

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

# 10 JOURS SANS ALCOOL, OBJECTIF 30 JOURS

---

Par **Xavier** Posté le 30/07/2021 à 10h11

Bonjour à tous,

J'entame mon 10 ème jours aujourd'hui sans une goutte. J'ai eu une prise de conscience après 1 excès de plus. Je me suis rendu compte que je ne pouvais plus passer plus de 2 jours sans boire, je prenais des jours de congés supplémentaire juste pour consommer plus

Pas 1 WE sans boire 1 bouteille d'1 litre de ricard et 1 ou 2 bouteilles de vin.

Je vivais pour boire, on y pense tout le temps,

Je ne faisais plus rien car sieste après le repas systématiquement. J'ai énormément grossi 100 kilo

Et pourtant je ne pensais pas avoir un problème car je ne buvais jamais seul. Uniquement avec ma femme ou des amis le WE.

Je me sens beaucoup mieux, hier des amis sont venu et ont bu devant moi, je n'ai pas été tenté car je me dis, xavier tu es guéri ou presque car c'est comme la cigarette, on est jamais à l'abri d'une rechute.

Je vais essayer de tenir étape par étape.

Objectif 30 jours

Xavier

## 14 RÉPONSES

---

**Xavier - 01/08/2021 à 10h08**

Bonjour à tous,

J'entame mon 12 ème jours, j'ai de la famille chez moi et ils boivent beaucoup. J'arrive à tenir, ça me tente pas mais quand je me lève je matin, je me dit, la journée va être longue, j'y pense encore.

Mais je tiens bon, j'ai perdu 1,5 kg.

Je suis moins fatigué, je dors mieux la nuit

Est ce que d'autres personnes sont dans le même objectif ?

**Lena34 - 02/08/2021 à 07h18**

Bonjour Xavier,

bravo à toi !

Pour moi c'est jour 1 , on recommence de mon côté.

Mais on va y arriver.

Léna

**Lena34 - 02/08/2021 à 21h56**

On dort vraiment mieux sans alcool, mais il n'y a pas que ça, tout est est mieux sans alcool.

Bravo Xavier 12jrs !

**Xavier - 03/08/2021 à 00h43**

Bonjour Léna,

Tu vas y arriver, c'est en recommençant qu'on prend confiance, demain 14 ème jours pour moi, ça devient dur mais je veux rien lâcher.

Courage, tiens moi au courant

Xavier

**guillaume - 06/08/2021 à 07h04**

Bonjour Xavier,

Oui je confirme d'autres ont lancé le meme de defi et j'en fais partie !!

Jour 1 pour moi ...

Bravo a toi aussi Lena

Et si on se donnait un petit mot d'encouragement tous les jours ? ou le plus souvent possible ?

Guillaume

---

**Xavier - 06/08/2021 à 23h14**

Bonjour Guillaume,

Oui tu as raison, on essaie de s'encourager quand on peut et quand on veut.

Aujourd'hui 18 ème jours. Ça va de mieux en mieux.

Je fais de plus en plus de choses chez moi, fini les siestes l'après-midi.

J'y pense de moins en moins.

Toi comment ça va ?

Tu tiens ?

Lena, comment ça va ?

---

**guillaume - 12/08/2021 à 18h05**

Bonjour ,

Oui je tiens relativement bien. Parfois en journée j'ai une envie qui passe mais je la refoule vite...

Demain je serais a une semaine , 7 jours !!! je pensais que ca serait plus dur franchement. C'est vraiment a ce moment que je me dis que le plus difficile est de ne pas prendre le premier verre !

La reprise du sport en meme temps m'aide bien, surtout en fin de journée car c'était a ce moment que je me mettais sur le canapé et puis ...

Pour la reprise du sport et pouvoir suivre ma courbe de poid je me pèse une fois par semaine. Le meme jour, au meme moment. C'est important pour la régularité. Il me tarde donc dimanche car je suis certain qu'en une seule semaine je vais deja avoir perdu un peu. Je me sens bien mieux dans mon corp.

La seule chose qui m'embete c'est que je n'ai pas encore retrouvé un bon sommeil... je pense qu'il faut au minimum une semaine , voire un peu plus ...

