

## 20 JOURS SANS ALCOOL

---

Par **Profil supprimé** Posté le 26/02/2020 à 08h59

bonjours a tous

voila il y a 20 jours j ai déposé un témoignage car marre de cette vie avec ce démon envie de changement radical

20 jours cela peut être peu mais déjà une victoire et motive plus que jamais tout le monde peu y arrives

je souligne que je suis sous esperan prescrits par mon mt alcoolodependant depuis 20 ans j en es 42

les bienfaits ils sont nombreux déjà ont profites des journées ont es plus un zombies

ont mangent mieux également le sommeil es de retour et ont reprends gout a la vie petit a petit en faite ont commence a vivre et a ce redécouvrir ou a ce découvrir simplement

ce pit message pour dire que rien n es trop tard jamais le route es longue mais en vaut la peine vraiment ce poison es une merde pour nous ces comme CA et il faut l accepter et surtout ont lâche rien

la vie et tellement plus belle sans

### 10 RÉPONSES

---

**Profil supprimé - 26/02/2020 à 15h12**

Bonjour Alan

Félicitations pour les 20 jours, j en suis à 8...mais je me dis que c'est jour après jour et je m'en satisfait très bien....

Effectivement, on révision sans ce poison dans le corps, on dors mieux, les plaisirs de la vie renaissent... Comme passé du temps avec les personnes que l'on aime....

Courage et ne lachons rien

---

**Olivier 54150 - 27/02/2020 à 14h10**

Bonjour Alan, bonjour Céline.

La vie sans alcool ressemble bien plus à la vie. Y a pas photo.

Oui, un jour à la fois.

Chaque jour décider de ne pas boire.

Cela peut paraître un peu simplet.

Mais c'est la seule manière de faire je pense.

Puis, avec le temps, on y pense plus, c'est l'inconscient qui opère, on est programmée pour ne plus boire, il faut juste rester vigilant, très vigilant. Toujours.

Bravo.

Oliv

---

**Profil supprimé - 27/02/2020 à 23h38**

Bonjour les gens.

Je me permets de m'incruster sur votre sujet pour vous féliciter !!!!

Et vous avez raison, c'est un jour après l'autre, tout doucement ça s'accumule, tout doucement, on se sent mieux et tout doucement on y pense de moins en moins.

Je n'ai rien bu depuis le 31 Décembre, et franchement, je n'aurais pas pensé y arriver... Il y a bien des envies de temps en temps, surtout quand je sors, mais je tiens bon, et pour l'instant (je croise les doigts), ce n'est pas "si difficile" que ça.

Alors tenez bon, vous aussi. Et encore bravo !!

---

**Profil supprimé - 28/02/2020 à 16h45**

Bonjour tout le monde, ceci est mon premier post.

Sobre depuis le 25 janvier, je peux juste attester d'une chose : en un mois et quelques jours, tout a changé dans ma vie.

Le plus important, l'aspect psychologique et relationnel : mes rapports avec mon mari et ma fille d'abord, et aussi avec mes clients; ma manière d'aborder les problèmes et de gérer les priorités professionnelles ou autres au quotidien, ma reprise de confiance en moi.

---

Ensuite (et cela devrait toucher les femmes lol) : 8 kilos en moins sur la balance (sans régime alimentaire), grain de peau plus ferme et non rougeâtre, même la couleur du fond des yeux est revenue à la normale (fini les yeux d'albinos le matin au réveil.

Et évidemment, plus de gueule de bois, de maux de tête, de trous de mémoire, de fringales à n'importe quelle heure... Et j'en passe, notamment les sautes d'humeur !

Ce n'est pas toujours facile, j'aimerais parfois boire un verre, un seul, pour le goût.

Mais je sais que ce verre en appellera bien d'autres, et que la rechute sera bien pire.

Alors je me raccroche à tout ce qui est bénéfique depuis que j'ai dit STOP.

Et je bois du café, du thé, de la tisane en journée, et du jus de tomate à l'heure de l'apéritif.

Au début sueurs alternées avec frissons glaciaux, maux de tête et sommeil catastrophique (enfin pas pire qu'avant d'arrêter finalement)...

Puis, après le sevrage physique, une fois les symptômes disparus, le bien-être total, l'envie de remettre le nez dans d'anciennes occupations que j'adorais avant... comme le dessin, les ballades dans la nature, les sorties au ciné...

Oui, tout le monde à un moment de sa vie a besoin d'une béquille.

La mienne a été l'alcool, je ne sais même plus depuis combien d'années (10?, 15?, avec des hauts et des bas), mais je sais qu'à la fin j'en étais arrivée à une bouteille de whisky par jour, et que je commençais le matin.

Ma béquille était devenue mon pire ennemi, et je ne pouvais pourtant plus marcher sans elle, bien qu'ayant essayé plusieurs fois de "modérer" ma consommation.

Jusqu'à... jusqu'à ce que mon mari me cuisine suffisamment un samedi matin, et que je lui avoue la vérité.

J'ai sorti les bouteilles planquées, j'ai tout vidé dans l'évier.

il y a toujours de l'alcool et du vin à la maison (mais plus de whisky ni de vodka), et je suis mise à rude épreuve chaque week-end entre réceptions à la maison et invitations à l'extérieur, sans compter les déjeuners et les dîners pro.

J'ai un suivi psychologique une fois par semaine dans un centre qui propose également des cures, mais je n'en ai pas fait.

En revanche j'ai assisté à certaines réunions d'information très instructives, et j'échange beaucoup avec les autres personnes là-bas, cela aide énormément.

