

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

# 1ERE SEMAINE D ESSAI

---

Par **Profil supprimé** Posté le 25/03/2019 à 11h31

pour ma premiere semaine de tentative de consommation diminuée je m'étais fixé un max de 5 verres par jour.J attaque la 2eme avec le meme objectif

## 19 RÉPONSES

---

**Profil supprimé** - 25/03/2019 à 15h56

j ai oublié de peciser avoir échoué ma 1ere semaine: en moyenne 8 verres par jours

---

**Profil supprimé** - 25/03/2019 à 18h35

Bonjour Fidou

Et un arrêt total? ça parait très dur mais il faut (faudrait) que tu fasses tout ce qui est en ton pouvoir, si tu en as la volonté, te faire accompagner, alcoologue, Psy, vacance loin de tout, au grand air, un chalet dans la montagne, sans rien.. peut-être de quoi te calmer par un traitement!!

Si tu le peux, regarde se film "La Prière" très beau sujet sur la résilience !!

Courage, il n'y pas qu'une seule issue....il y en a beaucoup...tu seras les trouver 😊

Stéphane

---

**Profil supprimé** - 28/03/2019 à 17h41

merci stephane .passer à 0 verres est certainement la meilleure solution mais je trouve cela très dur.je ne veux pas me priver complètement de ce plaisir.

---

**Profil supprimé** - 28/03/2019 à 18h03

bonsoir,

c'est dur et j'en sais quelque chose !! mais pour autant, soyons clair et sincère.... sans un arrêt définitif si tu te sais dépendant....

seul toi le sait et mon Dieu comme ça doit trotter entre tes oreilles ..... pour autant sache que peut-être, je dis bien "peut-être" tu pourrais t'en sortir.... 😊 (métaphore)

A la l'inverse de sombrer, il y a renaître ....

renais ....

bien amicalement

Steff

---

**Profil supprimé** - 28/03/2019 à 19h54

À 5 ou 8 verres par jour, ce n'est plus du plaisir mais une chaîne au pied.  
Chaîne qui empêche d'avoir d'autres plaisirs.

---

**Profil supprimé** - 30/03/2019 à 07h15

Bonjour a tous j'ai 37 ans et je suis alcoolique depuis plusieurs années.J'ai décidé de dire stop à cette drogue qui détruit à petit feu.... J'en suis a mon 3 ème jour....le plus dur est à venir. J'ai tout avoué à ma compagne et à des amis proches....

---

**Profil supprimé - 01/04/2019 à 11h09**

Bonjour à toutes et tous,

comment allez-vous après ce weekend ?  
Avez-vous pu le passer sans cet élixir dévastateur ?

Ce beau soleil vous a t'il réchauffé les os ? ☺

Parlez, parlez, parlez, écrivez, rien ne peut faire plus de bien....si.....ne pas boire !!

Prenez soin de vous

Stéphane

---

**Profil supprimé - 01/04/2019 à 17h05**

Bonjour, je suis toute nouvelle. Cela fait 3 jours que je n'est pas bu une goutte d'alcool.

Jusqu'à présent je pouvais arrêter 1 semaine sans trop de soucis et sans trop de symptômes hormis un petit mal de tête.

Sauf que cette fois je suis vraiment dans un état assez spécial (déprime, cerveau au ralenti surtout samedi et hier, mal de tête, angoisse +++).

Je savais que j'avais un soucis avec l'alcool du fait que ma consommation était casi quotidienne et sans que je sache m'arrêter au bout de 2 verres, mais là les symptômes que je ressente me font assez peur.  
Si c'est déjà arrivé à quelqu'un j'aurais besoin de conseils merci !

---

**Sevré par le Gong - 01/04/2019 à 22h20**

24 jours sans alcool. Je buvais autour d'une bouteille de vin chaque jour après le travail. Ce qui amenuisait mes intérêts pour la lecture, la musique et le dessin (dont je ne puis me passer). Si les premiers jours ont été difficiles (insomnies, fatigue), les bienfaits du sevrage sont vite apparus : acuité et curiosité intellectuelles autrement plus vives, anxiété et fatigue moindres, sommeil extra et amincissement probant (eh! oui). Je vous souhaite courage, persévérance et détermination à toutes et tous. Quant à moi, je vais vers mon jour 25. On verra après.

