

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

CESSER DE CONSOMMER

Par **Palomita** Posté le 23/03/2024 à 17h59

Bonjour
J'ai tendance à boire quotidiennement et ce depuis beaucoup d'années.
J'ai 55 ans. Je vis seule depuis quelques années et le soir il m'arrive régulièrement de boire jusqu'à une bouteille de vin. Sur le coup cela me rend joyeuse et après je suis très déprimée.
L'alcool me fait dire des bêtises, me rendant excessives et les gens avec lesquelles je communique doivent me trouver différente et bizarre. Après coup cela me donne des grandes bouffées de honte.
Le lendemain je me sens fatiguée et cela me rend triste.
Je suis décidée à arrêter.

20 RÉPONSES

cielbleu - 27/03/2024 à 20h26

Bonsoir Palomita,

bravo pour cette courageuse décision.
Avez-vous réussi à vous en passer?
Comment vous sentez-vous?

Palomita - 28/03/2024 à 18h24

Bonsoir cielbleu

Je vous remercie de m'avoir répondu.
Pour l'instant je tiens.
Cela va être plus compliqué dans une semaine car je vais partir avec ma mère et j'aimerais pouvoir consommer modérément avec elle au déjeuner et pas tous les jours, en me limitant à deux verres. Ce que j'aimerais c'est cesser de boire quand je suis seule et aussi faire comprendre à ma mère qui aime que je consomme avec elle que c'est sous contrôle et plus comme avant.
Pour l'instant je tiens et ça fait depuis dimanche compris.
Dans les grandes surfaces c'est difficile car il y a des bouteilles partout.
Et vous où en êtes-vous?

cielbleu - 29/03/2024 à 08h53

Bonjour Palomita,

il faut se préparer au mieux aux situations à risques: faire des exercices de visualisation et se préparer à être capable, au moment opportun, de parler calmement et avec confiance aux gens à qui on souhaite expliquer la démarche. Ne vous laissez pas perturber par la réaction que pourrait avoir votre mère. Blindez-vous, c'est votre vie, votre décision.
Le jour J, essayez de boire à petite gorgée en vous disant que vous allez savourer chaque gorgée de ces 2 verres. En buvant tout doucement et en mangeant, vous aurez moins l'effet d'ivresse qui appelle les autres verres. Et buvez une boisson sans alcool entre les 2. Vous pouvez y arriver! Et vous serez super fière de vous!

Moi ça fait un peu plus de 6 mois que je ne bois plus. Je m'apprête à aller dans ma famille pour Pâques. Il va falloir ruser, être forte mais ça devrait aller. Et surtout je suis tellement heureuse de retrouver mes nièces et de passer du temps avec elles, que je ne voudrais pour rien au monde que l'alcool vienne me voler ces instants. En fait, il faut trouver une motivation plus forte que l'alcool.

Bonne journée!

Palomita - 31/03/2024 à 07h54

Bonjour Cielbleu, bonjour à tous

Je suis super contente, hier soir on était samedi et je n'ai pas craqué.
Pourtant je suis passée à la grande surface du coin et j'avoue y avoir pensé en regardant les bouteilles exposées.

Quand je les vois j'ai le bon goût du vin dans la bouche, blanc, rouge, rosé...

Mais une voix claire qui venait du dedans à dit non et je n'ai pas fait de résistance.

Aujourd'hui, dimanche matin, cela fait sept jours que je n'ai pas bu d'alcool et je suis super heureuse.

Merci Cielbleu pour vos conseils, cela me soutient.

Je vais déjeuner pour Pâques avec deux de mes 3 fils et ma mère et je vais profiter de tous les instants et surtout me montrer attentive aux autres, ce que je ne fais pas quand je bois et en plus après j'oublie ce qu'on me dit. Ce n'est pas terrible. Je vous souhaite, Cielbleu de bons moments avec vos nièces.

La vie est belle quand on est lucide.

Palomita - 31/03/2024 à 19h44

Ecrire me soutien donc je continue.

Retour chez moi après le déjeuner Pasqual

Ai siroté un fond de champagne, genre 2 centimètres pour ne pas me faire remarquer puis suis passée à une eau pétillante et ai refusé d'être resservie.

C'est passé comme une lettre à la poste, pas de coup de barre d'après repas et pas de parole excessive. Que du soft et de l'écoute active à l'égard de mes fils. Je suis trop contente. J'espère continuer dans cette voix et ne rien lâcher.

