

## MON ARRET

---

Par **Profil supprimé** Posté le 22/07/2019 à 21h02

Bonjour,  
cela fait 16 jours et 19h (merci la petite appli de suivi !) que j'ai décidé d'arrêter de boire. Sans challenge de durée, sans décider si c'est "pour la vie", juste arrêter. Et voir.

Je buvais seule, pas forcément tout le temps, mais quand même beaucoup, depuis longtemps, et de plus en plus souvent. J'étais pas du genre à glisser de l'acool dans mon café du matin, ni à commencer toutes mes soirées par un apéro. Mais quand la bouteille était ouverte, alors elle était vidée, et bien vidée, et sa petite soeur pouvait même être ouverte à son tour. Et ça 2 à 3 fois par semaine.

Je n'ai pas osé venir sur le forum plus tôt, mais je le consulte depuis le 1er jour. Je n'étais pas sûre d'y avoir ma place, je ne sais pas... Je ne voulais pas non plus (et désolée si ça semble méchant ou égoïste) être associée à d'autres gens qui arrêteraient en même temps que moi, ou qui voudraient s'associer en "équipe"... C'est génial quand tout le monde se sert les coudes, bien sûr, et je suis persuadée que cette entraide est essentielle, c'est d'ailleurs ce qui m'a encouragée à venir ici. Mais que se passe-t-il quand les personnes, que tu suis, ou qui te suivent, flanchent ? J'ai peur que ça ébranle ma motivation.

Ca reste, pour mon cas, une entreprise très personnelle. Néanmoins aujourd'hui, je ressens le besoin de venir discuter. Peut-être parce que je suis de particulièrement mauvaise humeur aujourd'hui. La journée est difficile, pénible. Je n'ai pas envie de céder pour autant, ni vraiment envie de boire en soi. Mais je sens bien qu'un vieux mécanisme, une vieille habitude toque à la porte. Ces journées là, avant, je les "soignais" avec une bouteille de vin ou plus.

L'arrêt a été la conclusion d'une discussion intérieure de plusieurs mois. Une détermination croissante depuis un moment. Et puis, ce jour là, sans évènement particulier, j'en ai eu marre et je me suis dit "c'est maintenant".

J'ai eu de la chance, car en fait, j'ai pas vraiment eu de difficultés. Même si ça n'a pas été anodin non plus. J'ai décidé immédiatement de l'annoncer à mes meilleurs amis, et je suis immédiatement sortie. Je ne suis jamais autant sortie que la première semaine, c'est comme si j'avais besoin de me rendre dans tous les bars où j'avais mes habitudes, avec chacun de mes amis "de beuverie", pour exorciser le truc, et boire un ginger beer ou un coca, comme pour me prouver que "oui, c'est possible", que "oui, je passe du bon temps aussi". Et de fait, j'étais particulièrement gaie, j'ai trouvé ça "drôle" de voir mes amis pompeter, j'ai adoré sortir et ne pas être fatiguée. Car j'étais TELLEMENT fatiguée par l'alcool.

Bref les 1ers jours se sont bien passés. J'avais vraiment peur de ressentir le "craving", et en fait, non. La 1ere semaine, par contre, j'ai eu des gros troubles du sommeil. Des insomnies. Qui continuent, même si ça s'améliore un peu, je crois. J'ai constaté que j'étais vulnérable quelques jours aussi : angoissée, humeur triste et irritable. Et j'y pensais constamment, aussi : pas l'envie de boire, mais le temps passé à ne plus boire... C'était ridicule, genre je vérifiais mon appli de suivi toutes les heures, genre "ouais, ça fait 2 jours et 9h !", alors que je passais régulièrement 3 jours sans boire... Une amie m'a dit que c'est parce que j'avais fait de mon arrêt "un évènement". Je crois surtout que c'était peut-être pas si simple, en fait.

Puis après 10 jours, je dirais, c'est passé. Je passais une journée complète sans même penser au fait que je ne buvais plus.

Là, j'ai envie de vous parler, car je sens qu'il y a comme un tournant qui s'opère.

