

ARRÊT TOTAL DE L'ALCOOL ET QUESTIONNEMENTS SUR UNE REPRISE ÉVENTUELLE

Par **Tossalcer** Posté le 10/07/2022 à 22h00

Bonjour tout le monde,

Je viens d'entrer dans mon 4ème mois d'abstinence.

Avant cela, j'avais connu une première période d'arrêt de mai à novembre 2021.

La première fois, je le fis après une prise de conscience soudaine. Je devais travailler de nuit, et je cherchais un moyen de dormir l'après-midi pour être en forme. La seule solution qui s'offrit à moi, outre un repas copieux, fut de boire l'équivalent d'une bouteille de vin rouge.

Cette consommation excessive, je la pratiquais depuis mes 27 ans principalement (j'en ai aujourd'hui 33).

Je n'ai été ivre quasiment qu'entre mes 16 et 22 ans, à boire seulement en soirée, à m'enfiler des dizaines de bières pour finalement vomir.

L'alcool est rentré dans mes habitudes quotidiennes suite à une rupture où je me suis retrouvé seul, totalement libre et finalement assez heureux. J'appréciais ces soirées après le travail, à m'arrêter à la supérette pour acheter une bouteille de vin et un bon fromage. Je buvais évidemment la bouteille dans la soirée. Il y avait un début d'ivresse, ce sentiment de légèreté après deux verres, puis l'envie d'en avoir encore plus, la tristesse de la bouteille vide, puis le mal de tête du lendemain.

Cette consommation n'a fait qu'empirer lors d'un séjour d'une année chez mes parents, où le cubis était de rigueur chaque soir. Je n'avais dès lors plus de repères de consommation.

Par la suite, j'ai été en couple avec une personne qui aimait beaucoup l'alcool, et dans cette relation principalement à distance, nos rencontres étaient faites avec beaucoup de vin.

J'ai également opéré une reconversion professionnelle dans le pire des domaines possibles pour quelqu'un comme moi, à savoir la bière.

A l'époque, je me considérais comme un connaisseur qui dégustait, mais au final je cherchais toujours à en avoir plus.

Et le fait d'avoir des milliers de litres de bière à disposition dans des cuves n'a rien arrangé.

Je buvais quasiment tous les soirs, au point des fois de craindre de m'ennuyer du simple fait de n'avoir rien à boire.

Je partais ainsi vite fait avant la fermeture des magasins pour m'acheter une bouteille, le plus souvent du rouge.

J'avais cet apaisement du seul fait de savoir que j'allais avoir de quoi boire.

Pourtant, je ressentais assez souvent de la culpabilité, je me disais que je bousillais peut-être mon foie.

Mais j'arrivais toujours à me convaincre que j'arrêterai un jour, mais que pour le moment ça pouvait aller.

Au fur et à mesure je doutais de plus en plus, j'en venais à me détester de ce comportement. Et de l'autre je me disais que c'était qu'une bouteille, que je ne bois jamais d'alcools forts, etc. J'en venais même à faire des recherches biaisées du type "peut-on boire une bouteille par jour?".

Puis est venu cette première période d'arrêt de 6 mois, pour laquelle je n'ai ressenti étrangement aucun manque.

Et, rendant visite à un ami qui n'était pas au courant, celui-ci me sert une bière.

Je me dis "ça va, juste une, tu peux faire ça une fois par mois, c'est bon".

Et je n'ai rien bu d'autre.

Mais tout s'est emballé très vite, pour au final retomber dans mes vices.

Entre temps, j'ai commencé à avoir de très importants tocs. Et l'alcool m'offrait un côté anxiolytique très bref que j'appréciais. Mais la chute et le retour à la conscience étaient terribles, au point que mes tocs ont empiré.

J'ai commencé à voir une psy, qui a approuvé m'ont idée d'en parler à ma généraliste.

Je suis actuellement sous ISRS et anxiolytiques, et depuis ce jour je n'ai plus bu le moindre alcool pour éviter toute interaction.

Je ne ressens toujours aucun manque.

Cependant, j'ai cette crainte en arrière-pensée.

Suis-je condamner à l'abstinence éternelle?

Pourrai-je un jour apprécier un verre de vin?

Je sais que la réponse est très certainement non.

Je me connais malheureusement trop bien.

Je n'arrive pas à m'arrêter, je n'arrive pas à apprécier. Je bois, tout simplement, bière ou vin, je bois jusqu'à ce que le verre soit vide, jusqu'à ce que la bouteille soit vide.

