

JOURNAL D'ARRÊT

Par [Profil supprimé](#) Posté le 16/07/2019 à 15h32

Bonjour à toutes et à tous,

j'ai commencé à consommer de l'alcool quotidiennement il y a quatre ans, alors qu'avant je ne buvais que rarement (toujours en grande quantité) lors de sorties entre amis. Les quelques bières que j'ai commencées à boire se sont transformées progressivement en l'équivalent de 4L de bière tous les jours le soir avant d'aller dormir.

Cela fait globalement une année que j'ai pris conscience de mes mauvaises habitudes de consommation et que je cherche des pistes pour arrêter.

Je sais que j'utilise l'alcool comme un anxiolytique, pour calmer un trouble anxieux à côté, mais si l'euphorie de l'alcool le soir apaise, les lendemains sont de plus en plus terribles.

Ayant suivi psy lié à l'anxiété et l'alcool, j'ai essayé des médicaments et sans forcément trop de succès. Néanmoins j'ai quand même réussi à rester un mois sobre en début d'année.

Je n'ai pas toujours des envies intenses d'alcool, le plus souvent j'en achète et consomme quasiment par habitude, sans y penser.

D'où l'idée, d'essayer de faire un journal d'arrêt sur ce site, pour suivre et discuter une énième tentative d'arrêt marquant les progrès quotidiens et/ou les rechutes. Je sais que je marche mieux quand je m'engage oralement ou par écrit, d'où cette tentative de texte.

Donc aujourd'hui c'est le premier jour, cela fait 15 heures que je n'ai pas bu et si je me sens bien, je me tracasse déjà de toutes les fois où l'on va m'inviter à boire un verre ou je ne saurais pas comment refuser.

Si vous avez des astuces des conseils, n'hésitez pas je suis preneur et au plaisir de vous lire.