6ÈME JOUR ET C'EST PAS FACILE

Par [cestfiniavectoi](#) Posté le 13/04/2020 à 11h32

Bonjour,

Je compte les jours. L'envie et le mal être sont toujours là.

Help

20 RÉPONSES

[jaretles2](#) - 13/04/2020 à 14h51

Bonjour cestfiniavectoi,

si ça peut te rassurer, c'est pareil pour moi après 15 jours d'abstinence.

Il faut résister jour après jour.

Chaque jour sans alcool est une victoire.

Ça finira par disparaître.

A titre de comparaison, c'est au bout d'un mois que j'avais beaucoup moins envie de fumer lorsque j'ai arrêté la première fois.

Il faut y aller progressivement, étape par étape, jour après jour, et refuser tout contact avec "le mal".

Continue comme ça, tu es sur la bonne route.

Courage!

[MangoPassion](#) - 14/04/2020 à 09h08

Bon courage! Les premières fois où j'ai arrêté c'était vraiment un jour, puis un jour, péniblement comptés, un par un! Tu vas y arriver, en tous cas nous sommes tous avec toi... Est-ce que tu es entourée (famille, amis) ou fais-tu cela en solitaire (moi en solitaire), et est-ce que tu es suivie/prend des médicaments? Moi non mais les fois précédentes j'avais des anti-dépresseurs, Selincro et somnifères... Au final, je préfère sans, juste à l'occasion un demi-somnifère si les insomnies sont trop difficiles, au bout de plusieurs nuits sans dormir.

La curieusement c'est un peu l'inverse en termes de manque que ce que décrit jaretles2 - j'ai arrêté complètement l'alcool, et presque la cigarette (un paquet = plus de 15 jours). Et le manque est arrivé, pour les deux, au bout de 30 jours à peu près? Ce que je trouve un peu bizarre!

PS : Désolée pour les accents (clavier anglais)..

[cestfiniavectoi](#) - 14/04/2020 à 10h00

Bonjour,

Merci pour votre soutien

J'ai réussi à passer mon 6ème jour. J'ai quand même demandé au tchat alcool info service de l'aide hier en fin de matinée, j'en pouvais plus.

Hier grosse fatigue, vertiges, nausées bref pas bien.

J'entame de ce fait aujourd'hui mon 7ème jour.

Comment gérez-vous ces envies qui ne partent pas au bout de quelques minutes?

Mango Passion, je suis de nature anxieuse et je prends régulièrement des anxiolytiques (bromazépame). J'en prends en ce moment juste au moment du coucher.

J'avoue que je pense en avoir moins besoin en ce moment en confinement car je me sens mieux en télétravaillant qu'en allant au boulot. C'est je pense pour cela que j'ai décidé d'arrêter en ce moment. Parce que je me sens "mieux".

Cependant cela ne signifie pas que le sevrage est facile. C'est difficile. Cela fait plusieurs années que l'alcool est "mon ami" mais il ne peut plus le rester. Il est destructeur.

Faut pas que je lâche mon sevrage, je serais dégoûtée. Je tiens à en finir avec cette période néfaste.

Tu dis que le manque arrive encore après 30 jours?

Jaretles2 oui j'essaie un jour après l'autre mais je voudrais ne pas avoir été devenue dépendante. Je buvais régulièrement avant mais sans dépendance. Depuis 5 ans maintenant je le suis. Le médecin m'avait prévenu lorsque j'ai voulu arrêter la cigarette. (je fume des cigarettes électroniques maintenant mais plus de cigarettes normales).

Elle m'avait dit que beaucoup de personnes arrêtaient une addiction et en créaient une autre. Ben voilà moi ça a été l'alcool. Alcool que j'appréciais avant mais maintenant c'était devenu une nécessité.

Je vous trouve très courageux d'arrêter les 2 en même temps. Je ne suis pas accompagnée. J'avoue que j'ai honte de mon vice. j'en ai parlé une fois avec une psy et ai fait 10 séances il y a 2 ans. Il n'a pas trouvé cela anormal ma consommation. Il a dit que je buvais car j'étais stressée et que cela m'aidait à décompresser. Simplement cela m'a généré tellement de crises d'angoisse ! je vois cela fait bientôt une semaine que j'ai arrêté et j'ai beaucoup moins de crises de spasmodie. Donc au final l'alcool doit sûrement être facteur aggravant pour mon anxiété.

jaretles2 - 14/04/2020 à 11h49

Salut les filles!

