

## C'EST PARTI !!

---

Par **Onycrois** Posté le 29/12/2020 à 11h13

Bonjour à tous,

Ca y est, c'est parti !

Il y a un moment que cela me perturbait, mais oui, je picole trop !!

J'ai maintenant 58 ans et cela fait en gros 40 ans que je bois avec des plus et des moins, mais jamais autant que ces derniers mois. Là, je suis passé à la vitesse supérieure et j'ai l'impression que cela s'est accéléré très vite.

Je ne bois pas la journée, uniquement le soir.

Une fois arrivée à la maison lorsque que je commence à décompresser.

J'en suis maintenant à 2 litres de whisky par semaine et la semaine dernière, j'ai bien vu que les 2 bouteilles risquaient de ne pas suffire. Le warning s'est allumé ! Danger !!

Je suis sportif, semi marathonnier et plongeur Tek, j'ai un bon boulot avec pas mal de stress, mais ce n'est pas nouveau. Mes enfants réussissent parfaitement leurs carrières professionnelles qu'ils viennent de débiter, j'aime ma femme et ma femme m'aime. Alors, pourquoi boire autant ?

La réponse est simple et complexe à la fois, (ça c'est mon introspection perso) :

1 - j'aime ça.

2 - j'accuse le contre coup de la maladie de ma femme.

Pour le 1, ça ne date pas d'hier, j'aime la bonne chère et j'aime bien faire la fête de temps en temps, même si avec l'âge et pour la deuxième partie, cela me tente de moins en moins.

Par contre pour la cuisine, c'est tout autre chose, j'adore ça et il me paraît difficile de dissocier l'accord met/vin dans certaines circonstances.

Pour le 2, c'est plus compliqué, ma femme est atteinte d'un cancer du sein métastasé osseux et même si la situation est stabilisée très positivement actuellement, l'épée est et sera toujours au dessus de notre tête.

Le problème est que ma femme est dans un très grand déni de sa maladie et qu'il a fallu que je me batte et que je me bats toujours depuis des mois pour qu'elle se soigne et prenne régulièrement son traitement. c'est épuisant moralement et physiquement.

En effet, c'est une maladie qui peut être par moment extrêmement douloureuse au niveau des os, ce qui fait que j'ai repris l'intégralité des tâches ménagères et autres afin qu'elle puisse se reposer un maximum afin d'avoir le plus d'énergie possible dans sa lutte contre la maladie.

Cette lutte est passée également par le sport, ce qui prends encore du temps, en gros, plus une minute à moi entre le boulot, les tâches ménagères et le temps à lui consacrer.

Sauf le soir, moment où je pouvais enfin décompresser et commencer à boire un peu plus que d'habitude et à des doses un peu plus importantes à chaque fois dans mon verre.

Mais comme je disais, depuis quelques mois, cela s'est accéléré très rapidement.

De mon analyse, je pense que le fait de savoir qu'elle était enfin dans une pente positive m'a fait lâcher pied, elle a moins besoin de moi, la mort s'est sacrament éloignée de nous et je peux enfin souffler un peu d'ou relâchement et recherche d'une détente artificielle auquel j'ai un peu trop pris gout.

Donc stop !!

Ca ne va pas être facile, je le sais.

je n'ai pas envie d'arrêter complètement car comme dis plus haut, je suis plutôt épicurien et je ne voudrais pas me priver de ce plaisir, mais là je sens bien qu'il va falloir que je sois un peu plus radical dans mon action si je veux garder cette possibilité de boire un verre de vin de temps en temps.

J'ai une grande forte de caractère, je me suis arrêté de fumer d'un seul coup après 20 ans de tabac à raison de 2 paquets par jour. J'ai traversé pas mal d'épreuve difficile dans ma vie et je m'en suis toujours sorti.

Là je pense que cela va être un peu moins facile, l'âge peut être ?

Mais bon, j'ai élaboré mon programme que j'ai attaqué depuis hier.

Cela fait donc maintenant 1 jour et 12 heures que je n'ai pas touché à un verre d'alcool.

Ce matin a été une grande satisfaction pour moi !

Prochaine objectif, ne pas y toucher ce soir.

Et pour le réveillon du 31, on verra à ce moment là.

Si je suis logique avec moi-même, ce sera un seul apéro et maximum 2 verres de vin pendant toute la soirée et abstinence ensuite

pendant plusieurs semaines.

