

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

# 1 MOIS D'ABSTINENCE

---

Par **Fifine45** Posté le 11/02/2022 à 14h22

Bonjour

Voilà après plus de 20ans d'une alcoolisation journalière tous les soirs après le boulot et tous les week-end et toutes les vacances, j'arrive à un mois d'abstinence totale.

Pourtant je ne me sent pas bien, je n'ai pas une abstinence heureuse, je m'ennuie, j'ai l'impression de m'enfoncer dans la déprime, énorme fatigue, un manque d'envie, de motivation

Voilà est-ce que quelqu'un connaît ça et peut m'éclairer dans cette nuit perpétuelle  
Merci

## 6 RÉPONSES

---

**Moderateur** - 11/02/2022 à 17h12

Bonjour Fifine45,

Tout d'abord bravo pour votre réussite ! 1 mois d'abstinence ce n'est pas rien !

Cependant un mois de sevrage c'est aussi la période où l'on peut avoir un coup au moral. L'alcool s'en est allé mais les nouveaux ressorts de votre plaisir ne sont pas encore tout à fait en place. Votre cerveau ne produit pas encore assez des neurotransmetteurs qui assurent votre plaisir. Il lui faut un peu de temps pour se remettre correctement en marche mais ce n'est aucunement une "nuit perpétuelle", votre humeur va remonter la pente. Vous pouvez l'y aider.

Je vous conseille plusieurs choses :

- déjà ne laissez pas la place aux ruminations : essayez de vous occuper du mieux que vous pouvez à des choses qui peuvent vous plaire et qui peuvent vous aider à diminuer votre stress. Comme vous n'avez pas trop le moral je sais que ce n'est pas facile de vous y mettre. D'un côté essayez de vous forcer un petit peu au départ pour débiter une activité dont vous savez par ailleurs qu'une fois en route elle a de grandes chances de vous plaire, de l'autre faites des activités avec vos proches ou d'autres personnes. À plusieurs ce n'est pas la même chose que tout seul et la dynamique d'être avec une ou plusieurs autres personnes peut alléger la difficulté que vous ressentez à commencer quelque chose.

- je ne sais pas si vous bénéficiez d'un suivi avec un médecin ou un professionnel des addictions mais cela vaudrait le coup d'aller consulter pour en parler. Un médecin peut notamment vous prescrire un anxiolytique ou un antidépresseur à prendre temporairement, pour vous alléger un petit peu. Avec un professionnel des addictions vous pouvez travailler sur des projets qui vous motivent, sur les sources actuelles de déplaisir, sur les routines qu'il faut peut-être changer pour retrouver de l'allant.

En tout cas comprenez que cette phase un peu négative est normale, beaucoup de personnes la traversent. Vous pouvez être aidée pour que cela aille mieux, essayez d'être proactive par rapport à cela et cela passera plus vite.

N'hésitez pas aussi à appeler notre ligne d'écoute ou à utiliser notre chat pour en parler. Cela fait du bien.

Courage, tenez bon ! Merci d'avoir accepté d'en parler ici.

Cordialement,

le modérateur.

---

**Olivier 54150** - 11/02/2022 à 21h40

Fifine

Bravo pour ce mois sans alcool. Ça n'a pas dû être facile.

Ton témoignage, et très important, honnête et très utile. Arrêter de boire ne nous emmène pas forcément dans le monde des Bisounours comme on peut souvent le lire.

Comme j'ai beaucoup déprimé après mon arrêt. Longtemps, trop longtemps.

Je n'avais pas internet à l'époque et la flemme d'aller voir un psy.

Je me suis réfugié dans la lecture (Jacques Salomé) qui m'a fait beaucoup de bien.

Dans le cannabis aussi mais oublis, ça c'est une mauvaise idée 😊

Ce qui m'a le plus aidé en fait, c'est la fierté d'avoir traversé le sevrage et tout ça. Et pour rien au monde je n'aurais mis cela en péril.

Pour moi, aucune déprime, dépression n'est à la hauteur de la souffrance vécue dans la prison éthylique. C'est horrible à vivre cette dépendance, une des pires.

Messieurs les modérateurs l'expliquent bien. Le nouveau système de récompense (flux de dopamine) demande un rodage, et l'équilibre n'est pas terminé. La batterie n'est pas encore complètement chargée et les phares n'éclaire pas encore assez loin. 😊

Tu trouveras toujours un peu de lumière et d'énergie ici au cas où. N'hésite pas.

Fait de ton abstinence une histoire... En témoignent, en aidant les autres. Ne doute pas que c'est la meilleure décision que tu aies prise, ne la remets surtout pas en question.

Avec le temps la vie sans alcool n'est vraiment plus un problème. Combien de temps ? C'est là que tu intervient car tout est en fonction du regard que l'on porte sur le truc.

Moi j'ai pris trop longtemps l'abstinence comme une privation, une injustice... Maintenant, avec le recul, les années, les lectures, je sais que c'est une chance.

