© Drogues Info Service - 14 mai 2025

Forums pour les consommateurs

Comment ne plus penser à l'alcool?

Par Profil supprimé Posté le 26/06/2019 à 12h27

Bonjour,

Je viens de m'inscrire sur ce forum bien que je sois Belge.
Depuis des semaines, en faisant des recherches sur Google, je tombe très souvent sur les témoignages de ce site et cela me fait souvent du bien.
Donc, pourquoi pas, j'ai osé vous rejoindre…

Je m'appelle Alain, j'ai 47ans et depuis maintenant 22 jours, je n'ai pas bu une goutte d'alcool.

La raison? Enfin la prise de conscience, je suis alcoolique! Mais il a fallu beaucoup de signes, trop de signes…
Le dernier en date, un grave accident de voiture qui heureusement n'a fait que des dégâts matériels mais aurait pu finir beaucoup plus mal.

Je bois depuis a peu près une trentaine d'années mais disons que cela commence a poser des problèmes depuis quelques années seulement. Je n'ai jamais bu dès le matin, j'ai toujours pu ne pas boire quelques jours d'affilées, ne pas boire en journée, enfin, tout pour me dire que dans ma tête, je n'étais certainement pas alcoolique.

Mais quand je buvais, cela pouvait aller d'une bouteille de vin (avec mon compagnon après le boulot) jusqu'à 3 bouteilles (les jours de congé en commençant plus tôt bien sûr) et cela pouvait se terminer en plein milieu de la nuit dans un bar avec un nombre incalculable de whisky…

Les signes dont je parlais plus haut sont devenus clairs dès le lendemain de l'accident, le choc sans doute. C'est vrai que je commence à avoir des problèmes de couple, que c'est la 2ème fois que mon frère me met en garde et prend ses distances avec moi, que ma maman me dit souvent qu'elle panique, que je commence à mentir, que je manque parfois une journée de boulot, que j'ai déjà été au tribunal de police pour conduite en état d'ivresse, qu'on me dit qu'il m'arrive de devenir méchant et agressif (moi qui suis un ange dans mon état normal), qu'on doive me raconter la soirée parce que je ne me souvient plus de rien, faire un sinistre total avec la voiture. J'arrête là, la liste est trop longue!

Je sais enfin que l'alcool et moi, ce n'est plus possible mais à quel prix? Comment imaginer une vie sans alcool? Que faire au bord de la piscine en vacances? Que faire au restaurant? Que faire à une fête, un BBQ? L'alcool est partout, les rayons des magasins, les publicités, les événements, les séries et films. C'est social, romantique, festif.

On nous dit que fumer tue mais l'alcool??? J'ai arrêté de fumer il y a un peu plus de 2 mois (gros fumeur) et ca devient gérable au quotidien. Mais l'alcool reste une obsession du matin au soir. J'en fait des cauchemars. J'ai bien sûr pris un psychologue, j'attend avec impatience ma 2ème séance la semaine prochaine.

Je me demande combien de temps ce mal-être, cette anxiété, cette obsession vont durer?
Je vais tenir le coup, je dois tenir le coup.

Merci en tout cas à ceux qui prendront le temps de me lire et peut-être même me donner des conseils.

Alain

30 réponses

Profil supprimé - 26/06/2019 à 23h57

Oui ,tenez le coup !!

Bonsoir Alain , comme vous je suis à environ 3 semaines Mais je ne compte pas les jours justement pour ne pas y penser

Je ne peux pas vous donner de conseils à part occupez vous l'esprit un maximum ,fatiguez vous et remplissez votre estomac de bonnes choses sucrées ,la tentation de boire sera moins forte .

Vous avez tenu 22 jours , c'est super

Repensez à l'accident.....