Merci à vous et merci à ce forum.

## 24 RÉPONSES

---

### Onycrois - 31/12/2020 à 10h34

Bon, pour le moment ça se passe pas trop mal, 3eme soirée sans alcool.

Ca titille un peu au moment ou je prends le volant pour rentrer à la maison et je dois dire que le temps du trajet est largement bénéfique pour écarter la tentation et se motiver pour passer le moment qui est le plus critique. le relâchement à la maison.

J'ai expliqué à ma femme que j'avais décidé d'arrêter, mais que je préférais que l'on en parle pas trop. Pour moi, c'est un "combat" qui ne regarde que moi et je ne veux pas que cela devienne un "focus" dans la famille

J'avais fait la même chose quand j'ai arrêté de fumer et cela avait fonctionné, pas de raison que cela ne fonctionne pas à nouveau. Pour l'alcool à la maison, j'ai tout gardé comme je l'avais fait avec mon dernier paquet de cigarette et mon briquet.

Je pars du principe que ce n'est pas à eux (ma famille) ou à la société de s'adapter à mon problème, mais à moi de pouvoir l'affronter. La tentation sera de toutes façons à tous les coins de rues ou à chaque rencontre avec les amis ou la famille. Donc à moi de gérer.

Le plus dur, cela va peut-être être ce soir, comme expliqué précédemment, je ne veux pas arrêter complètement, mais consommer modérément lors des bons moments, fête familiale, repas entre ami, etc.. Mais avec modération et pas en enquillant les verres les uns derrières les autres en se posant la question de savoir si il y aura assez de whisky ou de vin pour finir la soirée, a savoir finir bien imbibé !!

Alors, est-ce que je bois ce que je me suis fixé ce soir, à savoir 1 whisky et 2 verres de vin afin de rester dans la ligne de mon programme ou est-ce que je reste sobre pour ne pas risquer de perdre ces 3 jours et peut-être de replonger ?

il me reste 10 heures pour y penser.

Onycrois

---

### Onycrois - 04/01/2021 à 11h01

Bon, ça a un peu dérapé, je n'ai pas pu m'empêcher de boire pendant les fêtes et de terminer hier soir avec un dernier apéro et digestif. Attention, rien à voir avec la consommation d'avant, mais je n'ai quand même pas su résister ce qui veut dire que tôt ou tard, je reviendra à ma consommation d'antan.

Mes 3 premiers jours de sobriété ont donc été fortement compromis, c'est pour cela que j'ai décidé de repartir à zéro.

Cela fait donc 12 heures que je n'ai pas bu et je repars de zéro !!

Je sais que ce soir sera difficile, mais si je tiens la semaine, je devrais tenir le week end prochain. En attendant, on suit le précepte AA, un jour à la fois.

Ce soir je ne boirai pas !

Onycrois

---

### Moderateur - 04/01/2021 à 18h52

Bonjour Onycrois,

Sachez que nous vous lisons avec intérêt et que vous avez tous nos encouragements.

Vous faites preuve d'une belle lucidité alors, même si votre compteur est remis à zéro aujourd'hui vous ne repartez pas tout à fait de zéro non plus. Vous avez engrangé de l'expérience !

Au plaisir de vous lire.

Un jour à la fois !

Cordialement,

le modérateur.

---

**fael - 05/01/2021 à 00h16**

bonsoir

j'ai lu les messages de onycrois  
je me retrouve pas mal dans ton portrait.  
j'ai arrêté du jour au lendemain la cigarette alors que j'étais une grosse fumeuse et n'ai jamais repris depuis.  
je suis aussi une épicurienne et j'ai pas envie de me priver d'alcool.  
je veux juste réduire une consommation qui est plus que la normale sans être excessive.  
mon père était alcoolique. j'ai commencé à boire à 39 ans alors que je m'étais toujours dit que je ne toucherais jamais à l'alcool.  
du stress professionnel, la gestion de jumeaux et un mari déconnecté de la réalité ont fait que j'ai plongé.  
jamais dans des excès mais il m'est arrivé d'avoir des trous de mémoire.  
j'ai changé de travail, j'ai trouvé un compagnon adorable mais je ne sais pas pourquoi alors que j'ai tout pour être heureuse, j'ai à l'esprit  
le soir en rentrant du taff au moment où je pourrai boire une coupe de champagne en rentrant à la maison.  
c'est le moment le plus dur de la journée.  
je sais que je dois modifier mes habitudes en rentrant mais je n'y arrive pas.  
c'est une bataille de chaque jour et de chaque heure.  
aussi, sois heureux pour toute journée nouvelle sobre.  
il est vrai que commencer à arrêter juste avant les fêtes c'est se faire du mal pour rien. maintenant en janvier, à part la galette, les  
occasions seront moins nombreuses.  
courage pour ce soir

---

**Kooky17 - 05/01/2021 à 04h02**

Courage pour chaque jour

---

**Onycrois - 05/01/2021 à 12h08**

J'ai tenu le coup !

