FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

ABSTINENCE DEPUIS 10J

Par Profil supprimé Posté le 18/12/2016 à 19h42

Voilà.
J'ai sauté le pas. Peut être pas au bon moment car avec la fin d'année les fêtes et les repas s'enchaînent...
Ça fait 10j que je ne bois plus.
Personne ne comprend.
Je suis quelqu'un qui aime sortir, manger, boire des verres.
Je ne suis jamais ivre morte.
Trop entraînée pour ça je crois.
Mes amis se moquent un peu de moi, disent qu'un verre c'est pas boire.
Mais moi je ne veux plus.
Pour plaisanter je dis que je suis enceinte, alors que tout le monde sait que je ne veux plus d'enfants.
Je dis que je lève le pied, on me regarde de travers...Comme si on m'associe forcément aux apéros, aux sorties, aux fêtes.
C'est vraiment pas facile.
Question physique pas de souci. Aucun manque.
J'avoue que je mange un peu plus de chocolat histoire de compenser.
Je me sens hyper seule. Vraiment hyper seule.
Ce midi j'avais du monde à la maison. Mon mari m'a servi un verre de vin. Je lui ai donné et je me suis servis de l'Ice Tea ce qui a attiré le regard des convives.
C'est vraiment pas facile.
J'ai besoin d'aide.
Je veux tenir le coup.
Merci de m'avoir lu.
Daphné

5 RÉPONSES

Profil supprimé - 19/12/2016 à 14h05

Bonjour, plus je lis les posts ici et plus je me dis que le problème principal de nous autres, c'est notre lâcheté !

Pourquoi on pense que l'on ne peut pas dire NON ? Pourquoi on a peur de ce que les autres vont penser de nous ? J'ai l'impression que le souci 1 er avec l'alcool c'est que cherchons un moyen pour ne pas affronter la vie, oui j'étais lâche avant mais depuis plus le 11 juin 2015, j'ai décidé de diriger ma vie et non que les autres m'emmerdent !

Résultat, je décide et j'assume tout, je ne bois plus, je n'ai pas de honte à dire que je ne bois pas ou plus , après tout ça me regarde!

Je peux vous dire que ceux qui me côtoyaient et que ceux qui me côtoient n'ont aucun reproche ni leçon à me faire. Je ne suis pas devenu un monstre, au contraire je me suis resocialisé, je suis devenu le "mec bien " que j'aurais dû toujours être, et ce n'est pas l'alcool qui a été mon pire ennemi mais bien ma lâcheté.

Alors prenez votre courage à deux mains et sautez le pas, le changement c'est maintenant !

Alors courage à tous!

Pat

Profil supprimé - 19/12/2016 à 16h29

Je souris, j aime bien retrouver cette energie que donne l arret de cette drogue. Je la ressens vraiment dans tes mots Pat Elle donne, entre autre, un peu d assurance face aux autres.
Quand on enleve l alcool on voit ce qu il y a derriere, parfois cela peut etre de la lachete, parfois d autres traumatismes, d autres causes, un melange de tout ca.
En tout cas pour le courage je te suis a 100%. Et j espere que le tien sera communicatif pour beaucoup

Daphné il y a pleins de moyens de biaiser un peu les reponses pour eviter le regard des autres.Il y en a sur ce site. Mais je suis comme Pat la dessus, ca ne m a jamais trop pose de probleme. J ai ete tres vite sur que l alcool etait une drogue, donc tres vite persuadé qu il y a rien de mal, bien au contraire!, a son arret. Parfois je suis tres diplomatique, un sourire, non merci. Parfois je m amuse a dire non merci, j ai arrete la drogue, toujours en souriant. Mais avec mes proches je n ai rien caché. Franchement Daphné est ce qu un ami ne doit pas etre heureux que vous cherchiez a aller mieux? S ils ne comprennent pas c est que cela leur renvoie une image d eux qu ils ne veulent pas trop voir....

Au fond qu est ce qui vous gene dans ces regards, dans ces commentaires? C est une vraie question hein ca m interesse...
Vous pouvez aussi proposer a vos amis 10 jours sans alcool, c est rien 10j sur 365. Et au vu des reponses, du nombre qui le feront vraiment vous prendrez conscience que ce que vous faites est chouette, demande pas mal de courage. Courage que les regards accusateurs n auront surement pas eu, ne serait ce que pour 10 jours...
Et puis comme ca ils verront ce que c est vraiment pas boire

En cherchant a diminuer, controler ou arreter une consommation de psychotrope on ne peut etre que sur le bon chemin je crois... Vous l etes Daphné.
Bonne journee.