Marine

Profil supprimé - 27/06/2019 à 05h54

Bonjour Alain !
Déjà félicitations pour ta prise de conscience et le fait de se l'avouer et de pouvoir parler de notre dépendance est la première étape de la guérison !
Je ne te parlerais pas des effets secondaires que provoque l'arrêt de l'alcool (certes il y en a qu'il ne faut pas prendre à la légère) mais moi je n'en jamais réellement eu !
Je connais ton "mal être " la solitude que tu peux éprouver car ta meilleure amie n'est plus à tes côtés ,celle qui te permettait de t'evader ,de te sentir vivant ,de te faire paraître (et j'ai bien dit paraître) bien !
Sauf que c'est tout du FAUX c'est en fait ta "meilleure " ennemie !!!
Cela fait 1 an 1/2 que j'ai arrêté et encore aujourd'hui je rêve des cachettes que je pourrais trouver !
Mais je cauchemarde beaucoup aussi et ressent l'anxiété et la culpabilité ...mais lorsque je me le réveille tout va bien ...cette période est ENFIN Terminée.
Je n'ai jamais trouvé de façon de la remplacer malheureusement ...c'est mon bien être qui a pris le dessus : sans alcool tu as pleins de bonnes choses qui se mettront en place avec le temps : perte de poids , teint lumineux , tu redeviendras la personne sensée , réfléchie, et intelligente que tu étais auparavant ! Plus de stresse et de sueur lorsque tu prends ta voiture (la peur du gendarme) et ce mal être qui te ronge ,cette culpabilité seront effacés !
Voilà j'espère t'avoir un petit peu aidé et n'hésite surtout pas fais moi signe lorsque tu as besoin ! De parler te fera énormément de bien .
Continu tu es sur la bonne voie !
Émilie

Profil supprimé - 28/06/2019 à 09h55

Merci pour vos encouragements Marine57
25 jours aujourd'hui. Moi, je compte car cela me motive (tout comme pour la cigarette).
Je pense que chacun son truc.

Caupine63, merci pour tes conseils et tes encouragements.
Pour le perte de poids, ca risque d'être l'inverse pour moi car je ne suis pas bien épais mais je n'ai jamais eu autant envie de sucre (moi qui n'étais pas sucré du tout).
Pour le visage, c'est vrai que je vois une grosse différence et cela me motive (et l'arrêt du tabac presque simultané amplifie cette image qui change en bien).

J'ai osé franchir la porte des AA hier soir pour assister à une réunion. C'était un peu particulier car c'était une réunion "ouverte" donc très différent d'après eux d'une réunion classique. J'ai néanmoins été très bien accueilli et je ne m'attendais pas à voir autant de gens de toutes les tranches d'âge, de tout les milieux et surtout loin de ce que j'imaginais!
J'y retournerai la semaine prochaine pour voir car je pense que cela peut me faire du bien.

Je n'ai pas non plus eu d'effets de sevrage importants, je pense que ma consommation n'avait pas encore atteint un stade excessif mais il était temps d'arrêter et d'oser mettre un nom sur le problème qui allait de toute manière s'amplifier de plus en plus.

Je vais essayer de gérer ce stress, cette anxiété, cette obsession. Essayer de ne plus trop me projeter dans les situations ou je buvais ou dans celles ou il me parait encore inconcevable de ne pas "trinquer".

Alain

Profil supprimé - 28/06/2019 à 16h42

Bienvenue Alain le belge sur ce forum et bravo pour tes 25 jours d'abstinence continue .
Bon premier pas as-tu franchi en t'inscrivant sur ce forum et bon second pas as-tu réalisé en te rendant à une réunion ouverte AA . Tu as ainsi pu constater que AA est ouvert à toutes les catégories d'individus , quel que soit le niveau social, intellectuel, professionnel , d'âge et de couleur de peau . Peut-être seras-tu aussi intéressé par un forum AA en plus de celui-ci . De l'ombre à la lumière t'ouvre grandes ses portes et là également tu pourras partager sur le programme de rétablissement dont tu as entendu parler probablement lors de cette réunion ouverte . Ici comme là , tu recevras beaucoup d'aide afin de te libérer le plus rapidement possible du poison-alcool qui risque d'abîmer ta vie bien plus encore si tu n'y prends garde .
L'important est que tu aies pris conscience que l'alcool était pour toi un problème et que tu aies constaté que l'accident dont tu t'en es bien sorti aurait pu te conduire à la morgue ou à l'hôpital ou alors en prison . Les accidents mortels occasionnés sous l'effet de l'alcool n'arrivent pas qu'aux autres et je peux te dire que j'en sais quelque chose .
Je n'en étais pas arrivé moi non plus à boire tous les jours au réveil mais le jour de ma dernière cuite je me trouvais à l'ouverture de la cafétéria à 6 heures du matin et le soir même , ivre-mort , je retournais en réunion AA et depuis ce jour je suis abstinent et heureux , très heureux de l'être . J'ai capitulé devant l'alcool, je suis bien conscient que c'est le tout premier verre que je ne dois plus prendre car chez moi quelle que soit l'heure, il entraînait les autres . Je ne me bats plus, je suis descendu du ring où j'ai si souvent été mis KO par l'alcool .