Un peu dur après le repas, une fois posé devant la télé, mais comme je l'ai déjà expliqué, je ne veux pas trop perturber mes habitudes et les habitudes familiales parce que j'ai décidé d'arrêter de boire.

Là, je me couche juste un peu plus tôt que la normale avec un bon bouquin.  
Une fois au lit et dans la lecture, j'ai cette chance, l'envie de boire disparaît complètement, autant en profiter.

J'ai validé également un des préceptes des AA, à savoir que si tu ne prends pas le premier verre, c'est beaucoup plus facile de ne pas boire que si tu le prends. Le premier entraînant quasiment sûrement le deuxième.

Pour le moment, j'ai décidé de me concentrer chaque soir sur 3 points :

- pas de premier verre
- un jour à la fois.
- la satisfaction de ne pas avoir bu au moment de m'endormir (renforcement positif)

A bientôt et merci de votre écoute et messages.

Onycrois.

---

**Onycrois - 06/01/2021 à 10h51**

2 eme soir sans boire  
Pas toujours simple, mais j'arrive à tenir en me couchant pas trop tard et quel bonheur de se lever sans avoir la tête dans le brouillard.

Ce soir, ce sera le 3eme soir et j'arriverai donc au même niveau que mon premier essai.  
Donc ce soir, je ne boirai pas afin de pouvoir attaquer le 4 eme, le plus dur sera sûrement le 5 eme puisque début du week end. Je pense que je ne vais pas jouer avec le feu. Même si j'ai prévu plus tard de m'accorder 1 ou 2 bon whisky le Week end, là je pense que c'est vraiment prématuré.

Mon objectif, c'est de réussir le dry january.  
Une fois fait, on réfléchira à une nouvelle stratégie et approche par rapport à la place de l'alcool dans ma vie.

Mais pour le moment :  
"Je ne boirai pas ce soir"

Merci à vous

Onycrois

---

**Maya21 - 06/01/2021 à 14h47**

Bonjour Onycrois ,  
Comme c'est bon de vous lire !  
La décision de restreindre ma consommation drastiquement a fleuri ce matin après quelques semaines de germination besogneuse.  
Seule chez moi depuis le décès de mon époux il y a juste 11 mois, je me permettrai de puiser un encouragement dans vos posts.  
Et je vous soutiens à distance avec enthousiasme.  
Et pour le moment :  
« Je ne boirai pas ce soir »  
Merci et à +  
Maya

---

#### Onycrois - 06/01/2021 à 15h49

Bonjour Maya 21

Puisez, puisez!

Je pense que le fait d'écrire et de lire sur ce forum renforce grandement ma volonté d'arriver à mon objectif. donc si mes écrits peuvent vous aider (en même temps, ça m'aide pas mal aussi 😊) et vous encourager, ce sera ma petite pierre à l'édifice commun, et ce ne sera qu'un juste retour des choses.

J'ai envie de dire.

"Ne buvons pas ce soir et pas de premier verre"

Au plaisir de vous lire.

Onycrois

---

#### Kooky17 - 08/01/2021 à 02h03

Vous lire me fait du bien. Ce soir je ne bois pas. Je vais essayer par 24h. Courage à vous

---

#### Onycrois - 08/01/2021 à 13h27

Bonjour Kooky 17

Et bien ca y est, j'en suis à mon 4eme soir sans alcool.

Encore une fois pas évident,, surtout après manger quand je me pose dans le canapé. Hier soir à même été assez penible, car je n'arrivais pas à positiver sur le fait de rester sobre.

Est-ce que psychologiquement, je m'étais fixé une barrière sur cette échéance de 4 jours ? Peut-être, en tous cas, cela a été moins facile que d'habitude.