Savoir que je peux témoigner ici m'aide beaucoup et appuie ma démarche, très aride quand on est seule.

Bon week-end à tous

Palomita - 01/04/2024 à 19h56

Soirée du lundi 1er avril

9 ème jour sans alcool

Quelques doutes ce soir car plus le temps passe, moins le défi peut sembler challengeant.

Les habitudes de consommations s'éloignant, on se prend à penser " tiens ce serait sympa si..."

Et puis la petite voix intérieure façon petit tentateur qui vient argumenter "Oh un petit plaisir, tu as tenu longtemps cette fois et puis c'est la fin du week-end...."

Et aussi l'évocation avec un proche d'un futur barbecue avec merguez et cotes d'agneaux

Je m'emballe et puis d'un coup je réalise qu'un barbecue printanier sans vin rosé bien frais cela ne sera pas pareil.

Et aussi je sais que boire modérément ce n'est pas mon truc car je suis excessive et qu'un verre en appelle un autre

Donc quelques obstacles comme dans un course d'obstacles mais je tiens bon, grâce à mon désir et grâce aussi au journal de bord que je tiens grâce à votre site et qui me sert et servira je l'espère à d'autres que moi.

Bonne soirée

cielbleu - 02/04/2024 à 17h20

Bonjour Palomita,

bravo pour tous ces défis relevés!

Etre réellement attentif aux autres apporte beaucoup de satisfaction, je trouve.

L'autre bon point de la vie sans alcool, c'est l'arrêt de la procrastination.

Je dis, je fais! J'ai réellement gagné en efficacité.

Je comprends bien ce sentiment de perte de challenge lorsque le temps passe et cette petite voix qui revient et qui te dit "tu vois, tu y es arrivée, donc c'est pas un petit verre qui va te refoutre dedans"....sauf que si!!

On sait qu'un verre en appelle un autre et que, passés les premiers temps sous contrôle, l'abus reviendra, avec toutes ces conséquences: la fatigue, la honte, la tristesse, la déprime.

Je comprends aussi que la visualisation du barbecue sans rosé bien frais soit un peu tristoune, mais votre côte d'agneau n'en sera pas moins bonne et votre satisfaction, elle, sera belle et bien là après avoir mangé 😊.

Gardez bien à l'esprit ce que que vous ne souhaitez plus vivre et gardez les meilleurs moments, sans alcool!

Je passe du vrai temps de qualité avec mes nièces: des jeux, des discussions, de l'aide, tout ce que je ne faisais pas quand je buvais, trop occupée à gérer mes gueules de bois et mon anxiété.

L'avenir est devant nous!!

Palomita - 02/04/2024 à 19h14

Bonsoir Cielbleu,

Oui c'est vrai que ça peut-être sympa de manger sans boire d'alcool, c'est une question d'habitude.

Et quand on ne boit pas, on reprend confiance en soi, on se met à parler avec plus d'assertivité et on est plus réactif pour faire les choses, les petites contraintes de la vie qui après donne une grande satisfaction et rassure énormément.

A y réfléchir il y a beaucoup à gagner et dans le fond pas grand chose à perdre, si ce n'est une illusion de plaisir, de soulagement et d'abandon sensoriel.

Mais comme la réalité nous rattrape à chaque fois, pas grand chose à regretter en effet.

Quand on boit, la honte on la transporte toujours avec soi, même à jeun. On se sent dans le fond illégitime à tout, et surtout illégitime au bonheur d'arrêter de boire et de prendre enfin sa revanche sur la vie.

J'espère bien tenir bon cette fois ci car j'ai déjà arrêté un mois ou quelques jours.

Bonne soirée à tous

Palomita - 03/04/2024 à 22h49

Bonsoir à tous,

Ce soir, retour d'un verre partagé avec des amies.

Elles bières et moi eau pétillante.

J'ai dit je me suis mise à l'eau en ce moment

C'est tout! On a passé un bon moment, bien discuté!

Ce soir cela fait 11 jours sans craquage avec quelques défis!

Je suis fière de moi!

Bon courage à tous

Palomita - 06/04/2024 à 22h16

J14

Chers tous,

Je suis heureuse car je maintiens le cap.

Aujourd'hui, pour la première fois, je me suis aperçue que je prêtais moins d'attention aux bouteilles dans les supermarchés, mon rapport à l'objet bouteille était un peu changé, moins intense, plus distant.

