

ARRET ALCOOL DEPUIS 10 JOURS

Par jano Posté le 15/04/2022 à 16h35

Bonjour , Bonsoir à vous

Je viens de m'inscrire sur le forum à l'instant

Pour ma part , 53 ans commercial , je bois depuis mes 20 ans , régulièrement et tous les jours depuis de nombreuses années . Quantité: la semaine entre mini 3 et 6 verres ET 0 PARTIR DU VENDREDI: entre 5 et 8 verres mini , samedi midi et soir et dimanche compris
Essentiellement kir et vin. Bref (dsl pour le descriptif des consos!) Je suis un peu sportif ... Mais je me suis rendu compte que toute mon organisation tournait autour de l'achat de mes bouteilles (pour eviter d'en manquer le soir quand j'ai fini mon taff) Esclave de ça à la longue , j'ai décidé (avec l'aide d'un petit élément déclencheur..) d'arreter au moins un temps , la ça fait 10 jours , pas une goutte , mais sincèrement je galère , je pense trop à ça mais j'ai pas envie de céder , je souhaite prendre au défi l'alcool qui a finit par contrôler ma vie , c'est une belle saloperie

J ne sais pas la suite , mais je me bats , c'est l'enfer (j'ai des manques ..) ; c'est un combat quotidien pour ne pas céder. Alors je bois de la flotte en pagaille et du perier , + tisanes le soir après avoir fais une séance de sport quand j'en suis capable . Mais je suis vidé , toujours peur que ça me reprenne. On dit qu'il faut tenir bon NON,?

Quand je vois que j'en suis qu'a 10 jours d'abstinence totale et que d'autres ont 3 ou 4 mois , des champions!

Voilà merci pour vos comms ; Amicalement , jano

3 RÉPONSES

Olivier 54150 - 18/04/2022 à 13h38

Bonjour Jano

J'ai 53 ans comme toi.. bientôt.

J'ai bu énormément.

J'ai arrêté en 1998. Plus une goutte, juste pour dire que c'est possible.

10 jours.. bien sûr que tu galères encore.

Mais plus le temps vas passer sans les chaînes de l'alcool, plus tu vas entrevoir de changement. Des changements bénéfiques bien sûr, mais aussi des trucs dur en apparence. Des craving, des remises en questions, un tas de symptômes bizarres.

C'est une révolution personnelle.

Tiens le plus longtemps possible pour goûter un maximum aux bénéfices à ne pas consommer.

Fonctionne par objectifs, un mois, un ans, 24h peut importe.

Bravo pour ces 10 jours, ton corps ne contient plus d'éthanol, mais ton cerveau n'en n'a pas fini et il ne se laissera pas reprogrammer facilement, c'est le moins que l'on puisse dire.

Lire "le dernier pour la route" d'Hervé Chabalier. Les forums, les groupes... Youtube... L'écriture, le sport, l'art, les médecines... Prends tout, ou pas.

J'avais fait ce petit site pour partager se qui m'a aidé, c'est un peu fouillis mais t'y trouvera peut être des trucs aidant :

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

Bon courage.

Oliv

Carte - 19/04/2022 à 05h31

Bonjour Jano

Bienvenue dans cette belle aventure de l'abstinence.

Effectivement les 3 premiers mois ne vont pas être simple. Maintenant que tu as évacué le coté physique du manque, tu vas maintenant attaquer la partie psychologique. C'est sûrement les moments les plus sournois.

Comme Olivier le précise, il faut tenir le plus longtemps possible sans un gramme d'alcool.

Perso je suis comme toi, j'ai 52 ans et cela fait 30 ans que je bois du vin avec mes 3 à 4 verres le soir en fin de journée pour décompresser de ma journée.... Comme toute chose à une fin, il est préférable de sortir de ce poison et de cette prison de l'alcool qui va t'emmener vers le fond au fur et à mesure avec les risques les plus importants.

Je suis maintenant à 90 jours sans alcool. 3 à 4 sortie de route le soir pendant ces 90 jours mais reprise des bonnes résolutions dès le lendemain.

Je te dirai" il me semble" de te rapprocher de ton médecin traitant afin d"avoir une aide, de faire un point avec un Addictologue sur ta consommation et avec un psy pour identifier ce besoin incompressible de boire le soir.

La seule voie de sortie est l'abstinence totale pour reprendre le fil conducteur de ta vie.
Surtout ne pas culpabiliser car parfois il y a des descentes du train pendant 2 à 3 jours. Ceci n'est pas grave, il faut juste reprendre le bon chemin et rester maintenant sur ton déclic qui est de ne plus consommer d'alcool
Tu peux y arriver. Perso je suis sous médicaments avec aussi suivi addictologique et psy. C'est une grande aide qui sera dommage de ne pas profiter. Car tu n'es pas seul dans cette aventure, des milliers de personnes souhaitent arrêter, il faut juste ce déclic qui fera que tu vas passer au-dessus de tout pour enfin sortir de cet enfer
Courage à toi et bravo pour tes 10 premiers jours...
Sy

jano - 19/04/2022 à 10h43

Bonjour à vous

Déjà merci beaucoup à Oliv et Sy, qui me donne des réponses concrètes et censées, merci bien. Oliv, je vais regarder le lien ! Pour répondre à Sy, ba pour l'instant, rien bu comme on dit. Je ne prends pas de médocs (je dis bien pour l'instant), en effet mon médecin traitant (qui sait déjà mon penchant sur l'alcool) n'aura pas de mal à m'identifier j'espère. En effet, c'est la tête qui prend en ce moment car je ne pense qu'à ça, ou plutôt je me demande comment cette saloperie a pu occuper mon cerveau à ce point ! Je me bat comme un dingue pour rien avaler, j'avale du thé de la flotte des jus toute la journée. Le sport m'empêche d'y penser c'est vrai mais ya que quand je dors que je suis vraiment tranquille. En tout cas (j'en suis à 14 jours), j'aimerais ne plus y penser.

Et en effet c'est bien le soir mon problème, donc je le détourne avec le sport, ... Ce soir je vais essayer de rien faire sans consommer bien sûr et tenir. Vraiment merci, et si je m'en sors pas, ba toubib, addictologue, etc..

Merci, bonne journée (boulot oblige!)

Jano