La solution, comme à mon habitude a été d'aller me coucher et de lire 15, 20 mns. Ca, ça fonctionne toujours et la nuit de sommeil a été agréable. Je me suis réveillé avec une patate que je n'avais pas eu depuis un bon bout de temps alors que professionnellement, actuellement, c'est plutôt compliqué.

Et bien quelque part, j'ai apprécié ces emmerdes car je sentais que j'étais quand même plus lucide que d'habitude et que du coup, j'avais plaisir à affronter la situation.

Ce soir va être encore une étape supplémentaire.

Le 5eme soir et surtout, surtout, premier soir du Week end.

D'habitude, c'est mon moment de grosse relâche et le soir ou je bois le plus dans la semaine. Là, j'ai décidé de ne pas faire d'exceptions et de garder en tête l'objectif que je m'étais fixé, Dry January, et dans Dry January.

Bbaaahhh !!!!!

Il y a DRY !!.

Donc ce soir, régime sec.

Je pense que je vais encore me retrouver au lit de bonne heure 😊

A bientôt et bon courage à vous tous.

Et « Je ne boirai pas ce soir »

Onycrois

---

#### Onycrois - 11/01/2021 à 14h42

Le 5eme soir est passé, un peu compliqué, mais c'est passé

C'est la samedi que j'ai un peu glissé, rien de bien important, j'ai pris un whisky et 1/2 verre de vin.

J'ai donc considéré que cela correspondait à mon futur rapport avec l'alcool, mais je m'en vau quand même de ne pas avoir su resister.

C'est comme s'il y avait eu combat entre 2 moi

En effet, quand je mes suis retrouvé dans mon canapé avec ce whisky bien "mérité", ( bah oui, j'avais fait la semaine sans une goutte, cela méritait bien une petite récompense, non ?), un combat s'est déclenché.

Le premier moi qui dit :

- " tu l'as mérité et de toute façon, c'est ce que tu as programmé pour plus tard".

Le deuxième moi :

- Pouaah, ce whisky me dégoute, est-ce que c'est vraiment nécessaire de le boire ?.

Le premier moi :

- allez, force-toi un peu, ça va aller

Le deuxième moi :

- t'as pas de coui....., si tu le bois !!

Finalement c'est le premier qui a gagné, mais d'une courte tête, puisque je n 'en ai bu qu'un verre et dieu sait que l'envie s'est fait encore plus pressante pour le deuxième.

Le lendemain, le deuxième moi a gagné à plate couture, il avait engrangé une expérience certaine.

- on ne prends pas le premier verre !!!!

Alors oui, c'est pas simple.

Mais rien qu'au bout d'une semaine, je commence à ressentir les effets bénéfiques de l'arrêt.

Plus d'énergie, les idées plus claires et franchement cela me permet de positiver à fond et de me focaliser sur cet état de mieux lorsque cela commence à me titiller le soir.

Donc je continue et puis je viens de décrocher mon premier badge pour une semaine sur l'appli EasyQuit Drinking.

C'est tout con, mais cette appli m'aide vraiment.

Mon coté compétiteur peut être ?

A bientôt

Et merci à vous tous

Onycrois

---

**Maya21 - 11/01/2021 à 15h32**

Bonjour Onycrois,

Je n'ai pas osé vous contacter vendredi pour vous dire ma solidarité mais j'ai pensé à vous ce week-end.

On s'accroche ami !

J'ai decouvert la béatitude de se rouler sous sa couette en se félicitant d'une journée sobre .

Le croirez vous ? Quasiment plus de réveil intempestif et en colère vers 4h du matin !

Allez, bonnes nuits et à tout bientôt

Maya

---

**Onycrois - 12/01/2021 à 10h29**

Bonjour Maya

C'est bien sur cette sensation que je me focalise quand ça commence à titiller.

Elle devient de plus en plus presente et forte et franchement, cela m'aide vraiment de pouvoir positiver sur ce point.

Dimanche soir c'est même tres bien passé et hier soir, je n'ai quasiment pas eu à lutter.

J'espère juste que cela va continuer comme ça.

J'ai en plus un gros point d'objectif en plongée pour le mois de septembre et ça aussi, cela m'aide vraiment.

Et vous, comment cela se passe ?

Cordialement

Onycrois

---

**Maya21 - 12/01/2021 à 11h27**

Pour le moment , c'est ok !

Grosse motivation et objectifs atteignables - bon je vais prendre un pseudo bis, genre « jycroisaussi » ou « jycroisgravecomplet »

Et engagement moral envers ma petite fille.