Mon médecin m'a prescrit du Révia, qui agit sur les cellules du cerveau commandant le besoin d'alcool.

Je prends aussi du magnésium, mais aucun anxiolytique ni anti-dépresseur.

Je vous parlerai peut-être une autre fois du "pourquoi" nous sommes addicts, alors que beaucoup de gens arrivent à boire raisonnablement, si toutefois vous ne le savez pas déjà.

J'espère que ce post vous aidera à tenir bon vous aussi.

N'hésitez pas si vous avez des questions, et BRAVO à nous.

---

#### **Profil supprimé - 28/02/2020 à 18h36**

Bonjour help

Félicitations, quel beau programme pour cette prise de conscience et pour le passage de la nouvelle année....

J'aurai aimé commencé avant car janvier février à été pour moi la dérive et surtout l'augmentation de ce poison..... Sans parler des mensonges, des Cachotteries envers mon mari.... Quand j'y repense je me déteste mais de nouveaux horizons s'ouvrent à nous

Bonne soiree

---

#### **anne65 - 29/02/2020 à 07h51**

Bonjour

Je lis vos posts et cela m

Encourage à démarrer une abstinence ! Aujourd'hui ce sera mon 1 er jour sobre ! Mon médecin m avait prescrit revia mais j ai arrêté en raison des effets indésirables ! Je vais le reprendre car je ne sors pas de ce piège infernal !

Bonne journée à tous

---

**Profil supprimé - 29/02/2020 à 20h18**

Bonsoir et bravo à toi. Moi tous les jours je me dis j'arrête. Je bois 2 à 3 fois dans la semaine 35cl de vodka et j'ai de plus en plus de mal à m'en passer.  
Tu es sous traitement c'est cela?

---

**Profil supprimé - 29/02/2020 à 20h53**

Bonsoir Carioca

Quelle courage.... Et de bon sens.... Boire du matin au soir et arrêté comme tu l'AS fait, tu ne peux être que fière de toi....

Je me retrouve un peu dans ta description, plus de rougeurs sur le visage le matin, les yeux dilatés, d'en ormes creux sous les yeux.... J'avais l'impression que je vieillissais à vu d'oeil..... Je n'ai plus de vin blanc ni rosé chez moi car je ne buvais que cela.... Par contre j'ai du rouge, du Ricard, de la bière mais tout ça ne me donne pas envie

Mon apéro je le fait avec mon mari en prenant du Mister cocktail....

En tout cas je suis admirative d'avoir pu en parler à ton mari et cela enlève un poids de se sentir soutenue

Courage et continue dans ta lancée

---

**Profil supprimé - 04/03/2020 à 06h47**

Bonjour Vilaine, Bonjour Anne65,

Merci pour vos messages, cela fait du bien de savoir que l'on est pas seule à avoir vécu ce calvaire d'enferment, de repli sur soi et d'isolement total.

Je ne sais pas si l'on peut vraiment parler de "courage", je dirais peut-être plutôt "prise de conscience" ?

Oui, c'est difficile au début, on y pense sans cesse, en plus on se sent mal et on aimerait retrouver cette plénitude que nous apportait l'alcool.

Puis les jours passent... Et la plénitude revient, mais autrement, et quel bonheur de la retrouver celle-ci, sans mascarade ni mensonges répétés ! Le bonheur et les joies que nous offre la vie en sobriété est incomparable à ce voile que nous avons devant les yeux, et qui nous empêchait de voir plus loin.

Et puis, quelle énergie ! On se lève tôt, et pleine de volonté, sans cet espèce de sentiment de n'avoir envie de rien, d'être dépassée par toute cette montagne de choses à faire...

Certes, tout n'est pas toujours agréable, mais c'est pareil pour tout le monde, les journées alternent entre obligations et récompenses, et l'équilibre se fait finalement tout seul.

À mon tour de te féliciter Vilaine, ainsi que tous les autres abstinents, quel que soit le nombre de jours, car chaque jour sans produit (alcool ou autre psychotrope) est une victoire.

Anne65, je ne sais pas quels effets indésirables tu as connu par rapport au Révia. Perso je n'en ai pas, mais je sais qu'il faut commencer le traitement après sevrage, donc ne plus boire du tout, sinon tu en annules les effets.

Ce n'est pas un médicament miracle, il ne t'empêchera pas d'avoir des envies de consommer, mais peut-être moins répétées, et moins fortes.

J'ai vu mon médecin la semaine dernière, il a préféré me laisser sous Révia encore pour 2 mois, le temps d'éliminer la THP de mon corps.

Mais il faut dire que j'en étais à un stade assez important dans l'alcoolisme, étant donné les quantités ingurgitées au quotidien.

Je ne sais pas à quel niveau tu te situes, donc peut-être qu'un autre traitement serait mieux adapté pour toi ?

Et surtout, en as-tu parlé à un proche ? Es-tu soutenue comme nous le sommes Vilaine et moi par nos maris ? As-tu un suivi psy, ou/et un groupe de parole ?

À vous lire, en attendant de bonnes nouvelles de votre part.

Nous sommes sur la bonne voie, et vive le jus de tomate et le Mister Cocktail !

---

**jaretles2 - 12/04/2020 à 07h27**

Salut Carioca71,

Merci pour ton témoignage, j'ai l'impression qu'on a vécu et ressenti les mêmes choses, qu'on a la même chute et les mêmes motivations pour remonter. Continue de donner des retours stpl.

Joyeuses Pâques

---