J'ai eu aussi quelques difficultés hier, mais c'est passé. Une journée d'abstinence en plus à notre actif. On peut se féliciter! cestfiniavectoi, c'est donc toi qui monopolisais le tchat!!! Je plaisante, j'y ai eu recours moi en fin d'après-midi, c'était trop dur, et ça m'a beaucoup aidé aussi.

Pour gérer ces envies, mis à part la volonté, la discussion par téléphone ou tchat avec quelqu'un du service, peut être alors sudbuviser l'objectif de la journée en sous objectifs plus petits: une demi-journée, deux heures ... c'est comme ça que je tenais sur la longue quand je faisais encore du cyclisme, tu découpes un gros objectifs en objectifs plus petits, ça paraît plus tenable, et ensuite, quand tu les additionnes, tu te rends compte que t'as parcouru déjà pas mal de chemin...

Moi aussi je suis de nature anxieuse et stressé et je me sens mieux avec le confinement et les beaux jours qui reviennent. Je fais des dépressions saisonnières et l'agitation et le bruit me stressent beaucoup. Là ça va mieux 😊

Pareil que toi cestfiniavec toi, je ne veux pas lâcher mon sevrage, et je voudrais ne pas être devenu dépendant non plus, mais que veux-tu...? Est-ce qu'on l'a choisi? Comme toi je buvais régulièrement avec la capacité à pouvoir m'arrêter assez facilement pendant plus de 20 ans, mais il y a 2-3 ans, j'ai senti que je perdais le contrôle, et j'en suis arrivé à beaucoup, beaucoup trop boire en moyenne 5 fois par semaine une vingtaine de Leffe le soir c'était devenu une routine, en quittant le travail, je ne pouvais résister à l'appel du carrefour du coin qui m'appelait.

J'étais passé sur un mod aussi (cigarette électronique), mais finalement je suis revenu au tabac.

Je décide d'arrêter les deux en même temps pq je m'en pense capable. Je ne suis pas très dépendant au tabac, sauf quand je bois, impossible de me passer de tabac. C'est pour cette raison que je souhaite stopper les deux en même temps.

Moi je n'ai pas honte de mon vice, franchement, c'est quelque chose qui est socialement accepté, je trouve que justement le fait que ce soit quelque chose de normal d'arroser toutes les occasions possible, ce sera plus dur de refuser, de ne pas reprendre. Je sais que mon entourage va m'inciter, va s'étonner si je ne bois pas avec eux, ils vont exercer une forme de pression. Il va falloir être fort ensuite.

Oui je pense aussi que l'alcool tel que je le consommait était également devenu un facteur aggravant ma dépression et mon anxiété, ça devient un facteur en plus d'anxiété, de honte comme tu dis pq on ne sait pas gérer nos problèmes, on s'en rajoute un gros avec l'alcool et on rentre dans la spirale infernale.

En bien moi, j'ai perdu une taille de pantalon et 3 kg en 15 jours, ma silhouette est mieux et mon visage moins marqué. Je vais être un Dieu cet été si ça continue...!

cestfiniavectoi - 14/04/2020 à 18h55

Allez si ça continue ça fera un jour de plus aujourd'hui, on approche de la fin de journée mais aussi d'un moment pénible celui de l'apéro. Ça fait du bien d'écrire plutôt que de boire mais j'avoue qu'avant je faisais les 2 en même temps.

Enfin, c'est fini et il ne faut pas regretter

Tu as de la chance d'avoir perdu 3 kg.

Moi j'avais pris 1 kilo que je vais j'espère perdre mais surtout j'aimerais bien les perdre ces 3 kilos.

Oui peut être que tu seras parfait pour cet été. Sain et bien dans sa peau.

C'est aussi le but je pense du sevrage. J'ai l'impression que nous sommes anxieux tous les 2 et qu'après l'étape suivante sera de canaliser tout cela lol

Une chose à la fois, déjà, c'est très bien, nous avançons et petit à petit, l'alcool ce sera du passé.