Si ce n'est fait , offre-toi le " Vivre sans alcool" ; [b]http://www.ama.lu/docs/AA_Vivre_sobre.pdf [/b] c'est un ouvrage précieux mais il y en a tant d'autres que tu apprendras à découvrir avec le temps .

Bonne route à toi ainsi qu'à celles et ceux dont le but est de devenir abstinents.

salmiot1

Profil supprimé - 29/06/2019 à 11h00

Idem comme vous Alain
Une grosse envie de sucre , je suis plutôt bec salé
Alors ,ayant aussi besoin de reprendre du poids , je me lache, et mengloutit de gros gâteaux aux pommes que je fais moi même et des fruits à gogo et boissons sucrées le soir car j'ai lu qu'il fallait bcp boire

Et quand j'avale une gorgée de ma tisane sucrées au miel , je me dis « mmm c'est bon « avec juste une toute petite pensée pour le verre de vin.....

Comme vous , pas d'effet secondaire à part 3 petites crises d'angoisses le matin . J'ai pris un quart de seresta et ça passe très vite..

Allez , accrochez vous
Mangez de bonnes choses que vous aimez et bougez

J'ai lu qu'on appréhendait mieux le manque avec un estomac plein

Courage courage courage
Vous avez encore de belles choses à vivre

Profil supprimé - 29/06/2019 à 11h11

Vous êtes en couple!
Vous n'êtes pas seul alors !!

Oui , l'alcool est partout , ça m ' eneeeerve aussi
Moi qui aime tant déguster de bons vins .....

Pour l'instant , je ne me projette pas dans le long terme
Juste aujourd'hui , demain et un peu plus...
Pour guérir de cet besoin absolu de m'anesthésier le cerveau chaque soir

Et voir après si je peux consommer de temps en temps avec des amis (e) mais plus seule
Tout ça c'est utopique pour l'instant !!

Marine

Profil supprimé - 01/07/2019 à 11h15

Aujourd'hui, 28 jours, je tiens le coup!

salmiot1, merci tes conseils et encouragements.
Pour l'instant, je fais mon petit chemin en prenant un peu des conseils de tout le monde (forum, psy, AA, ...) et aussi grâce à ma volonté et à ma détermination.

Marine57, comme vous, beaucoup de tisanes, jus de fruits mais aussi beaucoup d'eau. J'essaye de changer mes habitudes, je fais des balades en foret le dimanche, ...
Je sers des boissons alcoolisées à mon boulot mais ça ne me perturbe pas, tant mieux.

Juste les angoisses et les épisodes de "craving" qui arrivent à n'importe quel moment. Beaucoup de maux de tête et parfois encore des insomnies. Mais je préfère éviter les médicaments pour l'instant.

Il y a aussi tout les problèmes à régler et ceux qui vont arriver mais une chose à la fois.

Hier, BBQ au jardin, dur dur avec mon perrier menthe, des envies d'autre chose mais j'ai géré.

Je vais continuer à donner des nouvelles et surtout à me concentrer sur toutes les choses positives qui découlent de mon arrêt total de l'alcool.

PS : Je ne caresse pas l'espoir utopique de pouvoir à nouveau consommer normalement, je sais que ce n'est pas et plus possible dans mon cas.