Le matin en général je suis pleine d'entrain de savoir et sentir que j'ai été sobre la veille. C'est ma récompense!

Le soir, parfois j'ai des coups de blues, sans doute les mêmes qui me faisaient craquer et boire verre sur verre de vin jusqu'à finir la bouteille, pour combler un vide et une mélancolie qui me tenaillent, surtout le soir, avec la nuit qui tombe. N'est-ce pas ce qu'on appelle l'angoisse du nourrisson ou l'heure où les loups hurlent à la mort.

Peut-être des réminiscences des temps préhistoriques où l'homme était si vulnérable?

Peu importe, je tiens le coup comme une guerrière armée, bois des boissons chaudes et suis

heureuse quand vient le moment, apaisée par une bouillotte et un livre, de sombrer enfin dans les bras de

Morphée. Finie la soirée, demain sera un nouveau jour.

L'arrêt de l'alcool est une très belle aventure de vérité et de quête de soi quand on arrive à la vivre.

Bon courage à tous!

cielbleu - 10/04/2024 à 09h01

Bonjour Palomita,

les phrases que vous employez résonnent beaucoup en moi.

Vous avez cette capacité d'introspection et d'analyse qui aident beaucoup, je pense, à tenir la bouteille à distance.

Ce retour vers soi est beau, encore faut-il pouvoir l'accueillir.

Et vous vivez en ce moment plein de belles choses que vous inscrivez à jamais en vous et ces moments de bien-être, vous pourrez les visualiser à nouveau à tout moment, si jamais la bouteille se rapprochait à nouveau. Vous avez senti à quel point la vie peut être douce sans alcool, alors, pourquoi s'en priver? 😊

Bonne journée!

Palomita - 16/04/2024 à 16h20

Bonjour à tous.

Cielbleu merci pour vos douces paroles. Je pense la même chose de ce que vous écrivez, à moi et aux autres.

Le reportage que vous mettez en ligne m'a beaucoup intéressé et la femme alcoolique puis abstinente que l'on voit enfant avec son frère, dansant au soleil pour ensuite adulte sombrer inéluctablement dans l'alcool, beaucoup touchée. Ainsi que les formidables équipes soignantes.

Je termine une semaine de vacances avec ma mère avec elle qui boit très généreusement et moi toujours abstinente. Du coup finis les coups de barre d'après repas, les exaltations et parfois les paroles trop spontanées qui blessent et créent des tensions.

C'est vrai que je me sens souvent comme amputée d'un membre, la bouteille, les verres de vin que j'avais bien accrochés au cœur et au corps. Mais la femme nouvelle qui émerge semble plus forte de semaines en semaines (trois à présent) et je sens qu'elle change, que sa personnalité se dessine et change au fil des jours. Je suis heureuse bien qu'encore amputée et désorientée. J'espère tenir le cap. Au départ je voulais continuer à boire à l'occasion et très raisonnablement et de plus en plus, je me dis que dans mon cas, avec le long parcours d'addiction (drogues douces ado et jeune adulte et alcool toujours en toile de fond) il est préférable d'arrêter définitivement.

Merci à tous pour vos témoignages et générosité qui nous soutiennent tous, les abstinents et ceux qui le seront un jour. J'ai 55 ans, la vie est longue, ne nous décourageons pas, le changement, les rechutes, les miracles, il y a de la place pour tout cela, sans honte et sans reproche. Moi enfant, j'ai vu depuis ma naissance les bouteilles de vin constamment sur la table de mes parents (mon père était un alcoolique qui contrôlait sa consommation mais buvait 2 grandes cannettes de bière à 8h du matin avec le petit déjeuner puis 50 cl de vin au déjeuner, puis re deux bières à 4h puis à nouveau du vin au diner, les cigarettes allumées les unes après les autres et les failles des uns et des autres. Ce n'est pas une excuse, je n'en cherche pas, nous ne sommes pas coupables! c'est un contexte où les adultes pansent leurs plaies comme ils peuvent devant des enfants qui s'imprègnent et auront du mal ensuite à ne pas sombrer eux-mêmes. Cesser de consommer c'est s'offrir le luxe de casser un contrat tacite et inconscient avec des fonctionnements familiaux pas toujours constructeurs. C'est s'offrir le luxe de se faire du bien et pas du bien qui fait du mal, du vrai bien.

