, je dors pas beaucoup et me réveille toujours avant que le réveil ne sonne. Ce matin par contre, il a fallu que je me traîne du lit comme si j'avais bu plusieurs verres d'alcool la veille.

@sortirdela, ce n'est pas pitoyable de se réjouir d'une journée sans alcool, il y a quelque jours je n'y arrive vais pas. Et je me disais toujours mais a quand j'arriverais à ne pas boire au moins une seule journée dans la semaine et tout je me disais ça sera demain et ainsi de suite. Jusqu'au jour où je me suis bien c'est pas grave je m'en fou, on verra bien quand ça arrivera. Et le Modérateur a eu aussi les mots juste à un de mes écrits : il faut aller un jour après l'autre. Je l'ai pris comme : aujourd'hui je me bats et je ne pense pas à demain, j'ai réussi et le lendemain matin je me suis dit : hier tu es arrivé donc aujourd'hui je me bats à nouveau.....

Je ne dis pas que c'est facile, qu'on a pas nos moments de faiblesse, j'y pense encore et encore. Je sais que le combat est encore long et dur mais j'ai envie d'y arriver. J'ai même penser à aller aux Alcoolique anonymes mais vu que je suis un peu réservé, je ne sais pas si je me sentirai à l'aise. Pour le moment, j'arrive à tenir et je verrais comment je gère les 15 jours de vacances.

Une semaine sans alcool, j' ai encore les joues rouges et n arrive pas à réellement me regarder dans la glace. On va s armer de patience et ne pas baisser les bras.

Courage et force.
Au plaisir de vous lire demain

Melovie - 28/08/2023 à 23h57

Bonsoir,
Je réponds donc au défi à partir d'aujourd'hui. Je vais me coucher, dans 10', il sera minuit, j'aurai donc gagné ... 1 point.
Je bois relativement tous les jours - sauf lors de périodes où je fais de petites pauses - de la bière, de 25cl à 33cl, notamment.
Dernièrement, je me suis aperçue que lorsque je commence à boire, j'ai du mal à me restreindre. Et le fait est que je suis addictive.
L'idéal serait que je ne boive qu'une fois par semaine. Mais bon. Bref, j'ai décidé d'arrêter aujourd'hui pour un temps indéterminé, le plus long possible.
Bien à tous

Gerard - 29/08/2023 à 09h49

Bonjour à tous
Lundi validé
Dur mais validé
Courage à tous

Camd - 29/08/2023 à 10h25

Bonjours à toustes,
Lundi valide également pour moi. J'ai repris le travail donc un peu de stress aussi. Je sais que le plus dure à venir. Heureusement que je vous lis pour me rappelle qu'il faut avancer un jour à la fois.
Merci pour vos partages
Bonne journée et force à nous !

Clairem - 29/08/2023 à 10h44

Bonjour
Un lundi bien être je le suis fais plaisir avec des crevettes .
Bonne journée à toutes et tous

Moderateur - 29/08/2023 à 18h15

Bonjour à tous,

Ci-dessous le tableau du défi au 29/08/2023 précédé d'une synthèse des dernières 24h :

Tout d'abord bienvenue @Melovie ! Vous marquez en effet votre premier - précieux - point. Pour les efforts que vous allez devoir faire pensez et agissez "un jour à la fois". Concentrez toute votre énergie pour ne pas boire maintenant. Demain est un autre jour.

Aujourd'hui que des jours bien-être en plus alors bravo à tous : @Alice123, @Camd, @Clairem, @Gerard (double bravo pour avoir tenu hier !), @sortirdela, @Twiggy (vos comptes sont bons 😊) .

@sortirdela : dans les situations où on vous propose de l'alcool notre conseil c'est d'essayer d'être simple. Un simple "non merci" peut suffire, tout le monde ne pose pas de questions. Si la personne en pose vous n'êtes pas obligé de vous justifier. Vous avez le droit de tout simplement ne pas avoir envie de boire d'alcool. Mais souvent on se sent obligé de répondre et de se "justifier". Alors, si vous pensez que vous ne pouvez pas expliquer la vraie raison, mentez. Les mensonges médicaux sont les plus efficaces : j'ai mal au ventre comme vous avez fait ou encore je suis sous antibiotiques ça marche très bien.

Là où c'est toujours un petit plus compliqué c'est avec ceux qui insistent. Il faut alors trouver une tonalité et une formule qui les dissuade de revenir à la charge : "non merci je vous l'ai déjà dit", "n'insistez pas merci", etc. Ce genre de personne qui ne veut pas "comprendre" a souvent elle-même une relation trouble à l'alcool et cherche à justifier sa consommation à travers celle des autres.

Je vous dirais aussi qu'au début d'un sevrage mettre le holà sur les visites aux personnes qui vous offrent à boire et éviter celle qui ne respectent pas vos décisions est plutôt une bonne stratégie. Vous êtes dans une période fragile, il vaut mieux éviter ces tentations, si c'est possible.

@Twiggy : définissez-vous les boissons sans alcool que vous souhaitez commander dans les bars pour ne pas avoir à y réfléchir. Cela vous facilitera la tâche car ici, en renvoyant deux fois le serveur sans choisir vous avez laissé la porte ouverte au verre d'alcool. Bon, c'est très positif quand même que tout cela soit resté contrôlé. J'espère que vous aurez remarqué que vous avez des rituels de verres d'alcool avec les événements type ciné et concert. Il vous reste à inventer votre rituel de verre sans alcool pour ces mêmes événements. Cela ne vous apportera pas moins de plaisir.

Le comptage jusqu'à hier lundi 28 août :

28/08/2023 :
Alice123 : 71 points
Camd : 171 points

Clairem : 435 points
Gerard : 426 points
Melovie : 1 point
Sortirdela : 101 points
Twiggy : 25 points

27/08/2023 :

Dums : 1 point (mais 3 jours d'abstinence : bravo !)
Mrick : 156 points
Nala11 : ? (74 points au 21/08)
Palicou69 : ? (55 points au 15/08)
Phoenix01 : 24 points

25/08/2023 :

bab73 : 15 points

24/08/2023 :

Diacra : 367 points
jXavier : 741 points

23/08/2023

Belisama : 61 points

17/08/2023

Aft2608 : 21 points

16/08/2023

Chacha01 : 6 points

10/08/2023

Girafe2029 : 49 points

09/08/2023

Mahasaya : 195 points

MiniMélu : 68 points

Rappel : la date qui précède votre pseudo est celle du dernier jour pris en compte. Le défi commence pour vous le jour où vous souhaitez en parler dans ce fil discussion.

A demain pour une nouvelle mise à jour,

Le modérateur.

Profil supprimé - 29/08/2023 à 20h59

Bonsoir à tous,

Ça fait ce soir huit jours sans alcool. Je ne baisse pas la garde. J'ai commencé à écrire dans un journal les moments que j'appréhendais et à noter comment essayer de m'y prendre pour les vivre au mieux. Puis une fois l'événement passé, retourner à mon journal pour faire le point. C'est le moyen que j'ai trouvé pour avoir de la considération dans ce que je vis et pour avoir avec moi-même une forme de consistance. J'écris des petites choses de la vie et non plus comme j'en ai eu si souvent l'habitude des tourments, des ruminations semblables, des jugements forcément négatifs. J'espère continuer dans cette voie, afin de m'en être habituée en cas de coup dur; c'est tellement vache parfois la vie, qu'on vacille plus ou moins bien.

Courage et indulgence à tous

Twiggy - 29/08/2023 à 23h47

Bonsoir la team et bienvenue @Melovie !

@sortirdela Je rejoins @Alice123 sur sa réponse en soutien à votre message. Se réjouir d'une journée sans alcool n'est vraiment pas pitoyable. A mon avis, c'est même très important de s'en réjouir, il faut se féliciter intérieurement de ces pas en avant, de ces marches supplémentaires grimées, et avancer un jour après l'autre. Courage !

@camd Je me retrouve aussi dans le stress que peut représenter votre travail. Mon médecin m'a déjà avertie à plusieurs reprises quant à un burn-out. Je travaille à la maison, j'ai donc tendance à bosser très tard en me mettant une pression dingue, alors que je devrais plutôt déconnecter. Mais depuis le début du défi, je réalise que j'ai davantage d'énergie (les vitamines prescrites par le doc doivent aider) et envie de faire des choses en semaine en fin de journée : courir, aller au ciné, voir des assos de loisirs, etc. D'une part, ça m'évite de rester seule avec mon envie de boire, même s'il n'y a plus d'alcool à la maison, d'autre part, ça m'aide à couper ma journée et à faire autre chose que bosser. Et ça fait un bien fou...

De mon côté, je valide aussi ce mardi comme mon 7e jour bien-être (pas consécutif, mais le 7e quand même !). La journée s'est plutôt bien passée. J'avais rendez-vous avec mon médecin ce matin avant le travail, elle m'a beaucoup écoutée, conseillée et reboostée. Elle m'a expliqué qu'il était sans doute encore trop tôt pour m'accorder des sessions où je consomme, même modérément, car j'envoie à mon cerveau un signal qui peut lui faire penser que la restriction est levée et qu'il va de nouveau avoir sa dose d'alcool régulièrement (petit malin...). Je dois laisser le temps au temps pour bien ancrer mes nouvelles bonnes habitudes et mes apprentissages. Deux solutions :

soit je me confronte aux moments où je peux être tentée et j'arrive à passer l'épreuve, soit je les évite et j'attends encore un peu, histoire d'être assez forte pour m'y confronter.

@modérateur Je réalise qu'au-delà de l'activité (concert ou ciné), c'est aussi une question de personnes / d'entourage. Petit défi du jour : j'ai refusé un pot en fin de journée car je savais pertinemment qu'on me ferait une remarque ou qu'on me poserait des questions si j'avais commandé un soft. J'ai refait un ciné avec d'autres amis ce soir, mais nous avons débriefé dehors sur le retour, sans passer par la case bar. Victoire !

Belle nuit ou belle journée et vive la tisane. Prenez grand soin de vous tous.

Clairem - 30/08/2023 à 07h02

Bonjour
Lire les messages plusieurs fois par jour, pour me dire aller continue sur cette belle lancée. Un jour encore bien être avec eau pétillante en boisson et un dessert pour me féliciter devoir résister au vin.
Bonne journée à toutes et tous
Un jour à la fois et un jour bien-être en plus

Alice123 - 30/08/2023 à 07h44

Bonjour,
J'espère que votre mardi c'est bien passé. Le mien a été un peu compliqué au boulot et stressant. Je voudrais tout fini avant de partir en vacances et tout le monde vient vous voir des choses de dernière minute. En rentrant, il est vrai que j'étais tenté de craquer mais je me suis auto convaincu si je buvais c'était pour une mauvaise raison et surtout pas à cause de C... qui m'entoure en boulot. Oui, pour couronner le tout je suis dans un environnement de travail très particulier et c'est le job de mes rêves mais bon comme on dit : c'est un job alimentaire. Je fais avec.
Me voilà à mon dernier jour de boulot et j'espère que je ne craquerais pas ce soir.
Le mardi est valise sans alcool mais pas facile. Très bonne journée à tous.
Force à vous et tenez bon.

Dums - 30/08/2023 à 08h09

Bonjour tout le monde,
J'avoue que j'ai hésité à écrire, en effet, retour à la case départ pour moi « 0 Point ». Depuis dimanche, pas un jour sans alcool, et ce matin encore, ce sentiment de mal être de ne pas avoir réussi à m'abstenir. Je m'étais fixé comme objectif de ne pas boire en semaine et même ça je n'y arrive pas.
Je vais réessayer.

Diacra - 30/08/2023 à 09h39

Bonjour à tous
Aucune consommation d'alcool depuis le 24 août, .
Hier soir cocktail sans alcool au restaurant et pas d'envie particulière de consommation d'alcool en ce moment.
Je sais que tout cela reste fragile et que cela peut revenir rapidement hélas.
En tout cas le défi continue avec vous et ça fait plaisir de se sentir moins seul face à ce poison...

sortirdela - 30/08/2023 à 10h33

Bonjour à tous ,
J'espère que beaucoup d'entre vous auront marqués quelques points .
Pour ma part hier mardi , après avoir passé 2 journée de bien être tout allais bien . Puis le soir reprise de mon sport favoris le volley . Bon alors sur la route pour y aller j'avais déjà des pulsions (craving) car j'ai la mauvaise habitude d'aller me chercher un flasque de whisky à la suite de ma seance.
En parallèle je pensais aux mots du modérateur me disant de sortir de ma tête l'épicerie .
Hélas la séance c'est mal passé, enchaînement de défaite (je suis mauvais joueur) , j'ai quitté l'entraînement prématurément car contrarié et la suite . Quel con je n'ai pas pu résister.
Vivement la prescription d'un médicament anti craving .
Aujourd'hui ça va tout de même , je m'efforce de ne pas avoir honte.

Bon courage à tous .

Moderateur - 30/08/2023 à 19h35

Bonjour à tous,
Ci-dessous le tableau du défi au 30/08/2023 précédé d'une synthèse des dernières 24h :

Tout d'abord bravo @Alice123, @bab73, @Clairem, @Diacra et @Twiggy pour leur(s) nouveau(x) jour(s) bien-être !

@Dums : ce n'est pas grave si vous n'y arrivez pas pour l'instant. Ne vous mettez pas sur le dos une pression qui vous handicape. En revanche le plus important c'est que vous continuiez à vouloir arrêter, que vous ne lâchiez pas cet objectif. Pour l'instant vous avez à apprendre comment faire. Alors, si c'est trop difficile, plutôt que de vous dire d'emblée "je ne consomme pas pendant la semaine", essayez peut-être de concentrer vos efforts sur une journée, voire deux par semaine. Il faut que vous trouviez cette énergie de résister à toute envie de boire pendant seulement 24h. Et en même temps essayez de comprendre d'où viennent les envies, qu'est-ce qui les provoque. Arrêter l'alcool c'est finalement un vrai travail de compréhension de ses propres fonctionnements et l'apprentissage de comment utiliser son énergie à bon escient pour déjouer les pièges qui nous sont tendus. En tout cas arrêter cela se fait vraiment "un jour à la fois". Ce n'est pas parce que vous avez bu hier que vous ne pouvez pas réussir à ne pas boire aujourd'hui. Séparez les choses, concentrez-vous sur l'instant présent. Courage.

@sortirdela : n'ayez pas honte de ne pas y être arrivé. Vous essayez c'est déjà important. En revanche très clairement je pense que votre séance de volley était plombée avant même de commencer. Vous associez volley et consommation d'alcool puisque vous avez l'habitude de boire un pot ou d'acheter une flasque à l'épicerie à la fin de la séance. Y aller n'a fait que renforcer votre envie de boire. Ce craving a renforcé votre impatience et votre état émotionnel négatif et vous êtes parti plus tôt... pour boire. Je ne pense pas que c'était simplement parce que vous êtes "mauvais joueur" ou alors vous l'étiez d'autant plus que vous étiez impatient. Je sais que le volley est votre passion mais vous est-il possible de changer vos habitudes autour de cette pratique sportive ? Changer de club par exemple ? Ou alors vous organiser autrement lorsque vous sortez des entraînements/matches ? Par exemple en étant raccompagné par quelqu'un ? Mais parfois un truc aussi simple qu'avoir une bouteille d'eau à portée de main pour étancher sa soif après l'effort peut calmer le craving et aider dans ce cas-là ! Mettez-vous des garde-fous et changez vos routines y compris pour le volley. En tout cas merci d'avoir pensé à mon conseil sur l'épicier. Même si vous n'avez pas réussi à l'éviter, il reste toujours valable et j'ai confiance en vous pour que vous y arriviez.

Enfin, comme pour beaucoup ici, l'alcool vous sert de régulateur émotionnel. Pour cela je vous conseille ou je renouvelle mon conseil que vous travailliez sur la gestion de vos émotions. Mettez en place des routines de relaxation, de méditation, allez consulter un sophrologue ou tout autre professionnel qui pourrait vous aider à gérer autrement vos états émotionnels. Car il n'y a pas que les médicaments "anti-craving" pour vous aider.