Et désir de reprendre mon boulot assez vite.

Ceci étant, je pars de moins loin que vous - ou un peu plus tôt, et je mesure la chance que j'ai d'avoir réagi maintenant.

Bien à vous  
Maya

---

### Onycrois - 13/01/2021 à 16h12

9 eme jour,

Ca tient, hier soir c'est bien passé, je dirais même très bien passé.

Je suis de plus en plus persuadé que mon envie de boire le soir est aussi très pavlovienne et que le fait de perdre cette habitude concoure grandement à la réussite d'arrêter de boire.

En effet, hier soir, j'ai plus ressenti le fait de perdre une habitude que d'avoir envie de boire, c'était très bizarre et, je trouve, très cérébral, mais le fait d'essayer d'analyser un peu ce qui m'arrivait et d'être à l'écoute de moi-même m'a grandement aidé dans ma démarche et m'a simplifié

Ca titille quand même, j'ai même une certaine impatience dans les jambes et du mal à me poser sereinement dans le canapé, là où il n'y a pas encore si longtemps, je m'avachissais avec un verre de whisky à la main. C'est sur qu'au bout du 5eme ou 6eme, t'es quand moins tonique.

Par contre, j'arrive à voir un film ou une émission entièrement et surtout, le lendemain, je me souviens de ce que j'ai vu.

Net net progrès par rapport à il y a 10 jours !

Je ne parle pas du sommeil qui lui a carrément changé en terme de qualité et de l'énergie ou de la faculté de concentration qui sont en train de revenir plein pot.

C'est là que l'on peut se rendre compte à quel point l'alcool est insidieux.

Ca te bouffe petit à petit en déplaçant tes repères tout doucement sans que tu t'en rendes vraiment compte. Et quand tu t'en rends compte, il est déjà très difficile de faire marche arrière.

Là, je sens que je tiens le bon fil, mais prudence et vigilance seront encore de mise pour quelques mois.

Amicalement

Et ce soir, on ne bois pas

Onycrois

---

### Onycrois - 19/01/2021 à 10h41

15 eme jour

Hello tous

Et bien oui, 15 eme jour !

Je dois dire que je ne suis pas trop mécontent, même si ce Week end il y a eu un petit relâchement dû à un repas dominical avec des amis.

Mais bon, je sens que je suis sur la bonne pente, même si parfois c'est pas facile.

Samedi, je me suis autorisé un doigt, mais vraiment un doigt de whisky comme je souhaite le faire à l'avenir. C'est un peu à l'encontre de ce que j'avais prévu pour Dry January, mais quand j'ai vu le verre que je me suis servi par rapport à ceux que je me servais, c'était le jour et la nuit, nous étions dans un rapport de 1 pour 5, il y avait des années que je ne m'étais pas servi de verre aussi peu rempli.

Et quel satisfaction de l'apprécier pleinement et tranquillement, satisfaction d'autant plus grande puisque je ne me suis pas resservi et qu'ensuite à table, de la Badoit !!

Dimanche, pareil

un petit whisky pour trinquer à la nouvelle année avec les amis puis un 1/2 verre de vin pour le repas.

Pas de deuxième verre, ni de digestif, nada, rien !!!

Et dimanche soir, rien non plus, juste une immense satisfaction de ne pas prendre l'apéritif et surtout de ne pas avoir débordé pendant le repas du midi

J'en ai réellement tiré une grande fierté.

Hier soir.

Et bien surprise, je me suis aperçu que je me retrouvais dans mon canapé sans avoir plus envie que ça de prendre mon whisky comme je le faisais il y a encore pas si longtemps que ça.

Je suis de plus en plus persuadé qu'il y a vraiment une dimension pavlovienne à cette envie de boire et que le fait de reconditionner ton esprit par rapport à une habitude aide grandement à arrêter.

C'est du moins ce que je ressens actuellement.

Je me demande également si le clic qui s'était produit chez moi pour le tabac n'est pas en train de se produire pour l'alcool.

Cette envie de boire est en train de diminuer considérablement, voir même parfois, à ne plus du tout me donner envie.

C'est un peu ce qui s'était passé avec la cigarette.

La différence est que pour le tabac, je ne souhaitais vraiment plus fumer du tout, alors que pour l'alcool, j'aimerais bien pouvoir me

prendre un verre de temps en temps, j'espère juste pouvoir y arriver, sinon, ce sera comme pour le tabac, arrêt définitif.