6 RÉPONSES

Olivier 54150 - 19/07/2022 à 14h13

Bravo pour ces 6+4 mois sans alcool.
Tu as pris cette belle décision de ne plus t'empoisonner et c'est très bien.

Pourquoi négocier ?
Tu as cette sensibilité qui fait que tu utilises ce produit comme un médicament mais surtout sans modération.
L'alcool commençait à te détruire (lentement) mais sûrement.

Penses-tu vraiment que les personnes qui maîtrisent leurs consommations ont un avantage ? Qu'ils ont plus de plaisir ?

Je suis intimement convaincu qu'il y a bien plus de vertus à ne pas consommer plutôt que de pouvoir dire stop après ce "deux verres par jour et pas tout les jours" recommandé par l'OMS. Surtout pour nous qui sommes addictes.

L'éthanol est néfaste pour la santé dès la première goutte, c'est un fait. Un jour peut-être, ce sera écrit sur la bouteille. Pas question pour l'instant car ce serait un drame économique pour la filière. Bref

Il serait bon de remettre en question ce bourrage de crâne qui consiste à dire que le l'alcool et quelques choses de convivial, traditionnel et tout le tralala. C'est juste un poison et il fait beaucoup de morts.

<<Suis-je condamner à l'abstinence éternelle?>>

Pourquoi "condamné" ?
Trop longtemps, comme toi je me suis senti puni de ne pas pouvoir boire sous peine de finir dans le caniveau. Encore cette croyance que l'alcool est une récompense.
Ce côté psychotropes qui bousille les neurones et tout le système dopaminergiques.
Tout les plaisirs de la vie sont remplacés par ce besoin d'alcool, c'est très souffrant.

Tu n'es pas condamné, rien ne t'empêche de te servir un verre mais tu connais les conséquences donc tu as fait LE CHOIX de ne pas boire. C'est ton choix et non une condamnation.
Un choix vertueux, intelligent, plein de bon sens, la plus belle décision de ta vie.

<<Pourrai-je un jour apprécier un verre de vin?>>
Il ne s'agit pas d'apprécier un verre de vin mais bien de récupérer les effets psychotropes du produit. Ceux-là même qui t'on mis dans la panade.

Comme toi je suis devenu dépendant jeune avec minimum trois bouteilles de Ricard par semaine et j'ai arrêté à l'âge de 28 ans, j'en ais 52 aujourd'hui.
Je garde à l'esprit les dégâts que fait l'alcool partout (les sites, témoignages et groupes m'y aide), qu'il est la dernière des solutions sauf pour mourir vite.

Fais ça. Renseigne-toi sur l'alcool et ses dégâts, lis des témoignages, alimente ce fil.

Encore bravo.

PS: un petit article que j'ai trouvé très juste :
<https://m-leplus.nouvelobs.com/co...rage-c-est-l-abstinence-totale.html#>

Oliv

patricem - 19/07/2022 à 22h33

Bonsoir,
pour compléter ce que Olivier 54150 disait, les stats de rechute après un sevrage et une tentative de consommation modérée sont supérieures à 99 %. Le risque est donc quasi inévitable. Le seul conseil qu'on a pu me donner et qui faisait un peu sens était de tenir au moins un an en abstinence totale, afin de se tester sur tout les moments importants de l'année ("l'anniversaire" d'un deuil en fait parti.

Le cuisto de la brasserie où je vais en général est assez jeune (la quarantaine je pense) et à force de picoler, il est maintenant obligé de prendre un traitement à vie pour éviter les crises d'épilepsie. Pour moi, c'est là la condamnation, pas dans le fait de ne plus boire.

Bon courage pour la suite,

Patrice

JEEPEUSE - 20/07/2022 à 12h19

BONJOUR

j'ai 65 ans et abstinent depuis bientôt 20 ans.

Je buvais modérément en cérémonie ou autre, mais le 4 Mai 1989, j'avais 33 ans, mon papa s'est suicidé avec son fusil.

j'étais mariée à un homme qui vivait sa vie en célibataire bien que nous ayons 3 enfants, et surtout j'adorais mon père, ma mère ne m'aimant pas. c'était un homme bon mal compris et alcoolique.