Palomita - 21/04/2024 à 12h42

Bonjour à tous,

Tournée générale : eau pétillante saveur agrume pour tout le monde!

Je fête 4 semaines sans alcool moi qui régulièrement buvais du vin le soir, souvent jusqu'à la bouteille entière et toujours au moins la demi bouteille et le week-end idem en rajoutant le midi. Ne parlons pas des vacances.....J'espère continuer ainsi pour toujours!

J'abandonne le vin récompense (je l'ai bien mérité....) et le vin compensation (ça a été dur alors j'ai bien le droit non?) pour me noyer dans les bulles d'eau toutes douces.

Bizarrement et paradoxalement, ce qui m'aide c'est de me connecter à ma tristesse, en écoutant des musiques tristes et en apprivoisant enfin ce sentiment que je fuyais.

Là je l'accueille, m'y habitue, comme on s'habitue à une émotion désagréable. Pas le choix, elle est là. Je sais que régulièrement le soir j'ai mes rendez-vous tristesse ou mélancolie, souvent à la tombée de la nuit, mais parfois aussi en plein jour, avec moi-même et cela ,ne m'empêche pas de me faire plaisir avec un bon roman policier, de la musique, un film. Triste et heureuse car abstinente en même temps

La tristesse ne tue pas contrairement à ce que mon inconscient de petite fille croyait peut-être.

Bon courage à tous, les dépressifs, les hyper sensibles, ceux qui se débrouillent comme ils peuvent avec la vie, je vous embrasse solidairement, les encore picolos et les alcooliques abstinents qui s'accrochent ou recraquent, les vivants!!!!

cielbleu - 22/04/2024 à 12h15

Bonjour Palomita,

c'est chouette de te lire dans ton beau voyage de découverte de toi-même.

Il est vrai qu'en arrêtant de boire, on se prend ses émotions en pleine face mais si on arrive à leur faire un peu de place, alors elles ne sont pas si encombrantes.

Quand je buvais, j'avais la sensation d'être sans cesse sur le fil du rasoir. Aujourd'hui, j'ai retrouvé beaucoup plus de stabilité; d'ancrage avec les centaines d'émotions qui me traversent tous les jours.

Tu parles de la tristesse, c'est quelque chose que je connais aussi. En ne buvant pas, on la laisse venir, puis repartir, en faisant une activité, en passant à autre chose, ce que l'alcool ne permet pas. Il nous fixe dans ces émotions. Il nous empêche de trouver des solutions (j'ai lu ou vu quelque part que l'alcool détruisait notre pouvoir créatif) et nous fait repartir inlassablement vers les mêmes réflexions, le même ressassement, la même issue.

Bravo pour tes 4 semaines et pour ta liberté retrouvée!

Palomita - 23/04/2024 à 19h20

Merci Cielbleu pour vos encouragements

C'est vrai que quand on boit, on est un peu comme un disque rayé.

En plus on fait des mauvais choix et on peut rester longtemps enlisé dans des situations qui ne nous conviennent pas, et comme on est focus sur l'alcool, le reste on n'y prête pas garde.

Domage car les années filent vite.

C'est chouette quand on rompt avec ce qui nous faisait du mal inutilement, personnes, substances.

Un petit être neuf naît alors, il est un peu fébrile, un peu insatisfait, il a besoin de prendre des forces mais il est là. A nous de le traiter avec respect et gentillesse, enfin!!!!

Je vous embrasse

Palomita - 28/04/2024 à 19h06

Bonjour à tous,

Je termine la cinquième semaine sans alcool.

Je me sens de plus en plus résolue à arrêter de boire de l'alcool de manière définitive quitte, pour les occasions, à laisser les gens me servir un peu de vin et à ne rien boire. Comme ça pas besoin de dire non. Juste à mon verre que je dis non.

L'emprise du produit me semble de plus en plus forte socialement.

Dans les magasins, les bouteilles sont partout, prêtes à tenter le quidam. Bien disposées, 2 pour le prix de 3, en tête de gondole. Qui veut mon blanc, mon rouge, mon rosé, sans omettre les alcools forts.

C'est triste vraiment car cela provoque beaucoup de malheur et de mal-être.

