

## SAUTER LE PAS

---

Par **Harrybubble** Posté le 10/08/2021 à 21h04

Bonsoir à tous

Je m'appelle Harry (oui, special pour une femme !). Après plusieurs semaines et même mois à vous lire, je me décide enfin à publier ! J'ai toujours eu une relation bizarre avec l'alcool, au début juste du mal à m'arrêter en soirée, puis l'alcool est devenu un "ami" au quotidien...

C'est une relation toxique, depuis le premier confinement je bois minimum 3 verres par jour, voire clairement plus, les crampes abdominales, les nausées, les maux de têtes me fatiguent.

Pire, j'entraîne mon compagnon dans cette descente aux enfers, sans même qu'il s'en aperçoive... C'est peut être ce qui me motive le plus !

Cela doit faire 5 ans que je n'ai pas passé 24h sans boire, et je veux que ça cesse

Je publie donc ce message aujourd'hui, comme un engagement, mettre des mots sur une résolution que je n'ai jamais pu tenir. Je ne me sens pas capable d'arrêter complètement, mais au moins passer 48h sans boire 😊

Force à tous ceux qui vivent ça ou qui ont un proche dans mon cas

Harry

### 4 RÉPONSES

---

**guillaume** - 12/08/2021 à 06h39

Bonjour Harry !:

Tu as pris la bonne décision de vouloir arreter ce poison.

J'étais un peu dans le meme cas que toi , j'ai commencé y a des années et l'augmentation a été tres progressive! Malgré des brulures d'estomac terrible tous les jours je continuais inexorablement jusqu'au jour ou j'ai dit STOP .

Mon arret est recent, ca va faire une semaine demain. Je peux te confirmer que je me sens mieux physiquement.

Souvent on donne le conseil de s'occuper du jour en cours et de ne pas penser ou regarder demain. Ca marche super bien avec moi. Lorsque je commence a avoir des idées du style " mince demain je suis invite " ou " ce week end je serais obligé de faire un petit apéro " et bé je chasse ces idées et me dit " occupe toi d'aujourd'hui deja , demain on verra....

Et en faisant comme ca les jours se suivent et se ressemblent : sans alcool !!

Bon courage a toi et n'hesites pas à echanger ici... y a pas une grosse activité sur ce forum et c'est bien dommage alors je t'envois tout mon soutien !

Guillaume

---

**Harrybubble** - 12/08/2021 à 20h54

Bonjour Guillaume

Félicitations, c'est vraiment très courageux a toi, il en faut de la force pour arrêter tout ça ! Ton discours est vraiment motivant!

J'ai craqué ce midi mais je ne lâche pas. Demain j'ai rdv avec un médecin généraliste, je vais essayer d'en parler pour éventuellement être redirigée vers un autre spécialiste, et faire un bilan de santé

Ne lâche rien non plus, je t'envoie aussi mon soutien !

Harry

---

**Marlene** - 21/08/2021 à 11h48

Bonjour Harry,

Je suis nouvelle ici et je suis tombee sur ton post.

J'ai l'impression que nos histoire se ressemble, car depuis le confinement, je me suis mise a trop boire, pour ne pas dire beaucoup trop...

Alors je voulais savoir comme c'est passé ton rdv avec ton medecin et ou tu en es aujourd'hui?

J'espere que ca va et que tu gardes le moral.

Marlene

---

**Harrybubble - 02/09/2021 à 20h08**

Bonjour Marlene,

J'espère que tu vas bien 😊

Le médecin que j'ai vu n'a pas compris mon problème et m'a juste répondu qu'à mon âge c'est bien de surveiller ma consommation, et je n'ai pas osé insister. J'irai en voir un autre dans quelques jours je pense, car je me sens dans un bon élan pour arrêter

Pour l'instant je n'ai pas réussi à passer plus de 24h sans boire, mais j'ai vraiment baissé ma consommation (une semaine de vacances loin de la maison et de toutes mes tentations, 24/24 avec mon compagnon, difficile de boire beaucoup...) le retour est un peu plus compliqué

C'est bien que tu aies pris conscience de ta consommation, je suis de tout coeur avec toi, tout ça demande beaucoup de courage !

Harry

---