

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### 10 ANS

---

Par **MBA** Posté le 03/08/2022 à 21h12

Bonjour, voilà une dizaine d'années que je bois...

Un tout petit peu de temps en temps au début, ça m'aidait quand je rentrais de l'hôpital voir mon mari malade, puis son décès.

J'ai arrêté de fumer en 2017 et là l'escalade vin a tous les repas.

J'ai pris conscience que j'étais alcoolique il y a environ 2ans j'ai vu un psy c'était pas mon truc...

J'en suis à 2/3 verres de vin par repas et maintenant je me mets en plus a la bière....

J'ai tenté d'arrêter ou plutôt de diminuer mais c'est plus fort que moi. Au bout d'une journée je recommence.

Je sais que je peux y arriver... Je voudrais arrêter seule mais j'ai besoin d'en parler. Mon entourage n'est pas au courant de mon addiction et je refuse absolument de mettre mes fils au courant.

Qui a arrêté seul? C'est jouable? Arrêter ou ralentir?

Merci d'avance pour vos retours

MBA

### 9 RÉPONSES

---

**L2O** - 04/08/2022 à 13h24

Bonjour MBA,

J'ai arrêté seul pour ma part, je veux dire sans psy, sans AA... mais en consultant ce forum de temps en temps.

J'ai mis des années à arrêter totalement ; non pas que le chemin soit long, il peut même très court, mais je n'ai pas pris conscience de suite qu'arrêter totalement était la seule issue.

On se dit toujours qu'il y a des « niveaux » d'alcoolisme, qu'il y a toujours pire que nous et qu'on a encore de la marge.

Quand j'ai commencé à considérer que ma consommation était problématique, je me suis fixé des barrières, des ralentissements. Le problème, c'est qu'il arrive toujours un moment où les barrières sautent. Parce que, comme tu le dis, c'est plus fort que nous. Alors c'est l'excès incontrôlé, la honte du lendemain, la déprime... et la promesse de ne pas « perdre » la prochaine fois.

On fait attention, on contrôle, et on pense « gagner » contre l'alcool.

La fois d'après, on boit un peu plus que la précédente, parce qu'on reste sur une « victoire », et ainsi de suite.

On ne peut pas vaincre une addiction. Les batailles que l'on pense remporter ne sont que le calme avant la tempête ; l'alcool se terre, il attend que notre cerveau ait oublié à quel point nous sommes tombés bas ; il joue avec sa proie jusqu'à sortir de son trou, pour assister à notre propre sabordage dont il se délecte.

À force de sombrer, il arrive une fois où l'on abandonne. On ne revient plus à la charge et on se sépare de ce poison que l'on pensait indispensable.

On ne cherche plus à gagner, car c'est cause perdue, mais on s'assure de ne plus perdre.

Oui, la vie sans alcool existe et elle n'est pas si insignifiante que ce que l'on peut penser ; bien au contraire, c'est un paradis qu'aucun consommateur n'oserait soupçonner.

Seul inconvénient : les normes sociales qui imposent de boire un verre pour n'importe quelle raison (anniversaire, départ en retraite, ou simple rendez-vous...). Il suffit de dire non au premier verre et d'esquiver les questions des autres.

Avantages : Une énergie naturelle et une santé mentale stable, donc peut-être une ébauche de bonheur. La confiance en soi, l'estime de soi et le sentiment de fierté : celui d'accomplir quelque chose de grandiose, ne plus boire la moindre goutte.

Voilà le bonheur dans lequel je flotte depuis maintenant plus de 9 mois.

Essaie d'arrêter totalement en restant sur tes gardes ; par contre, pour réussir, il faut entrevoir l'option comme quelque chose d'irréversible :

Il faut te persuader que l'alcool ne fera plus jamais partie de ta vie.

C'est peut-être ça le déclic le plus difficile avant la mise en marche. Après, c'est que du bonheur.

---

**Profil supprimé** - 04/08/2022 à 14h51

Bonjour MBA,

Tout comme L2O, je décidé d'arrêter seul, sans psy, ni AA, ni médicament.

J'ai mis longtemps à avoir toute les cartes en mains, à être prêt pour cette nouvelle vie sans alcool.