@alice123 : j'espère que votre dernière journée de travail s'est bien passée. Bonnes vacances !

@bab73 : tenir un journal c'est une très bonne idée. Et en plus vous changez de regard sur les choses, vous vous faites du bien autrement. C'est n'est que du positif et cela vous arme bien pour la suite. Bravo 😊

@Clairem @Diacra : continuez sur votre belle lancée !

Le comptage jusqu'à hier mardi 29 août :

29/08/2023 :

Alice123 : 84 points

bab73 : 47 points

Clairem : 465 points

Diacra : 537 points

Dums : 0 point

Sortirdela : 86 points

Twiggy : 32 points

28/08/2023 :

Camd : 171 points

Gerard : 426 points

Melovie : 1 point

27/08/2023 :

Mrick : 156 points

Nala11 : ? (74 points au 21/08)

Palicou69 : ? (55 points au 15/08)

Phoenix01 : 24 points

24/08/2023 :

jXavier : 741 points

23/08/2023

Belisama : 61 points

17/08/2023

Aft2608 : 21 points

16/08/2023

Chacha01 : 6 points

10/08/2023

Girafe2029 : 49 points

09/08/2023

Mahasaya : 195 points

MiniMélu : 68 points

Rappel : la date qui précède votre pseudo est celle du dernier jour pris en compte. Le défi commence pour vous le jour où vous souhaitez en parler dans ce fil discussion.

A demain pour la dernière mise à jour,

Le modérateur.

Twiggy - 31/08/2023 à 00h35

Bonsoir à toutes et à tous et bonnes vacances @Alice123 ! Profitez à fond de ces moments pour vous, votre bien-être, loin des « c... » et des tracas du boulot !

Je valide mon 8e jour bien-être ce mercredi, malgré une journée intense de boulot, qui n'est d'ailleurs pas tout à fait terminée. Je partage avec vous ma joie, en espérant qu'elle vous apporte du soutien pour ceux qui en ont besoin : deux défis relevés en une même journée ! J'ai décliné l'invitation à un cocktail dans le cadre pro ce midi puis à un pot entre amis après un ciné en soirée. Je me sentais prête à rester sur une boisson sans alcool pendant le cocktail, mais je n'ai pas voulu m'y confronter et prendre le risque de craquer. Par contre, je savais pertinemment que j'aurais bu une bière ce soir. J'ai préféré jouer la prudence et je suis plutôt fière d'avoir réussi.

Je suis invitée à un apéritif demain, mais je sais qu'il y aura des personnes qui de toute façon ne boivent pas d'alcool. Ça m'aide à y aller en étant un peu plus sereine... Mais un jour après l'autre, j'y repenserai demain.

Bonne nuit la team, force et courage !

Clairem - 31/08/2023 à 05h25

Bonjour
Encore une journée au compteur mais bizarrement je me sens déprimée, un peu triste.
Bon courage et bonne journée à toutes et tous

Bb80 - 31/08/2023 à 09h57

Bonjour, j'aimerais participer également !

Alice123 - 31/08/2023 à 10h12

Bonjour a tous,

Mercredi une dernière journée de boulot intense et stressante. Il est vrai que j'ai pensé à aller au supermarché avant de rentrer chez moi mais j'ai tenu jusqu'au bout et du coup pas bu. Me voilà parti pour 14 jours de vacances seule. J'espère que je tiendrais bon et je ferais tout pour. Un jour après l'autre et on verra. Mais pour le moment je suis bien contente d'avoir tenue autant car cela doit bien faire minimum 4 ans que c'est du quotidien. Je ne changerais pas d'habitude et je donnerais des nouvelles.

@ Modérateur : merci et bon courage pour la suite. J'espère qu'on aura des messages de votée part pour des coups de boost.

Bon courage à tous et tenez bon

Dums - 31/08/2023 à 10h32

Bonjour,
Tout d'abord, un grand merci au modérateur pour son aide et son soutien.
Hier était une bonne journée, j'en suis heureux.
Je sais que je dois prendre en compte le TDAH et le fait que j'ai arrêté de fumer il y a 2 mois, ce qui ne facilite pas les choses.
Je me mets en effet trop la pression et vouloir que tout soit top au premier coup.
Mon objectif est de réguler ma consommation et ainsi d'apprendre à gérer mon impulsivité.
Actuellement, il fait très calme au boulot, je reste donc derrière mon PC à essayer de faire passer le temps. Chose à laquelle je ne suis franchement pas habitué.
Je serais content si je ne bois aujourd'hui, un jour après l'autre que l'on m'a dit.
Demain c'est le week end et je sais que je ne tiendrai pas, car vendredi puis entraînement et championnat samedi mais je serais au parvenu à rester 2 jours sobre cette semaine.
Bon courage à tous.

sortirdela - 31/08/2023 à 15h02

Bonjour a tous ,

@dums , quel sport pratique tu ?

Très bonne idée la pratique du sport , on oublie tout, on s'amuse et on fait du bien à son corps . Enfin bon moi je n'arrive pas à gérer le après sport donc je ne dirais rien de plus .

Sinon Perso un mardi bien être et je suis en ligne pour enchaîner avec le mercredi .

Ce soir volley avec boisson soft .

Bon courage a tous

Dums - 31/08/2023 à 16h21

@sortirdela . Bonjour, je pratique le tir de précision à la carabine sur 10, 17, 50 et 100 mètre.

Moderateur - 31/08/2023 à 17h47

Bonjour la communauté,

Voici le dernier tableau qui sera mis à jour. A partir de demain chacun est invité à faire son bilan individuel dans le fil de discussion. Après ce post vous trouverez un autre post qui rappelle la méthode de notation que nous avons suivie jusqu'ici. Vous n'êtes pas obligés de la suivre si vous n'y tenez pas.

Tableau du défi au 31/08/2023 précédé d'une synthèse des dernières 24h :

Bienvenue @bb80. Revenez nous dire ce que vous faites, comment se passe votre défi.

Bravo pour votre nouveau jour bien-être @Alice123, @Clairem, @Dums, @sortirdela et @Twiggy.

@Clairem vous écrivez que "bizarrement vous vous sentez déprimée, un peu triste". Si j'ai bien noté votre parcours hier cela faisait 31 jours que vous avez arrêté. Un mois plein ! Déjà bon premier mois d'abstinence ! Et justement dans les explications à votre sentiment de tristesse il y a ces deux aspects : hier était une date anniversaire (les dates anniversaires de deuils sont souvent des moments sensibles) et après un mois d'arrêt il n'est pas rare en effet que commence une période de ralentissement, de déprime. L'euphorie des premières victoires et l'énergie des premiers moments s'estompe un peu, votre cerveau ne produit pas encore tout à fait suffisamment des neurotransmetteurs dont vous avez besoin pour vous sentir bien. Je ne peux pas vous dire combien de temps cela va durer mais cela va passer. Dans cette période un peu difficile soyez vigilante mais aussi accordez-vous plus que jamais des petits plaisirs. Des activités, des moments pour vous, des boissons sans alcool que vous aimez, une visite chez un professionnel pour prendre soin de vous (coiffeur, massage ou autre). Allez, le moral va revenir, courage 😊

@Twiggy : bravo pour votre slalom entre les invitations qui pourraient vous inciter à boire. Et bravo pour avoir bien intégré la philosophie du "un jour à la fois" 😊

@Sortirdela : fier de vous !

@Alice123 vous combinez ce que j'ai dit à Twiggy et Sortirdela : soyez fière du chemin parcouru jusque là et bravo aussi pour avoir bien compris la philosophie du "un jour à la fois". Comme écrit plus haut je ne serai pas loin pour pouvoir vous donner des coups de boost comme vous dites. Mais pas tout de suite, un peu plus tard. Profitez de vos vacances pour vous ressourcer. A bientôt 😊

@Dums : 1 ou 2 jours de bien-être c'est un bon début. C'est pour vous que vous le faites, bravo ! 😊

Enfin une petite pensée pour @Belisama qui vit un moment difficile. De tout cœur avec vous où que vous soyez.

Le comptage jusqu'à hier mercredi 30 août :

30/08/2023 :

Alice123 : 98 points
Clairem : 496 points
Dums : 4 points
Sortirdela : 97 points
Twiggy : 40 points

29/08/2023 :

bab73 : 47 points
Diacra : 537 points

28/08/2023 :

Camd : 171 points
Gerard : 426 points
Melovie : 1 point

27/08/2023 :

Mrick : 156 points
Nala11 : ? (74 points au 21/08)
Palicou69 : ? (55 points au 15/08)
Phoenix01 : 24 points

24/08/2023 :

jXavier : 741 points

23/08/2023

Belisama : 61 points

17/08/2023
Aft2608 : 21 points

16/08/2023
Chacha01 : 6 points

10/08/2023
Girafe2029 : 49 points

09/08/2023
Mahasaya : 195 points
MiniMélu : 68 points

Rappel : la date qui précède votre pseudo est celle du dernier jour pris en compte. Le défi commence pour vous le jour où vous souhaitez en parler dans ce fil discussion.

A bientôt,

Le modérateur.

Moderateur - 31/08/2023 à 18h45

RAPPEL DU SYSTÈME DE NOTATION (facultatif)

Ici on appelle un jour "sans alcool" un jour bien-être.

Plus vous accumulez de jours bien-être plus vous marquez de points : votre premier jour bien-être vous rapporte 1 point mais votre 6e jour bien-être vous rapportera 6 points et votre 20e jour de bien-être 20 points, etc. Donc plus on accumule de jours bien-être plus ceux-ci ont de la valeur.

Les points s'additionnent. Par exemple si j'ai 4 jours bien-être à mon actif j'ai $1+2+3+4=10$ points.

Le fait que les jours bien-être soient entrecoupés de jours de consommation n'interrompt pas le compte. Ici on va de l'avant coûte que coûte !

Par contre si vous avez consommé voici comment sont comptés les points :

- vous avez consommé seulement 1 ou 2 verres, votre journée vous rapporte 2 points
- vous avez consommé plus de 2 verres mais vous considérez que votre consommation est restée sous contrôle ou qu'elle représente un progrès important par rapport à avant, alors vous marquez 1 point
- en revanche, si le jour où vous consommez vous vous lâchez complètement ou que vous souhaitez marquer le coup parce que vous n'êtes pas content, alors comptez-vous -5 voire -10 points selon votre appréciation.

Pour reprendre l'exemple ci-dessus, si j'ai eu 4 jours bien-être et 1 journée de consommation où je me suis lâché et 3 journées de consommation où je n'ai bu qu'un verre je devrais avoir : $1+2+3+4-5+2+2+2=11$ points.

Ne comptez pas de points négatifs. Si vous retombez en-dessous de zéro, comptez zéro.

Enfin la participation à ce défi est libre : il vous suffit de venir dire ici "c'est mon premier jour" (ou mon 163e 😊) pour commencer puis de venir régulièrement mettre à jour votre compte.

Mais l'intérêt n'est pas dans le compte des points, l'intérêt de ce défi est que vous puissiez venir ici suivre ce que vous faites en écrivant ce qui se passe pour vous et que vous le partagiez avec la communauté. Partagez votre expérience même si elle est négative : ici on ne juge pas, on s'encourage, on essaye d'aider les autres aussi.

Bon défi à tous,

L'équipe de modération.

Twiggy - 01/09/2023 à 00h37

Bonsoir la team et bravo pour tous les nouveaux jours « bien-être » partagés sur le fil.

Journée intense et fatigante pour ma part avec le boulot, peu de sommeil et beaucoup de charge mentale. J'ai tout de même relevé une fois de plus le défi des courses sans passer par la case du rayon alcool et je m'en réjouis. Mais j'ai échoué à l'épreuve de l'apéritif avec les amis. Personne ne m'a incitée à prendre de l'alcool, j'étais même à deux doigts d'opter pour un soft. Mais l'envie de me détendre un peu et la vue des bouteilles de bière m'a fait craquer. J'ai donc bu deux bières. Je m'en veux, car ce jeudi aurait pu être mon 9e jour bien-être. Je me dis aussi que c'était contrôlé, que j'ai passé une très bonne soirée et que je ne suis pas en état d'ébriété en me couchant. Mais j'ai vraiment besoin de travailler ce rapport entre l'alcool et les moments de convivialité... J'attendrai demain pour le 9e jour...

Bonne nuit ou bon réveil, prenez soin de vous !

sortirdela - 01/09/2023 à 10h51

Bonjour a tous .

Tout d abord comptage des points , jeudi validé et 2 jours d abstinence consécutif Cad 2 points , j en suis a 99 pts.

Hier soir difficile , après ma séance de volley (très sympa d'ailleurs) j avais une grosse envie de consommer , mélanger a de l ecourement ????? étrange d'ailleurs .

Bref je résiste première victoire , je rentre chez moi sans passer a l épicerie.

Arrivée chez moi , en voulant prendre un bol pour préparer une vinaigrette , je tombe sur un fond de flasque de whisky (environs 5 cl) . Je me dis bon aller un pti verre quoi , je ne me coucherais pas ivre et ça me détendra un peu . Au final je bois de l eau et je vais me coucher . Une mauvaise nuit s ensuit , je ne sais pas pourquoi .

Ce matin c est agréable de se réveiller " frais " pas la tête dans le cul ni maux de ventre.

Ce soir je récupère mon fils de 15 ans que je n ai pas vu depuis 1 mois et je vais essayer de rester sobre .

@dums , félicitations , je suis fumeur comme toi et tu tente de réguler ta consommation d alcool tout en arrêtant la clope. C est très courageux tu peux être fière de toi (perso je prioriser l arrêt de l alcool , arrêter les 2 en même temps me paraît impossible) . Merci de poster si tu a trouver des idées pour palier a ses " manques " , je suis preneur .

@modérateur , il y a une anomalie dans le comptage des points , je m explique , premier jour bien être = 1 pts .

1 journée avec modération = 2pts ????? . Étrange . Bon c est pas grave on ne fais pas les championnats du monde , on es plutôt là pour se soutenir les un les autres. Toutefois je tenais à remonter cette anomalie

Bon courage a tous

PALICOU69 - 01/09/2023 à 11h15

Bonjour à tous et Bravo !! on est sur la bonne voie !!

De mon coté une biere hier soir à une soirée avec des amis et je me suis arrêtée là. Je tiens le bon bout déjà deux kilos sur la balance... je me sens de mieux en mieux.

J e tiendrai ce week end et je vais éviter le rayon alcool aux courses ce soir.

Bonne journée à tous

NALA11 - 01/09/2023 à 12h25

Bonjour a tous tout d abord merci au modérateur d avoir prit le temps dans notre combat..

De mon côté gros dérapage mercredi dur avec les soucis de ma petite fille et sentimentale.

C est vrai que j ai fais bcp d effort et ici arrêt de la cigarette car bizarrement les deux se font la paire vu que ma consommation a diminué l envie n'est plus c est encore un bon début attention je fumais peut être cigarettes par jours voir pas du tout...

Hier j étais seule deux verres qu avant c était une a deux bouteilles de vin.

Bon courage a tous et bon weekend

Alice123 - 01/09/2023 à 21h19

Bonjour,

Bien arrivée a destination où il fait relativement chaud. Hier, jeudi j ai bu un verre pour fêter mon arrivée, le début de mes vacances et parce que j en avais envie. Je suis contente car c est un choix et il a été totalement contrôlé car j aurais pu finir la bouteille. Mais non. Donc j enlevé un point. Ce soir, vendredi je vais manger dehors avec karaoque, au pire je boirais un petit blanc si je prend du poisson sinon rien. On verra bien mais je ne compte pas aller au delà. Je sais que c est encore tout tout nouveau mon abstinence mais j aimerai quand même profiter sans abuser. Je tente et si je n y arrive, retour à l abstinence totale.

@Twiggy merci.

Courage a tous et bon week-end

Alice123 - 01/09/2023 à 21h36

Bonjour,

Je ne sais pas si j avais envoyé mon message ou pas du vendredi soir. Je vous promet je n ai bu aucune goutte, juste interrompu par un message er beaucoup de soleil aujourd'hui qui font que j irai bien me coucher mais ce soir c est restaurant.