Pour moi, une consommation raisonnable est impossible et ne m'intéresse pas. J'aime l'ivresse et les émotions qu'elle procure. En fait j'adore boire, c'est pour cela que je m'arrête. Je me sais à cet égard, totalement alcoolique. Donc je préfère renoncer. J'apprends à dire non au produit. Je pourrai même dire que j'apprends à dire non tout court et que c'est nouveau pour moi.

Non, non, non !

Bon courage à tous et à toutes.

cielbleu - 29/04/2024 à 20h31

Bonsoir Palomita,

je te rejoins!

Je pense déjà à la suite et me demande parfois: "et si une consommation raisonnée était possible...?"

Mais non! J'aime trop l'ivresse. Je ne pourrais jamais me contenter de 2 verres!

La vie me semble tellement plus simple depuis que j'ai arrêté de boire.

L'anxiété a quasiment disparu, la honte et la culpabilité également en totalité!

T'imagines la légèreté!!

Je me demande même comment j'ai pu m'infliger ce traitement pendant tant d'années!

Combien de fois je me suis mise en danger, en rentrant seule ivre chez moi dans une grande ville. Si j'avais été agressée je n'aurais certainement pas eu les moyens de me défendre. Les black-out, les regrets, les relations moyennement consenties....Je me suis abimée avec l'alcool et j'ai regagné tellement de respect et d'estime de moi aujourd'hui que c'est juste impensable de repartir dans ces travers.

Je me découvre aussi de moins en moins tolérantes envers les gens qui boivent. Je pense que c'est un mouvement de rejet passager et que ça va évoluer mais j'ai du mal à discuter avec les gens alcoolisés aujourd'hui. L'élocution qui part en vrille, les gens qui ne t'écoutent qu'à moitié, qui radotent, qui braillent, qui ouvrent leur cœur alors qu'ils ne le font jamais sobres, tout ça me soule en fait!

Ce rejet est peut-être une stratégie de mon inconscient pour consolider ma décision...je ne sais pas!

En tous cas, je suis heureuse et j'assimile cette nouvelle vie à une renaissance.

Je suis née il y a presque 8 mois 😊

Bonne soirée Palomita!

Palomita - 05/05/2024 à 20h05

Bonsoir Ciel Bleu,

C'est vrai que d'arrêter de boire c'est comme une naissance après des années de souffrance et de mensonges que l'on s'infligeait. Des envies d'arrêter, des tentations, des minimisations, tout ce blabla que l'on s'infligeait.

A cet égard la radicalité du non est parfaite, simple et directe comme un uppercut.

Bravo à toi grand bébé de bientôt 8 mois. Le grand bébé que tu es peut être heureux d'avoir une maman sécurisante que tu es également.

Bonne semaine en toute vérité et liberté.

Palomita

cielbleu - 06/05/2024 à 19h37

Palomita,

merci pour tes mots 😊

Sunshine - 06/05/2024 à 23h19

Bonsoir Palomita & Cielbleu,

Je suis très heureuse de vous lire ; je me reconnais tellement dans vos dires. Moi ça fait 4 mois maintenant, avec 1 dérapage en cours de route. Mais ça ne m'a pas empêché de retrouver mon chemin si durement tracé vers la guérison : l'abstinence totale.

Je suis bluffée par l'analyse si juste et si douce que vous avez, la clairvoyance avec vous même et votre regard sur le monde qui vous entoure. Surtout ça m'amène beaucoup d'émotions car je pourrai écrire ces lignes.

Je passe par plusieurs phases également : parfois je ne supporte pas les gens alcoolisés et parfois j'en ris. Parfois je détourne le regard des têtes de gondoles des bouteilles d'alcool comme si ça allait me brûler les yeux et parfois je passe dans les rayons spiritueux/vins si c'est sur mon chemin, de façon tout à fait détendue, limite avec une certaine arrogance en quelques sortes. Parfois j'achète une bouteille de vin pour des invités, parfois je me sens incapable d'avoir une bouteille d'alcool présente chez moi. Tous les états d'esprits y passent, défilent les uns après les autres. Je les laisse venir et repartir.

Je me suis enfin retrouvée, comme vous, en paix avec moi même et bien plus sereine. Parfois ma motivation n'a pas de limite et je me programme des grosses journées et parfois je bouine la journée entière à lire, me reposer, penser... Bref, je suis vivante. Depuis que j'ai fait sortir l'alcool de ma vie je suis tout simplement vivante.

Au plaisir de continuer à vous lire. Je vous souhaite plein de belles choses 😊