

## 15 JOURS SANS ALCOOL

---

Par **Profil supprimé** Posté le 05/03/2019 à 15h37

Après mures réflexions et à l'approche de mes 50 ans, j'ai décidé de stopper ma consommation d'alcool. Je n'étais pas un buveur quotidien, mais je faisais parti de ceux qui se lâchent sans retenue arrivés le Week End et qui parfois prenaient un ou deux verres en semaine. Consommation moyenne : une bouteille de 1 litre de Whisky par semaine.

Mon corps disait stop chaque matin des jours de week-end et mon cerveau me disait le soir prend l'apéro ça va te détendre. Mes gueules de bois ne ressemblaient pas à celles souvent décrites. Pas de mal de tête, mais des douleurs articulaires, la tête qui tourne à jeun, un peu de tachycardie, un sentiment trouble et obscur de mal être. L'envie de ne rien faire et d'attendre le début de soirée.

J'en suis à ma 2<sup>ème</sup> ou 3<sup>ème</sup> tentative d'arrêt. Ma première remonte à très loin et j'avais échoué. J'avais cependant réussi à « contrôler » ma consommation au Week End. Ma deuxième, il y a 2 ans suite à des vertiges répétés et un bilan de santé qui disait « surveille ta consommation, ton foie commence à montrer certains signes de fatigue ». Je n'avais réussi qu'à baisser un temps ma consommation et malheureusement, la voilà qui remontait de nouveau.

Là c'est stop. 0 Alcool depuis 15 jours. J'ai passé différentes étapes qui souvent me donnaient envie de boire :

- Le vendredi c'est apéro seul ou en couple
- Soirée en célibataire et l'ennui à se retrouver seul
- Réception à domicile d'invités amateurs de Whisky

L'étape jusqu'à présent la plus difficile fut sans aucun doute les invités et leurs interrogations : « Mais pourquoi tu arrêtes ? Tu es malade ? Tu te lances dans le challenge d'arrêter pendant un mois ? Bon quand tu viendras à ma soirée anniversaire, tu seras obligé de boire. Etc... » Ce fut pénible et ça ne me donne plus envie de me rendre à ces fêtes où il faut boire pour donner le change. Bon, comme j'avais déjà pris l'habitude de ne jamais boire si je prenais le volant, ça sera toujours plus facile de me rendre chez les gens que de les accueillir.

J'ai remplacé les apéros par des Mocktails pas trop sucrés. Il existe de nombreuses recettes ici et là. Les biens faits commencent à se faire ressentir. Un meilleur sommeil, un BPM à 70, une tension à 11/7, un cerveau qui tourne à plein régime et surtout un réveil le samedi matin en pleine forme avec les souvenirs de la veille, prêt à me lancer dans diverses activités. Prochaine étape, reprendre le vélo.

### 6 RÉPONSES

---

**Joyeuse triste** - 05/03/2019 à 20h55

Bonsoir stef49, J'ai envie de vous dire bravo et ne lâchez rien. Je vous souhaite de réussir vraiment votre combat. Et d'aller de l'avant dans le positif. La vie est si courte C'est bête de la gâcher. Courage et donnez nous de vos nouvelles.  
Cdt.

**Profil supprimé** - 06/03/2019 à 03h50

Bonsoir Stef49,  
Bravo! Tenez bon!

Les gens qui ne comprennent / n'acceptent pas pourquoi vous ne buvez plus ne valent peut-être pas la peine d'être cotoyés. On n'est ami avec quelqu'un pour ce qu'il / elle est, et non pour la quantité d'alcool ingurgité!

En tout cas, bravo pour ces 15 premiers jours, chaque jour, chaque soirée est une victoire.

Mon mari essaie d'arrêter, lui il veut essayer de réduire, depuis dimanche seulement 2 bières. J'espère qu'il tiendra le coup. Je suis ici pour essayer de comprendre ce qu'il subit pour mieux l'accompagner. J'ai tellement peur que ça ne dure même pas une semaine.

---

**Profil supprimé** - 20/03/2019 à 20h56

Bonsoir,

Un mois passé sans alcool. Ni pour mon anniversaire ni pour une soirée apéro dînatoire.

Je dors beaucoup mais beaucoup mieux. Plus aucune douleur ou gêne particulière le matin au réveil.

Je suis aussi beaucoup plus qu'avant.

J'ai repris la devise des AA "Aujourd'hui, je ne bois pas. On verra demain"

A+

---

**Profil supprimé - 03/06/2019 à 15h02**

Bonjour Stef49.

Est-ce que vous êtes toujours abstinent ?

Je me suis retrouvé dans votre témoignage. Si ce n'est que question "tentations" et "tentateurs", je n'ai pas de souci, car les rares ami(e)s que j'ai, je les vois peu et ce ne sont pas des buveurs.

Dans l'attente de vos nouvelles.

En vous souhaitant.

---

**Profil supprimé - 09/06/2019 à 11h14**

Bonjour,

Et oui, je suis toujours abstinent et fier de l'être. Mon envie d'alcool s'estompe peu à peu. Il n'y a guère qu'en société où je rencontre des difficultés à me justifier de mon arrêt d'alcool.

C'est pénible ces éternelles questions : "mais pourquoi tu ne bois plus ?" "Tu es malade ?"

Par contre contrairement à certains, j'ai plutôt grossi avec mon arrêt. Je n'ai plus de coupe faim ni plus aucun lendemain difficile, j'ai donc toujours de l'appétit.

Je reste vigilant face aux nombreuses tentations.

---

**Profil supprimé - 09/06/2019 à 16h29**

Bonjour

Félicitations! Vous devez être fier!

Tous les encouragements

J'aimerais arriver à en faire autant!

Pour le moment j'en suis à 2jours d'abstinence mais parce que je crois que j'ai eu des signes au niveau santé : comme une crise d'appendicite mais plus haut, et douleurs abdominales continues...

Personne n'est au courant que j'ai des problèmes d'alcool SAUF mes enfants....

Je me suis inscrite hier sur le site...

J'espère Tenir

---