Mon mari ne m'a apporté aucune aide lors de cette perte tragique et insurmontable pour moi, en plus il travaillait de nuit.

et de fil en aiguille j'ai voulu trouver le sommeil que je n'avais plus en buvant chaque soir, je dormais, et pendant 10 ans j'ai consommé ce maudit poison.

j'ai perdu mon estime, ma beauté, ma joie de vivre, l'amour de mes enfants, j'ai eu des accidents de voiture, des arrestations par la gendarmerie, des retraits de permis, j'étais tombé au fond de l'abîme.

tout le monde savait que j'étais alcoolique mis personne ne m'en parlait.

l'indifférence totale, après avoir divorcé et remis avec un compagnon alcoolique aussi, ma vie est devenue un enfer.

alcool, dormir, alcool, et le 03 janvier 2003, après une rechute d'abstinence, il s'est produit une chose dans ma tête qui m'a fait prendre la décision de ne plus toucher à une seule d'alcool, c'était fort et tellement vrai dans ma tête, c'était une évidence que je réussirai, et voilà ça fera 20 ans bientôt.

je ressens un bien être, un bonheur, je me suis retrouvée.

le principal est que je l'ai réussi que pour moi.

j'en parle beaucoup depuis 20 ans, les gens savaient donc.

on peut tomber, mais surtout se relever !!!

courage. je suis une personne heureuse qui veut partager ma belle expérience.

Tossalcer - 20/07/2022 à 14h33

Bonjour à toutes et à tous,

Un grand merci pour vos témoignages et votre soutien.

Vous n'avez pas idée à quel point je suis soulagée de voir des réponses à mes interrogations, et je vous suis reconnaissant du temps que vous dédiez à me répondre.

Je comprends mieux en effet que le retour à une consommation raisonnable n'est qu'un mythe.
Je pense qu'il me faut encore du temps pour me faire à cette idée.

Je pense que je n'ai pas fait le bilan complet de mon alcoolisme et que j'occulte certaines parts.
Je sais ce qu'a provoqué chez moi cette rechute l'année passée, après seulement 6 mois d'abstinence.
Elle ne fut pas brutale, mais lente et sournoise, pleine de biais, d'auto-convictions.

Ma nouvelle décision d'abstinence a été en grande partie motivée par mes troubles mentaux
Je buvais pour apaiser mes tocs et mes angoisses, je ressentais un réel bienfait durant les quelques heures de l'ivresse.
Mais vivais le pire des cauchemars une fois la sobriété revenue.

Désormais sous médicaments, j'aspire à un mode de vie plus sain.

Je suis bien trop conscient des dangers résultant du mélange entre alcool et antidépresseurs pour ne boire ne serait-ce qu'une goutte.

Moi qui me voyais comme un bon vivant, toujours un verre à la main pendant que je cuisinais un plat bien riche, ou ne disant pas non à un petit digestif.

J'ai peur de cet après, une fois la sociabilité retrouvée. De commander une eau pétillante au bar, moi qui étais réputé pour ma descente impressionnante de pinte.

Ou même lors d'un rencard.

Se voir poser toujours les mêmes questions.

Le temps viendra où je serai prêt, certainement.

Un grand merci à vous pour vos encouragements, que je vous retourne.
Je suis heureux de cette entraide.

JEEPEUSE - 20/07/2022 à 16h40

tossalcer

fais le pour toi, ne t'en fais pas pour le regard des autres, moi c'était les autres qui étaient gênés en me demandant ce que je voulais boire.

alors j'ai tout expliqué et tout va bien. et tu verras comme la vie est belle et surtout aime toi, car tu as de la volonté et du courage.

c'est ta victoire que tu veux, la tienne

Tossalcer - 21/07/2022 à 00h27

Bonsoir Jeepeuse,

Merci pour tes encouragements.

Tu as raison, j'appréhende encore trop le regard des autres.

Alors qu'au final, ça a globalement été bien vu par mon entourage.

D'autant que j'ai grandi en Provence, région où les apéritifs ont un caractère quasi sacré et sont une constituante du repas à part entière. J'ai l'impression que j'ai souvent vécu l'alcool comme une image d'Epinal : l'apéro qui rend sociable, la petite pinte quand on retrouve les potes, le verre de vin au coucher de soleil, le digestif avec la cigarette.

Hormis les alcools forts, je n'arrivais jamais à me retenir, ne serait-ce qu'à apprécier un cépage.

J'ai passé des centaines d'heure à m'entraîner pour devenir brasseur, à tout savoir de la dégustation de la bière.

Et quand je me retrouvais face à un alcool d'exception, passées les premières gorgées, la dégustation était oubliée.

Je buvais à grandes gorgées, savourant l'ivresse qui frappait à ma porte.