Nous pourrions observer comment les gens se détruisent et peut être en aider certains.

Aujourd'hui je suis allée chercher des vitamines à la pharmacie. Il semblerait que pendant le sevrage les vitamines B1 et B6 soient importantes.

Je me dis que la pharmacienne doit savoir ...

Alors j'ai demandé des vitamines B1, B6, B12 et magnésium. Elle m'a sorti une boîte Boiron avec tout cela dedans entre autre et ne m'a rien dit.

La suite demain,

Bonne soirée-)

jaretles2 - 15/04/2020 à 07h52

Et voilà! Un jour de plus! 😊

Le moment de l'apéro, c'est l'excuse parfaite pour commencer à boire régulièrement. Chez Leffe, ils l'ont bien compris en sortant la "Leffe rituel", celle à 9°.

Avant tu écrivais en buvant, et ça donnait quoi? Tu écrivais bien? Tu écrivais seule ou à quelqu'un, genre conversation?

3kg oui, mais j'ai changé mon alimentation aussi pour essayer d'avoir une alimentation plus saine, avec l'apéro, tu ingurgites aussi plein de saloperies ou d'aliments gras, salés.

Hier je suis allé faire quelques courses, j'avais pas plus envie que ça d'acheter de l'alcool. Je suis passé dans le rayon alcools (comme d'habitude tu me diras), j'ai pris une - deux bouteilles en main, mais je la regardais autrement. Comme celle qui m'a fait mal. Je n'ai pas eu trop de difficultés à passer mon chemin, et à quitter ce rayon, alors qu'avant, je n'aurais pas su repartir sans au moins une bouteille. C'est encourageant. Je suis sur la bonne voie.

J'ignore si elles sont importantes. Je pense qu'en tant que buveur de bière, je n'étais pas carencé. Les buveurs de bière doivent être les seuls à ne pas être carencés en vitamines D. C'est ce que m'a dit un jour ma sœur qui est pharmacienne. En fait, je pense qu'elle ne va pas chercher à savoir, il y a bien pire tu sais comme maladies. Ce que ma sœur trouve vraiment dégueux je pense que c'est les gens qui n'ont pas d'hygiène. On peut être alcoolique et soigneux, propre, coquet, alors ça n'a rien à voir.

Comment ça va ce matin toi?

cestfiniavectoi - 15/04/2020 à 17h57

Bonjour jaretles2,

En fait j'écrivais aux gens comme on doit ou on veut écrire. J'arrivais à avoir des conversations oui. Plus que maintenant alors que je ne bois plus.

Mais bon ... il y a le travail (télétravail de ce fait) et les amis et la famille qui sont toujours là.

C'est très bien pour tes courses, c'est super ! aller dans le rayon sans rien prendre c'est un succès.

Pour la vitamine je ne sais pas si dans la bière il y a de la vitamine B1 mais ta sœur a sûrement raison, je ne suis pas pharmacienne et je ne m'y connais pas.

Aujourd'hui j'ai moins eu le besoin mais l'envie.

Mes collègues, enfin surtout une, s'est fâchée. Je pense que je lui ai demandé quelque chose qu'elle maîtrisait pas mais au lieu de juste me dire elle s'est fâchée. Bref, ce soir je pense que je vais la voir en train de décompresser sur facebook avec un verre de bulles.

Je la connais un peu depuis 10 ans. De ce fait, je ne savais pas quelle réaction avoir.

D'habitude, j'aurais sorti un verre de vin. Mais là j'ai l'impression, que je dois encaisser sans savoir quelle réaction avoir.

Je me peux pas la troubler car avec le confinement nous ne sommes pas nombreux à travailler dans ma direction. On est 8 sur 60. faut pas que j'en perde une. Mais il faut faire ce taf alors ... j'ai également envie de faire du boudin et de boire des bulles. Mais là il faut bosser. Cela ne s'arrête pas parce que il y a cette épidémie. Et pis moi aussi boire mais je ne peux pas le faire.

Enfin, aujourd'hui on en est au 8ème jour et demain ça sera le 9ème ...