Profil supprimé - 09/07/2019 à 15h52

Juste pour donner des nouvelles, 36 jours aujourd'hui

Le positif, je me sens de mieux en mieux physiquement.

Le négatif, les envies qui restent parfois difficiles à gérer et toujours les doutes la gestion d'un futur zéro alcool.

Bonne soirée à tous

Profil supprimé - 10/07/2019 à 21h15

Mille bravo Alain
Vous êtes déterminé !!!
De nouvelles perspectives de vie s’offrent à vous ....

Idem pour moi , je me sens « propre » de l’intérieur et tellement heureuse de ce challenge réussi chaque jour ,qui n’apporte que du positif au mental et au physique.

Contente d’avoir eu de vos nouvelles

Marine

Profil supprimé - 11/07/2019 à 08h17

Bravo le belge ! Ne lâche rien ! Pour rien ni pour personne, ne reprends pas le premier verre !
Bonne continuation; ta route est belle !

Profil supprimé - 11/07/2019 à 11h10

Bravo aussi Marine57 et merci salmiot1

C'est un combat de tout les jours et je sais que beaucoup de choses seront encore à affronter mais j'ai confiance en moi.

Profil supprimé - 12/07/2019 à 12h44

Bon courage ! J'en parlais a ma psy en lui disant que c'était dingue comment l'alcool apparaissait partout, dans les séries, dans les promos de magasins, dans les films...
Faut se battre au quotidien courage

Profil supprimé - 12/07/2019 à 14h25

Bonjour Mousticks,

Je comprends ce que tu veux dire lorsque tu dis qu'il faut se battre jour après jour et il est vrai que l'alcool est partout . Mais l'alcool, c'est plus pour nous, Perso j'ai bu mon quota et je laisse l'alcool aux autres , ceux pour qui l'alcool n'est ps un problème . Je m'occupe de moi et ne me préoccupe plus de ce que les autres boivent . Je me suis senti libéré le jour où j'ai capitulé devant l'alcool , que j'ai jeté le gant et que j'ai rejoint les AA pour ne plus les quitter . Pendant de nombreuses années j'ai fréquenté les réunions physiques , fait du service car pour conserver ce que j'avais reçu , il me fallait le rendre et ce pour mon plus grand bonheur . J'ai à présent choisi un forum AA où nous sommes nombreux à nous entraider en essayant d'appliquer au mieux le programme suggéré par les cofondateurs dont un était chirurgien et l'autre courtier en assurances , tous deux de véritables alcooliques . Ils se sont rendus compte qu'en s'entraidant , ils avaient bien plus facile de rester abstinents. Le forum de l'ombre à la lumière est un bon complément à ce forum alcool info services où vous pouvez entrer en contact par téléphone avec des professionnels . Autant mettre toutes les chances de son côté pour devenir mais surtout pour rester abstinent.
Bonne route à toutes et à tous dans l'abstinence et n'oublions pas " ne pas prendre le premier verre un jour à la fois , pour rien ni pour personne;

salmiot

Profil supprimé - 12/07/2019 à 17h08

Je suis déjà allé aux AA personnellement je n'ai pas adhéré.. Ca reste juste un avis personnel merci de ne pas le juger mais n'étant pas croyant j'ai trouvé les discours, chants and cie trop orienté vers la spiritualité ce qui ne me convenait pas !
Mais le principal est que chacun trouve la route de sa guérison quelque soit le chemin

Profil supprimé - 14/07/2019 à 19h14

Bonsoir, je m appel Sabrina, j ai bientôt 40 ans et presque 20 ans d alcoolisme.. je m m en suis pas du tout en cas surtut...j ai un taux de 95 de gamma... Et j ai très très peur... Mon mari aussi

Profil supprimé - 15/07/2019 à 07h01

Bonjour à tous,

Moi j’ai rechuté hier après 32 jours d’abstinence.
Grosse déception et grosse culpabilité vis à vis de mes enfants que j’ai beaucoup déçus.