A 58 ans, j'ai vraiment envie de pouvoir profiter de ma retraite future et c'est maintenant qu'elle se prépare.

Amicalement.

Bon courage à vous tous, et ce soir .....?

On ne boit pas !

---

**Profil supprimé - 19/01/2021 à 17h33**

Bonsoir Onycrois,

je reviens faire un tour sur ce forum pour t'encourager, premièrement à y rester et secundo à t'inscrire sur un forum AA car j'ai cru comprendre dans un de tes précédents messages que tu avais déjà touché à du AA . T'en es-tu éloigné ou as-tu fréquenté un groupe qui, actuellement et suite à la Covid, est fermé ?

Je suis convaincu que tu auras vraiment intérêt à t'entourer de personnes qui ne consomment plus d'alcool car un doigt de whisky ici , un doigt de whisky là, tu ne risques qu'une chose , de t'enfoncer de plus en plus .

Chez AA, j'ai appris que c'était la première goutte du premier verre qui entraînait les autres et maîtriser sa consommation ne dure jamais bien longtemps . J'ai tenté cette expérience durant une vingtaine d'années avant , et grâce à AA, de capituler devant ce poison .

Maya, prends bien soin de toi également et mets tout en oeuvre pour ne plus le reprendre ce poison, cette drogue dure .

Croyez qu'il est possible de se libérer de toutes les addictions , j'en suis la preuve bien vivante depuis tout un temps . Ne restez surtout pas seuls avec ce problème .

Bon courage à vous . Un jour à la fois cela se fait et pour rien ni personne ne reprenez plus le premier verre .

Désolé de me répéter mais c'est tellement simple et important à la fois .

salmiot1

---

**Onycrois - 21/01/2021 à 14h09**

Bonjour Salmiot,

Merci de ton message et de tes encouragements.

Non, je n'ai pas fait parti d'un groupe AA, car comme expliqué plus haut, je ne souhaite pas arrêter de consommer totalement, mais de le faire avec modération comme des milliers de gens.

Je me suis par contre inspiré de leur recueil de conseils "rester sobre" et cela m'a fortement aidé pour arriver à diminuer drastiquement ma consommation depuis maintenant 16 jours.

Je vais être franc avec toi, je sais que je ne joue pas la partie la plus facile, mais j'ai une grosse motivation par rapport à des projets futures que je ne pourrais pas mener sereinement si je ne réduis pas drastiquement mon gout pour le whisky !

Là, au bout de 16 jours, je ressens déjà les effets bénéfiques de cette diminution, ce qui me renforce encore plus dans ma détermination. Donc je pense que je vais y arriver même si parfois c'est un peu compliqué.

A bientôt

Et ce soir, on ne boit pas !!

Onycrois

---

**Profil supprimé - 21/01/2021 à 16h46**

Merci de m'avoir répondu Onycrois !

Sincèrement je te souhaite bonne chance et je veux garder l'esprit ouvert car tout le monde ne s'en sort pas avec AA , et de cela je suis intimement convaincu ? Durant une vingtaine d'années j'ai moi aussi tenté de diminuer ma consommation et souvent je promettais de ne plus jamais prendre le premier verre mais tout était voué à l'échec.

J'ai eu un ami qui a arrêté totalement avec AA durant dix ans et un beau jour il a repris un verre , deux peut-être ??? Cela fait quelques années de cela et à première vue, il gère . Il a 80 ans , l'âge de la sagesse paraît-il .

Bonne chance à toi une fois encore

Bien amicalement

salmiot1

---

**Onycrois - 27/01/2021 à 12h22**

25 eme jour

Un peu glissé ce Week end, mais encore une fois, vraiment léger, donc je suis content et mécontent.  
Content car j'arrive maintenant à tenir la semaine quasiment sans aucune difficulté.  
Des petites envies parfois, mais tellement brèves que cela en est dérisoire.

Mécontent, car j'ai glissé 2 fois, samedi et dimanche, léger, mais 2 fois.  
Je pense que le danger est là, le Week end, et que l'objectif va être de faire sauter cette tolérance que je voulais m'octroyer.  
Je pense que c'est plus raisonnable dans un premier temps si je veux atteindre mon objectif final.

