FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

ARRÊTER L'ALCOOL

Par [jall255](#) Posté le 17/10/2023 à 13h00

Bonjour,

Cela fait quelques semaines que je viens régulièrement sur ce site, cela m'aide à prendre la décision d'arrêter l'alcool...

Alors voilà, j'écris ce message comme une sorte de contrat avec moi-même. Cela fait bien trop longtemps que l'alcool ne m'apporte plus le plaisir qu'il me donnait autrefois... C'est même devenu ce que j'appelle un "problème racine", l'alcool est à l'origine de plein de problèmes qui disparaîtront avec son arrêt... Dépenses inconsidérées, objets cassés parce que je perds l'équilibre, gueules de bois qui m'empêchent d'avoir une bonne hygiène de vie et de faire du sport, ce qui me permettrait d'aller mieux dans ma tête... Messages parfois envoyés sans que j'aie réfléchi aux conséquences de ce que je dis... Fatigue et de nombreux jours de travail qui me sont très difficiles à endurer...

Je ne veux plus laisser ce problème racine, comme je l'appelle, gâcher ma vie... J'ai pourtant construit une vie qui me plaît mais c'est mon seul point noir...

Alors je cherche des alternatives aux apéros, je pense remplacer l'alcool par les jeux vidéo, c'est toujours "moins pire" que l'alcool...

Ça me manque le temps où je ne connaissais que la sobriété... Adolescent, je jouais énormément aux jeux vidéo et j'arrivais à faire face à mes obligations scolaires.

Oui, ce n'est pas l'idéal, mais c'est mon unique porte de sortie je crois...

Merci de m'avoir lu

6 RÉPONSES

[Vivine58](#) - 20/10/2023 à 16h12

Bonjour .

Je viens de m'inscrire aujourd'hui. Je pense être alcoolique, non j'en suis sûre. Je viens de lire ton message et ce que tu as écrit me touche. J'ai 51 ans, j'adore ma vie, je n'ai pas de soucis particuliers, je vis en couple, j'ai un enfant de 24 ans, je change de travail pour devenir auto entrepreneur dans le relooking de meuble et j'aime la personne que je suis devenue.

Mais je bois. Et je me pose de plus en plus de questions sur ma consommation. Je ne bois que le soir. Parfois juste un verre. Et parfois à l'excès. Hier soir c'était au moins 5 whiskys coca. Et pas des petites doses. Donc ce matin gerboulette avant de partir bosser et gerboulette en rentrant. J'ai tjrs assuré mon travail même si j'ai la tête dans le "BIP" toute la journée. Mon conjoint boit aussi bp. Je viens d'une famille d'alcoolique. Mon père, deux de mes frères et deux de mes soeurs boivent aussi. J'ai souvenir que déjà à l'adolescence je buvais quand j'allais en boîte. C'était que le samedi mais ça s'est installé dans ma vie petit à petit. Le petit verre pour faire la fête est maintenant devenu un rituel malsain. Quand je fais un excès (comme hier) je me sens tellement mal que je ne bois plus pendant une ou deux semaines. Et puis arrive la famille, une sortie, un anniversaire ou un grosse journée et je remets ça. Je pense aller voir un service d'addictologie. Il faut que je prenne mon courage à deux mains. Il paraît que reconnaître qu'on a un problème avec l'alcool est le premier pas. Je ne suis pas sûr d'y arriver seule. Et mon conjoint ne m'aidera pas. Lui dit ne pas avoir de problèmes.

J'aime bp ta notion de problème racine. C'est un problème qui est dans ma vie depuis tellement longtemps qu'il est bien enraciné.

Peut on en sortir ???

J'ai bp de peur à ce sujet.

Ce site, ce forum et ma prise de conscience seront un début à notre nouvelle vie .

[jall255](#) - 01/12/2023 à 16h57

Bonjour,

J'ai pris la décision aujourd'hui. Le 1er décembre 2023 est la date où j'arrête définitivement l'alcool. J'ai essayé plusieurs fois depuis le premier message, mais maintenant j'en suis sûr, c'est le bon moment 😊

J'ai réussi à tenir douze jours en novembre, avant de reprendre, mais là je passe un pacte avec moi-même pour ne plus jamais toucher à ce poison.

Tous les 1ers du mois, je m'achèterai un gros gâteau pour fêter chaque mois d'abstinence 😊

J'ai hâte de retrouver la personne que j'étais avant 😊

Je vous tiendrai au courant des changements que j'observe dans ma vie 😊

Vivine58, merci pour ton message, où en es-tu ?

Merci de m'avoir lu

Alicia123 - 02/12/2023 à 15h36

Bonjour,
Cela fait un petit temps que je lis les témoignages. Je pense que cela aide vraiment!
Cela fait 33 jours que je n'ai plus touché à un seul verre d'alcool.
J'ai 54 ans, j'ai commencé en alcool « festif » à 15 ans. Jamais personne ne m'avait dit que l'alcool était une réelle drogue.
Depuis que j'ai pris conscience de cette réalité. C'est fini je refuse de toucher à ce produit. J'ai mis 40 ans pour comprendre que l'alcool est tout sauf festif.
C'est un produit hyper dangereux.
En ce qui me concerne je me demande comment j'ai pu rester si longtemps là-dedans et me mettre en danger.
Cela n'en vaut vraiment pas la peine.
Je vous envoie également tous mes encouragements.