Je disais donc (au cas j ai pas fait envoie sinon y aura 2 messages), jeudi j ai 1 verre pour fêter mon arrivée, mes vacances et parce que j en avais envie. J ai réussi a me stopper a un et j en suis contente car la bouteille est toujours est toujours dans le frigo. J aurai pu la finir mais ça ne me diserais, j ai pensé a vous et a tous ce que j ai fait pour ne pas craquer. En plus, ce n était pas du vin mais un alcool 2 fois moins fort. Ce n est pas une excuse mais je me dis que j agresse moins mon organisme. Je sais que je joue avec le feu mais j ai envie de profiter de mes vacances mais si je vois dmque je dérape, je repars sur du 0 alcool. Donc pour la soirée du jeudi, je reste a mes points. Je vous dirais la suite de mon week-end car vendredi n est pas fini

Merci Twiggy.

J espère que vous aller tous passer un week-end le plus bien être possible.

A très vite courage

sortirdela - 02/09/2023 à 11h36

Bonjour a tous ,

Vendredi soir après avoir récupéré mon fils j' ai dérapé, j ai vider le fond de flasque de whisky en cachette pendant qu il prenait sa douche . J en suis donc a 101 points (+ 2 pour consommation modérée)

Ce matin réveille pas très joyeux comme d habitude je dirais . Je vais chercher a faire des activités avec mon fils que je n ai pas vu depuis un mois.

Force et courage a tous , la vie est belle .

Gerard - 03/09/2023 à 10h51

Bonjour à tous après quelques jours difficiles sur le plan personnel et m être lâché une soirée j ai repris un chemin nouveau

Avant j aurais continué à boire tant qu il y en avait

La juste un soir(ça reste un soir de trop car au finall alcool n arrange rien)

Ce week-end j étais invité à un anniversaire et c est la 1 fois depuis je sais pas combien de temps que j ai conduit à l aller comme au retour

Avant c était toujours ma femme qui conduisait

Au final on apprécie mieux les journées et surtout les lendemain sans la tête dans le c.l la bouche pâteuse etc je pense qu on connaît tous cet état

Merci à la team et à vous tous

Bon courage à tout le monde

Mrick - 03/09/2023 à 11h08

Bonjour,

En vacances avec des amis du 25/08 au 02/09, jzi ni tous les jours. 1 ou 2 apero et 3/4 verres de vin chaque jour.

Je n'ai pas tenu, et je n'ai pas vraiment essayé.. il a suffit de très peu abandonner ce défi. Je n'ai pas vu au point d'avoir mal au crâne ou de dire des bêtises, c'est déjà ça.

Neamoin, je suis de retour chez moi aujourd'hui, il me sera plus facile de me contrôler et j'espère bien faire (je ferai !) une petite croix sur mon agenda ce soir, bien être. Objectif : pas d'acool dici mon rdv capsa vendredi prochain.

Bonne journée a tous, bon courage.

Olivia59 - 03/09/2023 à 16h16

Bonjour a tous je commence le défi

Le départ d'une nouvelle vie

Alice123 - 03/09/2023 à 20h58

Bonjour a tous,

J espère que vous avez passé un bon week-end. Le mien fut plus ou moins calme d un point alcool et c est très bien comme. J essaie de maintenir le cap, donc vendredi soir je n ai bu qu un verre de vin alors que ma belle sœur a ce soir on va saouler. Bizarre venant d elle car elle ne boit qu au occasion. Bref, j ai pas compris mais bizarrement cette seule phrase m'a renvoyer une mauvaise image et du coup je me suis dit je n en prend qu un et ça suffit. Samedi, il a pas fait super beau mais plage quand même et avant de rentrer, je me suis assise dans un café que j aime bien, pied dans le sable et vu océan. Je me suis pris un verre de vin blanc, puis rentrer à la maison. Ce soir, on ressort. Il y a un concert puis un feu d artifice mais je ne compte pas boire surtout qu il est presque 20h et je vais aller manger puis les rejoindre vers 21h30. Je trouve que pour l instant je m en tire et arrive a profiter. Les verres d alcool que j ai bu, je prends mon temps alors que d habitude, en 30 min je suis déjà a deux verres. Bon il ne faut pas que je craque et je maintienne le cap. La semaine reprends et je serais toute seule, je vais donc sortir et faire des choses et me remettre à du 0 alcool. Eh oui car mon frère n est pas au courant, il sait que je bois quand je sors donc me voir ne prendre qu un verre!!!! Je ne sais pas ce qu il se dit et ne veut pas le savoir car pas envie d avoir une discussion sur le sujet. Bonne semaine à tous et hâte de vous lire.

Courage et on tient le cape.

Dums - 04/09/2023 à 08h13

Bonjour la team.

Voilà en résumer, mon week end.

Vendredi : Il à fait très calme au boulot, donc j'ai essayé de m'occupé, mais voilà une fois la journée finie, j'étais tellement excité que j'ai été chercher de la bière (Consommation +- contrôlée)

Samedi: Matinée bricolage et après midi décompression au club + apéro chez un voisin (Dérapage complet).

Dimanche : Je suis content, j'ai été malade d'avoir trop bû, cela m'apprendra a faire attention. (Je ne suis en général jamais malade et jamais la gueule de bois, ce qui n'aide pas), debout à 5h pour faire une brocante avec les enfants et mon épouse. (Juste une bière à 16h après avoir tout rangé)

Je vais essayer cette semaine de faire un pas de plus (Ce soir j'ai réunion de fédération) objectif soft et idem pour les 2 autres réunion de la semaine.

@sortirdela, j'ai arrêter avec les patch, j'ai bien sûr refumer certaine cigarettes dû à la boisson mais je me force le lendemain à ne plus refumer.

Je vous souhaite tous plein de courage.

sortirdela - 04/09/2023 à 10h43

Bonjour a tous ,

Bon et bien il semble que je sois le seul a compter les points désormais ???? (j adore les maths aussi) .
Bref gros dérapage hier .. j essaye de faire des activités avec mon fils (footing) au final il fait la tête sur la route . J essaye tant bien que mal de rester zen . Au final je m enerve grille un stop franchis une ligne blanche . Les gendarmes étaient derrière moi aïe ...
3 points en moins , je m en tire bien . Point positif il me font souffler et l appareil indique 0.00 cool .

Pfff agacé je m arrête au bar , bois une bière puis je vais m acheter un flasque donc dérapage incontrôlé. Je me met mois 10 pts et passe a 89 points. Pour moi c est l effet papillon , le fait que mon fils boude m a énervé et j ai commis une infraction.

Très rancunier la journée avec mon fils c'est mal passé.

Il est vrai que je suis le seul responsable mais bon... Je crois que je suis allergique au procès verbaux lol, ça me met dans des états pas possible . Bon je n ai pas d excuses.

Je vais passer cette journée avec mon fils et tout faire pour que ça se passe bien .

Force et courage a tous .

MiniMelu - 04/09/2023 à 13h53

Bonjour tout le monde !

Me voici de retour !

J'étais en vacances (juste une semaine), loin de tout, coupée du monde extérieur (panne sur le réseau mobile, ça fait du bien, au final, de déconnecter... bref, j'ai beaucoup pensé à vous pendant les vacances, mais je n'ai pas trop eu l'occasion de venir m'exprimer.

Donc, résumé des quatre dernières semaines :

Vacances : repos, randos, vieilles pierres, piscine...

Congés à la maison : lessives, tracasseries administratives, câlins avec un chéri qui modère vraiment sa consommation et qui, du coup, redevient le chéri que j'ai connu au début 😊

Reprise du taf ce matin : beaucoup de travail en retard, mais ça va aller, j'ai plein d'énergie et l'envie de m'y coller sérieusement (ce n'était plus vraiment le cas il y a un mois et demi !).

Tout ça arrosé de... JUS D'POMMES !

Pas craqué du tout ! Je suis sobre, si je ne me trompe pas depuis un mois et cinq jours 😊

J'ai perdu le fil des points, si le modérateur peut m'aider, ce serait bien 😊

et sinon : j'ai eu un gros moment de doute le premier jour des vacances, parce que Chéri avait acheté de l'apéro et que j'ai eu envie de fêter ce moment, mais j'ai pas craquée.

Et au retour aussi, ça n'a pas été évident... pour me défouler, je suis allée marcher pendant deux heures. J'ai mal dormi la nuit qui a suivi, mais le matin, j'étais contente de ne pas avoir mal au crâne et la bouche pâteuse.

Et encore : j'ai perdu quatre kilos (à peu près), j'ai un peu plus d'énergie et je suis moins pessimiste.

Je n'ai pas le temps de lire tous vos posts depuis que je ne suis pas venue, mais j'ai eu envie de vous donner des nouvelles. Je prendrai le temps de le faire quand j'aurai terminé mon travail en retard au boulot.

En tous cas, penser à vous m'a bien aidée à tenir, et ce n'est pas fini !

Tenons bien la barre 😊

Guapa - 04/09/2023 à 14h20

Bonjour. Je reviens sur ce fil après une longue période où je n'ai pas donner de nouvelles. Pendant cette période je me suis testée, j'ai dérapé mais j'ai aussi appris à avoir une consommation contrôlée. J'aimerais maintenant réussir à garder ma motivation et cette consommation contrôlée sur le long terme. C'est pourquoi j'aimerais participer à nouveau au défi.

Bonne journée à tous.

Clairem - 04/09/2023 à 18h50

Coucou

Voilà 5 semaines sans alcool, beaucoup de jours bien être.

Merci au modérateur qui a taper juste sur ce coup de déprime.

Faire le deuil de l'alcool pas facile mais je tiens.

Bon courage bonne soirée à toutes et tous Claire m

jXavier - 04/09/2023 à 20h21

bonsoir mes amis.

Panne internet chez moi depuis presque une semaine. problème résolu ce soir oufff. On s'habitue vraiment à être connecté. Félicitation MiniMelu et aux autres également qui poursuivent le combat.

J'ai franchi en fin de semaine dernière les 7 mois d'abstinence...aucune envie et pour rien au monde je ne voudrais mettre ma nouvelle vie en péril.

Je longtemps pensé que je pouvais gérer ma consommation dans la modération, ce qui a marché parfois, souvent même, alternant des

phases d'hyperconsommation et des phases de contrôle. Puis il a eu une séparation sentimentale brutale, par texto après trois ans de relation où j'étais super amoureux. Ce jour là le mot modération a été rayé de mon dictionnaire. Je suis rentré dans un processus de suicide lent à l'alcool. Ma béquille, mon amie qui ne m'abandonnerai jamais elle!!!

La bouteille a bien failli m'avoir...plusieurs fois...chute sur la tête, états semi comateux...mais non la vie a été plus forte et tant mieux. J'ai soigné mes blessures d'abandon et aujourd'hui je vie de toutes mes forces...Je suis même prêt à refaire une rencontre si la vie veut bien me donner ce cadeau.

Je ne sais pas si mes paroles ont pu résonner chez certains, je le souhaite. Je continuerai a venir vous voir mais peut être moins souvent. Je vais probablement vous laisser cheminer à votre rythme et apporter mon expérience et mon soutien sur d'autres fil.

Courage à tous. Soyez fort et motivé mais ça je suis sûr que vous l'êtes.

Twiggy - 04/09/2023 à 21h58

Bonsoir à toutes et à tous,
j'ai fait aussi une pause sur le fil ce week-end mais suis ravie de vous lire.

@Mrick On pensera tous bien à vous pour votre rendez-vous au CSAPA. Je l'appréhende un peu de mon côté, mais mon médecin m'a rassurée. Ils ont une équipe pluridisciplinaire et cela ne peut qu'ajouter des cordes à notre arc, en complément du chemin et du suivi déjà en place jusqu'ici. Courage !

@Alice On sent que vos vacances vous font du bien 😊 Vous buvez moins et surtout moins vite, dans un contexte plus serein et loin de tout. La mer, il n'y a que ça de vrai (la montagne aussi !) pour déconnecter et se changer les idées. Profitez bien du grand air et des balades lorsque vous serez seule pour vous ressourcer. Ça ne peut faire que renforcer votre sensation de bien-être sans l'alcool, c'est tout le bien qu'on vous souhaite !

@Guapa Bienvenue ! Je pense qu'il n'y a pas de règles pour se lancer ou se relancer dans ce défi. Il est valable toute la vie 😊

@Gerard Chapeau bas d'avoir conduit (c'est une bonne astuce pour ne pas consommer) et de ne pas avoir bu « tant qu'il y en avait » ! C'est quelque chose que je n'arrive pas du tout à gérer pour ma part, j'opte donc pour le zéro alcool à la maison, en me faisant violence pour ne pas aller en acheter à la supérette.

De mon côté, j'en étais donc à 42 points jeudi, avec un échec en soirée, lors d'un apéro.

Je termine cette semaine avec au total seulement 4 jours bien-être contre 3 jours où j'ai consommé... Ça reste toujours hors de chez moi, avec des gens, dans un contexte sympa et de façon contrôlée, mais je n'arrive pas à dire « NON » dans les moments conviviaux si je sais qu'il y a de l'alcool. Je me désole toute seule !

Vendredi a marqué mon 9e jour bien-être (51 points), malgré deux tentations en journée : j'ai refusé une bière sans même me poser au bar pour ne pas être tentée, puis j'ai commandé un café lors d'un pot avec des connaissances (dans un cadre pro, ça aide !) J'ai passé la soirée avec une association et puisqu'il n'y avait pas d'alcool sur place, je n'ai rien bu (logique implacable !).

Samedi, j'appréhendais un anniversaire dans l'après-midi. Petite victoire pour débiter : j'ai demandé un Ice tea lorsqu'on m'a proposé un verre. Réponse de la personne qui me servais : « Roooh, bah tu vas même pas prendre une petite bière ? » Ça a complètement anéanti le très peu de volonté que j'avais sur le moment. Tout ça est très psychologique. Résultat : deux bières (entre 17 h 30 et 21 h) et donc 2 petits points seulement ajoutés à mon défi (53 points).

Rebelote dimanche, avec cette fois une tentation au niveau professionnel (cocktail avec champagne à volonté, j'ai bu trois coupes en fin de journée). J'ai ensuite rejoint des amis pour un apéritif dînatoire avant un ciné et j'ai commandé une bière, sans même tenter un soft (je pense que le champagne n'a pas aidé à me dire « stop, c'est assez, tu prends un ice tea maintenant ! »). Je n'ajoute qu'un seul point à mon défi (54 points) car j'estime que c'était trop, mais échelonné dans la durée et plutôt contrôlé par rapport à avant.

Je réalise aussi que lorsque je suis seule, je compense l'absence d'alcool par le stress, la programmation de plein de choses futiles dans ma tête pour occuper mon cerveau et que j'abuse sérieusement sur le tabac et le manque de sommeil...

La bonne nouvelle, c'est que j'ai (enfin !) validé mon 10e jour bien-être aujourd'hui, lundi (64 points). Je m'étais couchée à 4 heures du matin hier (j'étais sur l'ordinateur et j'ai forcé jusqu'à être épuisée), levée vers 7 h 30 ce matin. Grosse journée de travail là-dessus, je suis complètement nase. Je vous ai justement écrit à cette heure-ci pour ne pas aller à la supérette. Je vais dîner puis m'effondrer pour une bonne nuit de sommeil, que j'espère réparatrice. La semaine va encore être très chargée côté pro et je risque d'être encore confrontée à des tentations. Je croise les doigts pour réussir à prendre le dessus ou éviter la situation qui risquera de me faire vriller. Un jour bien-être après l'autre. Vivement le 30e jour puis les suivants !

Prenez grand soin de vous.

Dums - 05/09/2023 à 08h23

Bonjour la Team,

Hier, Je m'étais fixé l'objectif de ne pas boire et ce malgré la réunion de fédération.
Je suis content, j'y suis arrivé et ainsi eu ma journée bien être.

Aujourd'hui, nous sommes mardi, le mardi est une journée dangereuse pour moi, en effet je fini 1h plus tôt et en profite en général pour aller faire des courses et donc j'ai mon portefeuille avec et donc de l'argent.