---

**Profil supprimé - 02/04/2019 à 10h08**

Yasmini --> {Je savais que j'avais un souci avec l'alcool du fait que ma consommation était casi quotidienne et sans que je sache m'arrêter au bout de 2 verres, mais là les symptômes que je ressente me font assez peur.  
Si c'est déjà arrivé à quelqu'un j'aurais besoin de conseils merci ! }

OUI, ce sentiment existe, cette "peur" est la somme de cette angoisse de se rendre compte que nous sommes quelque part prisonniers !!! C'est un sentiment assez terrifiant pour qui le subit !! Pour autant, pour ne pas qu'elle gagne en ampleur, essayez de faire le nécessaire pour que cela cesse, en partie au moins...

Prends RDV chez ton médecin traitant, un alcoologue {ce sont des gens très compréhensifs !} Parle ici même, va voir un Psy...  
Ne reste pas sans rien faire.... et surtout, déculpabilise toi de cette addiction...c'est comme ça tu n'y peux rien, pas le choix, c'est une maladie "dont on guérit" !! hé oui....

Mais pour ça, la volonté et l'aide sont deux parties à actionner...

Donne-nous de tes nouvelles et...prends soin de toi !!

\*Sevré par le Gong : CLAP CLAP CLAP Il faut tenir !!

Stéphane

---

**Profil supprimé - 02/04/2019 à 15h06**

Bonjour, je suis à mon 7ème jour sans alcool. Je buvais 5 à 6 verres le soir après le travail et après tout ce que j' avais à faire à la maison, ménage, préparation du dîner. Et après, je succomba is. Et m'en voulais terriblement le lendemain matin. Là, je tiens bon. Par précaution, J ai pris rendez vous avec un addictologue.

---

**Sevré par le Gong - 02/04/2019 à 16h22**

A Yasmini et So15, tous mes vœux avec vous. Pour moi, le manque de la substance s'est traduit de façon aigüe, les premiers jours puis une vitalité, un appétit de vivre se sont manifestés depuis deux semaines. Je bois fort peu de sodas, jus de fruits et je privilégie le fruit proprement dit et l'eau (là, j'y vais à la régale). Ça a l'air de marcher. Je mange pas mal moins, plus sainement e j'ai banni le grignotage.

A Stéphane, merci pour ces bons vœux. Je vogue vers le jour 26, Gageons que j'atteindrai sans encombre le jour 30. Après, on verra.

Tout de même, autre chose, en ne buvant pas, les économies sont bel et bien là. Ce qui m'a permis dimanche, lors d'une bourse 33 et 45 Tours, d'acheter pas mal de vinyles. Ca aussi. Courage à toutes et tous !

---

#### **Profil supprimé - 02/04/2019 à 17h21**

Merci à Sevré par le gong, pour ces encouragements, moi aussi pas très soda et plutôt fruits. Je me suis même mise à la cure detox jus de bouleau tous les matins. Du coup, je me dis que je vais tout de même pas fauter alors que je prends soin de moi. En plus de la fierté d'ajouter un jour de plus, de faire des économies. En fait je change mes habitudes, pour casser cette routine qui s'était installée en laissant place, tel un rituel à boire. Et moi, je te félicite. Bravo

---

#### **Profil supprimé - 02/04/2019 à 18h15**

Bonjour,  
J'en suis dans mon deuxième mois sans alcool (je ne compte plus les jours maintenant) et j'ai fait mon premier rêve d'alcool cette nuit qui m'a réveillé en sursaut ("mais pourquoi tu as bu un verre !!! Ouf c'était un rêve 😊")

Je ne sais pas si ça vous est déjà arrivé et je en sais pas si c'est bon signe (Bon ça m'arrive fréquemment avec la cigarette que j'ai arrêté il y a 6 ans).

Bon courage à So15 et à Sevré. Tenez bon !

