

ARRÊT DE L'ALCOOL

Par **Profil supprimé** Posté le 13/04/2019 à 15h08

Bonjour à tous

J'ai 44 ans dont bientôt 15 ans à boire quotidiennement . J'ai clairement un problème Avec l'alcool . J'ai réussi à arrêter la cigarette seul il y a 4 ans . Avec l'alcool c'est plus compliqué .

Je vais essayer à partir d'aujourd'hui D'arrêter et de témoigner de ce sevrage après plusieurs tentatives qui ont toutes échouées . J'ai une belle vie de famille . Tout va pour le mieux et je crains que ma femme ne perde patience un de ces jours

14 RÉPONSES

Moderateur - 17/04/2019 à 11h08

Bonjour "Steeve big mac",

Soyez le bienvenu dans ces forums. Bravo pour votre décision d'essayer d'arrêter de nouveau car il est important de ne pas baisser les bras.

Vous avez posté ce message il y a 4 jours. Où en êtes-vous aujourd'hui ? Quelles sont les difficultés que vous rencontrez ? Et enfin, en quoi pouvons-nous vous aider ?

N'hésitez pas à revenir nous en parler 😊

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 19/04/2019 à 09h07

Salut Steeve,

Comment ça se passe pour toi? moi c'est mon 3ème jour aujourd'hui

Profil supprimé - 23/04/2019 à 02h11

Bonjour Steeve bic mac

Cela fait 258 jours que j'ai arrêté la cigarette et c'est mon 13ème jour sans alcool. Ma vie a changé depuis 13 jours, j'ai repris le sport et à chaque fois que j'ai envie de boire je trouve une activité pour occuper l'appel du pied de ce que je nomme l'ennemi.

Bon courage à toi

Juan

Profil supprimé - 25/04/2019 à 22h18

Bonsoir thomas , Juan et au modérateur.

Tout d'abord merci pour vos messages. ça fait très plaisir .

Après mon premier post j'ai encore bu 1 ou 2 fois pour réellement arrêter le lundi de Pâques.

Donc si mes calculs sont bons , ça fait 4 jours, 3 heures , et 56 minutes que je n'ai rien bu. 😊

Cet après-midi les premiers symptômes du sevrage sont apparus. ils sont différents pour chacun, je suppose. Sentiment de manque, petit craving des familles, envie d'aller me prendre ma bière belge préférée triple fermentation avec son logo qui m'évoque toutes les îles perdues de l'océan pacifique.

Je tente, sans succès manifeste de faire une analyse comparée des joies que m'offre l'existence sans l'alcool et pour l'heure c'est difficile tant mes synapses de la récompense sont mis à rude épreuve.

J'étudie, tel un moine bénédiction, des sommes universitaires sur les effets du sevrage sans oublier nettement cette maudite bière belge qui titille tout mon système neuronal.

Paradoxalement, je suis plus calme et plus nerveux à la fois. je fais des doigts d'honneur en secret aux automobilistes qui me croisent

sur la route (ca me détend) mais je me rue moins sur la nourriture grasse et autres saloperies du même acabit.

Ca fait 4 jours que je moins de conneries, truc de dingue.. ma femme me reclaque des bises d'ado, comme si c'était déjà une petite renaissance. 😊.

Je n'ai pas envie de passer par la case rehab, médicaments ,psychothérapie, etc... j'espère trouver au fond de moi les ressources vitales d'une renaissance dans une vie sans alcool. peut être qu'à force de méditer sur du coca zéro et du perrier , j'arriverai à mes fins. j'aimerais suivre la même voie que philippe Manœuvre? ancien piccolo lui aussi.

j'essaie de m'occuper sans pour autant m'astreindre à un emploi du temps Dantesque.
j'accueille mes envies et mes cravings en leur faisant face tel un boxeur, en espérant que je gagne la partie à la fin, dans longtemps, comme je l'ai fait pour la clope.

Depuis 4 jours , aucune gueule de bois, exit la mauvaise haleine, les maux de ventre.
Le manque se matérialise chez moi par une sorte de bourdonnement et de très légers spasmes au niveau de l'estomac . les organes réclament leur dû, leur obole. Mais le modeste seigneur maîtrisant encore son libre arbitre n'est point disposé à leur fournir le houblon tant attendu. Pas ce soir.

Pour paraphraser les AA, un jour après l'autre, hein?

Bon courage à vous 2 . On va réussir!

steeve big mac

Profil supprimé - 28/04/2019 à 18h30

1 semaine sans alcool !!

