

## BESOIN DE CONSEILS

---

Par [pseudoais0202](#) Posté le 29/12/2020 à 12h56

Bonjour, voici mon cas : J'ai 24 ans et je consomme depuis 3 ans. Je bois le soir entre 17h30 et 20h pour me déconnecter de la réalité et pour ne pas affronter le sentiment de solitude et l'angoisse d'être seul avec moi-même.

Je ne maîtrise plus ma consommation depuis quelques mois, même si je n'ai pas envie de boire je le fait quand même. Et quand par miracle, j'arrive à ne pas boire un soir, je rechute dans les 2 jours qui suivent.

L'alcool me gâche la vie (surpoids, gueule de bois, déprime et sentiment d'impuissance) et je ne sais plus quoi faire..

Je suis suivi par un psychiatre depuis quelques années qui est au courant des haut et des bas de mon addiction et qui m'a prescrit un traitement ( baclofène ) pour limiter mes envies de consommer, sans grand succès. Je vais consulter un addictologue fin janvier, mais avant ça, je me laisse encore une chance d'arrêter seul.

Quels sont vos conseils ? Comment faite-vous pour arriver à tenir le coup sans boire ? Et est-il vraiment possible de rester abstiné à vie ?

Merci de m'avoir lu .. J'attend vos réponses avec impatience.

### 5 RÉPONSES

---

[Onycrois](#) - 30/12/2020 à 09h54

Salut

Comme toi, ma consommation a explosé ces derniers temps et je sentais bien que l'alcool n'allait pas tarder à me pourrir sérieusement la vie, plus envie de faire grand chose que ce soit au boulot ou à la maison alors que je suis plutôt du genre gros sportif. Je viens de prendre la décision d'arrêter depuis ce lundi, cela fait maintenant 2 soirs ou je ne bois pas, pas facile, mais je m'accroche.

La recette que je me suis trouvé, c'est un peu celle qui a marché quand j'ai arrêté de fumer :

1 - tu trouveras toujours une raison pour boire, donc si tu veux arrêter c'est aujourd'hui et pas demain et aucune excuse valable pour s'autoriser un verre (je ferai juste une exception pour le 31 ou je m'autorise 1 whisky et 2 verres de vin et pas 1/2 L de whisky et 2 bouteilles de vin.

2 - Je me suis souvenu que le fait de ne pas fumer alors qu'une sérieuse envie me titillait me donnait plus de plaisir que le fait de prendre une cigarette.

3 - J'ai regardé ce que proposait les AA, notamment leur documentation "Vivre Sobre" et j'ai trouvé 2 3 trucs qui me conviennent. Notamment le fait de ne pas se poser des objectifs de folie, mais de les fragmenter. Donc pour moi aujourd'hui, c'est de ne pas boire ce soir et ce sera le 3eme jour.

Voilà, je ne pense pas avoir de recette miracle, à part avoir peut-être énormément de volonté. Mais là, actuellement je ne suis sur de rien, sauf d'une chose :

Ce soir je ne bois pas !!  
ET si tu le souhaites, tu peux faire la même chose.

Amicalement

JF

---

[pseudoais0202](#) - 01/01/2021 à 15h02

Tu a raison, on se trouve toujours une raison de boire. Pour ma part c'est " je me sens capable d'arrêter mais je bois encore une dernière fois et j'arrête demain" sauf que tout les soirs je me dit ça.

C'est dur de se lancer et de ne pas boire et c'est encore plus dur de tenir.

Bravo à toi d'avoir tenu pendant ces trois jours, je vais essayer de suivre ton exemple.  
Ce soir je me lance ( j'ai bien choisis la date 1er janvier ) et je met tout en place pour ne pas boire.

Bon courage à toi et merci pour tes conseils.

---

**Onycrois - 04/01/2021 à 13h07**

Salut,

C'est tout à fait ça :

"je me sens capable d'arrêter mais je bois encore une dernière fois et j'arrête demain sauf que tout les soirs on se dit ça"

Là, j'ai fait une grosse connerie, je pensais pouvoir tenir le coup en ne buvant que le 31 au soir, mais j'ai continué le 1, puis le 2, puis le 3. Rien d'extraordinaire et surtout rien à voir avec ma consommation des dernières semaines précédant ma décision d'arrêter.

Mais j'ai quand même décidé de remettre le compteur à zéro en me disant que, non, je n'avais pas respecté mon engagement envers moi-même et que ce n'était pas la peine d'entretenir l'illusion que c'était comme si que !!

Donc, je repars de zéro et cela fait maintenant 15 heures que je suis sobre.

Objectif, ne pas boire ce soir et relancer la machine pour continuer et réussir le dry january. Je pense que si j'arrive à tenir la semaine, puis un week-end, puis une autre semaine et ainsi de suite jusqu'à fin janvier, la satisfaction sera telle qu'elle passera au dessus de l'envie de prendre un verre. C'est ce que j'avais réussi à faire pour le tabac. J'avais plus de satisfaction à ne pas fumer qu'à fumer.

Je me sers également de tout ce qui est positif par rapport au fait de ne pas boire et que je ressentais déjà au bout de 3 jours :

- meilleure sommeil
- attention accrue
- cerveau moins embrumé
- etc.

Bon courage à toi et on s'accroche.

Objectif pour ce soir, ne pas boire !!

Onycrois

---

**Profil supprimé - 04/01/2021 à 15h41**

Bonjour ONYCROIS, et les autres également

Comme toi je remet le compteur à zéro depuis ce matin, ça ne fait donc que 0.75 jours environ lol. Après 2 semaines de congés, de bouteilles, mais sans incidents heureusement... seulement il y en a marre.

Je sais que venir ici tous les jours et lire les témoignages et les discussion sera ma meilleure arme, mon meilleur soutien !

Ce midi déjà un rayon de soleil, j'étais gelée et affamée, et j'avais envie de recraquer (déjà !) en me réchauffant avec un bon repas, arrosé évidemment.

Heureusement je ne l'ai pas fait. Et là je sais que je suis tellement fatiguée que je pourrai rentrer du travail sans "itinéraire Bis". Et plus que de boire, ce qui me fait envie maintenant, c'est une premier merveilleuse nuit de sommeil sans avoir bu ! ça c'est du vrai sommeil 😊😊 enfin,

dans mon souvenir, la renaissance des premiers jours d'arrêt est spectaculaire pour le corps, le cerveau et le mental, alors j'ai hâte de revivre ça,

Car les bons dormeurs sont des vainqueurs !

A demain donc pour vous lire 😊

---

**pseudoais0202 - 09/01/2021 à 14h28**

Il y a du mieux !! J'ai réussi à tenir 6 jours sans boire ! Un exploit en ce qui me concerne !

Et malheureusement, j'ai craqué au bout du 6e soir .. Mais je ne perds pas espoir, le chemin de la réussite est long et semé d'embûche, mais ce sont ceux qui se relèvent à chaque chute et qui continue d'avancer qui réussisse.

Merci pour tous vos conseils et vos témoignages, je viens ici tous les 2/3 jours pour vous lire et pour voir que je ne suis pas seul. Ça me motive à chaque fois.

Courage et ne lâcher rien !

À bientôt ! 😊