Mon objectif du jour sera donc d'aller faire mon plein de voiture, allé chercher ce qu'il faut pour préparer mon arme pour la saison d'hiver et rentrer à la maison sans passer par la case "achat alcool".

Je voulais aussi vous remercier, car chaque jour, je lis votre témoignages et cela m'aide à éviter certains pièges.

Je vous souhaite courage.

Point actuel : 1

Mrick - 05/09/2023 à 23h36

Bonjour a tous,

D'après mes calculs depuis mon inscription j'ai fait 18 jours sans alcool, puis 10 jours avec (vacances) plutôt modérément et la j'ai repris l'abstinence depuis deux jours. Je suis un peu paumé au niveau des points !

Sarreter a nouveau est plus difficile que je ne l'imaginai. Du coup cela me motive pour ne plus refaire de break dans ce parcours. J'ai ma fille a la maison en ce moment ce qui maide aussi. La reprise du travail est très angoissante pour moi mais je ne me sens pas le courage de chercher ailleurs.

Bref du positif car j'ai réussi a sortir de ce break vacances qui aurait dû facilement pu continuer...

Bravo a tous pour vos efforts !

Alice123 - 06/09/2023 à 00h33

Bonjour à tous,

Merci Twigg. Les vacances peuvent faire du bien mais lundi, j'ai dérapé. J'étais partie à la plage, 45min de marche, ça faisait 5 min que j'étais installé qu'il sautait a flotter alors que ce n'était pas prévu. J'ai donc rebrousser chemin en me disant je vais m'abriter dans un café mais ceux qui étaient non loin étaient blindés. J'ai continué mon chemin vers le centre, énervé, agacée, je voulais juste me poser quelques part a l'abri. J'ai trouvé un café, j'ai commandé un café, j'ai eu mon frère au téléphone, une discussion qui m'a encore plus énervé et me voilà a me retrouver a commandé un blanc etca ressasser des souvenirs avec ma mère au temps de son vivant et je n'ai fait que pleurer, puis un deuxième verre de blanc et mon frère m'a rejoint sans prévenir. On a repris un autre verre et parler, beaucoup parler. Le problème c'est que je me suis réveillée ce matin, un mal de crâne atroce, bouche pâteuse et un gros black out. Comment j'étais pas bien, j'ai réussi a sortir du lit vers 14h30 mais c'était pas la grande forme. Du coup je n'ai rien fait de ma journée car j'en étais incapable. Je me suis dit que c'était carrément bien de ne pas boire et de se réveiller en ayant toutes ces capacités. Aujourd'hui, mardi, 0 alcool et le réveil ne sera que bon demain. Courage a tous. FORCE

Guïton - 06/09/2023 à 12h06

Bonjour tout le monde et bravo pour ceux qui résistent.

Pour ma part j'attaque mon 3e jour d'abstinence. Lundi fut compliqué car beaucoup de tremblements, transpiration intense, j'ai fait nuit blanche, impossible de dormir. Hier j'étais fatigué mais ça allait un peu mieux surtout niveau tremblements. Cette nuit j'ai du dormir 3h en saccadé. La aujourd'hui j'arrête pas de bâiller, je suis KO mais pour le moment pas beaucoup de tremblements.

Bonne journée tout le monde, courage à vous, tenez bon et je suis admiratif. Ça fait du bien de vous lire

Claïrem - 06/09/2023 à 13h23

Bonjour à toutes et tous

Bientôt 40 jours bien être, j'essaye différentes boissons pour l'apéro ça permet de chercher la boisson qui j'apprécie le plus.

Toujours dsbs le deuil de l'alcool avec des fautes sur un petit verre d'un bon vin par exemple ce n'est pas re boire lol.

Je sais très bien que c'est le piège pour replonger à une consommation quotidienne.

Dans 15 jours une semaine de vacances à Avignon il va d'aller bien gérer ce moment.

Merci pour tous vos messages, un vrai soutien.

Bonne journée à toutes et tous

sortirdela - 06/09/2023 à 14h00

Bonjour tout le monde .

C'est vrai Guïton, ça fait du bien de vous lire .

Alors 89 points + 1 points le lundi - 10 pts hier = 80 .

Hier je n'ai pas résisté à l'appel de l'épicerie, alors que mon envie de consommer était moindre. Je me suis dit je vais me réguler.. ben non pire encore j'ai racheté un flasque derrière.pfff.

Ce matin et la encore je suis mal. Vivement le 3/11 pour mon rendez vous au CSAPA .

Guïton, j'ai les mêmes symptômes. Après 2, 3 jours d'abstinence j'ai du mal a trouver le sommeil étrange alors que l'on devrait se sentir mieux .

Plus de nouvelles de @modérateur, mince alors j'espère qu'il ne lui ai rien arrivé. Merci a lui, ses messages avait le don de me reconforter.

Aller force courage et détermination a tous (a moi en premier mdr)

jXavier - 06/09/2023 à 21h48

Bonsoir à tous.

Accroches toi Guiton tu es en train de passer un cap très difficile du sevrage physique . Ce week end tu verras que tous ces symptômes hyper désagréables : tremblements sueurs abondante perturbation du sommeil vont s'arreter.. Moi en plus de tout ça je vomissais tripes et boyaux et beaucoup de crampes dans les mollets et les pieds.

Le sevrage physique est un cap difficile dont il est important de mesurer la potentielle dangerosité si on est pas aidé médicalement (risque de crise d'épilepsie). Le valium sur 3/4 jours (prescrit par le médecin bien sûr) aide énormément à passer ce cap.

Tu vas te sentir apaisé ce week-end mais aussi comme si tu avait passé quelques jours dans une machine à laver position essorage... Les symptômes de manques signent l'agitation des neurones qui ne comprennent pas qu'il n'y a plus d'alcool, ils cherchent à retourner à leur état de fonctionnement initial c'est à dire à fonctionner normalement sans alcool. Bref c'est le bordel dans la tête pendant quelques jours...alors courage accroches toi et savoure les sensations de l'apaisement qui maintenant vont vite venir...après la lutte sera toujours de mise. Un verre et on recommence à zero, on a redonné la dose au cerveau qui se déséquilibre a nouveau et on repasse par l'envie de toujours plus puis par le désagréable sevrage avec son lot de cauchemar.

Courage a tous et belle soirée

Vivrelibre - 07/09/2023 à 01h48

Bonjour tout le monde!

Après avoir participé une semaine au défi au début du mois d'aout, je suis partie en voyage en Angleterre. Les pubs ont eu raison de ma volonté, le tout bien contrôlé par contre. Au retour, j'ai dû prendre des anti-inflammatoires pour des douleurs cervicales. Un beau 10 jours sans alcool. Que j'étais bien!

Par la suite, je suis retournée au travail et il n'y avait plus aucun contrôle lorsque je rentrais à la maison. Sur 10 jours, un seul sans consommer. 😞 Vous dire comme je ne vais pas bien! En plus, l'anxiété me joue de vilains tours...

Aujourd'hui, je n'ai pas bu et j'ai bien l'intention de reprendre ce défi.

Alors, jour 1 complété! 😊

Bonne suite à tous! Au plaisir de vous lire demain
MP

NALA11 - 07/09/2023 à 03h55

Bonsoir tout le monde de mon côté 3jours ou en soirée ça été la excès comme hier une bouteille de Blanc et trois despe j avais pris deux jours de congés enfin depuis des mois j en avais besoin et j ai relâche le soir je me sens nul je sais que j ai fais bcp d effort mais pas assez...j ai ma puce et je travaille aujourd'hui avec tout ça plus moyen de dormir et a 6h30 debout je vois que bcp y arrive je vais essayer aujourd'hui 0 alcool bon courage a tous

Guerriere - 07/09/2023 à 08h34

Bonjour sortir de là..en attendant le rendez vous,sachez que vous pouvez y arriver...on conseille de changer les habitudes..ne pas passer devant l'épicerie,prendre un autre chemin,appeler quelqu'un,se trouver une occupation..

Vous réussissez les journées bien être,vous atteindrez votre objectif..100%bien etre avec l aide des professionnels

On pourrait associer bien être avec bien être sport.....marche..piscine..

Jeudi yoga,?

Guerriere - 07/09/2023 à 17h21

Vivre libre,l anxiété peut partir..je triche en utilisant les thérapies..hypnose.sophro..mais il y a sherpa ..un gentil Android avec qui on est en contact 24h24. Et n hésite pas à appeler le 0980..en parlant on se libère....

Je viens de parler avec a...il réussit ses jours bien être ..traverse des épreuves...sa réussite ça sera la vôtre ..100% bien etre

Mrick - 07/09/2023 à 23h02

Bonjour,

Abstinence lundi et mardi.

Une bière forte mercredi apres une journée angoissante, deux bières legeres aujourd'hui pour celebrer une bonne journée. Tous les excuses sont bonnes. Eu plus avec cette chaleur difficile de faire du sport.en.rnrtrznr fu travail.

Evidemment cela ma fait dire des betises a table. Ma fille qui comprend et ... patiente.

Demain rdv capsas, honteux déjà de ce que je vais annoncer.

En général c'est le matin que l'on regrette d'avoir bu, la c'est le soir C'est peut être mieux ainsi, preuve que leffet attendu n'y est pas.

Bonne nuit a tous.

Twiggy - 07/09/2023 à 23h34

Bonsoir la team,
courage à tout le monde et merci aux uns et aux autres pour le partage de vos astuces, ça aide beaucoup !

J'ai craqué une fois de plus mardi soir (c'est déjà mon 6e pas de côté depuis le début du défi), en partageant une coupe de champagne à l'apéritif avec des amis. Toujours ce contexte de convivialité et la possibilité d'accéder à de l'alcool qui me fait défaut. J'avais pourtant réussi à ne rien boire pendant un concert avant le resto (on m'a demandé ce que je voulais, j'ai simplement dit que je n'avais pas soif). J'ai voulu prendre un verre de vin pendant le repas, mais ils n'en vendaient qu'en bouteille entière. Ça m'a donc évité de boire un deuxième verre, c'était très bien comme ça.

Mercredi et jeudi marquent mes 11e et 12e jours bien-être (89 points), sans une goutte d'alcool. J'ai surtout du mal le soir, mais j'étais posée chez moi ou dans une association sans alcool ces deux soir-là, donc pas de tentation. J'ai encore réussi à faire des courses sans en acheter tout à l'heure (j'ai même pris des bouteilles d'eau minérale pour me faire des infusions glacées !)

Sans pour autant minimiser les fois où j'ai consommé, car c'était contrôlé, je réalise que j'ai pas mal cheminé depuis le début du défi. A l'époque, c'était une bouteille par soir, tous les soirs, et même des bières en plus régulièrement. Sans parler du week-end où je m'alcoolisais midi (jusqu'en fin d'après-midi) et soir ! On peut être fiers de nous et des victoires (petites comme grandes) qu'on a accumulées.

Belle soirée à toutes et à tous. Force et courage !

Fjorden - 08/09/2023 à 03h19

Bonjour à tous,

Je n'ai pas lu tous les messages mais bcp de choses que je reconnais. J'ai un sérieux problème avec l'alcool et cela depuis longtemps. Consommation régulière, journalière, de l'ordre d'une bouteille de vin, parfois plus. Cela fait des années que je me pose parfois la question, mais on se dit que c'est pas grave, que cela n'arrive qu'aux autres, que j'arrête quand je veux... bref, vous connaissez tous le jeu qui consiste à se trouver des excuses. Je viens d'une région où on picole pas mal, le nord, mais depuis 13 ans je suis expat dans les fjords du grand nord. J'ai une vie sympa, tranquille, je gagne bien ma vie, un cadre social encore plus sympa que la France. L'alcool touche tous les milieux. Pour moi cela a commencé probablement pour combler un manque, ou l'envie d'être ivre, de planer en quelque sorte (je fumais bcp de cannabis à une époque, au lieu d'aller à la fac). Pourtant je suis allé le plus loin possible qu'on puisse en faire. Mais depuis j'ai compensé avec l'alcool. J'ai aussi eu ces dernières années quelques pépins perso, un accident de montagne où je suis allé chercher un pot dans un trou, des tendances un peu à la dépression dans la famille, un grand père qui était alcool dépendant... encore des excuses peut-être ? Pourtant j'ai vu les ravages de l'alcool, chez moi étant jeune quand je travaillais dans une brasserie comme job saisonnier, dans ma région natale qui est pas mal touchée. J'ai aussi vu un collègue et ami tomber dedans et on s'en est rendu compte il y a 1 an et demi, il se bat encore aujourd'hui et a fait pas mal de rechute, il en est presque à se faire virer... Mais cela ne m'a pas empêché de continuer à boire... J'ai besoin d'avoir les idées claires pour bosser, et en mode geule de bois c'est pas très efficace l'histoire. Je suis pas au mieux en ce moment, j'ai pas mal de pépins physiques depuis 1 an et demi (tendinites, me suis cassé la main l'an dernier), alors que normalement je suis très actif. Avant je gérais, je ne buvais que le soir, mais quand j'étais blessé, en arrêt maladie, bha tu commences à 14h et tu dis que c'est pas trop grave... mais quand tu te lèves à 12h, bha en fait c'est que deux après le lever... Alors cet été j'ai décidé de réduire, et je suis parti en trip vélo pdt 10 jours, j'ai fait 1000 bornes, c'était top, et je me suis senti bien même si je dormais peu (insomnies, probablement due au manque, raison aussi pour laquelle je suis tombé sue ce forum à 3 du mat). L'envie de boire me prend souvent quand je sors du taff, et ces derniers moi j'y sortais de plus en plus tôt. Cette sensation qui te prend dans le corps. Tu te dis un verre mais je sais que je ne maîtrise pas ma consommation, la bouteille y passe. Après mes 10 jours de vélo, je suis rentre chez moi, j'ai repris, quotidiennement, mais j'avais réduit. Et il y a 2 semaines je me sentais pas bien, déprime, chienne d'aller au boulot, 0 motivation, mais je suis aussi un peu fatigué de mon emploi, je considère peut-être en changer. Bon, l'alcool aide à la déprime aussi... Du coup j'ai arrêté 10 jours encore, et jeudi dernier j'ai repris, jusque hier. Aujourd'hui je n'ai rien bu, mais j'ai de plus en plus peur. Sensation de manque, envie de boire, insomnie, douleur inconfortable dans le ventre, le corps qui tremble un peu, bref les symptômes du manque. Mais je sais aussi que j'ai déjà arrêté 10 jours il n'y a pas longtemps, que les 3-4 premiers jours sont les plus durs, que le soir est le plus risqué, et que je vais dormir comme une merde pdt qq temps. Mais après on se sent mieux. Donc je repars pour un cure, mais j'ai dans l'espoir de ne plus boire en 2023, il faut vraiment que j'arrête. Je sais à quel point l'alcool détruit, je sais que je peux tout perdre, et j'ai envie de retrouver mon corps en forme et retourner dans mes montagnes et mes glaciers. Désolé pour ce long poste, cela me fait du bien de partager, car je ne l'ai jamais fait, et de l'aide j'en ai besoin, on en a tous besoin. L'alcool est un poison en libre service et de surcroît socialement accepté. Je commence donc le 7.09 le challenge, j'en suis donc à 1 point. Je suivrai le fil des discussions pour partager et prendre conseil car je me rends compte que je ne peux plus continuer ainsi, j'ai un vrai problème. Courage à vous tous 😊

Vivrelibre - 08/09/2023 à 12h12

Bonjour à tous!

Félicitations pour vos efforts. Ici, ça ne va pas mieux. Après un mercredi sobre, un jeudi catastrophe. Aucune retenue 😞 Vous imaginez la nuit que j'ai passée, réveillée au 30 minutes à partir de 3h, l'estomac à l'envers.

Je sais que je dois faire preuve de bienveillance envers moi-même, mais aujourd'hui, ce sera difficile. Je me trouve tellement bête d'agir ainsi. Je sais que je peux me retenir. En tout cas, j'ai pris conscience d'une chose cet été, c'est que la modération, ce n'est pas pour moi. C'est ce que je souhaitais, revenir à une consommation "normale". Ce sera donc abstinence totale. C'est ce que je parlerai avec ma thérapeute la semaine prochaine.