Après plusieurs essais plus ou moins long, il y a toujours le petit degré d'excès de confiance qui te fait croire que tu ne peux boire qu'un verre et que rien ne se passera et bammm, tu repars dans tes excès comme si tu n'avais jamais arrêté pendant des semaine.

Pour moi qui ne sais pas gérer ma consommation, j'aurai toujours tendance à vouloir finir la bouteille, j'ai compris que je ne pourrai jamais boire un verre et s'arrêter là, c'est difficile, je me fais la guerre pour ne pas en prendre un second.

J'ai compris qu'il était mille fois plus simple de ne pas boire que de vouloir limiter, tu auras comme tu le dis si bien toujours un mauvaise excuse pour boire un peu plus.

Pour ma part j'ai fait un gros travail sur moi à travers des vidéos de personnes qui ont arrêté de boire, des vidéos de motivation qui m'ont aidé à changer ma routine de vie et prendre de nouvelles habitudes qui ne sont pas compatibles avec de l'alcool.

Je suis au tout début de mon abstinence (41 jours) mais j'ai la chance de n'avoir très peu d'envies de boire. Ne buvant plus j'ai pu voir le temps que j'avais pour moi, ne plus aller vider le verre, garder mes souvenirs de soirées, m'occuper de mes 3 enfants correctement et pas à travers 3 verres de rosé qui finalement te rendent impossible à vivre et font que tu ne supportes plus les enfants.

L2O te donne de très bons avantages, je te dirais en plus qu'il n'y a plus de gueule de bois, la sensation de tristesse disparaît, tu conserves tes souvenirs, et tu es présent(e) pour ta famille.

Prépare-toi, fais-le pour toi, tu ne perds rien à arrêter de boire. Une fois le petit truc qui fait que tu prends conscience que tu n'as plus besoin de boire et que boire ne t'apporte rien de bon, il ne te reste qu'à profiter des bonnes choses qui accompagneront la meilleure décision que tu as pu prendre.

Je te souhaite d'avoir ce petit déclic.

Pierre (abstinent depuis le 24 juin 2022 - 41 jours)

---

#### **L2O - 04/08/2022 à 15h20**

Exactement, comme le dit Pierre, il n'y a plus de gueule de bois ! Je crois que je peux maintenant me coucher à 4h du matin, à 8h je suis debout, frais comme si j'avais fait une nuit de sommeil complète.

Je n'ai pas le souvenir de m'être levé après 9h grand maximum.

On dit que l'avenir appartient à ceux qui se lèvent tôt ; peut-être qu'il appartient tout simplement à ceux qui ne boivent pas !

Pierre, tant mieux si tu n'as pas d'envies de boire, c'est une bonne chose. Comme toi, à 41 jours j'étais toujours persuadé de ce que j'avais commencé à entreprendre. Pourtant mes 41 jours tombaient pendant la période des fêtes, mais non, aucune envie qui puisse dépasser ma décision.

Et plus le temps passe, plus il renforce ce sentiment.

Force à vous et à bientôt !

Léo

---

#### **MBA - 04/08/2022 à 17h41**

Merci à tous les deux, vous me redonnez espoir.

Je me posais la question de ralentir ou d'arrêter... Comme vous le dites je crois qu'arrêter doit être moins difficile - je compare à l'arrêt de la cigarette -

C'est en train de faire son chemin dans ma tête je ne vais pas tarder à me fixer une date.

Dans un premier temps je pense que je dirais à mon entourage que je ne prends pas d'alcool pour surveiller ma ligne...

Je reviens vers vous dès ma décision prise

---

#### **L2O - 04/08/2022 à 19h53**

MBA

Je te conseille de ne pas fixer de date :

Le fait de prévoir la décision pour un jour précis sacralise un peu l'alcool, on se fait une « soirée d'adieu », comme pour se quitter bons amis avec l'alcool. Je ne pense pas que ce soit une formule qui marche.

Après ce n'est que mon expérience, je ne dis pas que tout le monde fonctionne de la même façon.