Cette vieille habitude qui revient, ce vieux réflexe de se bourrer la gueule suite à une journée dure ou contrariante. Je sais que ce soir, je ne vais pas céder, que je ne vais pas boire. J'en suis convaincue, et la "question" est facile à répondre : veux-tu boire ? NON. Mais voilà, la question a traversé ma tête.

En fait, j'ai un peu peur. J'ai peur que les jours allant, s'accumulant, je me dise que c'est bon, j'ai fait le job, je peux reboire. J'ai peur que si l'on me tente, je sois moins déterminée.

Je crois que j'ai peur aussi, car je me sens un peu "perdue"... Genre : ben du coup, je fais quoi ? ( pour info : je vis seule). J'ai du mal à identifier ce sentiment, à mettre des mots dessus... Mais c'est comme si je devais apprendre à m'occuper, à m'occuper de moi, à apprendre à passer du temps seule. Avant c'était simple, j'étais bourrée devant une série et ma soirée se passait. Là, c'est un peu... vide.

J'ai bien trouvé, je pense, mes motivations profondes : sauver mes organes (mon cerveau, mon foie, mon estomac), perdre du poids, me sentir mieux (déprime, angoisses) et être 200% efficace dans mon taf.

Et y penser me convainc vraiment, je suis même devenue un peu obsédée sur les améliorations du corps et du bien-être après l'arrêt de l'alcool, je ne cesse de lire toutes sortes d'articles scientifiques dessus. Peut-être trop?

Mais malgré tout, il y a comme une inquiétude au fond de moi. Peut-être parce que le temps passe, que je me sens à la fois fière et forte, et d'un autre côté je me dis "mais, voyons, ça fait QUE 2 semaines !!!"

Bref, voilà où j'en suis. Merci à ceux qui auront bien voulu me lire, et merci si vous avez des remarques, des témoignages, des conseils à me donner.

## 2 RÉPONSES

---

**Olivier 54150** - 28/07/2019 à 14h47

Bonjour  
Merci de témoigner et bravo pour la méthode.  
J'ai presque 50 ans et mon expérience et ceci :  
3 bt de Ricard par semaine et +++  
Arrêt total et "définitif" été 1998 à l'aide d'un sevrage de 10j à l'hôpital et une cure de 5 semaines.  
Travail sur sois, développement et révolution personnelle...

Pour ne pas rechuter, j'ai toujours gardé à l'esprit le côté noir du poison en question.  
Mais surtout, j'ai cherché à comprendre le phénomène addiction, dépendance.  
Plus j'apprenais sur le produit, moins j'avais envie de boire.  
Psychologie, anatomie, histoire, social, commercial, livres, témoignages, articles, films...  
Convaincu que mieux on connaît l'adversaire mieux on gère.

Et oui, il toque à la porte... Il le fera toujours.  
Avec le temps, il fatigue, il toque de moins en moins fort. Et ma porte, à force de conscientisation et blindé comme celle d'un bunker.  
Je ne pense pas que je suis "sauvé" la rechute se fiche du temps. Le mécanisme de l'addiction et toujours à l'affût, la dépendance, en veille.

Les tentations son multiples.  
L'effet du truc bien sûr, euphorie, calme, la fameuse convivialité et tout ça.  
Les techniques de vente aberrante des pinardier. "C'est pas de l'alcool, c'est le produit du terroir, la tradition, le savoir faire nationale..."  
Des discours manipulateurs à vomir.

Heureusement, le sentiment de liberté face au truc peut être bien plus gratifiant que n'importe quelle cuite.

Ne plus absorber d'éthanol.  
Vous vous êtes fait un merveilleux cadeau pour votre vie. Prenez en soins.  
Oliv

J'ai créé un petit site qui rassemble ce qui m'a beaucoup aidé :  
<https://olivierm54.wixsite.com/communications/news-and-events>

---

**Lena34 - 29/07/2019 à 22h53**

Bonsoir olivier,

Je vais regarder le lien que vs faite partager ..  
J ai besoin d un max pour me blinder également !

---