En attendant, aujourd'hui, je ne prendrai pas ce 1er verre.

Désolée pour ce sombre message, mais j'avais besoin de partager mon mal-être du jour.

Courage à tous!

Dums - 08/09/2023 à 12h55

Bonjour la team,

Tous d'abord, bravo a chacun pour votre courage et persévérance.

De mon côté, je suis toujours abonné à 1 Point. Si lundi s'est super bien passé, je n'ai pas réussi mardi, pourtant cela avait bien commencé, j'étais rentré a la maison sans passé à la superette. Mais voilà j'ai dû repartir en réunion et j'ai été me chercher mes bière. Mercredi, j'étais tracassé et fatigué, je n'ai même pas essayé de m'abstenir. Jeudi bien être.

Guerriere - 08/09/2023 à 18h20

Courage...c est possible le bien être entouré

Quand vous saurez dire non..vous aurez gagné une victoire

N hésitez pas à chatter et chercher s il n y a pas des associations dans votre région...ils sont au top...

Certains ont vécu votre détresse et viennent nous aider ...on se tient tous la main...c est une épreuve dure mais le jour où vous réussirez vous serez fiers de vous

Guiton - 08/09/2023 à 18h32

Bonjour tout le monde.de ,

J'ai tenu lundi mardi mercredi et je sais pas pourquoi mais hier j'ai replongé, comme excuse ? Le foot a la télé.

Et aujourd'hui de plus belle pour le rugby , n'importe quoi !! J'ai pas mes enfants pendant une semaine ca va être difficile de tenir mais je vais essayer.

Le 1er jour était très difficile avec des sueurs et surtout tremblements . Là j'en ai plus depuis mardi.

Si j'arrête encore, pensez vous que les tremblements vont revenir ?

Et depuis lundi en buvant ou non j'ai enchaîné les nuits blanches , impossible de dormir

Courage à tout le monde pour ce week-end end , portez vous bien et force à vous

Profil supprimé - 08/09/2023 à 20h54

Bonjour à tous,

Je trouve qu'une des choses les plus difficiles lorsqu'on a une problématique avec l'alcool c'est d'en parler et de parler de son rapport avec sa dépendance. Ce forum est vraiment bienvenu car il permet dans l'anonymat et dans la bienveillance de faire les premiers pas, je trouve que c'est hyper courageux d'admettre son addiction et d'agir pour s'en sortir.

Le courage n'est pas la précipitation. Par pitié, il est indispensable de ne pas brûler les étapes.

Vouloir s'en sortir ne signifie pas se mettre en danger.

L'alcool est une drogue. Lorsque la dépendance est bien installée physiquement, il est important de suivre un sevrage thérapeutique, avec un traitement approprié pour limiter les carences que l'arrêt de l'alcool peut occasionner (tremblements, insomnie) ou pour ne pas risquer de vivre des conséquences plus désastreuses (delirium tremens, épilepsies). Je sais qu'il est très dur de passer la porte d'un cabinet médical, il est néanmoins essentiel d'y réfléchir, d'en parler, ici ou auprès d'associations. C'est une étape, et ca peut être j'en ai conscience, une étape frustrante. Cela vaut bien mieux que de se mettre en danger avec un arrêt brutal. Je connais le sujet, parce que mon père a vécu différents arrêts brutaux. Il voulait s'en sortir oui, mais par manque de connaissance, par honte, par désarroi, il a perdu de façon permanente la forme de clairvoyance qu'il voulait pourtant retrouver.

Je suis moi-même tombée dans la marmite de l'alcool, souvent avec la peur d'un jour lui ressembler. Je ne brûle pas d'étape, c'est un parcours et je peux aujourd'hui compter les jours qui m'éloigne de ce poison.

Depuis le 21 août, j'ai consommé un soir quatre bières.

Courage, fierté et indulgence à tous.

Fjorden - 09/09/2023 à 01h23

Bonsoir a tous,

J ai passe ma soiree a lire presque tous les fils afin de voir vos commentaires et evolutions. Cela m a enrichi et je vois que on a tous plus ou moins les memes difficultes et tentations, certains avec en plus de soucis perso ou familiaux, courage a tous. Journee bien etre pour moi, deuxieme d affilee. Pas facile, un peu de tremblements mais pas trop, mais surtout cette envie de boire souvent presente, un peu moins forte qu hier. On verra demain. C est samedi demain, cela va etre dur. J ai une vie un peu particuliere et en ce moment je suis au boulot dans un endroit ou on mange a la cantine, et le samedi on peut amener son alcool a la cantine. Une tablee de 8, j y ai deja vu 5 bouteilles et 3 cubis a dispo...Je connais bien cet endroit, je peux facilement y trouver 3 pallettes d alcool en y faisant le tour, y en a dans tous les frigos, armoires, batiments, qui sont tous ouvert. Je sais que demain soir on va me proposer de l alcool. Merci du conseil que j ai lu au dessus, comme j ai un peu mal au bras, je vais me prendre (ou dire que j ai pris) un anti douleur fort, que je devrait pas mixer a l alcool. Mais c est pas gagne, on verra demain...Apres la bar ouvre le samedi, par contre faut pas que j y aille, sinon je suis mort, tout le monde me connait et ils vont me payer de pots...Par contre le sommeil c est pas encore ca, insomnie, anxiete. Bon courage a tous

belisama - 09/09/2023 à 23h31

Bonsoir à tous!

Voilà plus d'une semaine que je n'ai pas répondu ni communiqué! Je m'occupe de ma mère ultra dépendante pour tout et je vais passer les détails quotidiens les plus... intimes! J'ai mis ma vie entre parenthèses, mis aussi ma santé physique en jeu! Être aidant unique, c'est signer un pacte avec l'enfer! Passons... côté consommation, plus le temps de boire, si ce n'est le soir très tard, comme aujourd'hui! Un grand verre de gnole pour dormir et rester opérationnelle pour demain matin 7.00!!!

Bonne soirée et bon dimanche!

Mrick - 10/09/2023 à 10h07

Bonjour a tous,

Après avoir un peu bu mercredi et jeudi, j'ai repris les rennes vendredi et samedi.

Le rdv caps a porté ses fruits.

Nhesirez pas une seconde a rencontrer cette institution.. il y a des infirmières et medecins specialisés, des psy, des groupes de parole. Et tout est mris en charge.

Bonne journee,

Alice123 - 11/09/2023 à 17h17

Bonjour a tous,

Je n ai pas écrit depuis mon épisode de lundi et le fait d avoir mal vécu le réveil de mardi et du coup rien fait, même pas une petite balade à la plage. Depuis cette période je ne consomme qu avec modération, je ne compte ni les verres (mais la bouteille de vin ni est pas du tout et je consomme que le soir), ni les jours, ni les points. J essaie juste de passer des vacances dans la sérénité. Je rentre mercredi et je retournerai à l abstinence totale en espérant que ce ne saura pas trop dur et reprendrais la devise, un jour après l autre.. Merci Mrick pour cette positive nouvelle pour la CASPA. Je les ai appelé avant de partir en vacances et ils m ont dit que je devais rappeler qu à partir du 14 septembre car en ce moment, il n y a pas grand monde et que je devais avoir un courrier de recommandation du médecin ou du psy. J ai un peu trouve cela déroutant comme si en comme si en Aout et en septembre, personne n avait besoin d aide et en plus je vis sur Paris où l'on se dit qu on plus de chance de trouver et relativement vite. Eh bein non, va falloir que je patiente en ore juste pour les appeler et je verrais quand j aurais un RDV. Personnellement j en ai parlé autour de moi sans toujours utiliser le terme alcoolique mais plus en disant, je fais une pause car j ai un peu trop abusé ces derniers temps et que c est pas top pour la santé. C est déjà compliqué et dur alors si en plus je dois commencer a me justifier du pourquoi du comment, je ne m en sortirais pas. Je vous a tous du courage et tenons bon en pensant que le réveil après une journée bien être est tellement mieux. A très vite

Guapa - 11/09/2023 à 17h47

Bonjour tout le monde. Je tenais à tous vous remercier car chacun de vos messages sur ce fil m'aide. Tantôt à m'interroger sur ma propre consommation, Tantôt à me motiver ou à me regarder en face. Je ne compte pas les points mais j'avance au jour le jour. Hier soir j'ai décidé d'écrire une liste des points positifs que m apporterait l'abstinence ou la conso modérée. J'ai été agréablement surprise de trouver déjà 15 points positifs. Je vais lire cette liste tous les jours. Je pense même l'accrocher sur mon frigo. Voilà ma bonne résolution du jour. En espérant que cela me permette de prendre des bonnes habitudes et surtout de ne plus consommer de l'alcool à outrance.

Fjorden - 11/09/2023 à 21h04

bonsoir a tous,

bon courage et bravo a vous. j en suis a 5 jours je crois, dur hier, pas facile les week end, des envies qui viennent et qui passent avec un peu mieux avec un grand verre d eau et du sucre, je defonce les canettes de sodas, c est mieux que les canettes de bieres ou les verres de vin. je dors un peu mieux, et ces deux derniers jours je suis tres fatigue, mais c est pas pour autant que je dors bien non plus tenez le cap


Couette72 - 12/09/2023 à 14h26

Bonjour à tous

J ai une question : avez vous déjà du faire une visite médicale pour récupérer votre permis de conduire ? Si oui , en ce qui concerne la prise de sang : devez vous demander une ordonnance à votre médecin ? Et connaissez vous les taux à ne pas dépasser ? Merci d avance

sortirdela - 12/09/2023 à 18h21

Bonjour a tous ,

@Fjorden félicitations c est bien de se mettre au Coca et forcément mieux que les canettes de bières. Il faut maintenant maintenir le cap 

Les nuits non alcoolisée c est sympa aussi forcément, même si tu dors mal (je connais ça aussi).

Sinon Perso c est un peu la cata , repas de famille avec les parents vendredi soir rugby donc apéro vin .

Samedi envie de rien mais je n ai pas consommé.

Dimanche vœux du maire accompagné d un apéro (3 verre de blanc) , ça a alimenté mon besoin d alcool .le soir un demi bu seul sur le bord de la route et une bière chez mon ami .

Hier soir rechute au whisky en solo pfff.

Je ne sais pas encore ce que je vais faire ce soir mais si je me retrouve seul ben c'est pas top gaffe à la rechute .

Aller il faut que je me ressaisisse .

Force et courage à tous .

Profil supprimé - 12/09/2023 à 19h56

Bonsoir à tous!

@ couette 72, je pense que toutes les infos sont données à la suite du retrait de permis, et dans les papiers qui ont été remis lors du retrait. Le taux à ne pas dépasser est faible, il ne faut pas avoir bu plus d'un verre d'alcool avant de prendre le volant. Il est important de se référer aux papiers qui sont fournis, et aux résultats du contrôle. Le médecin peut donner plus d'infos peut-être, ou alors on peut se tourner vers une assistante sociale, un CSAPA... Peut-être que tu auras-tu de meilleurs infos dans le fil de la discussion ici.

De mon côté, j'ai repris le boulot en mi-temps thérapeutique. Ce n'est pas simple.... Ce soir c'est la deuxième fois que je m'alcoolise depuis le 21 août. La première fois c'était il y a une semaine exactement. Je ne supporte pas qu'il n'y ait personne qui prenne la suite de mon travail, manque de postes ... On a tous ses obsessions, parfois elles se cumulent, ça fait un beau merdier...

Courage, fierté et indulgence à tous,

j'aimerais avoir la fierté de ne pas m'enfoncer, quand quelque chose, auquel je n'ai aucun moyen de remédier, m'affecte énormément... J'ai à travailler sur ça.

Mrick - 14/09/2023 à 21h40

Bonjour à tous,

Pas d'alcool pour moi depuis vendredi dernier. Je suis clairement en meilleure forme.

Regarder le rugby avec une bouteille d'eau. Ça fait bizarre quand même !

J'espère que vous allez bien. Tous mes pensées.

sortirdela - 15/09/2023 à 12h07

Bonjour à tous ,

Félicitations Mrick .

Pour ma part toujours en alternance entre 2 jours de bien être et une 3ème journée où je craque . J'entame la 2ème journée, ce soir je vais coacher au volley et rejoindre mon amie ensuite donc ça devrait le faire .

Le fil est de moins en moins alimenté, j'espère que vous vous portez tous bien .

Courage à tous

NALA11 - 15/09/2023 à 13h06

Bonjour à tous effectivement sortirdela depuis que le modérateur n'est plus là c'est calme je vous suis beaucoup car on se rejoint moi de mon côté hier journée aux thermes juste un verre de vin le soir de l'eau avec des spaghettis bolognaise le vin rouge devait être présent mais non on fait tous bcp d'efforts depuis la création du groupe ce qui nous motive car nous sommes tous reliés pour qqch...le principal est que petit à petit on avance ensemble si on craque on gagne un jour sans le jugement de nos proches belle journée à vous et weekend biz

Moderateur - 15/09/2023 à 15h02

Bonjour à tous,

Si si je suis toujours là, dans les coulisses 😊

Après quelques jours de repos je vous (re)lis mais comme je l'avais annoncé j'ai une charge de travail qui ne me permet pas d'animer le fil de discussion et de vous apporter autant de soutien et conseils que le mois dernier.

Il faut vraiment vous encourager entre vous et essayer de clarifier à chaque fois ce qui vous permet de tenir ou ce qui vous fait craquer.

Bravo à tous pour la poursuite de vos objectifs et pour l'accumulation de nouveaux jours bien-être... autant que vous pouvez 😊

J'ai lu il y a quelques pages des questionnements autour de l'arrêt de l'alcool et du tabac. Si c'est possible pour vous il est conseillé d'arrêter les deux en même temps car si vous y arrivez votre arrêt sera plus solide que si vous arrêtez l'un ou l'autre (moins de rechutes). Ces deux addictions se favorisent l'une l'autre. Mais tenez compte aussi de vos possibilités : ce n'est pas parce que c'est plus favorable qu'il faut forcément le faire si c'est trop pour vous. On peut aussi très bien arrêter l'un sans l'autre.

Courage à tous,

Au plaisir de vous lire,

le modérateur.

Clairem - 15/09/2023 à 17h58

Bonsoir à toutes et tous

Voilà 46 jours de bien être, l'envie est souvent là. Mais je vois l'alcool comme un poison légal. Donc à l'apéro je prend une boisson plaisir (cocktail sans alcool, à base de gingembre bière sans alcool) et rosé sans alcool pour le repas.

Et j'essaye de me faire plaisir autrement (nourriture plaisir, sortie avec mes amies coiffeur) .

Première fois qu'un essai de bien être dure si longtemps (n'hésitez pas à demander de l'aide auprès des associations) j'ai demandé de l'aide souvent. Cette fois ci seule avec acomprosate et de la motivation

Points 1213 .

Bon courage et bon week-end à toutes et tous Clairem

Alice123 - 18/09/2023 à 08h18

Bonjour,

Depuis quelques jours, je ne compte plus car pendant mes vacances j ai bu un peu tous les jours, jusqu'à ce week-end où ce fut pas glorieux. Ca on le sait tous : on boit et le lendemain on se dit plus jamais et on repense au journée bien être qu on a pu avoir. Les vacances sont finies depuis jeudi dernier et la reprise du boulot fût relativement tranquille.

@Clairem : vous parlez d associations mais lesquelles? La CSAPA je dois encore attendre le courrier de mon psy et en plus les RDV sont en pleine journée, cela veut dire pour moi poser des jours. Je ne sais pas si dans la longueur ça sera faisable. Je verrais.

A partir d aujourd'hui, c est reprise en main et arrêt de l alcool un jour après l autre bien sûr. Bravo a ce qui tient.

Effectivement, le fil est de moins en moins alimenté et espère qu on aura des nouvelles des autres.

Courage a vous tous et bonne journée bien-être.

