

CONSOMMATION MODÉRÉE

Par [Micky](#) Posté le 12/12/2023 à 09h38

Bonjour, j'ai 64 ans et depuis quelques années ma consommation d'alcool a augmenté progressivement. J'ai eu des alcoolisations aiguës qui m'ont mises dans des situations difficiles, occasionnant des facheries. Depuis cet été j'ai pour la première fois, commencé à boire en cachette car mon nouveau compagnon n'aime pas que je boive de l'alcool.

Le 25 octobre, à la suite d'une soirée dont je ne me souvenais pas le lendemain, j'ai décidé de faire un "break". J'ai craqué le 15 novembre et le suis débrouillée pour que mon conjoint s'en rende compte ... Par contre il a été très compréhensif. depuis je n'ai pas rebut d'alcool.

J'aimerais pour recommencer une consommation très raisonnable, car j'apprécie le bon vin. Remettre le vin à Saint place, parmi les les plaisirs de la table et non plus comme produit pour atteindre un état second.

Est ce qu'il y a des personnes qui ont réussi cela ?

J'aimerais trouver des témoignages et échanger si possible.

MERCI

1 RÉPONSE

[Caro03](#) - 13/12/2023 à 09h13

Bonjour Micky et coucou à tous, Sunshine je te lis toujours....

Des semaines voire des mois que je n'avais pas donné de nouvelles même si j'ai continué à vous lire de temps en temps.

J'ai alterné des périodes avec et des périodes d'abstinence, notamment pendant ma semaine de vacances en août où j'ai marché, nagé et bu que quelques bières sans alcool, excellent souvenir de bien-être, de satisfaction et.....bah la suite c'est toujours pareil, pourquoi j'ai repris alors ? Et là je réponds à ta question Micky, parce que s'il y a une entité ou une chose, appelle -la comme tu veux, qui sait bien faire preuve d'une patience hors norme c'est bien l'alcool.

Oui, tu peux remettre le vin comme bon produit de nos régions, redécouvrir des apéritifs locaux, on fait même d'excellents whisky français, ça va durer un temps, l'alcool fera partie de ta vie comme un compagnon agréable jusqu'à ce qu'il en décide autrement.

Il est tapi dans l'ombre et peut y rester des jours, des semaines des mois et d'après des témoignages lus sur ce forum, des années !

Il n'existe à ma connaissance pas plus patient et fourbe que ce produit, et encore, quand on parle de patience, c'est un euphémisme, en fait sa patience n'a simplement pas de limites

Difficile alors d'envisager une conso modérée, souviens-toi que tu y parviendras toujours au début et tu penseras qu'on avait tort mais il sera toujours là à guetter tes faiblesses, ou tes joies, pour te faire reprendre SON chemin, sa voie, car c'est lui qui décide, il s'est greffé dans ton cerveau.... à vie.

J'en ai à nouveau marre d'avoir à faire un effort lorsque je ne veux pas boire, c'est toujours un duel dans ma tête et je suis fatiguée de tout cela

Je stoppe tout ce jour, ce devrait être plus facile car j'ai alterné pas mal de jours sans et j'ai repris le sport, j'ai juste quelques années de moins que toi Micky et on se doit encore de prendre soin de soi.

J'espère avoir répondu à tes interrogations et que tu sauras prendre la bonne décision.

Caro
