

OBJECTIF ZÉRO ALCOOL

Par **Biboune69** Posté le 10/09/2020 à 20h42

Voilà... Après une journée beaucoup trop arrosée... Le déclic est là ! Stop, stop à l'alcool ! A ce problème qui dure depuis plus de 15ans ! Au début c'était festif, quoi que déjà un soucis pour réussir arrêter avant d'être vraiment saoulé... Puis mon 1er enfant... Et la c'est boire le soir pour me détendre... 1 bouteille de vin.... Et puis avec mon conjoint on ce met à notre compte... Stresse, rythme usant, responsabilités, fatigue, angoisses... Le cocktail parfait pour boire un verre le soir après le boulot... Que dis je un verre... Une bouteille, une bouteille et demi... 2 bouteilles.... Tous les soirs pendant 4 ans...

Depuis 1 an, je dirais que j'ai pris conscience de mon problème, j'ai essayé de réduire ma conso, de boire que 2 verres, 5 jours par semaines.... Ça dur jamais bien longtemps, au bout d'une semaine c'est reparti... J me trouve des excuses, j me dis que je le mérite bien, que j'ai le droit de me détendre... Sauf que ça fait tout sauf me détende

Après avoir bu, je vais m'effondrer dans mon lit... Puis c'est mon estime qui s'effondre !!! Je me sens nulle, je déprime, j'ai envie d'en finir parfois... Alors que j'ai 2 beaux enfants et un mari qui m'aime et me soutient ! Alors j'ai décidé depuis 4 jours de stopper l'alcool, d'arrêter de croire que je peux consommer modérément... Ça n'est pas pour moi !!! Je suis parti m'acheter du thé de qualité aujourd'hui, j'ai acheté des bières sans alcool... Bref j'essaie de trouver les astuces pour que ça ne soit pas qu'une passade, mais que cette décision impacte réellement ma vie et me fasse découvrir de nouvelles saveurs sans ce filtre qui me consume peu à peu
Si vous avez des conseils, je vous lirai avec plaisir.....

2 RÉPONSES

pat54910 - 20/09/2020 à 22h23

Bonjour biboune

hhaa la réalité de la vie...et l'alcool qui nous détend quand on a fini notre journée de stress de fatigue après le boulot oui ça détend ça te remet une petite énergie que tu n'aurais pas si tu n'aurais pas pris un verre.

Mais quel excuse bidon qu'on peut trouver tout ça pour boire un verre et par la suite au fil des mois et des années une bouteille ou deux.

Mais bon le principal dans tout ça c'est de q'en rendre compte et d'en finir....pas comme tu la décris : Je me sens nulle, je déprime, j'ai envie d'en finir parfois....

Non pas la bonne décision loin de là prend le temps de te renseigner autour de chez toi si y'a des médecins ou des spécialistes en addiction et n'ai pas HONTE d'aller en parler facile derrière un écran d'exprimer sa détresse difficile de le dire en face de personne étrangère mais le départ de ton histoire commence par là et tu verras avec la volonté et l'envie d'en finir avec l'alcool que tu te diras que tout est possible dans la vie...sans décrocher la lune pour sa moitié j'ai essayé je suis tombé lol.

Non sérieux renseigne toi et limite la casse avant de te rendre compte que c'est vraiment trop tard fais ça pour toi en premier n'oublie pas ça.

Je te souhaite un énorme courage et sache qu'il y'a des personnes sur ce forum qui seront toujours à ton écoute bonne chance

Moderateur - 23/09/2020 à 11h37

Bonjour Bidoune,

Comment allez-vous, un peu moins de 2 semaines après votre premier message ?

Vous avez fait un grand pas en prenant conscience que de tenter de contrôler votre consommation par la modération n'était pas suffisant pour vous. L'objectif d'abstinence de l'alcool peut être un bel objectif et participera certainement à votre épanouissement. Les personnes qui y arrivent sont en général fières d'elles-mêmes, de cette liberté retrouvée, de l'énergie qui revient, de pouvoir profiter à plein de leurs proches, d'être moins fatiguées, de se souvenir de tout...

Une "technique" que l'on peut vous suggérer c'est de vous y prendre vraiment "un jour à la fois". Ne pensez pas ou n'anticipez pas le lendemain. Chaque matin réaffirmez votre objectif de ne pas boire aujourd'hui. Remémorez-vous pourquoi vous voulez le faire et profitez chaque soir de votre victoire. Si vous ressentez une grosse envie ne la laissez pas s'installer. Trouvez une occupation pour faire diversion, contactez quelqu'un de confiance pour en parler. La ligne d'Alcool info service est aussi un moyen pour en parler.

Vous procurer des boissons alternatives comme des thés de qualité est une très bonne idée. Les "bières sans alcool" sont une possibilité de substitution et si cela vous aide pourquoi pas. Attention cependant avec le taux de sucres qu'elles contiennent et aussi avec le fait que psychologiquement cela s'appelle "bière" et donc que cela ne participe peut-être pas totalement d'un deuil de l'alcool. Peut-être devez-vous utiliser plutôt au début de votre abstinence puis essayer ensuite de trouver autre chose.

Si je comprends bien le sens du message de Pat54910 il vous suggère qu'il faut se faire aider pour arrêter. C'est vrai que c'est souvent nécessaire et utile. Cela peut faciliter les choses pour vous et il existe des centres qui peuvent vous recevoir gratuitement pour en parler et vous accompagner si nécessaire.

Mais nous comprenons aussi tout à fait si vous souhaitez essayer seule. Vous verrez si cela marche et si ce n'est pas le cas c'est que vous avez besoin de cette aide.

En tout cas il ne faut pas négliger deux choses :

- si vous vous sentez très mal en arrêtant, sur le plan physique et psychologique il faut aller voir un médecin. Votre arrêt devra se faire sous contrôle médical. L'arrêt de l'alcool chez une personne très dépendante peut en effet être très dangereux pour la santé. En outre votre médecin peut vous prescrire des médicaments qui vous aident à mieux gérer vos symptômes ;
- la consommation d'alcool peut recouvrir d'autres problèmes qui vont ressurgir avec l'arrêt. C'est même souvent le cas. A ce moment-là il vous est fortement conseillé de vous faire aider par les centres d'addictologie dont nous vous parlions plus haut. Alcool info service peut vous donner des adresses de centres proches de chez vous.

En espérant avoir pu vous éclairer un petit peu, nous vous souhaitons de réussir. N'hésitez pas à revenir ici et à en parler autour de vous ou à des professionnels. Nous restons à votre écoute.

Cordialement,

le modérateur.