Profil supprimé - 19/12/2016 à 17h22

Pour répondre à Pat, non, perso je ne pense pas que mon problème vienne de la lâcheté. Je ne suis pas lâche. Je sais prendre mes responsabilités. Mais je vis en société, avec des amis qui prennent le l'alcool. Et ils n'ont pas l'habitude de le voir "sobre". Je mets des guillemets car je pense que la seule fois de ma vie où j'ai été vraiment saoule c'est cette année, pour mes 40 ans, une énorme fête où tout mes amis étaient présents.
Sinon, être saoule je ne connais pas vraiment.
En revanche ce que je connais c'est ma consommation. Je bois tous les jours à table. À l'apéro aussi.
Bon, je vais passer pour une folle ici mais je bois 3 à 4 verrez par jour. Et oui, je trouve que c'est un problème. Car je m'y suis habituée, j'en ai besoin. Ça me fait du bien. Enfin.... C'est ce que je pensais.
Parce que ça ne me fait aucun bien du tout.
Alors j'ai décidé d'arrêter de boire.
Complètement.
Comme pour me prouver que non, je ne suis pas alcoolique alors que je sais que j'ai ce problème.

Mes amis ne comprennent pas.
Car ils disent que je ne suis pas une soularde, que j'ai l'alcool festif, que tout ça....
Sauf que ça me gonfle un repas sans vin. J'ai horreur de ça. C'est nul. Peut être car j'ai toujours vu mon père, la mère, mon frère, mon mari, mes amis boirent à table.

Je ne sais plus ce que c'est qu'une vie sans alcool, en dehors de mes grossesses bien entendu où je n'ai pas vu une goute d'alcool.

Alors voilà.
J'ai dit stop jeudi il y a 15 jours bientôt.
Depuis plus rien.
Malgré les sorties, les restaurants, les repas de famille.
Et franchement je ne vois aucune exaltation dans ça.
Mais je résiste.

Profil supprimé - 19/12/2016 à 19h02

Ce n est pas vraiment une exaltation, je dirais plus une energie de rebellion un peu, un truc qui a certains moments fait tenir. Rebellion contre le soi d avant, contre la societe, le regard des autres... Je n ai pas ressenti ca tout de suite non plus, mais je le ressens encore parfois, quand je vois une classe de primaire allait voir comment on fait du vin par exemple...
Mais oui les choses paraissent ternes au debut, le cerveau doit reequilibrer les doses de dopamine entre autre chose. Et comme vous j avais ce lien de la bouffe et du vin. C est culturel. Faire la cuisine c etait pareil, bibine et musique a fond. J ai mis du temps a me refaire a manger par plaisir. Maintenant je mange et cuisine avec autant de plaisir, et souvent musique a fond

Et se liberer du regard que vont porter les autres sur la conso s est un peu deja se liberer de l alcool. Si ce n est que le fait qu ils n ont pas l habitude de vous voir sobre alors ils s y feront

Continuez a resister...

Profil supprimé - 22/12/2016 à 10h33

Bravo Daphné pour cette décision d'arrêter cette drogue. Même à petite ou moyenne dose mais quotidienne.

Et quand je vois le regard des autres surpris, interrogateur, étonné ou quoi que ce soit d'autre, je ne fais que constater que mon comportement, ma décision de ne plus consommer d'alcool les plonge à l'intérieur d'eux-même, à se poser des questions sur leur propre consommation.

Au final le message que tu envoies, que nous envoyons tous ici est fort. Mais fort pour les autres. Et ceux qui passent à côté ne sont alors pas prêts. Ceux qui n'insistent pas plus que ça et ne bronchent pas, au final, prennent un peu conscience que ton problème de consommation est un peu leur problème aussi. Et eux sont lâches de ne pas se l'avouer, même intérieurement.

Continue ainsi. Comme le dit Flo, il faut plusieurs semaines avant que l'équilibre hormonal (dopamine, sérotonine etc...) se refasse.