Nicol2304 - 18/09/2023 à 10h24

Bonjour

Je suis partante également

NALA11 - 18/09/2023 à 10h53

Bonjour pour ma part un weekend calme avec ma princesse et hier soir j ai craqué en étant seule et des soucis du coup deux bouteilles de Blanc je m en veux ici je recommence la semaine au calme.... Belle journée à vous

Kro - 18/09/2023 à 11h13

Bonjour, je suis partante pour ce défi)

Clairem - 18/09/2023 à 14h41

Bonjour

Alice123, oui s'était CSAPA qui m'avait aider il y a plus de 6 ans. Par des conseils noter ces motivations, noter les quantités bu, noter les moments les plus difficiles, changer les habitudes.... quelques séances de spy (pas très probant pour moi), un traitement adapté à ce moment là.

J'utilise ces conseils et mon médecin traitant m'a prescrit acomprosate. Il souhaite que je sois suivie de nouveau par CSAPA mais pas très envie.

Je tiens des notes sur mon téléphone ce que je ressens et j'écris sur ce site. Cela m'aide beaucoup.

Je suis toujours en questionnement pour la semaine prochaine où je pars en vacances abstinence ou modération ?

Je sais que modération je ne tiens pas mais je le questionnement quand même envie d'essayer ou pas.

Bon courage et bonne journée à toutes et tous Claire m

sortirdela - 18/09/2023 à 19h27

Bonjour a tous ,

Pour ma part 2 journée de bien être consécutif . Aujourd'hui j avais très envie de boire mais je vais résister.

Mon Morale n est pas au top pour d autres raisons.

Hier soir j' ai passé une très bonne nuit .

Je m accroche au dire de jXavier qui ne regrette pour rien au monde d être passé a l abstinence totale .

Je ne compte plus les points et je pense ne pas être le seul lol

Bon Courage a tous

Fjorden - 18/09/2023 à 21h48

Bonsoir a tous,

Semaine charge, pas mal de taff, mais j'ai tenu et ça va mieux, le sommeil est pas encore terrible. Par contre samedi j'ai lâché, c'était l'october fest ici, et en plus ils ont eu la saine idée de faire les bières gratuites... mais bon ça va j'ai contrôlé, 2 petits verres de vin avec le repas, et une bière de 50 cl, pas plus, et dodo. J'ai bu par plaisir, mais 1 h avant vu que dans mon cerveau c'était décidé, je sentais l'envie monter. Dimanche ça a été, et aujourd'hui une bière 0.0 alcool..

bon courage à tous, perso je me venge pas mal sur le sucre, mieux que l'autre produit, et des grands verres d'eau fraîche

Vivrelibre - 19/09/2023 à 01h15

Bonjour tout le monde!

C'est vrai que c'est plus tranquille ces temps-ci. Je ne partage pas souvent, mais je viens lire tous les jours.

Bienvenue à ceux et celles qui se joignent à nous. Courage à ceux et celles pour qui c'est difficile.

Clairem, 50 jours, c'est super! Vous dites vous questionner sur la possibilité de consommer avec modération pendant vos vacances. Je vous comprend très (tellement) bien! Vous êtes consciente que ce peut être un jeu dangereux. C'est déjà beaucoup.

J'ai longtemps pensé que je pouvais me contrôler. Je jouais à l'autruche. C'était d'ailleurs mon 1er objectif de travail avec ma thérapeute, mais force est de constater que ça me demande tellement d'énergie qu'au final, il est préférable que je m'abstienne de tout alcool. C'est beaucoup plus facile ainsi.

Depuis cette prise de conscience la semaine dernière, je n'ai pas bu et je n'en ai pas eu envie (ça viendra peut-être...). Je passe chaque 24 heures très sereinement. Je ne veux plus me battre, j'ai rendu les armes, j'ai capitulé. La guerre est finie. C'est ainsi que je le vois. Donc un 24 heures à la fois, ça va.

Je suis certaine que vous prendrez la meilleure décision pour vous, quelle qu'elle soit.

À bientôt!

MP

Clairem - 19/09/2023 à 16h31

Bonjour

Merci vivrelibre pour ton message, promi après les vacances je vous fais un point.

Je lis souvent de la culpabilité mon ancien médecin disait "chaque essai est une réussite". Il faut continuer à essayer j'ai déjà plein de petites réussites sans arriver à être abstinente ou contrôler sur le long terme.

Première fois pour moi autant de jour bien-être.

N'oubliez pas de vous faire plaisir.

Bonne soirée et bon courage Claire m

Alice123 - 19/09/2023 à 17h57

Bonjour,

Merci Clairem.

J'espère que tout le monde et que je sais que le fais tous de notre mieux et on passe chaque jour à essayer de ne pas tomber dans le piège. Pour ma part, j'avais dit que je repartirai à zéro à partir d'hier mais rincé et contrarié par le boulot que je suis rentrée et hop j'ai bu. Je suis sur le chemin du retour et il faut que je sois forte pour ne pas bifurquer par un supermarché, je n'arrête pas d'y penser et du coup je me suis dit que je viendrais ici pour écrire et penser à autre chose. Relire certains passages qui me réconforteront et me donneront du courage et de la force.

Je vous en dirais plus demain. Très belle soirée bien être à tous.

jXavier - 19/09/2023 à 22h05

Bonjour a tous

Je continue de vous lire tous les jours et je me réjouis de voir que vous êtes toujours là ce qui signifie que vous vous accrochez et vous avez vraiment envie de vous libérer. Pour moi 231 jours et 21 heures d'abstinence depuis ma décision de non retour en arrière. Ça n'a pas été simple au début mais la détermination était là et un traitement anti-craving à base de naltrexone m'a beaucoup aidé.

Je vous rejoins à 100% vivrelibre. Il est parfois difficile de se dire que l'abstinence EST LA SOLUTION pour certains. Elle permet de lâcher prise et chaque jour qui passe nous éloigne de cette obsession de boire. Je sais bien que si je reprends un seul verre aujourd'hui je vais réveiller tous mes démons et qu'il me faudra recommencer comme au premier jour de l'abstinence.

Aujourd'hui je vais bien, vraiment bien. L'alcool ne m'appelle plus. J'en ai même à la maison pour les amis qui passent. Je sais que j'ai une allergie potentiellement mortelle à l'alcool et je n'ai pas envie de risquer ma vie.

Courage à tous, ne baissez jamais les bras. chaque tentative, chaque jour sans alcool vous rapproche de la liberté.

Alice123 - 22/09/2023 à 08h23

Bonjour,

J espère que tout le monde va bien. S ayez j ai réussi a reprendre mes jours d abstinence. Depuis mercredi je n ai pas bu et j en suis contente, maintenant il ne faut pas que je reprenne un verre car je sais que je replongerai. Me voilà repartie dans des journée bien être, faut que je tienne encore tout le week-end qui sera bien chargé mais le problème c est que j ai plein de chose a faire chez moi donc de grande facilité à y penser... on verra. Un jour après l autre. Par contre ces 2 premiers jours d arrêt fut plus dur : je dors tard, j ai des sensations de palpitation, des maux de tête. Je vais patienter et prendre mon mal en patience pour que cela passe. J espère avoir de vos nouvelles et bon week-end à tous.

Sidonie1 - 22/09/2023 à 09h18

Bonjour,

Comment participer au jeu le DEFI D'ABSTINENCE

Sidonie1

Moderateur - 22/09/2023 à 10h25

Bonjour Sidonie, bonjour à la Team défi,

@Sidonie, (et @Kro, @Nicol2304) : le simple fait de venir écrire dans ce fil de discussion vous inscrit au défi. Le jeu consiste à venir régulièrement dire où vous en êtes : compter vos jours d'abstinence, vous donner des points en plus ou en moins si vous le souhaitez (mais c'est facultatif) et faire état de ce qui se passe pour vous. Vous verrez qu'écrire, recevoir du soutien, soutenir les autres dans leurs efforts cela vous aidera.

@Clairem : bravo pour vos 50 jours et + ! Vous vous posez la question de ce que vous allez faire pendant vos vacances. J'ai envie de vous répondre "un jour à la fois". Certes par anticipation vous savez que les vacances c'est différent et que peut-être vous aurez l'occasion de boire mais n'y pensez pas trop. Ne vous conditionnez pas à l'avance car on peut programmer sa propre "reconsommation" en faisant comme cela. Non ce n'est que le jour J que vous verrez ce que vous faites. Un jour à la fois.

@JXavier : merci pour votre fidélité, votre exemplarité et votre bienveillance à l'égard de la Team.

@Alice123 : bravo, vous vous êtes remise sur les rails et surtout vous êtes fière de vous ! Vous pouvez l'être, vous progressez 😊

@sortirdela : le fait de ne pas avoir bu alors que vous n'aviez pas le moral c'est un changement. Avant vous auriez eu recours à l'alcool. Vous aussi soyez fier de vous, vous progressez. C'est vraiment formidable que les écrits de JXavier puissent vous aider. Continuez comme cela 😊

@Fjorden : ce qui s'est passé pour vous c'est un peu ce que j'écris à Clairem ci-dessus. Si on pense par anticipation que l'on va se retrouver dans une situation qui nous encourage à boire, alors cela booste l'envie de boire et crée même de l'impatience. Dans ces moments-là les bonnes résolutions tombent. Si vous avez décidé d'être abstinent il vaut mieux éviter ce genre d'événements "à boire". Cela crée une frustration au départ mais elle est compensée ensuite par le fait d'avoir tenu et de ne pas replonger. Avec le temps ces événements font de moins en moins envie et/ou on apprend à les aborder sans angoisse et sans boire. Arrêter et rester abstinent c'est tout un apprentissage. Courage pour la suite 😊

@Nala11: comment s'est passée votre semaine ? Cela n'a pas été trop dur après votre craquage ? Courage à vous également.

Je vous souhaite à tous de continuer à enchaîner les jours bien-être 😊

Le modérateur.

Vevelibre - 22/09/2023 à 12h16

Bonjour,

Je viens de découvrir votre forum et celà m'intéresse beaucoup

J'ai essayé de m'arrêter plusieurs fois mais j'ai aussi repris plusieurs fous en augmentant ma consommation

sansan13 - 24/09/2023 à 13h06

Je veux participer à partir de lundi 25 septembre. Merci pour cette aide ludique mais qui peut sauver des gens dans la détresse.

Sidonie1 - 25/09/2023 à 09h37

Bonjour

Aujourd'hui je commence à participer au jeu.

Je sais par expérience que je peux pendant de longues périodes cesser de boire quand le motif est grave. Puis je replonge lors de fête entre copains.

Je suis sous anxiolytique depuis des années et il est vrai que le mélange avec l'alcool est très mauvais.

A la demande de mon généraliste (qui connaît mon problème d'alcool) j'ai fait deux tentatives d'arrêts infructueux de l'anxiolytique, les effets indésirables étaient insupportables.

J'ai rencontré un addictologue mais son discours ne me convient pas.

Je sais que le chemin est long et que je vais devoir être entourée par de vrais amis.

J'ai réussi en 1984 à arrêter de fumer sans jamais reprendre alors pourquoi pas l'alcool.

Je suis super motivée.

C'est parti.

Clairem - 25/09/2023 à 21h28

Bonjour

57 jours bien être et les vacances se passent sans alcool et avec beaucoup de glace plaisirs. Je profite différemment même mieux.

Bon courage à toutes et tous, restons motivés un jour à la fois. Il ne faut pas que je l'oublie.

Claire m

Diacra - 26/09/2023 à 09h13

Bonjour à tous,

Hier soir craquage, une bouteille de blanc y est passée. Dommage cela faisait 7 jours sans une goutte d'alcool. Hier j'ai été chercher les courses au drive et cela a été fatal.

Pourtant j'étais content car j'ai passé ce weekend entier avec des amis et malgré les apéros, j'ai pris uniquement des sodas.

Bon c'est reparti aujourd'hui motivé mais déçu pour hier.

Je sais que ce sont mes angoisses qui me pousse à consommer malgré le suivi avec mon psychiatre.

Courage à vous également

Kro - 26/09/2023 à 10h48

Hello à tous, perso, je suis assez contente de moi. Passer de 3l de bières à 1 25 ml maximum lors d'occasion ou un verre ou deux de vin, est une délivrance. Fini le réveil avec le sensation d'avoir le cerveau coule en deux, de manquer de coordination, trembler... passer à côté de plein de choses qui sont plus sympas et plus saines, c'est vraiment bien!!!

J'ai perdu mes enfants a cause de ce poison, je les retrouve enfin et répare ce qui s'est cassé pendant cette période sombre.

L'alcool est un danger, si on ne sait pas garder le contrôle. Il faut se donner les moyens et chercher de l'aide si la motivation et la force manquent. Souvent, le besoin de consommer permet de s'évader d'un période compliquée ou d'un passage à vide. Il existe d'autres solutions, réapprendre ou apprendre à s'aimer, me semble le meilleur conseil à donner.

Belle journée à tous

Angie22 - 28/09/2023 à 15h31

Bonjour, abstinente depuis 5 semaines je souhaite le rester et souhaite participer à votre jeu.

Cordialement,

T M

Clairem - 28/09/2023 à 17h49

Bonjour

60 jours de bien être donc du super nougat pour me faire plaisir. Actuellement je suis en vacances donc je fais moins attention à ceux que je mange. Mais il ne faut pas que je compense l'alcool par le sucre je dois y faire attention.

Bon courage on peut y arriver avec des hauts, des bas, des rechutes mais toujours avec cette envie de ne plus être esclave de l'alcool.

Bon courage à toutes et tous biz Claire m

Sidonie1 - 01/10/2023 à 09h30

Bonjour à tous et à toutes

Ce matin je suis à six jours sans alcool. Un petit saut de puce mais je suis contente.

Aujourd'hui un grand défi je suis invitée à un anniversaire comment vais je réagir ?

Je suis assez confiante car je conduis et c'est un principe que j'ai adopté depuis que je suis seule "pas d'alcool au volant.

A+ avec une bonne nouvelle je l'espère.

Belle journée à vous et sans alcool bien entendu
Sidonie1

Sidonie1 - 02/10/2023 à 11h27

Bonjour à tous

Dimanche est passé avec cette fête d'anniversaire.

Zéro alcool

Et je continue mon combat
Bon courage à tous

Willow - 02/10/2023 à 17h20

Bonjour,

J'arrive tout juste sur le site et sur le forum.

J'ai arrêté de boire il y a 14 jours.

Dans l'ensemble c'est jouable - un peu moins le week-end, mais je redoute de rechuter par désœuvrement ou par fatigue. Je sais que si je reprends un verre, j'aurai du mal à ne pas en prendre un deuxième et recommencer une conso quotidienne

Sidonie1 - 08/10/2023 à 19h16

Bonjour à tous

Demain j'entame ma troisième semaine sans alcool.

Que du bonheur

Guiton - 19/10/2023 à 16h20

Bonjour tout le monde,

J'attaque mon premier jour. Gros tremblements, transpiration, nausées et aucun appétit. La ça va un peu mieux niveau tremblements mais ce midi j'ai flippé, impossible de marcher et j'étais pas bien

J'ai une grosse commotion depuis un bout de temps. Hier j'ai bu que deux bières mais j'ai pas dormi de la nuit

Pensez vous qu'on peut arrêter soi même ou faut se faire aider ? Je vais sûrement faire une cure je pense.

Bravo tout le monde en tout cas, force à vous

Kro - 19/10/2023 à 19h56

@guiton, tu vas y arriver!!!! Les symptômes du manque disparaissent vite, tu retrouveras vite la vie sur le fait que tu te lèves mieux, dors mieux. Prends trois points positifs liés à l'arrêt: ta santé, ton environnement et tes finances. L'alcool est un poison qui finira par te détruire et de nuire sans conteste! Force et honneur

jXavier - 19/10/2023 à 23h12

Bonsoir Guiton

Je me reconnais dans tes symptômes de sevrage. Il peut être dangereux d'arrêter seul sans aide médicale. Premièrement il existe des traitements et en particulier le valium qui aide à passer le stade très difficile des symptômes physiques. L'hydratation à 2 litres d'eau par jour est indispensable.