Ca va être compliqué demain. J'ai un rdv à l'hôpital et après demain aussi.

Ils n'annulent pas une opération importante et moi personnellement j'ai pas envie de courir dans les hopitaux ...

Je me sens un peu stressée ...

Bonne soirée

jaretles2 - 16/04/2020 à 08h15

salut cestfiniavectoi,

comme toi, je n'ai plus le besoin, mais une envie diffuse, surtout en fin de la journée et en soirée au moments habitués ou je buvais.

Ta collègue, au lieu de se fâcher, peut-être qu'elle devrait t'expliquer les choses calmement, peut-être que ça éviterait ensuite les réconciliations autour d'un verre de bulles par écrans interposés en plus.

Pourquoi ne pas boire des bulles de badoit? Elles sont fines, non?

C'est bien d'avoir arrêté de boire 8 jours avant ton rendez-vous à l'hôpital, les médecins vont te féliciter!

C'est une opération pour quoi?

Bonne journée

cestfiniavectoi - 16/04/2020 à 17h57

Bonjour jaretles2,

Tu sais c'est ca les collègues, c'est pas toujours facile.

Je lui ai expliqué calmement ce qu'elle devait faire mais elle a décidé autrement. J'ai un drôle d'emploi. Je n'ai pas la responsabilité hiérarchique de cette personne par exemple alors que je lui demande de faire certaines tâches.

C'est pas toujours évident. Je pense qu'elle est fatiguée. Nous sommes normalement environ 80 à travailler mais là nous ne sommes que 8.

On fait comme on peut.

Mon opération est pour une ablation du sein. C'est stressant mais j'espère que tout ira bien. J'ai réussi à la décaler d'une semaine pour qu'elle se fasse après ce confinement. Les autres gestionnaires auront à mon avis à cette date un ordinateur portable et pourront soit télétravailler soit venir selon les possibilités qu'il y aura à cette date.

J'avoue que aujourd'hui grosse envie de boire mais moins de problème physique à gérer cette envie.

Je me dis que franchement là j'ai mérité un verre.
Il ne faut pas mais pour moi ça ressemblerait à une récompense.
Je ne peux pas ouvrir une bouteille car je la terminerais sûrement. J'ai pratiquement l'envie d'aller au café du coin.

Faut que j'arrête de penser. Demain rdv avec l'anesthésiste. Re hospital. Je n'aime pas ces endroits en ce moment.

9ème jour et demain 10ème. Je vais essayer de tenir.

Bonne soirée à toi

jaretles2 - 17/04/2020 à 09h31

Salut cestfiniavectoi,

j'ai moins envie pour ma part, même si elle est toujours là, c'est plus la pulsion clope qui apparaît de temps en temps (café, après repas, après entretien professionnel...)

Allez! 10ième jour aujourd'hui! Tiens bon! N'oublie pas la promesse de ton pseudo!

Bonne journée !

cestfiniavectoi - 17/04/2020 à 18h34

Aujourd'hui c'est le 10ème, coriace cestfiniavectoi.

Journée qui se termine paisiblement. Rassurée par l'opération. J'ai vu l'anesthésiste aujourd'hui et nous avons bien rigolé.

Enfin je ne captais pas tout car je suis super fatiguée en ce moment.

Prise de tension est 9.5

C'est pas beaucoup

Je dors mais j'ai l'impression au réveil de ne pas avoir dormi

Résultat prise de sang avec bilan complet

J'ai parlé de ce fait à ce monsieur mon arrêt de l'alcool mais j'ai l'impression que comme ça ne se voit pas sur ma tête que je bois, les docteurs ne pensent pas que c'est grave.

Ils ont peut être raison.

Il m'a avoué être mal placé (pour la cigarette électronique) mais quand j'ai parlé d'alcool, je pense qu'il doit pas boire de l'eau tous les soirs après le boulot.

Peut être qu'il y a beaucoup plus de personnes alcooliques que je ne pense finalement

En tout je tiens bon et je suis contente malgré ces envies fortes qui arrivent régulièrement.

Demain 11ème jour !

cestfiniavectoi - 18/04/2020 à 08h10

Bonjour jaretles2,

J'espère que tu as vaincu le pouvoir maléfique de la cigarette.