A bientôt

Et ce soir on ne boit pas  
Bon courage à tous

Onycrois

---

**Onycrois - 29/01/2021 à 18h00**

26 eme jour ce soir

Ah la la !!!  
Ce Week end qui arrive, ça c'est vraiment le plus compliqué !!  
Autant la semaine, j'arrive maintenant à tenir sans trop de problème (Je ne dis pas que je n'y pense pas)  
Autant j'appréhende le Week end.  
Le dernier, j'ai un peu glissé, ce qui me fait dire, que ce Week end, je ne dois pas reglisser.  
Donc on va rester sur ce qu'on s'est fixé, malgré l'anniversaire du fiston et du bon repas qui se pointe à l'horizon.  
A savoir, un whisky dosé normalement et 1 demi verre de vin.

J'espère pouvoir vous écrire que le week end s'est déroulé de cette manière.

Et ce soir, on ne boit pas.

Amicalement

Onycrois

---

**Onycrois - 10/02/2021 à 15h38**

37 eme jour

Ca tient, c'est même de plus en plus facile la semaine et la question de savoir si je prends un verre le soir ne se pose même plus.  
Je ne dis pas que je n'y pense pas.  
Parfois, ça accapare même salement mes pensées, mais l'envie n'est plus vraiment aussi forte qu'au début. je dirais que c'est même complètement cérébral et que le pic d'envie passe très rapidement. Cela me rappelle vraiment ce que j'avais subi lors de mon sevrage tabac.

Non, le problème, c'est le Week end.  
Attention, rien à voir avec ce que je consommais avant, mais je ne peux m'empêcher de m'accorder mon petit whisky.

En même temps, c'est un peu ce que je recherche, ne pas me priver, et rester dans le très raisonnable et c'est ce que j'arrive à faire sans trop de problème.

Ce qui me gêne, c'est de ne pas pouvoir passer à zéro pendant au moins quelques semaines.  
Je me dis que cela me fortifierait dans ma décision et que je pourrais "souffler un peu". Parce qu'il ne faut pas croire que c'est facile et je ne suis pas sur d'avoir gagné !! 😊

Bon question retour sur investissement, je n'en parle même pas, c'est colossal !!  
Un énergie impressionnante, des fonctions cérébrales revenues au niveau avec une réactivité et une capacité à réfléchir que j'avais oublié (il n'y a plus cette espèce de brouillard dont on ne se rend même pas compte qu'il est en permanence installé, mais qui existe pourtant).

Bref, que du positif et c'est ce qui me permet de tenir ce "jeun", j'éprouve plus de plaisir à être redevenu comme j'étais qu'à être dans une béatitude et une semi léthargie permanente ou j'étais bien également, mais qui me mimait peu à peu.

Donc, on tient le choc et on s'accroche

Et ce soir on ne boit pas

Courage à nous tous

Onycrois

---

**Onycrois - 22/03/2021 à 13h50**

Salut à tous

Bon 77 jours maintenant que je tiens le choc.

La première partie de l'objectif est atteinte, ne plus boire la semaine et arrêter de se mettre minable le Week End.

Je n'ai pas pris une seule grosse "cuite" depuis maintenant 73 jours malgré les repas entre amis et les multiples tentations ou prétextes que nous connaissons tous bien.

Et pourtant, le prétexte était bien là, ma femme a rechuté et repart en chimio pour plusieurs semaines, et ça, je l'ai repris en pleine face car son nouveau traitement est plus dur à supporter que le premier et que c'est vraiment très difficile de la voir dans cet état.

Des fois, on a vraiment envie d'oublier toute cette souffrance et de pouvoir aller se réfugier dans un petit coin de son cerveau ou tout cela n'existe pas. C'est dur de voir sa femme que l'on aime profondément, se transformer petit à petit, de la voir souffrir, épuisé et de ne rien pouvoir faire.

Mais le fait d'avoir un esprit plus clair me permet de me dire que je n'ai vraiment pas à me plaindre et que c'est un minimum que je me dois et que je lui dois. Garder ma dignité et lui épargner l'image de quelqu'un qui se détruit petit à petit dans l'alcool. Le cancer, elle ne l'a pas choisi, L'alcool, moi, je peux ne pas le choisir. Cela fait une grande différence.

Donc voilà, on repart ensemble pour un nouveau combat et pour moi, un nouvel objectif.

Arrêter mon whisky quotidien du Week end.

En attendant, ce soir, on ne boit pas.

A+ et bon courage à vous tous

Onycrois

---