J’ai vécu une période d’abstinence de 4 ans et je me sentait vraiment en sécurité.
Puis j’ai repris un verre croyant bêtement que je réussirai à gérer .....

C’est beaucoup plus d’arrêter aujourd’hui et je suis vraiment très mal.

Profil supprimé - 15/07/2019 à 13h46

42 jour aujourd'hui

J'ai été au restaurant samedi passé en famille pour un anniversaire, j'avais longtemps appréhendé le moment mais finalement, cela s'est très bien passé. Fanta et eau pétillante pour moi et les autres, vin et bière.
J'ai à la limite plus souvent des envies irrépressibles quand je ne suis pas directement exposé à l'alcool, c'est assez bizarre.

Mousticks, comme toi, j'ai dit à mon psy que c'est impossible de faire un pas sans être confronté à l'alcool.
J'ai aussi essayé les AA, pour l'instant une seule fois. Je vais quand même faire un 2ème essai mais je pense aussi que ce n'est pas pour moi (trop catholique et esprit secte).

Je continue le combat sans rien relâcher.

PS : Sab 76 et Isa4909, courage à vous 2 mais je pense que vous devriez ouvrir votre propre sujet et ainsi avoir des réponses plus personnelles qu'en écrivant sur le mien

Profil supprimé - 15/07/2019 à 18h08

Bonsoir Newalain,

Merci pour vos encouragements et pardon d’avoir écrit votre sujet.
Bonne continuation et courage, ne lâchez rien.
Bonne soirée

Profil supprimé - 02/08/2019 à 11h48

Quelques nouvelles en passant.

60 jours aujourd'hui, je ne pensais jamais tenir aussi longtemps.

Je me sens de mieux en mieux mais parfois, j'ai encore des envies et je me demande si je vais arriver à tenir une vie entière sans un seul verre d'alcool.

Enfin, je reste concentré sur mon objectif.

Bon courage à tous!

Profil supprimé - 02/08/2019 à 16h29

Bravo Alain ! Crois en toi , tu peux faire mieux un jour à la fois . Je te sens très bien dans tes 24 heures . Persévère et dis-toi que tu es la personne la plus importante à tes yeux .
Pour rien ni personne ne reprends le premier verre et continue bien à compter les jours . C'est motivant je trouve .

salmiot1

Profil supprimé - 07/08/2019 à 12h53

Merci salmiot1, je continue à compter, 65 jours aujourd'hui!

En passant, un peu plus de 3 mois pour la cigarette…

Cela fait quelques jours que je ne suis pas trop bien mais au final, je ne sais plus si c'est l'alcool ou la cigarette qui me manque.

J'avais arrêté de fumer avant et pour moi c'était une chose de réglée mais avec l'arrêt de l'alcool, je ne sais plus à quoi attribuer mes moments de "craving".

Bonne journée à tous,

Alain

Profil supprimé - 08/08/2019 à 20h01

Salut Alain,

je n'ai qu'une chose à te dire : persévère un jour à la fois et sache que'il est possible d'arrêter l'alcool après avoir arrêté le tabac . J'en suis la preuve vivante . Tu traverses un passage difficile mais ce n'est pas un motif pour reprendre le premier verre . Tu n'as plus aucune bonne excuse pour reboire de l'alcool . Reste bien dans tes 24 heures et ne perds jamais de vue que des associations d'entraide existent . L'alcool et le tabac se rappelleront à toi de temps en temps; résiste aux tentations des uns et des autres et va de l'avant avec optimisme .

Bonne continuation et bravo pour ces 65 sans alcool et ces 3 mois sans nicotine .

salmiot1

Profil supprimé - 09/08/2019 à 10h28

Merci.

Je continue à aller de l'avant, je continue à aller chez ma psychologue et je vais de temps en temps aux réunions des AA.

Je ne lâche rien, 67 jours aujourd'hui!

Courage à tous.

Profil supprimé - 10/08/2019 à 02h51

Bonjour, je suis nouvelle sur le forum, je suis alcoolique depuis plusieurs mois maintenant, je peux boire des alcool fort type get 27 ou pastis dès le réveil, je dois en principe rentre n HP sous peu pour me sevrer et malheureusement la plus proche réunion des AA est à 45 min de chez moi alors je suis venue ici pour discuter de mon problème.

