

EST-IL MIEUX DE LIMITER OU ARRÊTER ?

Par **Sophia** Posté le 23/04/2022 à 14h32

Bonjour à tous, j'espère que vous allez bien. Je suis nouvelle sur ce forum et je prends l'initiative d'écrire après avoir passé beaucoup de temps à lire les différents fils de discussion. J'ai 38 ans et je bois beaucoup d'alcool depuis plusieurs années. Aujourd'hui, j'ai décidé de faire un break total avec l'alcool pendant 3 moi (à partir du premier mai prochain) pour prendre du recul, voir une amélioration physique, sur la qualité de mon sommeil et sur mon hygiène de vie en général. Plusieurs fois, j'ai essayé de limiter ma consommation mais je me trouve toujours des excuses pour acheter une bouteille de rosé que j'ai tendance à boire quasiment toute seule chez moi devant Netflix. Je ne consomme pas à outrance tous les jours mais j'ai bien conscience que c'est déjà beaucoup trop. J'ai pris rendez-vous avec un addictologue pour parler de ma consommation car je suis issue d'une famille d'alcooliques (ma mère boit et ma grand-mère est morte d'une cirrhose du foie à 61 ans...) Avez-vous des conseils à me donner pour arrêter totalement pendant ces 3 mois ? Je vais me préparer à ce grand changement mais j'aimerais quand même pouvoir boire un verre de temps en temps (le samedi ou le dimanche). Auriez-vous des conseils, astuces, tuyaux à partager, voire des ressources (exercices, bonnes pratiques, chaînes youtube, podcasts) qui pourraient m'aider dans mon abstinence de 3 mois ? Merci beaucoup à tous !

1 RÉPONSE

Today - 25/04/2022 à 18h26

Bonjour Sophia.

Bravo pour ta prise de conscience et ta décision.

Mon parcours :

arrêt pendant 3mois il y a 2ans avec ensuite une reprise modérée qui a fini par me ramener à ma conso avant arrêt.

Ensuite j'ai tenté la modération (alcools contenant moins d'ethanol/ compter les unités)....ça n'a pas été gérable au final ! Même pire je dirais....

Un matin, un réveil horrible, une journée remplie de honte /dégoût de ce que le miroir me renvoyait....une angoisse totale et ingérable !!!

Un déclic, LE déclic.

Depuis plus un verre, pas une goutte d'alcool. Rien. Ça fait un peu plus de 7mois aujourd'hui.

Et c'est bien plus simple finalement pour moi. Je ne bois plus d'alcool, c'est tout.

En amont, j'avais commencé à aller voir une psychologue....et je continue encore aujourd'hui. Ça m'a bien aidé à comprendre le pourquoi et à entamer la reconstruction nécessaire car on ne boit pas pour rien !

Le jour où j'ai décidé de ne plus y toucher, je suis allée voir un médecin généraliste pour poser le bagage en lui disant tout simplement "je suis alcoolique et je crois que je vais avoir besoin d'aide !". Une libération de l'avoir dit enfin ! Légère médication au départ (anxios) et plus rien rapidement....à part le Schweppes ! Il m'avait demandé ce que je voulais faire, arrêt total ou modération. J'ai opté pour l'abstinence totale...ma seule issue possible.

L'idée de l'apéro de temps en temps....je le sens au fond de moi, j'ai cette lucidité me concernant, que ce sera la rechute assurée sur le moyen/long terme !!!

Voilà pour mon petit parcours dans les grandes lignes.

Donc mon conseil, au début, c'est d'être accompagnée et de ne pas lâcher trop vite le suivi (je sors de quelques jours où l'envie de boire m'a repris d'un coup).

Pour ce qui est de l'abstinence totale ou la modération, chacun fait selon ce qu'il est je pense.

Et après c'est un jour à la fois....

Trouver de nouvelles habitudes pour contrer les moments "clés"

Sport ou autres...là aussi c'est selon chacun.

Bon courage dans cette aventure
