

SECOND ESSAI

Par [Profil supprimé](#) Posté le 03/01/2019 à 13h48

Bonjour à tous.

Je crée ce fil pour suivre l'évolution de ma démarche, ce fil est un moyen pour moi de me motiver, et d'échanger.

En 2018 après avoir pris conscience que je buvais trop, je me suis arrêté de boire 15 jours. Voyant que je n'éprouvais aucun manque j'ai repris la boisson de manière occasionnelle.

Sauf que cela n'a pas duré et j'ai vite repris mes mauvaises habitudes : boire tous les jours, et parfois (au moins trois fois par semaine) sans savoir m'arrêter. A chercher l'ivresse coûte que coûte. Chassez le naturel : il revient au galop.

Le côté bénéfique de cette mini pause (car il y a eu de bonnes choses) a été de me rendre compte que je buvais trop, et que j'avais un ce que j'appelle un "début de problème". Je nuance mes propos car je ne suis pas dans la position de certains qui ont une plus grande dépendance que moi, mais toutefois : oui j'ai un souci avec l'alcool ça c'est certains.

Après ce premier arrêt, j'ai toutefois grandement réduit les quantités et le nombre de soirs à finir à deux grammes (à une époque c'était du quasi quotidien, une fois la nuit venue je buvais encore et encore). J'ai aussi arrêté de boire en pleine journée comme je pouvais le faire parfois avant lorsque j'étais en congés.

J'ai aussi compris pourquoi je buvais comme ça, et, allez savoir pourquoi c'est enfin monté au cerveau : j'ai surtout compris que ça n'arrangeait rien mais que cela crée au contraire des difficultés ! financières, sociales et avec un énorme impact sur la santé (je suis sportif, je fais plus de 6h de sport par semaine et pourtant je suis en surpoids avec un dépôt de graisse important sur les hanches) quand je relis ma phrase je me dis qu'il ne faut pas être de St Cyr pour savoir ça... mais bon quand on est au milieu du tumulte, difficile de voir clair....

Bref ma vie ayant évolué, un déclic étant en marche, je recommence donc l'abstinence totale. J'ai de la chance d'être soutenu, sans être jugé (je pense que nombre de personnes dans mon cas sauront de quoi je parle).

Donc nous voilà, le 3 janvier, trois jours sans alcool, et ça commence déjà à faire du bien !!! ceci étant je ressens une hausse de mon appétit, ce qui me fait peur du fait de mon surpoids... je pense, suppose, que je compense, mais j'espère vraiment que ça va se stabiliser rapidement.

J'attends de cet arrêt d'ici à un mois :

- de mieux dormir
- d'arrêter d'avoir des problèmes de mémoires
- de perdre du poids
- de retrouver une sérénité que je n'ai plus

sur le moyen terme :

- de retrouver des performances sportives en adéquation avec le temps passé à m'entraîner

sur le long terme :

- de pouvoir être capable, je l'espère, de pouvoir apprécier un verre de vin, sans avoir le besoin de finir la bouteille

Très bonne journée à tous, et courage à tous ceux qui sont eux aussi en train de lutter avec leurs démons.

8 RÉPONSES

[patricem](#) - 03/01/2019 à 18h36

Bon courage à vous, je vous souhaite le meilleur pour cette nouvelle année...

Patrice

[GinA](#) - 03/01/2019 à 20h09

3e jour d'abstinence pour moi également. Problèmes et espoirs similaires. Je n'en suis pas au 1er arrêt, j'espère réussir une fois pour toutes... Bon succès!

Profil supprimé - 04/01/2019 à 05h35

Salut juju96

Je bois tous les jours et ne sais plus comment m'arrêter de boire
Je bois environ 12 cannettes de bières par jour et plus le week-end , et quand le manque d'alcool se fait sentir je me sens mal sensation de vertiges nausées vision trouble grande anxiété
A tu eu les mêmes symptômes ?
A tu réussi à t'arre Seul ?

Profil supprimé - 04/01/2019 à 13h55

@patricem : merci à vous !

@GinA : tenons bon ! il ne faut pas lâcher ! et il n'appartient qu'à nous de ne pas céder ! soyons confiants !

@Jemax : non pas les mêmes symptômes que toi, il me semble opportun au vu de ce que tu décris de consulter un médecin

Profil supprimé - 07/01/2019 à 22h22

Bonsoir.

7 jours sans alcool.

Je revis.

Premier effet mesurable et quantifiable : plus aucune sensation de culpabilité.

Bonne soirée à tous.

GinA - 08/01/2019 à 18h14

Tout va bien de mon côté également, je suis étonnée car le sevrage est beaucoup plus facile que lors des essais précédents. C'est vrai que je visais depuis longtemps cette date du 1er janvier 2019. Et déjà 4 livres de perdues! Il faut toutefois demeurer vigilants et être fiers de nos succès un jour à la fois. J'ai rempli mon frigo et mes armoires de breuvages sans alcool, ça change du café et verres d'eau lorsque la soif nous tenaille et ça m'aide vraiment, surtout que mon conjoint continue de boire ses 2 verres de vin par soir à mes côtés. Bonne continuation et j'espère que d'autres se joindront bientôt à nous!

Profil supprimé - 13/01/2019 à 09h42

Bonjour Gina !

Bravo pour la continuité de ton action !

Je ne lâche pas, et ce malgré plusieurs soirées avec des amis.

Je me fais des cocktails sans alcool, et ça ne m'empêche nullement de passer une bonne soirée !

Par contre à défaut de maigrir j'ai pris 1kg... je pense que je compense.

Ce n'est pas grave, ma santé ne s'en portera que mieux !

Bon dimanche à tous, et continuons nos efforts !

GinA - 15/01/2019 à 20h29

Bonjour Juju96,

Contente d'avoir de tes nouvelles. Merci pour tes encouragements et bravo à toi également! 😊

2 semaines d'arrêt aujourd'hui, j'ai l'impression que ça fait une éternité... Comme j'étais enrhumée la semaine dernière, je n'avais pas pu constater mes progrès physiques. Wow! Comme on dit chez nous: «je pète le feu!». Moi qui n'avais pour seul sport que de lever le coude, hier j'ai repris des cours de yoga, aujourd'hui j'ai marché près de 7 km et demain je vais faire une randonnée en raquettes. C'est génial! J'ai l'impression de rajeunir.

Maintenant il faut garder le focus, se rappeler de comment nous étions mals avant et surtout, ne pas oublier qu'un seul verre ne nous a jamais suffi.

Bonne chance à tous!