Profil supprimé - 12/08/2019 à 08h29

Bonjour Bibou et bienvenue sur ce forum ;

Mets bien tout en oeuvre pour réaliser ton sevrage et à ta sortie , à défaut de réunion AA près de chez toi , et en plus de ce forum , tu as le forum AA de l'Ombre à la Lumière qui t'accueillera bien volontiers . En attendant , lis bien tous les fils sur ce forum car il y a d'excellentes choses à y apprendre . Je te mets le lien d'une brochure que je t'invite à lire et à relire :
[b] http://www.ama.lu/docs/AA_Vivre_sobre.pdf [/b]
Cette brochure m'a beaucoup appris et m'a donné d'excellentes suggestions pour ne plus reprendre le premier verre
La seule condition pour faire partie des AA est le désir d'arrêter de boire et ce désir tu l'as . Aie confiance en toi et ne te décourage jamais .

Au plaisir de te lire .

salmiot1

patricem - 12/08/2019 à 11h03

Bonjour,

il y a aussi une permanence téléphonique aux AA. 24/24 il me semble.

Il y a peut être d'autres associations plus proches : croix bleue, alcoolique autonome, etc... Peut-être les modérateurs du site peuvent vous aider à trouver quelque chose de plus proche. Chaque groupe a ses particularités mais le principal est de ne pas rester "seul".

Courage,

Patrice

Profil supprimé - 03/09/2019 à 11h59

3 mois d'abstinence aujourd'hui, je suis fier de moi et je ne lâche rien!

Je relis mon premier message sur ce sujet et je me dis que j'ai fait du chemin.

Je reste vigilant car les pièges sont partout et cela reste parfois compliqué de résister.

Bonne continuation à tous.

Profil supprimé - 06/09/2019 à 21h28

Bonjour Alain ,

Je m’appel Axel , j’ai 23 ans , et je voudrais te remiercier car grâce à toi (a travers tout t’es messages que j’ai lu) tu m’as donné moi aussi envie d’arrêter
J’avais poser moi aussi un message en fevrier et j’avais malheureusement repris l’alcool de plus belle ..
Je vais tout faire pour me donner cette objectif d’arreter tout comme toi et je vois aussi les personnes super de ce forum qui te soutiennes

Bon courage à toi , lache rien !
Et encore merci

Profil supprimé - 09/09/2019 à 11h55

Bonjour Axel,

Ton message fait plaisir et motive à continuer!

Bien sûr, ce n'est pas facile tout les jours, j'ai des moments très sombres mais je tiens le coup.

J'approche des 100 jours à grand pas, jamais je n'aurai cru tenir aussi longtemps.

Jeudi dernier à ma réunion des AA, j'ai été applaudit pour mes 3 mois d'abstinence, j'ai trouvé que cela ne valait pas des applaudissement mais le groupe m'a dit que si car c'était déjà une belle victoire.

Je te souhaite d'atteindre ton objectif et d'être heureux en tout cas

Profil supprimé - 09/09/2019 à 14h42

Bravo Alain pour tes trois mois et bientôt 100 jours d'abstinence . Accepte les félicitations car tu y as droit . Tu te sers des différents outils qui sont mis à ta disposition pour rester abstinent et si par moment tu as plus difficile tu sais toujours à quoi te raccrocher . La bouée des AA est certainement toujours présente à ton esprit .
Bonne continuation un jour à la fois .

Bonjour Axel, bienvenue sur ce forum . Accroche-toi bien et pour rien ni personne ne reprends pas le premier verre . Toi aussi tu peux devenir et surtout rester abstinent . Crois en toi, aie confiance en toi , tu peux le faire un jour à la fois .

Je te mets le lien d'une brochure AA qui m'a bien servi et qui doit bien aider Alain aussi :

[b] http://www.ama.lu/docs/AA_Vivre_sobre.pdf [/b]

Bonne route à toi ; il n'est jamais trop tôt .