Deuxièmement le sevrage provoque un tel bordel au niveau cérébral que le risque de crise d'épilepsie n'est pas à prendre à la légère. Je vois que tu es très motivé et je te félicite...bravo!!! Alors je dis un grand ouiiii à la cure avec une assistance médicale bienveillante les premiers jours.

Je connais le cauchemar que tu traverses. mais comme moi, tu vas y arriver. j'en suis à 8 mois et 20 jours d'abstinence totale mais je me suis fais grandement aidé...je n'aurai jamais pu en être ou j'en suis aujourd'hui sans cette aide. Courage, prends soins de toi et si tu continues de consommer avant ta cure ce n'est pas grave. Lorsque l'on est très grand buveur comme je l'étais, il est trop dangereux d'arrêter seul. Je ne veux pas te faire peur, juste te protéger. Fonce Guiton, ne lâche rien, prends RV et fait la cure. Sois déjà fier de toi de cheminer vers la guérison et tu verras à quel point l'arrêt de l'alcool va transformer, métamorphoser radicalement et en positif l'ensemble de ta vie.

Tiens nous au courant de la suite Guiton, on est tous avec toi!

Amicalement Jxavier

Guiton - 20/10/2023 à 13h35

B9njour à vous

Merci beaucoup pour vos messages de soutien . Je vais prendre en compte vos messages pour la cure, je trouve pas de médecin encore pour faire une demande. Il peuvent nous la faire par visio ?

J'ai du mal à trouver le sommeil et surtout l'appétit. La pour le moment ça va bien .

J'espère pour vous que ça va , je vais aller faire des courses et coordonnées si je résiste, j'ai besoin d'arrêter même si seul c'est difficile mais faut que je pense à mes enfants surtout car j'ai honte .

Merci encore pour vos messages, portez vous bien et je pense que le plus dur va être ce week-end

Mrick - 29/10/2023 à 23h31

Bonjour a tous,

J'ai recommencé a boire depuis que ce forum est passe si je puis dire a labandon.

J'ai honte que.ma volonte de ne pas boire tienne uniquement au fait de m'exprimé et que mes messages soient lus.

Finalement c'est peut etre mieux comme cela. Cela signifie que je ne suis pas prêt.

J'ai une fois de plus fini ma "dernière" bouteille de vin ce soir.

Je suis a 113kgs.

Et malgré ca je vais "plutot" bien.

Je vais essayer de reprendre l'écriture de ces message.

Bravo a tous .. bravo Guton.

Bonne nuit a tous, portez-vous bien.

Clairem - 30/10/2023 à 17h23

Bonjour à toutes et tous

Sachez que je lis tous les posts, je ne prends pas le temps de répondre mais je vous soutiens dans votre envie d'aller mieux.

Voilà plus de 90 jours de bien être pas une goutte d'alcool. Un vrai exploit voir un petit miracle pour moi après 30 ans d'alcool quotidien et de multiples essais. Je me méfie car je suis que je pourrais replonger très vite.

Prochain exploit le mois sans tabac.

Chaque essai est une victoire.

Bon.courage à toutes et tous

Vaal - 30/10/2023 à 22h39

Bonsoir à vous tous

Merci pour vos témoignages et cet espace que je découvre.

Je démarre aujourd'hui.

Alcool : zéro / cigarettes : 13 / diazepam : 5 mg

On verra...

Rien à perdre et tout à gagner à essayer, non ?

NALA11 - 31/10/2023 à 09h06

Bonjour a tous,

Après avoir eu le covid et restée renfermée pdt deux semaines seule je vous passe les détails. Je recommence aujourd'hui arrêt de la cigarette hier et alcool aujourd'hui.

Bonne journée a vous

Vaal - 31/10/2023 à 16h15

Nala11 , Guton , à tous les autres : BRAVO !

Rien que d'écrire ici, c'est un pas vers le meilleur.

C'est reconnaître déjà que notre consommation d'alcool est un problème, qu'elle nous bousille la vie.

Et ça, c'est un sacré atout.

Ce matin, premier réveil après mon premier jour sans alcool, je vois déjà la différence !

Visage reposé, teint frais, sourire et fierté

16h et mon alerte téléphone vient de me prévenir : diazepam au goûter ??????????comme me l'a prescrit mon psychiatre.

C'est parce que je ne consomme que le soir et que c'est l'heure où il faut anticiper et calmer l'anxiété lié à cet arrêt

Cet arrêt, je l'ai préparé : anxiolytiques sous la main + une bouteille de vin sans alcool dans mon frigo

Car commencer à boire, ce n'est pas seulement s'alcooliser, c'est aussi se mettre dans une sphère rassurante, un cocon, une bulle : c'est très ritualisé. Donc, je voulais avoir une bouteille au cas où une pulsion me ferait courir à l'épicerie.

Alors, hier soir, j'ai ouvert ma bouteille de vin sans alcool (pas de pulsion pourtant, c'était juste pour essayer)et j'en ai bu deux verres : on dirait du jus de pomme ?????????????

Euh...aux prochaines courses, j'achèterai directement du jus de pomme : c'est moins cher

Courage à vous tous

J'adore le "force et honneur" lancé par Kro

Sidonie1 - 31/10/2023 à 17h54

J'ai entamé mon deuxième mois sans alcool le 25 octobre.

J'ai fêté mon anniversaire sans un verre (c'est la première fois).

Je suis passée au festillant, j'adore.

Courage on doit y arriver et la route est longue et pleine d'embûches.

Vaal - 02/11/2023 à 21h51

4ème soir sans alcool

Hé hé....ça fait 10 points, ça, non ?

Bonne soirée à vous tous.

Alice123 - 06/11/2023 à 08h17

Bonjour à tous,

J'espère que tout le monde va bien et que vous tenez le coup. Personnellement j'ai arrêté de boire quelques jours puis je reprends les week-ends et tout ça me fatigue mais je n'arrive pas à me dire : fais autre chose au lieu de passer ton week-end à boire. J'arrive à ne pas boire en semaine grâce au fait d'aller travailler toute la journée. J'avais arrêté 9 jours et le 1er novembre reparti en chute. Mercredi j'ai RDV à la CSAPA, k'en attends beaucoup et en même temps je ne sais pas à quoi m'attendre. Je verrais bien

Comme beaucoup je ne suis plus trop venue mais je vous lisais.

J'espère que ce fil va se remettre à vivre et qu'on échange nos expériences, nos difficultés....et nos succès de chaque jours.

Aujourd'hui je recommence à nouveau avec zéro alcool.

Bonne journée à tous. Et tenez bon

Vaal - 06/11/2023 à 22h01

Bravo, Alice !

Je sais pas pour toi, mais moi je me sens archi fière de moi chaque soir depuis 8 jours que je suis à zéro alcool.

Je note ça sur un agenda Google, juste pour moi. Chaque soir, je marque "alcool : zéro" et j'ai hâte au lendemain soir pour écrire la même chose.

J'ai même réussi à aller faire des courses dans le magasin où j'avais l'habitude d'acheter mon vin préféré. Pendant les courses, je ne pensais qu'à ça : évite le rayon du vin, c'est sûr tu vas en acheter et au dernier moment je suis passé devant ces cartons de vin, comme un défi, et je suis sortie sans en avoir acheté.

Je carbure à l'eau, mais alors beaucoup d'eau !

Pour l'instant, je refuse les invitations entre amis. Je ne suis pas prête à voir les autres consommer.

Mon objectif au début, c'était de diminuer pour avoir une consommation "normale". Mais je réalise que pour moi, c'est impossible. Un verre en appelle un autre, et quand j'ai commencé la bouteille y passe. Je veux en finir avec cette dépendance et ce sera zéro alcool.

Bon courage à vous tous. La vie est plus belle sans alcool et surtout on retrouve l'estime de soi.

Mrick - 06/11/2023 à 23h07

Bonjour Alice,

Moi aussi je recommence le défi aujourd'hui.

J'aurais plaisir à te lire.

Bon voyage !

Guïton - 07/11/2023 à 16h48

Salut Vaal, très fier de toi, t'es au top.

J'ai arrêté 4 jours la semaine dernière et j'ai repris ce week-end comme un con. Là je suis dans un bar avant un entretien, c'est n'importe quoi. J'espère retrouver la force comme toi

Bon courage tout le monde, résistez !!

Alice123 - 07/11/2023 à 18h18

Bonjour à tous,

Merci Valérie et Mrick pour vos encouragements, ça fait du bien de vous lire.

J'ai commencé hier à cocher sur un calendrier mon 1er jour sans alcool. Je vis seul donc c'est que pour moi aussi. J'aimerais bien retrouver l'estime de moi et pouvoir avec l'envie et le goût de faire autre chose comme du sport : je suis inscrite dans une salle mais je n'y vais jamais car je préfère rentrer chez moi. C'est le comportement que j'avais quand je buvais tous les soirs, rentrer au plus vite après le boulot et boire. C'était un confort personnel et ma partenaire pour ma soirée. On dit qu'il faut y aller un jour après l'autre. Ma plus grande satisfaction dans un premier temps est d'arriver à faire 15 jours minimum d'affiler, d'arriver à passer deux week-ends consécutifs sans alcool. Je vous dirai comment j'avance sur cet objectif personnel.

Pour les courses, c'est pas le souci car c'est pas en passant devant le rayon que je suis tentée. Le vendredi soir ou le samedi, je me dis bon tu vas acheter du vin et c'est pas grave, c'est le week-end mais comme je sais qu'une bouteille ne suffira pas donc j'en prends 2....

Le fait de boire est tout programmé dans ma tête et là plus ne m'arrête.

Hâte d'être à demain, mercredi soir, pour voir comment va se dérouler le RDV.

Est ce que vous vous faites aider? Si oui comment? Boire beaucoup d'eau!!!! Je bois déjà 1,5l d'eau + café + thé.

Guiton : cet entretien?

On tient bon et on est positif au maximum pour y arriver.

A demain pour de nouvelles aventures...

Mrick - 07/11/2023 à 22h06

Bonsoir à tous,

Je suis très heureux de George un fil de discussion ici.

J'ai réussi trois semaines sans alcool et août et septembre, puis seulement 3 jours en octobre.

Du coup c'est reparti. Et j'en suis à deux petits jours.

J'ai rdv Capsa demain (1 fois par mois) ce qui évidemment n'est pas anodin à ce renouvellement de tentative d'arrêt.

Cela fait quasi 2 ans que je fais des rdv capsa et je ne regrette rien j'ai honte de ne pas bcp avancer et leur faire perdre leur temps. On a bien de la chance de pouvoir profiter de ces soutiens.

En ce moment je n'ai aucune raison de boire car tout va bien. Travail, famille, loisirs..

Je dois éviter d'aller au supermarché dans l'immediat donc je vais faire des drive.

Oui je te comprends pour le sport Alice, pas facile avec la nuit qui tombe tôt de se motiver pour ressortir.

Bravo Sidonie, bravo Val.. tenez bon !!

Je pense aussi bien à toi Guiton.

Je vais donc m'accrocher au wagon et ensemble on va faire au mieux pour allumer et entretenir le flambeau de notre victoire contre l'alcool

..c'est beau !! Et promis je suis clean 😊

Hâte de vous lire,

Bonne soirée sereine...

Guiton - 08/11/2023 à 05h46

Salut Alice, l'entretien s'est bien passé pour ma part, après on sait jamais. Merci en tout cas de prendre de mes nouvelles et très fier de toi. J'espère tu as tenu et tiendra ce jour. Porte-toi bien et courage on va y arriver

Vaal - 08/11/2023 à 08h05

Bonjour à tous

Oui, le sport c'est un bon dérivatif. Je me suis mise au vélo électrique depuis quelques mois et quand je rentre du boulot à vélo, ça me fait un bien fou, ça me vide la tête, et ça me redonne de l'énergie pour la soirée

Tu as raison Alice, il faut casser la routine qui va avec le premier verre de la soirée, justement pour éviter de le prendre.

Trouver une activité qui nous plaît et se lancer dedans. S'occuper.

J'avoue que j'ai toujours été un peu hyperactive, mais alors là, c'est le pompon 😊 je ne me pose jamais

Oui, je suis aidée : diazepam (anxiolytiques) pris au goûter c'est à dire environ deux heures avant l'heure à laquelle d'habitude je me mets à boire.

Pour l'instant, ça fonctionne

Ce soir ce sera mon dixième soir sans alcool et très sincèrement et à ma grande surprise, c'est assez facile

Je ne sais pas trop ce qui a provoqué le déclic

Ça fait des mois, et des années même que chaque matin je me regarde dans la glace au réveil et que je me dis : mais, putain, arrête ça !

Tu as vu ta gueule ? Ce soir, tu ne bois pas. Et évidemment, chaque soir, j'ouvrais ma bouteille de vin et je la terminais.

Il y a 15 mois on m'a trouvé un cancer du sein. La sidération passée, la première chose que je me suis dit, c'est : tu vas tout changer : arrêter l'alcool, arrêter la clope. Mon oncologue m'a dit : c'est un beau projet, mais on va y aller mollo, pas tout en même temps. Vous avez déjà une année de combat devant vous.

En effet, une année en chantier. La totale : chirurgie, chimio, rayons et maintenant hormonothérapie.

Boulot repris au 1er septembre

Tout se passe bien

Je me suis dit : tu es une rescapée, allez ! C'est le moment de revenir sur ton beau projet.

Tout ça pour dire, que dans la tête, il faut que l'idée fasse son chemin. Et que les rechutes ne sont pas des défaites, ce sont des petits pas vers la victoire

Courage à vous tous

Mrick - 09/11/2023 à 23h21

Bonsoir,

Comment allez-vous ?

4 jours pour moi, bien content mais je n'ai pas réussi à faire du sport cette semaine du coup je suis bien bougon !

Je suis suivi par le capsa et surtout n'hésitez pas à aller les voir. Ils sont très expérimentés et très patients !

Bonne nuit.

Alice123 - 10/11/2023 à 08h24

Bonjour à tous,

J'espère que tout le va bien et que vous tenez le coup. Moi pas une goutte d'alcool depuis lundi. J'espère juste tenir le week-end. Mon RDV à la CSAPA c'est bien passé mais je ne m'attendais à tomber sur une personne qui soit brut de pomme et qui ne mache pas ces mots. Moi cela me convient car ça remet quelques pendules à l'heure et me fait réfléchir sur ce que je veux vraiment ou ne veux plus. Je vais essayer de me motiver pour aller mon sport ce week-end et laisser de côté des choses qui peuvent être futiles mais que je priorise comme faire à fond mon ménage comme tous les week-ends comme si chez moi c'était sale, de me dire j'ai tout ça à faire chez moi (car aucune envie de sortir) et puis le sport j'irai demain et que du coup, je ne fais pas tout ce que je m'étais dit de faire car je passais mon après-midi à boire et que arrivé le lundi les mêmes choses étaient au même stade. Je vais aussi me motiver et me donner du courage pour faire mes analyses de sang semaine prochaine. Je vais vous souhaiter une belle journée et surtout un bon week-end serein et à l'eau.

Guiton, j'espère que tes recherches aboutiront et il ne faut rien lâcher, je sais que c'est épuisant et parfois démoralisant mais il faut rebondir.

Vaal, tu as passée une sale période et maintenant tu retrouve des moments plus paisible et effectivement l'alcool est un refuge ou une bulle où on se trouve bien, enfin on le pense mais comme m'a dit le Mr de CSAPA : c'est un suicide à petit feu. Hâte de vous lire et de savoir comment vous arrivez à avancer

Kro - 10/11/2023 à 09h17

Bonjour à tous,

Je manque de temps pour écrire sur le fil mais lis vos messages et vous en remercie, l'expérience de chacun est une belle source de motivation. Les mots de Vaal (que je remercie d'aimer « force et honneur ») dans le récit de son histoire sont autant de bonnes raisons de se tenir à une vie en bonne santé lorsque la chance de l'avoir alors autant ne pas la gâcher avec des poisons maudits) Pour ma part, le surmenage au boulot, ma situation personnelle et le reste rendent le sevrage difficile. Je reste accrochée malgré tout. Belle journée à tous)

Vaal - 12/11/2023 à 23h04

14ème soir sans alcool

Je n'en reviens pas.