Tu fais du sport toi Xavier ? Lena ?

Bon courage a bientôt

Guillaume

---

**stef66 - 12/08/2021 à 19h19**

Bonjour,

Me voila dans le club.

C est mon premier jour sans alcool.

Bon courage a tous.

Stephane.

---

**assez77 - 12/08/2021 à 20h23**

Bravo vraiment, j'en suis à mon 6ème jour sans une goutte d'alcool. C'est dur et difficile mais ça en vaut le coup vraiment.

Bon courage à tous et toutes !

---

**Xavier - 13/08/2021 à 00h27**

Salut Guillaume,

Félicitation pour ta 1ere semaine, le plus dur est passé je pense. Tu fais du sport c super, moi j'ai pas encore repris car je le sent pas encore mais j'y pense par contre, je bricole et jardine beaucoup plus.

Pour la part, cela fait 23 jours aujourd'hui. Je dors beaucoup mieux. 8h alors qu'avant je plafonnai à 6h max.

Le plus dur pour moi et de voir ma femme ou des amis boire devant moi. Il ne me comprenne pas et n'imaginait pas que j'étais alcoolique.

ils peuvent s'en passer facilement selon eux.

Courage

---

**Xavier - 13/08/2021 à 13h52**

Bienvenue stef66 et assez77.

Courage, le meilleur est devant vous.

Tenez nous au courant

---

**guillaume - 14/08/2021 à 06h32**

Bonjour a tous et toutes !

Tu es un peu dans le meme cas que moi si je compris bien Xavier ? c'est a dire tes proches savent que tu as arrêté de boire de l'alcool mais tu ne leurs as jamais avoué que tu etais alcoolique ?

Une fois j'ai lâché le "mot " en disant un truc dans le style " faut que j'arrete de boire je vais devenir alcoolique " ... la r&action a été directe et on m'a dit " n'importe quoi tu exageres " !! Et pourtant comment appelle t on une personne qui boir tous les jours et qui peut pas s'en passer ?

Aujourd'hui est mon JOUR 8 ! Un samedi qui va etre bien remplie donc ca devrait etre facile... le point noir est toujours la fin de journée , mais je vais m'habituer a prendre une boisson non alcoolisée ...

Ca me fait penser Xavier, quand ta femme boit l'apéro que bois tu toi ?

Bon courage pour ce samedi , et Stef66 et Assez77 n'gesitez pas à nous tenir au courant !

Guillaume

---

**Xavier - 16/08/2021 à 13h40**

Salut Guillaume,

Oui c'est tout a fait ça, ce WE, 2 amis sont venu chez moi et il voulait que je boive 1 verre avec eux, malgré les explications, ils ont insisté, ils pensent que ce n'est qu'une question de volonté et qu'on peu faire des exceptions. G dû mettre les points sur les l.

Vendredi ça fera 1 mois. Je reprends le travail aujourd'hui, ça devrait être plus facile.

Moi, je bois des tourtelles SA.

Ou un soda mais c sucré.

Courage à tous

Xavier

---

**Pingood - 20/08/2021 à 07h53**

Bonjour ...

Aujourd'hui 20 août... 10 jours exactement

c est super ... je me sent mieux et cela se voit sur mon visage ... yeux et visage moins gonflés

Je dors mieux aussi

J ai pas eu trop de mal ..et j ai la chance d avoir a mes côtés une personne très cool et respectueuse .... de mon choix

J apprehende toutefois le retour au boulot et à la routine .... journées Speeds et très actives et retour maison ... vide sans trop avoir de trucs à y faire ...

Mais j ai une motivation très forte ... me remettre en forme pour pouvoir recevoir un traitement qui me soulagera de certaines douleurs articulaires qui me font souffrir et me pourrissent la vie. De plus elles augmentent de mois en mois .

Pour cela je dois avoir des analyses de sang nickels ...

Je reste avec vous ... ça fait du bien de vous lire aussi

Et j oubliais j ai trouvé un truc au resto pour pas que quelqu un remplisse mon verre de vin

Je remplis le verre à eau ET le verre à vin avec de l'eau ..... les buveurs de vin n aiment pas

---