Bonne idée Sevré de se faire plaisir de la sorte. Mois j'ai investi dans un poste de simulation automobile (volant + siège) pratiquement dès le début. Ca m'a fait sortir de mon canapé et des programmes insipides de la TV lorsque je n'avais plus rien à faire, et quand on conduit "on ne boit pas" et même si c'est de la simulation et que je ne risque pas de contrôle de la police.

Côté boisson, je me suis mis au sirop de marque + eau gazeuse ou limonade artisanale.

Sinon, en arrêtant de boire, on se rend compte que tout ou presque socialement nous invite à boire de l'alcool. Buffet, réunion publique, pot de départ, anniversaires, déjeuner professionnel (quoique ça change doucement), restaurant etc.. C'est dingue ! Arrêter de fumer est sans doute plus simple de nos jours que d'arrêter l'alcool.

Allez a+ sur le forum.

---

#### **Profil supprimé - 03/04/2019 à 03h43**

Bon ben l'choix! Je me lance... Père alcoolo, la pomme n'est pas tombée bien loin. Me voici à boire presque la bouteille à tous les soirs. Mon foie s'est plaint...mon portefeuille aussi! Je suis donc sobre depuis 8 jours. Le sevrage achève (petits maux de tête). J'ai perdu du poids car en plus je mange mieux! Merci Montignac et mon foie! Ben fière la fille! Ce qui est merveilleux c'est que mon conjoint a embarqué dans l'aventure aussi!

---

#### **Sevré par le Gong - 03/04/2019 à 11h15**

A So15 - Merci de ces vœux d'encouragement qui me vont droit au cœur. Ma résolution s'affermi en voyant les efforts entrepris par vous tous afin d'être hors de la béchamel infernale.

A Stef49, tous mes compliments pour ces mois. J'ai arrêté de fumer, il y a 25 ans, environ. Si les trois premières semaines ont été épineuses, très vite, je me suis désaccoutumé et pourtant à l'époque, il était possible de fumer dans les bars et autres "antres de perdition". Je fumais avant cela un paquet et demi de cigarettes blondes sans filtre. Depuis, je n'ai pas fumé. Bravo pour l'acquisition de ce poste de simulation de conduite. Je me dis, quant à moi, s'il est plusieurs mois de sevrage, je m'offrirais bien volontiers un Juke-Box qui ne déparerait pas dans mon living-room. Il est vrai que la société est hérissée de tant de propositions de verres d'alcool et avec ceci, lors de votre refus, les amis ou proches vous assènent : -"Qu'est-ce que t'as ? T'es malade ?". Moi, je dis que je ne bois plus que de l'eau afin de me donner un genre. Et après tout, y'a t-il plus rafraîchissant qu'un verre d'eau !

A Nathalie ! Compliments. Vous allez aborder, normalement, un versant beaucoup plus agréable du sevrage cette deuxième semaine.

Je réitère à toutes et tous mes encouragements.

---

#### **Sevré par le Gong - 03/04/2019 à 11h35**

Au temps pour moi. Nathelle et non pas Nathalie.

---

#### **Profil supprimé - 03/04/2019 à 12h20**

à stef 49: pour moi c' est clair, l'alcool est malheureusement un plaisir. Je retrouve aussitôt le moral, l'optimisme, la joie de vivre. Le problème est bien sur le plus long terme. Mais sur le moment c' est le pied lorsque je ressens cette chaleur dans le ventre.

---

#### **Profil supprimé - 04/04/2019 à 13h55**

J'ai replongé.....quelques courses dans l'hyper du coin....puis rayon...alcool.....je n'ai pas résisté....une mini bouteille de whisky puis deux....et me voila rentrer chez moi "excité" à l'idée de boire....comme si tout c'était arrêté, comme si la conscience n'existait plus....comme s'il n'y avait qu'un but , boire et....j'ai bu....  
Je croyais avoir la force de ne pas boire plus que de raison, erreur, raison il n'y a pas, plus, rien ne compte, seule l'absorption d'alcool est juste; primordiale, primaire, comme un exutoire....  
Là j'écris, l'esprit vide et pourtant pas encore coupable...je ne sais pourquoi....

Prenez soin de vous les amis(es)....prenez soin de vous

---