Que tu as réussi à ne pas fumer.

Quand j'ai arrêté la cigarette il y a 7 ou 8 ans j'ai pas réussi intégralement.

J'ai du prendre une cigarette électronique

Finalement ça pue moins et je m'en contente depuis.

Tu as bien du courage d'arrêter les 2.

Je pense qu'à ta place je serais dans un HP.

Mais le final sera que tu seras une personne sans addiction et ça va sera vraiment génial.

Tu ne seras plus sous l'emprise

cestfiniavectoi - 19/04/2020 à 18h57

Bonjour,

Aujourd'hui 12ème jour et j'ai pas craqué ce midi. On a fait un apéro pour la fête de ma fille. Dur dur l'apéro au Schweppes. C'était pas de ça que j'avais envie. Et l'envie m'a suivi toute la journée et ça dure encore. C'est bientôt l'heure de l'apéro du soir.

Au final on va fêter cela avec des crêpes mais bon un verre de bulles j'en ai super envie.

J'essaie de me souvenir du mal de tête qui suivait... j'essaie de tenir mais j'ai l'impression de me fouetter toute seule.

Il faut que je tienne

Bonne soirée

jaretles2 - 20/04/2020 à 15h52

Bonjour cestfiniavectoï,

content que tu t'amuses bien. Comme quoi, on n'a pas besoin d'alcool pour rigoler.

De mon côté, je n'ai plus de grosse envie d'alcool, je passe à côté sans vraiment en avoir envie, et c'est bien là le danger je pense, parce que j'ai l'impression qu'il n'y en n'a plus vraiment...

Le tabac par contre, il y a des moments où j'en ai vraiment envie, le matin après un café, quand je travaille... mais cette envie passe assez vite en fait.

Bon, j'en suis au 12 ième jour aussi, et ce que j'apprécie le plus, c'est d'être en forme le matin, ne plus être vaseux.

Je n'ai plus d'addiction, euh... il me reste celle du café, mais je ne sais pas si c'est vraiment dangereux, et au max, j'en bois 6-7 par jour, ce n'est pas si important que ça je pense...

Pour l'instant avec l'alcool, pas de situation vraiment tentante. Je me souviens d'avant, je ne buvais pas lorsque je sortais seul en bar ou en boîte. Les types qui me proposaient un verre de leur bouteille achetée à prix d'or m'avaient ne pas savoir comment je pouvais sortir en boîte et ne pas boire une goutte d'alcool. Et 15 min après, il ne se souvenait plus de mon Prénom. Alors je me disais que j'avais raison de ne pas boire. C'est un souvenir qui me motive. Et puis comme ça, quand tu sors sans boire, eh bien forcément tu es plus lucide que d'autres. Et le lendemain ça fait moins mal au crâne.

Bon courage 😊

cestfiniavectoï - 24/04/2020 à 09h58

Bonjour,

Avec honte je reprends le fil de cette discussion.

Lundi dernier j'ai rebu. De lundi soir à jeudi soir. Certes avec modération mais je pense que c'est pas ce que je voulais.

La tentation a été trop forte.

Lundi l'hôpital m'a appelé pour me dire que j'avais un staphylocoque doré et j'ai eu peur.

J'ai regardé sur internet et j'ai pas aimé ce que c'était.

J'ai eu peur pour mon opération et mes enfants (car c'est contagieux).

Finalement j'ai réussi à avoir un interne à l'hôpital mercredi qui m'a rassuré.

Ca ira si je prends bien toutes les précautions avant l'opération.

Il y aurait plus de gens qui en auraient des staphylocoques et on peut vivre normalement avec mais une protection est à mettre en place en cas d'opérations genre pour mettre des greffes etc.

Je me reprends en main aujourd'hui. Comme quoi on est encore sensible à ce vice malgré le temps qui passe.

Je suis repartie pour me battre.

J'ai viré les alcools que je n'aimais pas. Ca m'aidera à ne pas avoir de tentations.

C'était pénible d'avoir ces petites bouteilles de crémant qui m'appelaient à la cave. Ben là elles y sont plus. je les ai bu. et ai vidé dans l'évier les bouteilles de boissons que je n'aime pas trop mais qui pourraient m'appeler.