Voici un extrait d'un article qui m'avait interpellé :

""Ce que les gens ne voient pas d'emblée, ni les abstinents de fraîche date, ni le reste de la société, c'est qu'être alcoolique à vie est plus proche de la bénédiction que de la calamité. L'alcoolique qui durablement ne boit pas d'alcool, peut se rétablir dans tous les autres aspects de son existence et, souvent, avoir une vie meilleure que dans la partie alcoolisée. L'abstinence est le passage obligé qui lui permet de reconquérir qualité de vie, liberté, bien-être.

-Mais, pour l'instant, l'image déplorable de l'abstinence occulte encore souvent cette perspective.""

Article en entier :

<https://m-leplus.nouvelobs.com/co...rage-c-est-l-abstinence-totale.html#>

Bon courage

Oliv

---

**Fifine45 - 12/02/2022 à 13h46**

Bonjour

Merci pour vos encouragements

J'ai déjà arrêté un mois au mois de juillet 2021 je prenais alors de l'aotal, le mois m'avait effectivement paru plus facile à passer.

Puis voilà j'ai fait l'erreur de me dire aller un petit verre..je gère..

J'ai replongé avec 24h 48h d'arrêt

Je ne peux pas reprendre l'aotal il me donne des palpitations

Au mois de janvier lors d'une fibroscopie on m'a diagnostiqué une hypertension portale...c'est à dire un problème lié au foie.

J'ai passé tous les examens nécessaires pour faire un bon bilan pour mon foie.

Tout est normal (même si j'ai des ggt et des alats)

Mon médecin m'a dit voilà c'est abstinence totale et tout rentrera dans l'ordre ou alors je continue et il ne donne pas longtemps pour une détérioration de la situation.

Cela a donc été l'élément déclencheur car je bois depuis longtemps mais j'ai peur de la maladie, j'ai connu et vu des amis en mourir...

Aujourd'hui le moral va un peu mieux, j'arrive donc à positiver un peu plus, mais dans les moments où je n'ai pas le moral, bien que je ne ressente pas de manque, j'ai plus l'impression d'être en...deuil. Je dois faire le deuil de l'alcool.

C'est horrible de dire ça mais c'est ce que je ressens

L'alcool m'a permis de passer des malheurs, des tristesses, des frustrations...mais il m'a apporté la honte, la culpabilité, l'éloignement, la solitude...

26 jours et 8 heures aujourd'hui

Bonne journée

---

**Loupiot - 12/02/2022 à 21h05**

Bonjour,

Après un mois et demi d'abstinence, je ressens exactement la même chose. Je suis suivi auprès d'un addictologue (rendez-vous espacés cependant) et je ressens le même vide, le manque de motivation, l'ennui perpétuel...

Je ne sais pas comment mieux gérer tout cela, surtout l'envie de boire qui survient pendant les crises d'angoisses.

Je vous souhaite en tous cas bon courage

---

**Fifine45 - 14/02/2022 à 12h26**

Bonjour

Merci Olivier et loupiot pour votre soutien.

Ce week-end j'ai "bougé" un peu plus que d'habitude, marche en extérieur, 45 min...WOUAH quand on me connaît c'est presque un trail.

Ce matin au lieu de rester planté devant la télé je suis allé au marché..l'air frais m'a fait un bien fou, je me suis sentie pleine d'énergie..vivante.

Pour éviter l'ennui j'ai décidé de reprendre un emploi du temps

Occuper mon temps, me pousser à faire des choses nouvelles ça paraît idiot mais en 20 ans je n'ai fait que boire pendant mon temps libre alors avoir tout ce temps et ne pas savoir quoi en faire c'est "ennuyeux"

Aujourd'hui le moral va bien

Parler à des gens qui savent ce que je vis est réconfortant

Non je ne me jette pas dans le sport, mon corps en est incapable trop fatigué

Mais petit à petit je veux juste quitter ce fauteuil dans lequel je me suis assise pendant tant d'années avec ma bouteille pensant refaire le monde..enfin j'y arrivais sur le moment et puis au bout du 5 6<sup>ème</sup> verre, tristesse rancœur, amertume, violence parfois..Pas beau ce monde artificiel

28 jours 14 heures

Merci

Bonne journée

---

**Olivier 54150 - 21/02/2022 à 04h38**

Bonjour

Fifine

J'espère ça vas.

C'est clair que lorsqu'on arrête une addiction le temps qui passe change.

Pas toujours facile à combler, à remplir.

Mais quelle injonction, finalement, toujours devoir faire quelque chose.

Nous sommes des êtres humains, pas des faire humains comme dirait l'autre.

Alors, ne rien faire, c'est bien aussi.

Une étude dit qu'en fait c'est très utile, que ces vagues à l'âme sont utiles et régénératrices pour nos pauvres cerveaux qui n'en peuvent plus des écrans et objectifs à outrance.

Aussi ce serait bien de jeter ce fauteuil, de changer les meubles de place... Éviter les associations (fauteuil+ 21h = vin) c'est éviter les craving.

Le changement doit être un peu partout pour tromper les neurones qui pourraient avoir soif et joué avec des excuses, des souvenirs, des nostalgies...

Je suis en train de lire "l'art des listes" de Dominique Loreau.

Bouquin tout bête mais plein d'idées pour réorganiser sa vie et l'introspection.

Bravo pour moi sans alcool.

Courage, a bientôt.

Oliv

---