

6E JOUR D'ABSTINENCE!

Par **Profil supprimé** Posté le 15/10/2019 à 18h31

Voilà, j'avais déjà écrit, ça faisait 2 ans que je n'arrivais plus à arrêter de boire presque tous les soirs, du rosé et du mousseux principalement....

J'ai eu un déclic après être allée essayer des vêtements, quand je me suis vue dans la glace de la cabine d'essayage, j'ai vu mon corps, quelle horreur, j'ai pris du bide, des cuisses, en fait j'ai pris plus de 12 kg, mais je ne me supporte plus quoi....du coup voilà 6 jours que j'ai arrêté....je n'ai pas eu de symptômes physiques, il faut dire que les trois premiers jours, j'ai pris du lexomil le soir, j'en avais...je commence à refaire du sport, l'énergie revient....mais je pense quand même prendre RV avec un addicto car j'ai déjà réussi plusieurs fois à m'arrêter, dont trois fois pendant 1 mois, mais à chaque fois, un verre d'alcool m'a fait replonger....ceci étant, je ne pense pas avoir de dépendance physique car je n'ai pas eu de signes physiques, mais la dépendance psychologique oui, j'ai eu des "craving", des envies très fortes plusieurs fois...bref, je me sens quand même fragile, très fragile avec ce produit....et dans mon entourage, ça picole....s'il y a du rosé à table, comment résister?

3 RÉPONSES

Profil supprimé - 16/10/2019 à 13h50

Aujourd'hui 1 semaine...ouf pas de craving....mais bon pour le moment pas de situation "à risque" en vue, je les évite. Dans 10 jours je risque de me retrouver en famille et là, j'ai un peu peur;..il va y avoir de l'alcool...que faire, je dis la vérité?

Si des gens qui ont vécu ça peuvent venir donner leur témoignage, comment ils ont réussi à rester abstinents;,, ils sont les bienvenus...comment faire pour le rester dans cette société où l'alcool est omniprésente...comment dire non??

Moderateur - 16/10/2019 à 15h04

Bonjour Seuriane,

Tout d'abord bravo pour votre abstinence ! C'est formidable cette volonté que vous avez de prendre soin de vous et de retrouver la fierté de votre corps.

Ce dont vous avez peur c'est de vous remettre à boire. Vous avez raison d'en avoir peur et comme vous l'avez remarqué un verre d'alcool suffit pour faire replonger. Il faut donc absolument refuser le premier verre, aussi anodin soit-il et même si vous subissez une pression sociale.

Comment dire non à ce verre dans les contextes festifs et familiaux ?

Nous vous suggérons tout d'abord de toujours garder à l'esprit - et pourquoi pas à portée de main (écrivez-les sur un papier ou gardez une note ou une vidéo dans votre smartphone) - toutes les bonnes raisons que vous avez de dire « non » à l'alcool. Cela pourra vous aider à vous focaliser et à être plus forte.

Ensuite, pour refuser concrètement un verre d'alcool nous vous conseillons d'être simple. Dire « non je ne bois pas » peut suffire. Dans l'absolu vous n'avez pas forcément à vous justifier, même auprès de ceux qui vous connaissent bien. S'il n'est pas indispensable que vous vous trouviez une excuse, ne vous en privez cependant pas si cela vous permet d'être plus à l'aise. "Je veux perdre du poids" pourrait suffire, mais cela peut aussi être "je n'ai pas envie", "je préfère un [nom d'une boisson non alcoolisée]", etc. Il y a plein de manières de faire qui n'engagent pas de votre part que vous deviez vous expliquer et "dire la vérité".

Le modérateur.

Profil supprimé - 16/10/2019 à 17h19

Merci de vos encouragements....prendre soin de moi, je ne l'ai pas vraiment fait depuis 2 ans, mon corps est vraiment devenu bien moche, j'ai un ventre de femme enceinte, 12 kg en trop....alors que j'étais sportive;...le déclic quand je me suis vue, il faut dire qu'il y avait trois glaces! Et j'essayais du 42, ça n'allait pas à cause du ventre, la honte, je me suis dit non, là, c'est vraiment plus possible, on arrête tout...

Mais bon, j'ai déjà arrêté plusieurs fois, il faut vraiment que je m'y tienne....je vais en effet dire la vérité à certains, car dans ma famille il y en a qui ont des soucis avec l'alcool, donc après tout, je peux le dire...