Je suis re prete comme en l'an 40.

Je suis contente de ne pas avoir exagérée quand même pendant ces quelques jours.

Mais le but pour moi ce n'est pas de me limiter mais d'arrêter.

Alors je reprends depuis le départ. J'y arriverai !!!

Je le veux

jaretles2 - 25/04/2020 à 09h29

Salut cestfiniavectoï,

tu ne dois pas avoir honte, mais être déçue d'avoir cédé. Cependant, tout le monde a des moments de faiblesse, c'est humain.

L'important, c'est que tu réalises ton erreur et que tu gardes la motivation.

Si je peux te rappeler quelque chose, c'est qu'il est déconseillé de boire et fumer pendant une cicatrisation, pour la favoriser.

Moi j'en suis à mon 17 ième jour sans alcool, et à peu près pareil avec le tabac, je n'y ai pas retouché, même si l'envie est toujours là le matin après le café, elle est moins forte et passe rapidement.

Je suis sur une bonne vague je pense, alors ça aide. Professionnellement, mon projet est sur le point d'aboutir et donc ça me motive beaucoup, ça va changer beaucoup de choses dans ma vie.

J'espère que pour toi également les choses vont évoluer dans le bon sens. Courage! L'important c'est de garder cette envie, cette motivation.

Profil supprimé - 26/04/2020 à 11h53

Bonjour a tous j'ai lu vos commentaires et comprend votre situation a plusieurs reprise j'ai essayé d'arrêter j'ai déjà tenu 3 semaines mais a la moindre contrariété je replonge 😞 je suis en difficulté aujourd'hui je ressens le manque, tremblement et maux de tête j'essaye de ne pas penser à boire un verre car quand je commence j'ai du mal à m'arrêter mais difficile ...

jaretles2 - 28/04/2020 à 07h56

Salut Jess,

pour moi aussi c'est le 20ième jour aujourd'hui.

J'ai remarqué aussi que ce sont les émotions fortes (joie, peine) qui sont dangereuses et enclenchent le mécanisme de vouloir fêter ou se consoler avec de l'alcool. Mais quand même, il faut se dire que si l'on en est arrivés là, c'est qu'on a déjà parcouru une partie du chemin! J'ai réussi à tenir pendant ces moments jusqu'à présent, maintenant peut-être qu'il faudrait une aide extérieure pour essayer de comprendre les rouages de ce mécanisme et tenir dans ces moments de forte émotion.

Courage

link - 28/04/2020 à 17h33

Bonjour à toutes et tous,

Bon hé bien me revoilà sur ce site pour donner un peu de mes nouvelles...

Et surtout de bonnes nouvelles, vous en avez toutes et tous besoin...

Ça fait 10 mois aujourd'hui que je n'ai pas touché une goutte d'alcool et dieu que la tentation est grande dans notre si beau pays, mais croyez moi je n'échangerais pas ma vie d'aujourd'hui avec la vie d'avant envinassée du matin au soir.....

La vie est belle sans alcool j'y suis arrivé et vous pouvez aussi.

C'est pas facile mais au bout ctoyez c'est que du bonheur d'être libéré de cette sa...

Vous en voulez pour preuve,,,,

Je crois qu'en cette période de confinement si j'avais continué à boire à être en couple avec mon ex alcool tout je dis bien tout était réuni pour qu'un drame familial se passe sur fond d'alcool, j'ensuis profondément convaincu

Mais grâce au csapa de ma ville et la volonté que vous avez toutes et tous de vouloir sortir de cette s...

j'en suis pas arrivé là...

Vous voulez savoir que se passe t il après 10 mois sans: on se demande pourquoi j'ai bu autant et on commence pourquoi et surtout ne plus replonger...

La bonne nouvelle c'est que l'alcool ne me manque plus du tout..

bon courage à toutes et tous prenez soin de vous et surtout aimez vous vous même un des plus puissant antidote contre l'alcool

bisous à toutes et tous quand même

Moderateur - 29/04/2020 à 11h43

Bonjour Link,

Vraiment mille mercis pour ce témoignage positif ! Bravo à vous !

Cela va en aider d'autres.

Bien cordialement,

le modérateur.