Sunshine - 03/12/2023 à 14h49

Bonjour Jall255,

Super nouvelle 😊 je te souhaite plein de bonnes choses dans cette nouvelle belle vie sans poison. Tu vas pouvoir démanteler petit à petit ton problème racine. Ce n'est pas facile les premiers temps mais on voit très vite les effets positifs, c'est indéniable!

Viens nous donner de tes nouvelles dans ton parcours 😊

Help-alcool - 13/12/2023 à 14h48

Bonjour,

J'ai un problème également avec l'alcool et je cherche à le compenser également. J'ai grandi dans une famille qui aime faire la fête et par conséquent, qui a toujours consommé de l'alcool. Je n'ai donc jamais vu l'alcool comme étant mal, au contraire, j'ai toujours trouvé ça cool de boire...jusqu'à une erreur la semaine dernière qui m'a ouvert les yeux (j'y reviendrai plus bas).

J'ai commencé à boire avec des amis en soirée, par des softs (bières notamment) puis avec le temps, je me suis tourné vers les spiritueux. Ma consommation était à chaque soirée toujours plus importante mais cela étant en soirée, je ne me suis jamais posé de question. Par la suite, j'ai commencé à boire quelques verres en rentrant du taf, histoire de décompresser parfois avec des proches, parfois seul.

Quelques années plus tard, j'ai rencontré ma compagne (2018) qui elle est une « anti-alcool » si je puis dire ainsi, j'étais toujours surveillé en soirée et j'ai donc réduit ma consommation mais au final c'était à double-tranchant. Compte tenu de ce bridage et de son refus quasi systématique de faire un petit apéritif ensemble en fin de semaine (à quoi bon boire si on n'a rien à fêter pour elle), j'ai commencé à boire tout seul de manière plus régulière soit avant qu'elle rentre du travail, soit le midi quand je suis en télétravail. Où est le mal me direz-vous ? C'est que je ne sais pas m'arrêter à un seul verre parfois au point de me retrouver la tête dans la cuvette, j'ai d'ailleurs eu une suspension de permis en 2017 suite à une consommation trop importante un Vendredi 12h qui sonnait le début de mes vacances mais cela ne m'a pas servi de leçon...

La semaine dernière (07/12), j'ai appris le décès soudain de mon arrière-grand-mère, je n'ai pas réalisé immédiatement mais soudain des sentiments de tristesse et de regret (regret de ne pas avoir pris le temps de lui présenter sa 1er arrière-arrière-petite-fille) m'ont envahi et je me suis réfugié dans l'alcool, j'ai dû boire plus ou moins 70cl de Vodka entre 11h & 15h sans penser aux conséquences de mes actes, il est arrivé l'heure (17h30) d'aller chercher ma fille chez la nounou (accessoirement ma belle-mère) qui habite à 1km de chez moi, bien entendu elle a constaté que j'avais les yeux explosés et une odeur d'alcool. En toute normalité, elle ne m'a pas laissé repartir avec ma fille (et je l'en remercie grandement) et j'ai donc dû appeler ma compagne pour lui expliquer qu'elle devait venir nous chercher ma fille et moi.

Aujourd'hui j'ai honte de ce que j'ai fait, honte d'avoir pris le risque de mettre mon enfant en danger, déçue du regard de mépris et de tristesse que m'a lancé ma compagne quand elle a ouvert la porte de chez la nounou et m'a vu dans cet état...

J'ai donc pris un rendez-vous chez une psychologue afin de me faire aider et de comprendre les raisons de cette addiction, mais j'aimerais avoir des échanges avec vous pour avoir du soutien, des conseils éventuels, d'autres témoignages. J'appréhende déjà les fêtes qui vont être un dur moment à passer surtout quand on me proposera un verre et que je le refuserai et qu'on me demandera « Mais alors qu'est-ce qu'il t'arrive, tu es malade ? »

jall255 - 10/03/2024 à 14h17

Bonjour,

Je viens donner quelques nouvelles 😊 .

En décembre, j'ai réussi à arrêter l'alcool pendant un peu plus d'un mois. Cela m'a fait beaucoup de bien, j'ai beaucoup avancé depuis. J'ai avancé dans mon introspection. On l'a arrêté en couple. Un dry January mais en décembre.

Aujourd'hui, je m'appête à recommencer deux mois d'abstinence minimum, mais je pense que cette fois-ci, je ne reprendrai pas à l'issue des deux mois d'arrêt. Je vais me séparer de ce qui me rappelle l'alcool, comme par exemple la musique country, ou les séries qui le mettent en valeur...

Je compte bien reprendre ma vie en main. J'ai commencé par faire un grand tri, puis maintenant je reprends l'abstinence.