Profil supprimé - 29/04/2019 à 11h05

Bravo

Profil supprimé - 29/04/2019 à 18h42

Bravo steeve, je te souhaite de continuer et de ne pas te laisser retomber dans cette spirale de merde où je suis encore malheureusement..
Bon aujourd'hui je n'ai pas bu.. C'est déjà pas mal et je compte bien le refaire demain. Courage !

Profil supprimé - 30/04/2019 à 06h50

Hier c'était dur
Motivation basse , apathie , tristesse . Sentiment de manque diffus
Bref désagréable
Par ailleurs je découvre en moi une autre personne plus calme et plus réfléchie

Profil supprimé - 30/04/2019 à 11h45

Bonjour Steeve big mac

Idem pour moi c'est dur d'arrêter de boire. J'essaie depuis le mois de février avec quelques rechutes mais il faut s'accrocher. La vie est plus belle sans alcool. Le réveil est moins difficile et on fait plus de choses tout au long de la journée, et on se retrouve soi-même. Je fais partie des réunions AA de ma ville. C'est super il y a une écoute, une aide et un soutien moral. Peut-être que tu pourrais y participer..... courage !

Profil supprimé - 30/04/2019 à 19h04

Bonjour à tous,

Je suis à mon 18ème jour et voilà ce que je vis :
- le matin je suis très contente d'avoir arrêté, je suis en forme et j'ai les idées claires
- le soir, entre 17h et 20h, à l'heure où je buvais, ça me manque beaucoup. En fait je suis accro à l'ivresse. Cela me permettait de déposer le fardeau de ma journée, de vivre quelques heures légères et agréables.

Pour le moment je tiens bon.

Profil supprimé - 30/04/2019 à 19h47

Courage steeve
Nous vivons la même chose je suis de tout cœur avec toi.
C'est vraiment difficile mais il faut s'accrocher.

Ça en vaut vraiment la peine.
En tout cas bravo tu peux être fière.
Bonne soirée sans alcool les amis.

Profil supprimé - 30/04/2019 à 20h25

Bonsoir !

A vous qui débutez dans l'abstinence , je ne peux que vous inviter à rejoindre dès que possible un groupe AA ou un forum AA afin de ne pas rester seuls .

Oui Steeve, en AA, nous avançons ensemble un jour à la fois et nous ne prenons pas le premier verre , celui qui attire tous les autres jusqu'à l'ivresse, pour rien ni pour personne .

Bonne route à toutes et à tous , croyez en vous et surtout aimez-vous

Profil supprimé - 01/05/2019 à 06h28

Bonjour à tous

Hier soir c'était Resto entre amis . Dans un pub ... les premières mn ont été décisives . J'ai tenu le choc malgré la présence de ma bière préférée . Ensuite je n'avais plus trop envie de boire . Je suis encore dans ma phase de grande motivation . J'essaie de m'accepter comme je suis . Parfois je fais de grands silences . Je n'essaie pas d'être Au centre de toutes les attentions . J'écoute Plus . Je m'enmerde Plus aussi , l'alcool étant formidable pour supporter les gens en général en soirée. Cependant je me trouve quand même marrant parfois au détour d'une conversation . Ce qui me donne de l'espoir . Comme appoline je suis surtout un buveur du soir. Le matin je suis un autre . Dr jeckill et mr hyde. En somme .

Allez je dois être à 10 jours sans alcool pour l'instant . Je tiens le choc . Je fais des nuits courtes , pas mal d'insomnies. Je lis beaucoup d'articles sur les méfaits de l'alcool pour me donner des coups de Boost dans la journée et je suis toujours étonné devant l'ampleur de la nocivité de ce compagnon encombrant . C'est hallucinant . Bref aléa jacta est . Que la force soit avec moi !

Profil supprimé - 01/05/2019 à 14h14

Bonjour Steeve et les autres,

Moi aussi je surfe beaucoup sur Internet à propos de l'alcool, pour mieux comprendre et trouver de la motivation. Le dernier bon truc que j'ai visualisé, c'était une émission de Arte que l'on peut revoir sur youtube en tapant "drogues et cerveau, alcool et tabac".

En fait je pense que la consommation de pastis m'a programmée à y retourner, et j'espère arriver à me reprogrammer en personne raisonnable qui refuse la déchéance. Ce n'est que du bon sens, et il y a des jours où ça me paraît jouable : j'ai bien réussi à arrêter de fumer ...
