

## UNE SEMAINE SANS ALCOOL

---

Par **dom91** Posté le 25/01/2021 à 10h56

Bonjour, je me présente, je suis alcoolique depuis une 30ème d'année, je suis un homme de 52 ans 1,70m 100 kg et depuis quelque temps j'ai essayé de réduire ma consommation en changeant d'alcool mais ce sont les volumes qui ont changés et non pas la quantité d'alcool absorbé.

Je m'explique, j'ai eu une période où je buvais au travail, midi bière vin, l'après midi digestif et je rentrais ivre à la maison mais je buvais quand même l'apéro et du vin à table quand je n'allais pas directement me coucher.. Ça a duré un moment, je dirais 5 ans. Depuis je ne bois que le soir en rentrant du travail.

J'étais arrivé à 2,5l de Ricard par semaine et 5 litres de vin, en voyant ce que cela me coûtait je me suis décidé de réduire ma consommation et je suis passé au Kir mais au bout d'un moment j'étais à 10 litres de vin blanc et une bouteille de cassis par semaine plus le vin rouge... Donc rebelote je change d'alcool, je suis passé à la bière et j'en suis arrivée à 10 litres de bières et 5 litres de vin rouge par semaine et mes analyses de sang qui dégringoles...

Je me suis pris en main et essaye de faire une cure de 3 mois sans alcool le temps que mon organisme se refasse la cerise et en espérant pouvoir boire un verre de vin le weekend ou pendant les repas de famille.

Me voilà à J+7 sans aucune goutte d'alcool et j'en suis fier, les 4 premiers soirs ont été difficiles et les premières nuit agitées mais dans ma tête je me disais aller tu as fait le plus dur tiens bon, et ça a fonctionné (j'avais utilisé cette même méthode pour arrêter de fumer il y a 10 ans),

Ce matin je pète la forme, je ne dis pas que je n'y pense pas, la preuve je vous écris mais je sens que je tiens le bon bout, je m'imagine boire une bière et qu'elle me dégoutte, un peu comme la cigarette.

Tout peut arriver mais je pense pouvoir réussir mon objectif, je vous tiendrai au courant.

Alcooliquement votre.

### 3 RÉPONSES

---

**dom91** - 29/01/2021 à 09h45

Bonjour, J+12 je tiens toujours, les soirées sont longues, une fois couché je suis content d'avoir tenu...

---

**Onycrois** - 29/01/2021 à 17h51

Bonjour Dom91

Un peu comme toi, j'étais arrivé à 2 litres de whisky par semaine, je dis bien litre pas bouteille, et j'ai décidé d'arrêter sérieusement quand je me suis aperçu un jeudi soir que j'avais déjà vidé la bouteille achetée samedi, mais également celle que j'avais achetée le mardi soir, soit 3 jours après.

Là, j'ai dit stop. J'en suis maintenant à mon 25ème jour et je m'accorde juste un whisky (petit) et un 1/2 verre de vin le week-end. Bon le Week end dernier, j'ai un peu dérapé, mais vraiment léger, en me servant un deuxième petit whisky le dimanche soir. Je sais que là est le danger.

Je réussis maintenant à tenir sans trop de problème la semaine (je ne buvais que le soir), mais put.. que c'est parfois difficile le Week end !!!

Bon courage à toi et accroches toi, d'autres y sont arrivés, pourquoi pas nous. Et comme tu le dis, on se sent tellement mieux sans !!!

Amicalement

Onycrois.

---

**dom91** - 01/02/2021 à 09h33

Merci pour ton soutien, je m'essaierai un apéro et verre de vin le weekend qu'après mon but fixé à 3 mois sans alcool. Le temps que mon foie se régénère....

On doit avoir a peut près le même tempérament, des j'ai le nez dans le pastis ou autre je ne sais pas me restreindre, c'est du tout ou rien...

Je tiens bon, c'est sûr que le samedi soir ou dimanche un ti coup rouge avec le fromage ça manque.

---