

## J'AI RÉUSSI

---

Par **Profil supprimé** Posté le 23/07/2019 à 21h40

Bonjour,

oui, j'ai réussi ! A ne pas boire du tout alors que je viens de passer 15 jours à Cuba en all inclusive. Imaginez-vous le bar....d'ailleurs j'ai rapporté deux bouteilles de Rhum que je laisserai à ma femme et à de futurs invités.

Mais Cuba ou pas, que l'abstinence est dur, ce fut dur là-bas, et c'est dur ici, d'y penser, tous les jours. Parfois ça me dévore et j'en ressens la douleur physique et psychique. Mais je me souviens de tellement de moments horribles en ayant bu que les réactiver me suffit à éteindre temporairement le feu. Et l'envie est plus dévorante que l'abstience avec les conséquences que je connais.

Bon courage à toutes et à tous.

Gilles

### 3 RÉPONSES

---

**Profil supprimé - 24/07/2019 à 12h05**

Félicitation en tout cas!

Je suis abstinent depuis 51 jours mais j'avoue que j'ai commencé après mes vacances (à New-York et aux Bahamas) au mois de mai. Je pense que ça aurait été très dur de résister la-bas  
J'avais aussi rapporté une bouteille de whisky de 1,5 litres mais mauvaise idée, elle à été vidée très vite donc plus d'alcool chez moi.

Enfin, tout ça pour dire que c'est effectivement un combat permanent et qu'il faut tout faire pour combattre l'ennemi. J'ai appris à ne plus penser à demain pour éviter de devenir fou en me demandant ce que je ferais à la prochaine fête, au prochain restaurant, à la nouvelle année, aux prochaines vacances,...

Si tu aimes lire, je te conseille le livre "la méthode simple" de Allen Carr. Un membre de ce forum l'avait conseillé et personnellement, ça m'a pas mal aidé.

Bonne continuation à toi et bon courage!

Alain

**Profil supprimé - 24/07/2019 à 21h50**

Hello Alain,

merci pour le retour et bravo pour tes 52 jours d'abstinence.

Je suis preneur pour le livre, je le lirai et posterai un message.

Belle destination que les Bahamas on a hésité avec Cuba.

Perso, j'aime bien anticiper et penser qu'à chaque soirée, chaque sortie, et plus généralement que ma vie doit se vivre sans alcool du tout, même si l'idée de boire me poursuit. Il faut que je pense au lendemain et surlendemain en étant abstinent . J'avais notamment besoin de cela pour partir un peu plus serein à Cuba et ne pas consommer, et je veux pouvoir continuer à voyager sans boire, cetta année c'était le premier voyage sans, j'espère que ça ira pour les autres. En fait, chacun aborde son abstinence de manière différente, l'essentiel est que cela fonctionne. Le plus dur dans l'abstinence pour moi, ce sont les autres, qui boivent et te pousse à boire. Ce qui est fou quand tu bois trop c'est que les gens te regardent bizarrement mais c'est aussi le cas quand tu ne bois pas du tout et que tu trinques au jus d'orange alors qu'eux sont au champagne, il y a aussi une lutte sociale dans l'abstinence.

Bon courage

Gilles

**Profil supprimé - 26/07/2019 à 19h39**

Personnellement, si des gens veulent me pousser à boire, je vais m'en détacher car mon abstinence est ce qui est le plus important.

Pour la lutte sociale, il y a autant d'alcooliques malheureux dans toutes les classes sociales donc à mon avis, ce n'est pas le fait de trinquer au jus d'orange ou au champagne qui change quelque chose.

Bon courage et bonne continuation dans ton abstinence.

Alain,

---