

ARRÊTER AVANT QUE CE SOIT IMPOSSIBLE

Par **Tendrestlanuit** Posté le 01/10/2022 à 21h54

Bonjour à tous,

J'ai une consommation régulière d'alcool (bière, vin, vodka).

Je ne bois pas en journée, toujours le soir. C'est devenue un geste reflexe. J'ai n'ai pas de cravings. C'est juste l'ennui ou l'habitude lancer la soirée.

Je bois tous les jours au moins deux verres, voire trois. Ou un shot de vodka.

Aujourd'hui, je me suis décidée à arrêter.

Pour perdre du poids, et pour ma santé.

Mariée, deux enfants, bonne vie, succès dans mon travail. C'est d'autant plus incompréhensible. J'ai une tendance à la compulsion.

Tous les encouragements sont les bienvenus.

10 RÉPONSES

Sunshine - 03/10/2022 à 13h00

Bonjour,

Bon courage dans ta lancée !

Pareil, une bonne situation, des enfants. Mais je ne sais pas m'arrêter et moi ça peut être en journée... J'en ai donc j'en consomme. J'ai décidé d'arrêter à plusieurs reprises et là j'en suis à mon 5eme jour, j'ai réussi à affronter le week-end ^^

J'ai lu un livre super qui s'appelle « Jour Zéro » de Stéphanie Braquehais et j'ai adoré je m'en sers pour me donner du courage.

Bonne continuation sur ce chemin 😊

Licorne48 - 03/10/2022 à 13h56

Courage idem j'avoue que des encouragements aide énormément soyons fort cdt

Tendrestlanuit - 04/10/2022 à 15h17

Merci !

Très difficile d'arrêter.

J'ai pris la décision de ne plus acheter un goutte d'alcool.

Sinon, je n'y arrive pas.

Sunshine - 05/10/2022 à 00h41

Bonjour TELN,

Désolée j'ai raccourci ton pseudo en sigle lol

Comment ça va? Moi 7eme jour aujourd'hui. Je continue pour le moment, un jour après l'autre. J'essaie de trouver des astuces pour changer mes habitudes.

Pour l'instant j'achète zéro alcool aussi, mais mon compagnon boit un verre de vin parfois le soir et maintenant que j'ai refusé le premier, j'ai pas de mal à refuser les autres. Ça ne me pose pas de problème qu'il consomme devant moi, ça ne me donne pas spécialement envie. Mais je préfère quand même ne pas en avoir chez moi (on ne vit pas ensemble)

J'espère que tu continues sur ton chemin d'abstinence et que tu vas t'en sortir.

Pareil pour toi Licorne, est ce que ça va? Comment ça se passe pour toi ces jours ci?

Bon courage à tous

GabrielleMD - 07/10/2022 à 10h17

bonjour, je suis exactement dans la même situation que vous . mariée 3 enfants belle situation.

pas mal de soucis (liés à l'enfance, au déracinement, une fille handicapée etc..) mais ce n'est pas une raison. je bois tous les soir depuis des années. jamais en journée , ça ne m'intéresse pas même si on me propose au déjeuner un verre je n'en ai pas du tout envie, mais le soir...c'est terrible.

j'ai souvent essayé de ne pas prendre le premier verre mais c'est dur d'autant plus que mon mari est un peu pareil et lui n'a aucune envie

de se passer de son (ses!) whisky de soir.

j'arrive à un stade où je me demande si je vais accepter une invitation à une soirée car j'ai peur de ne pas réussir à me contrôler.

comment faire? avez vous des astuces?

merci

Sunshine - 12/10/2022 à 11h20

Bonjour,
GabrielleMD chacun ou chacune a des astuces différentes, il faut changer ses habitudes et essayer de trouver des activités des choses qui font plaisir pour retrouver ce plaisir sans alcool.
Moi j'adore lire, dessiner, je me suis mis au sport cette année.
C'est plus facile à dire qu'à faire et surtout à tenir dans la durée. Les premières semaines sont les plus difficiles et après le plus dur c'est de dire non au premier verre... Non plus jamais ça.
Fais peut être une liste de choses que tu adores faire et essaie de les mettre en place pour t'occuper en te faisant plaisir, un jour après l'autre.
Bon courage

Ninamus - 13/10/2022 à 09h27

Bjr,
Idem, c'est devenu un problème malgré une vie par ailleurs assez saine. Sport 2 à 3xsemaine et bonnes habitudes alimentaires, mais le soir, compliqué de ne pas céder. ..
J'ai perdu un proche cet été et je vois un psychologue. Pour autant je me sens empêtrée avec ce problème d'alcool chaque soir et beaucoup trop quand je sors.
Mon toubib m'a prescrit des antidépresseurs en me disant que c'est mieux que boire un verre tous les jours.
Bref, pas si facile.
J'aimerais trouver un moyen. Peut être ce forum m'apportera des solutions?!

GabrielleMD - 15/10/2022 à 21h35

Merci pour vos messages. C'est bien de voir qu'on est pas seul parce que quand on évalue sa consommation sur le site et qu'on a comme réflexion « moins de 8% des femmes de votre âge etc » c'est un peu rude (même si j'ai bien conscience que c'est pour la bonne cause!
Comme vous j'ai une vie saine et sportive « à part ça ». Oui il faudra déjà ne pas « traîner » dans la cuisine en rentrant du boulot... mais il faut aussi préparer le repas pour la famille, donc le côté « trouve des activités qui te plaisent », ça ne marche que si on est seul!
Déjà en parler de essayer d'être actif ça change des choses dans la tête.... Je vais progresser... je pars au Cambodge en mission une semaine ça devrait aider car la bas pas d'alcool ou peu. Il faudra tenir au retour !
Pour Minamus, malheureusement les antidépresseurs ne m'ont jamais empêché de boire... j'évite de sortir depuis peu. L'autre jour il y avait une fête chez des amis et il y avait une grosse bonbonne d'eau je me suis beaucoup servie en eau et ça a bien marché : le verre toujours plein (d'eau) et de temps en temps seulement du vin. Ça marche si les gens mettent de l'eau bien accessible : courage

GabrielleMD - 19/10/2022 à 23h19

Bonsoir tout le monde 3 soirs que je ne me couche pas en état d'ivresse ! Trop contente. Ce soir une bière , hier un verre de vin et lundi rien. Ca n'a l'air de rien mais c'est super de mon point de vue. Un gros progrès et vous ça se passe comment ?

Ninamus - 20/10/2022 à 10h09

Hello GabrielleMD!

Félicitations!
C'est super, bravo.
Tous les progrès sont importants je trouve. Pour moi, bof bof...
Je ne prend pas d'alcool le midi. Par contre, le soir, j'ai vraiment du mal. Pour l'instant, je n'y arrive pas.
Je bois 2 pastis devant les infos avant le manger.
Dimanche midi dernier, j'ai abusé chez des amis.
Lundi matin dur dur et rien bu de la journée évidemment.
Je n'ai pas encore trouvé de solution.... en plus, c'est une période pas simple dans ma vie.
Bref, pas terrible pour moi!

An tout cas, je t'encourage, tu es sur le bon chemin !