Je suis carrément d'accord avec toi, Kro, et aussi avec toi, Alice.

La santé physique et neurologique que l'on se bousille avec cette consommation incontrôlée d'alcool

On ne mesure pas assez la chance qu'on a d'être en bonne santé

Au lieu de ça, on se détruit

Il faut recommencer à s'aimer soi-même, à avoir de la considération pour soi-même, à prendre soin de soi, à s'encourager au lieu de se flageller. On a rechuté au bout de 3 jours ? La belle affaire ! Soyez fiers d'avoir tenu 3 jours plutôt que de vous trouver nuls d'avoir replongé.

De la bienveillance envers vous même.

Je vous trouve tous très courageux

Kro - 13/11/2023 à 14h43

Bonjour à tous,

Je pense que le fait de parler dans ce groupe est très positif, cela veut dire que le mot est posé sur les comportements addictifs de chacun. C'est un très bel effort de prise de conscience et de vouloir aller mieux, bien.

Je suis issue d'un foyer dont les parents sont alcooliques. Je me suis toujours demandé comment et pourquoi ils avaient besoin de ça, pourquoi j'en ai fais les frais. Maintenant que je suis maman à mon tour, je comprends, car je me suis laissé avoir il y a 3 ans avec un homme avec qui j'ai refais ma vie, et recompose ma famille. Pendant le confinement il a dérapé et bu tous les jours avec son voisin ou ses amis, jusqu'à la limite du coma éthylique... quand je l'ai rencontré je ne buvais pas ou peu, de temps à autres, lors d'événements.

J'ai laissé s'installer d'abord l'apéro du week-end, en étant d'ailleurs malade souvent car mon corps ne tolérait pas ces excès.

Quelques temps après, les casseroles qu'il avait aux fesses ont refait surface, il n'avait pas bien coupé les fils

Des disputes éclataient lorsque nous étions alcoolisés, et pour ma part, étant trop touchée et me sentant vraiment débile d'avoir cru en cet homme, impliqué nos enfants etc, je me mettais à hurler sans aucun filtre aidée par l'alcool.

A ce jour et suite à un signalement auprès des services sociaux, je n'ai plus la garde des trois amours de ma vie, je travaille à les récupérer bien sûr, c'est ma plus belle source de motivation.

Je suis coincée dans une situation où nous avons fait l'acquisition d'un bien immobilier qui devait être Le Havre de paix de chacun, qui devait être le projet de cette nouvelle vie. Après avoir vu places mes enfants chez leur papa, je me suis complètement laissé aller, avant heureusement de me ressaisir et de mener mon propre combat.

Je comprends aujourd'hui qu'il est facile de se retrouver dans une situation plus que douloureuse et violente pour le corps et l'esprit. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise raison, il n'y a pas d'explication parfois.

La chose qui est sûre est que d'en parler, d'échanger avec d'autres qui comprennent et ont vécu le même cauchemar est plus que bénéfique.

Je vous remercie de vos contributions, vos exemples et votre motivation qui sont de très beau et sincères rappels lorsque c'est dur parfois.

Je suis vraiment fière de nous tous

Mimou - 13/11/2023 à 16h58

Bonjour
Ce défi d'abstinence est terminé?

Moderateur - 13/11/2023 à 17h10

Bonjour Mimou,

Ce défi d'abstinence est en accès libre et continu.

Vous pouvez venir ici pour faire régulièrement état de vos progrès, de vos réussites et de vos difficultés.

Le fonctionnement de ce fil repose sur l'engagement de la communauté à l'animer et à se soutenir les uns les autres.

Il ne s'agit donc pas tout à fait de ne tenir que le journal de son défi mais aussi de ne pas hésiter à répondre aux autres participants.

Bonne chance pour votre défi !

Cordialement,

le modérateur.

Alice123 - 13/11/2023 à 18h22

Bonjour a tous,

D abord bravo d avoir tenu le coup.

Moi j en suis à mon 7ème jour et ce soir sera le 8ème, je tiens bon. Ce week-end a été moins difficile et moins douloureux que je ne pensais. Je me suis motivée à aller au sport, résultats de bonne courbatures . C est super!!!!

Vaal, tu as tout à fait raison, il faut reprendre confiance en soi, s aimer, se regarder dans une glace et se dire de belle chose : chose que je n avais pas fait depuis oula...Et ce week-end je l ai fait. Bon je vois que j ai encore les joues rouges et bien atteinte par l alcool mais je me dis ça ne pourra que mieux aller.

Kro, comme je te comprends par rapport a ta situation personnelle. Mais là tu as ouvert les yeux, tu te bas pour tes enfants. Il faut continuer et ne pas baisser les bras, c est une bonne motivation pour continuer dans une vie dans alcool. Si tu as des moments de craving, repense à la Kro que tu étais et que tu appreciais. Moi aussi mon père était alcoolique et je ne comprenais pourquoi on pouvait préférer la bouteille a ses propres enfants. Maintenant je comprends que ce n est pas lié et que quand on tombe dans l engrenage, il est plus difficile d en sortir.

A des moment difficile, j essaie de me remémorer des souvenirs d enfance quand je voyais mon père et là je me dis "non je ne dois pas finir comme ça". C est un peu mon miroir comme dans Blanche Neige.

Courage a tous, on tiens bon et on positive.

Belle soirée ou journée!!!!

Vaal - 13/11/2023 à 21h24

Yess !

Que du positif dans ce fil de discussion 😊

Je persiste et je signe : 15ème soir sans alcool. 😊

Seul bémol pour moi, qui suis si sociable, c'est que je renonce toujours à inviter des amis à la maison, ou à aller au resto, ou à accepter des invitations car je ne veux pas me mettre en situation de tentation. Voir les autres boire un verre sans en prendre un moi même, je pense que ce serait extrêmement difficile, voire impossible

Je me donne jusqu'aux fêtes de Noël...et là...j'avisera

Courage à vous tous

Vaal - 14/11/2023 à 07h55

Bonjour tout le monde

J'ai une question.

Est ce que c'est possible de retrouver une consommation "normale" après une période de sevrage ?

Je veux dire boire un verre occasionnellement dans un contexte festif sans pour autant replonger direct dans la consommation quotidienne et solitaire.

Merci pour vos témoignages et bonne journée sobre 😊

Alice123 - 15/11/2023 à 07h26

Bonjour,

Hier fût mon 9ème jour sans alcool, pas encore battu mon record car mon dernier arrêt fut de 9jours. Je compte bien continuer dans ma lancée.

Par contre, le seul bémol la dedans c est que je mange beaucoup de sucre : chocolat, biscuits. J espère que je ne vais pas arrêter une addiction pour une autre. Ce soir je vais chez ma psy, je lui en parlerais. Et je verrais. Toujours pas fait mes analyses de sang mais je me donne minimum 15jours sans alcool pour me lancer.

Vaal, pour ta question de peut on retrouver une consommation normale, beaucoup te dirons que non. Perso après 15 jours d abstinence, je ne me lancerais dans des apéro entre amis car le après peut-être fatal.

Pour ma part, je sais que je n abuse pas quand je suis avec des amis non pas parce que j ai peur du jugement car en fait ils le savent tous mais plus parce que c est du partage et que je me sens bien. Ma consommation excessive n a lieu que quand je suis seule et que je cherche a être anesthésié pour ne plus penser à rien et ne pas avoir à réfléchir.

Je vois des amis quand même mais je ne bois pas, d une car j ai des amis qui boivent très peu (juste pour des occasions), et comme ils sont au courant ils ne me regarde avec des interrogations. Tu as le droit de ne pas boire, ce n est pas pour ça que tu ne passeras pas un bon moment entre amis.

Je ne recherche pas l abstinence totale jusqu'à la fin de ma vie, je voudrais retrouver une consommation normale c est a dire apéro entre amis mais pareil pour toi, je verrais pour les fêtes car je ne suis pas encore dans une detoxe et du coup le cerveau risque de me relancer vers le Demon.

J ainlu aussi que le foie commençais a se régénérer après un mois d abstinence totale....

Courage a toi et tiens bon.

J espère que vous autres, vous vous portez bien et que vous tenez également le coup. Donnez de vos nouvelles, ça fait toujours plaisir de vous lire.

Bonne journée sobre

Vaal - 15/11/2023 à 22h34

Pareil que toi, Alice ! Le chocolat et le sucre sont mes nouveaux compagnons du soir 😊

Guiton - 16/11/2023 à 09h54

Salut tout le monde, j'ai tenu 5 jours sans boire mais hier j'ai replongé comme un con et je sais même pas pourquoi

J'ai retrouvé du boulot , je commence le 27.11 , je compte sur ça pour me sauver de ma solitude et de l'ennui.

Portez vous bien en tout cas, je suis admiratif.

Je vous souhaite une excellente journée

Mrick - 16/11/2023 à 23h20

Bonsoir a tous,

Abstinent 6 jours, tout se passait bien.

Repas chez une connaissance, il me propose trois fois a boire, je refuse. A la quatrième, je prends un demi verre de vin.

Et me voilà réparti, je bois depuis 5 jours, certes modérément mais je vois que ma consommation est en hausse tous les jours.

Faut vraiment que j'arrete cette reprise, c'est idiot.

Bravo a tous et bon courage.

Alice123 - 17/11/2023 à 17h17

Bonjour à tous,

Un petit message pour vous souhaiter un bon week-end à l eau, au jus, a tout ce que vous voulez mais sans alcool. Garder en tête que nous sommes mieux et plus motivé quand on ne boit pas.

Courage et très bon week-end

Vaal - 18/11/2023 à 08h50

Bonjour à tous

Et merci, Mrick, pour ton témoignage.

C'est exactement ce que je redoute : etre entre amis, boire un petit verre, et que ce petit verre déclenche un truc dans mon cerveau, un truc qui me fasse rechuter

Au printemps dernier j'avais consulté une addictologue. Elle m'a dit qu'elle était là pour m'accompagner dans mon projet : objectif zéro alcool ou objectif consommer "normalement ". Elle m'a dit que le deuxième objectif était réalisable mais beaucoup plus difficile.

Et que, quel que soit l'objectif, ça commençait toujours par une période de sevrage. Ça, elle m'a pas dit combien de temps.

Par la suite elle a changé de service, m'a affirmé qu'elle dispatchait tous ses patients sur ses collègues, et qu'on me rappellerait pour un nouveau rdv. Pas de news depuis.... j'ai laissé tomber ces consultations d'addictologie parce que j'étais bien occupée avec mes séances de rayons quotidiennes.

Une chose est sûre pour moi, si je reprends un verre (fêtes de Noël par exemple) j'aurai ça en tête : un verre = rechute potentielle

Bon week-end à tous : volonté de fer, motivation, sourire, et fierté de votre nouvelle personne sans alcool. Aimez vous, vous êtes super !

Bloom - 18/11/2023 à 13h15

Bonjour à tous et merci de votre main tendue à travers ce forum ! L'idée de départ m'a intéressée (le défi avec comptage de points) car j'ai besoin de trouver qqch qui m'aide et me soutienne et me motive pour arrêter de boire. Je bois tous les soirs, de préférence seule, pas excessivement mais je ne parviens pas à m'arrêter, un genre de dépendance psychologique. Je me suis arrêtée quinze jours il y a deux mois, pas de pb physique, et aussi il y a un an, quinze jours aussi. En arrière encore, j'ai arrêté plusieurs années, puis j'ai repris. Ma

consommation me détend, elle me rend drôle avec mes proches et me procure un bien-être physique. J'ai du mal à y renoncer. La dernière fois j'ai vidé mes bouteilles pour ne pas être tentée, puis j'ai dû en racheter. Cette fois j'hésite à les vider à nouveau (alcools variés et chers pour le plaisir...) car si je rechute dans quinze jours, ça va me revenir cher !! Vous voyez bien que ma motivation est fragile, bien que réelle. Je ne veux pas tomber dans une consommation plus forte, je me fais peur des fois. Car si je pèse le pour et le contre, (le plaisir/la détente/la bonne humeur contre le mauvais sommeil et la fatigue, le sentiment de mettre ma santé à risque), le contre commence à l'emporter mais je me laisse tout le temps avoir. Bref, je cherchais une nouvelle fois à arrêter, définitivement dans l'intention (comme à chaque fois), et je tombe sur votre forum, je crois que vous parler et vous lire peut vraiment m'aider. Bonne journée à vous tous !!

Vaal - 20/11/2023 à 07h44

Bonjour
Premier test réussi !
Ma fille est venue passer le week-end à la maison
Je lui ai dit avant qu'elle ne vienne : y a pas de vin à la maison, si tu veux boire quelques verres de vin, apporte toi une bouteille
Elle me répond : tu es sûre ? Je peux m'abstenir ...
Moi : oui, oui, sans problème, je me sens prête
Elle a bu 3 verres de mon vin préféré qui est aussi le sien 😊 dans la soirée, moi au jus de pomme tranquillo avec sa bouteille devant moi.
Quand le feu dans la cheminée a faibli, on est parti se coucher et elle m'a dit en rigolant : tu veux que je fasse une marque sur la bouteille pour contrôler le niveau ? 😊
Pas la peine, ma fille, le test est passé avec grand succès : très sincèrement, je n'ai pas été tentée de toute la soirée
Par contre, quand elle est repartie dimanche je lui ai dit : surtout, remporte bien ta bouteille, sinon, c'est direct dans l'évier 😊
J'attaque ma 4ème semaine d'abstinence 😊
Bonne semaine à vous tous
Tenez le coup, ça en vaut vraiment la peine

Alice123 - 20/11/2023 à 07h47

Bonjour à tous,

J'espère que vous avez passé un bon week-end et que vous avez réussi à vaincre ce poison.
Pour ma part, c'est un deuxième week-end successif que je n'ai pas bu une goutte, hier soir j'en ai fait 14 jours, cela doit bien faire 5 ans.
J'en suis contente car cela a été plus dur que le premier, j'avais envie d'un verre mais je me suis fait forcer.
Je pense avoir retrouvé des nuits de sommeil équilibrées par contre je suis encore marquée sur les joues. J'ai maintenant hâte que cela s'atténue davantage. Est-ce que quelqu'un peut me dire au bout de combien de temps, cela revient ? Y a-t-il quelque chose à faire pour aider le processus ? Merci
Bonne journée et au plaisir de vous lire. Donnez de vos nouvelles.

Sidonie1 - 25/11/2023 à 11h54

Bonjour à tous,

Je commence mon troisième mois sans alcool.

Mardi j'ai participé à un repas de club. J'étais inquiète sur ma réaction face à l'alcool.

Aucune envie de boire, j'avais même emmené ma bouteille d'eau pétillante (sans aucune gêne).

Personne ne s'est étonné juste le "tu ne bois pas d'alcool" ? Ce à quoi j'ai répondu "non je prends des médicaments et je conduis"

Super journée

Bon courage à tous

Mrick - 26/11/2023 à 23h26

Bonjour à tous et toutes,
Comment s'est passé votre week-end ?
Sur les trois dernières semaines, j'ai bu 50% des jours.
La plus longue période de sevrage est de 6 jours.
Bonne soirée

Vaal - 28/11/2023 à 21h09

Bonsoir à tous
30ème soir sans alcool et je n'en reviens pas de constater comme c'est facile.
Comme Sidonie, aucune envie ni tentation. Je prends toujours mon anxiolytique vers 16h. Je suis certaine que ça m'a énormément aidée au début car si j'oubliais de le prendre dans les deux premières semaines, je me sentais agitée, nerveuse dès 17h, et alors je me disais : andouille, tu as oublié ton cachet et je me jetais dessus comme une camée 😊

Mais, depuis plusieurs jours je me rends compte que je peux l'oublier et me dire vers 19h : tiens, tu n'as pas pris ton anxiolytique et tout va bien, tu te sens sereine et détendue. Je le prends quand même, et j'attends avec impatience le feu vert de mon psy pour l'arrêter progressivement.

Je n'ai pas encore décidé de comment je vais aborder les fêtes de fin d'année. J'ai trop peur de replonger si je m'autorise un verre ou deux

Bon courage à vous tous