Mais dans mon cas, je me suis dit, un mercredi midi : « je ne boirai plus une seule goutte », sans l'avoir prévu le mardi soir.

Ce qui fait qu'au moment de mon dernier verre, je n'étais pas au courant que ça allait être mon dernier verre.

La décision a été spontanée et guidée par le dégoût qui m'habitait à cet instant.

Je n'ai pas eu de soirée d'adieu, ça me permet de ne pas garder un « bon souvenir » de l'alcool.

C'est juste un conseil vis-à-vis de mon expérience personnelle, pas une vérité évidemment ; peut-être que d'autres y sont parvenus quand même de cette façon.

---

#### **Profil supprimé - 05/08/2022 à 21h07**

Bonjour MBA,

Je ne peux que confirmer la réponse de Léo. Ne prévois pas de date, pour l'avoir fais à de nombreuses reprises de me dire j'arrête tel jour, ça a toujours raté. Tu vivrais dans le souvenir de ce dernier verre que tu aurais savouré.

Pour moi mon dernier verre s'est passé ainsi, j'avais passé une journée moyenne, des ennuis au travail comme chaque jour et j'ai décidé de me servir un verre de rosé avant d'aller dormir, il devait être pas loin de 1h du matin, j'ai bu 2 gorgées, me suis endormi sur la canapé et c'est ma conjointe qui est venue me réveiller.

A son regard mélange de colère, de tristesse, le verre a fini dans l'évier.

J'ai passé une grosse partie du week-end à visionner des tas de vidéos, de personnes qui ont arrêté de boire, comment ils ont fait, ce

qu'ils ont traversé, puis des vidéos de motivation qui m'ont aidé à reprendre ma vie en main.

Et depuis j'avance jour après jour avec des nouvelles perspectives de vie, de nouveaux projets.

---

**MBA - 11/08/2022 à 17h02**

Bonjour,  
Et voilà 3eme journée sans vin ni bière  
.. pour l'instant ça peut aller, j'essaie de m'occuper de changer mes habitudes  
Je redoute le weekend  
Je relis vos posts et d'autres qui me motivent  
A suivre ...

---

**Nord - 03/09/2022 à 19h24**

Bonjour,  
idem pour moi. J'ai arrêté seule, sans aide, sans AA, sans médicaments.  
Je ne me suis pas mise de date en tête. Le mardi matin, le 23 aout 2022 je me suis levée en disant stop!  
Donc première tentative le 23 aout, tout en ayant trois grosses soirées de prévue le vendredi 26 et samedi 27, dimanche 28.  
Tout se passe bien, le vendredi, le samedi; Le dimanche on me propose une bière car j'ai rendu un service.... Je croyais pouvoir n'en boire qu'une... au final 3-4 bières, 3 verres de vin et une nuit horrible à ne pas dormir, grosse gueule de bois le lundi.  
Donc 2nde tentative le lundi 29, il y a 5 jours, avec une grosse soirée hier, vendredi. J'ai réussi! J'ai apporté mon mocktail. J'ai tenu face a de très bons vins ;;; face à ma belle famille, les amis ...  
Parfois c'est pas simple, mais je me remémore vite ce lundi, où j'étais très mal..  
J'ai du mal encore à m'imaginer que certainement je ne pourrais plus boire du tout, car incapable de ne déguster qu'un seul verre ....  
Comme avec la cigarette il y a 15ans. J'ai du arrêter à100%, idem sur un coup de tête, à jeter le paquet entier à la poubelle. Visiblement les décisions "coup de tête" fonctionnent bien pour moi.  
Que 5 jours, mais je suis sur la bonne voie.  
Bon courage à toi!

---

**MBA - 06/09/2022 à 21h18**

Bonjour Nord, moi j'ai tenu 4 jours.... Là je suis à nouveau en plein dedans... Vin , bière, jamais trop, jamais à perdre le contrôle de moi même mais incapable de dire nono et après 1 verre il m'en faut un autre et je me fais violence pour ne pas aller trop au delà mais c'est de plus en plus difficile...  
Je pars en vacances dans quelques jours, je me dis que je remettrai ça après...  
J'espère que toi tu vas tenir bon  
Bon courage et tiens bon

---