

LA SUITE APRÈS ARRÊT ALCOOL

Par **Shisui84** Posté le 19/02/2022 à 11h59

Bonjour à tous, voilà j'ai vingt cinq ans et j'ai arrêté de consommer de l'alcool depuis plus de deux mois sa fera trois mois pile le 6 mars. J'ai commencé à boire quotidiennement et seule à l'âge de 16 ans, j'ai énormément bu et j'ai du faire plusieurs cure et essayer plusieurs événement assez grave pour trouver le courage et surtout l'envie de dire stop à cette consommation. Ma consommation était d'environ un bouteille d'alcool fort par jour parfois un peu moins parfois un peu plus.

Évidemment le fait d'avoir posé le verre m'apporte beaucoup de point positif, plus de culpabilité ou d'angoisse posé alcool plus de tremblement de manque meilleure sommeil, plus de passage aux urgences et ect mais pourtant tous ce qui me poussait à consommer me reviens en pleine face, je ne sais pas où je vais professionnellement parlant socialement j'ai fais le vide complet autour de moi, je ne travaille pas je n'ai plus d'amis et j'angoisse énormément de l'avenir, je n'ai pas confiance en moi, comme ma consommation à commencé très jeune je n'ai rien construit et la solitude et les doutes m'envahissent et me pèsent énormément. J'aimerais savoir si des personnes ont vécu des choses similaires et comment c'est déroulé leurs premier mois d'abstinence, qu'avez vous mis en place pour tenir le coup. Je remercie d'avance les personnes qui me liront et me répondront.

3 RÉPONSES

Tye27 - 21/02/2022 à 15h16

Bonjour Shisui84,

Déjà je t'encourage à poursuivre tes efforts, bientôt 3 mois ce n'est pas rien. Tu n'as plus de symptômes physiques car ton corps s'est débarrassé de toute trace d'éthanol. Tu as d'ailleurs très bien détaillé les bénéfices de cet arrêt. Il te reste ce que j'appelle les séquelles ou plutôt les réflexes psychologiques en somme le plus compliqué à gérer car on a tous une histoire propre à cette addiction ; conséquences de notre passé heureux et bien plus souvent malheureux car ce produit est un puissant anti anxiolytique.

Personnellement, je suis abstinent depuis le 2 octobre 2021 ça fera donc 5 mois le 2 mars 2022 sans le moindre verre, bouteille et autres canettes d'alcool de consommé.

Le secret ? Il n'y en a pas. Déjà ne jamais en avoir chez soi, ne pas craquer et aller en acheter où tu peux en trouver. Éviter les rassemblements trop festifs.

Pour les apéro, bois beaucoup de citronnade c'est assez efficace perso je bois à cette occasion précise de l'apéro très souvent de la bière sans alcool, la despé zéro est très bien d'ailleurs et plein d'autres marques font aussi de bonne mousse, aussi bien que celles qui sont alcoolisées.

D'artigny fait aussi un très bon mousseux sans alcool.

Pour le vin si tu étais amateur, c'est beaucoup plus compliqué. J'ai déjà essayé et c'est pas top, du jus de raisin sans sucre, sans saveurs..

Tu es encore jeune (j'ai vingt ans de plus que toi) tu as justement tout à construire aussi bien dans ta vie professionnelle que personnelle ; tu dois trouver un centre d'intérêt, exercer un potentiel métier qui te plaît. Te donner les moyens d'avoir cet objectif et de le concrétiser. L'alcool ne règlera pas ce problème, au contraire ce n'est qu'une béquille illusoire.

J'ai mis du temps à le comprendre et même quand j'ai parfois envie d'un bon verre de Bourbon, je fais le dos rond et ça dure cinq minutes.

J'ai aussi arrêté le tabac et j'en ai moins bavé que pour l'alcool ! L'alcool est plus pervers..

Je te conseille deux bouquins qui m'ont aidé dans ma démarche d'arrêt : le dernier pour la route d'Hervé chaballier et le rat de cave de Gwendal.

Tu les trouveras facilement sur Amazon.

Reste confiant ; positives ta vie et ta vie sera positive.

Donnes nous de tes nouvelles.

Tye27

Sabosan - 21/02/2022 à 15h59

Bonjour Shisui84

Ne t'inquiète pas, tu n'es pas la seule personne dans ce cas!

Justement j'ai posé aussi la question sur ce forum, j'ai arrêté depuis maintenant 3 semaines, ce n'est pas la 1e fois que j'essaie, mais les autres fois j'étais dans l'euphorie, et bim, le piège, reprise au bout de quelques semaines...

Cette fois, je constate que je suis plus dans la méfiance, et je trouve que c'est bien.

Cependant j'ai également remarqué une déprime suite à l'arrêt, une grande fatigue aussi, nous sommes confrontés à la réalité, sans notre béquille pour nous aider, mais ce ne doit pas te faire renoncer.

Peut-être devrais-tu consulter des spécialistes, j'ai eu du mal à le faire mais j'ai décidé finalement d'appeler le CSAPA de ma région, beaucoup le recommandent sur ce forum et c'est une très bonne idée

En tout cas, tu n'es pas seule, et félicitations pour ton presque 3 mois d'arrêt !

Olivier 54150 - 21/02/2022 à 17h52

Shisui

J'ai arrêté de boire à l'âge de 28 ans, j'en ai 52.

Dit toi que c'est vraiment super d'arrêter si jeune, ta vie sera mille fois meilleur sans alcool, tu le sais.

3 mois, c'est court, mais c'est aussi un exploit, bravo. Tiens bon, y a pas de retour en arrière possible avec se que tu as consommé, sauf si t'es un extraterrestre.

Avec le temps, ça va aller. Accepte que des dèd fois, ben oui, ça vas mal, on est pas bien mais ça passe...un moment où un autre. Surtout que l'alcool ne ferai qu'empiré les choses.

Laisse toi du temps, arrêter de boire résous énormément de problèmes mais ce n'est pas non plus entrer dans le monde des Bisounours.

As tu un traitement, un suivi... C'est important de si tenir, de l'adapter...

Il y a aussi les AA, ils ont fait leurs preuves.

J'ai beaucoup aimé "le dernier pour la route"

J'ai mis "le rat de cave dans mon panier Amazon que je ne connais pas. Merci Tye.

Moin basé sur l'alcool mais sur les addictions en général:

"l'amour est une drogue douce en général de Michel Reynaud" vraiment excellent,. super instructif.

Bon courage

Oliv

Quelques info:

<https://olivierm54.wixsite.com/communications/news-and-events>
