

## 5E ANNÉE DE SEVRAGE

---

Par **Pascal P** Posté le 18/04/2021 à 09h44

Bonjour,  
J'ai arrêté de boire il y a 5 ans du jour au lendemain, je travaillais la nuit dans le milieu de la presse musicale, un verre de bière, de vin ou whisky dans chaque bars, chaque salles, chaque festivals, des relations qui consommaient comme moi beaucoup d'alcools, chaque sortie je buvais un peu plus, je perdais mon temps et je risquais ma vie au volant, je me réveillait en me demandant ce que j'avais fait la veille, ma vie de famille partait en vrille, le déclic à été de me voir dans un miroir dans un bar assis sur un tabouret haut et finir comme ça un verre à la main, mon père est décédé quelques jours plus, j'ai bu mon dernier verre en lui disant au revoir et j'ai dit STOP ! Cinq ans plus tard, j'ai arrêté la mal bouffe, je ne fume plus depuis longtemps, je fais beaucoup de sports, ma vie a changer en mieux pour tout, j'ai perdu 15kg et redécouvert la puissance des bienfaits de l'eau, tout le monde peut y arriver, vous pouvez arrêter.  
Merci d'avoir lu

### 6 RÉPONSES

---

**Lyna11** - 23/04/2021 à 21h14

Merci pour ton témoignage ça fait du bien de lire ça

As-tu changé de cercle amical? Le covid m'empêche de les voir et je pense que c'est une bénédiction pour l'instant...

---

**Pascal P** - 26/04/2021 à 10h54

Bonjour,  
Alors oui et non, j'ai arrêté de voir certaines personnes qui n'ont pas bougés de ce qu'ils faisaient et qui ne comprenait pas pourquoi j'avais cessé de boire, il en a d'autres que je vois toujours et qui me félicite de ce que j'ai fait, la sélection se fait naturellement en fait en changeant ces habitudes de vie.

---

**Lyna11** - 26/04/2021 à 21h29

Oui ...je me doute...reste plus qu'à l'accepter et aller de l'avant  
Merci pour ta réponse et bonne soirée

---

**Chamal** - 28/04/2021 à 01h25

Bonjour Pascal  
Félicitations pour ta réussite. Moi je débute et n'en suis qu'à 6 semaines.  
Je voulais savoir si tu as réussi seul ou si tu t'es fait aider ?  
Merci par avance de ta réponse

---

**Pascal P** - 28/04/2021 à 14h51

Bonjour Chamal,  
Merci et félicitation à toi aussi pour ta décision, 6e semaine bravo, un jour après l'autre. J'ai voulu voir si je pouvais y arriver seul, il y a eu des bas, des jours plus sombres, ma famille m'a soutenu. Il ne faut pas hésiter à en parler à se faire aider si cela ne va pas

---

**Chamal** - 28/04/2021 à 19h30

Bonjour Pascal. P  
Merci pour ta réponse.  
Pour le moment ça va mieux que les fois précédentes car j'ai enfin pris conscience de mon problème. J'arrête de me mentir et de mentir à mes proches et la volonté de tenir le coups en est donc d'autant plus forte.  
Mais les rechutes précédentes m'alertent sur le fait que je ne suis pas à l'abri d'un raté.  
J'ai pris alors mon courage à deux mains pour venir sur ce forum et finalement ça fait du bien d'échanger sur le sujet avec d'autres personnes.  
Merci pour les conseils et que la force soit avec nous.  
Bonne soirée

---