

N'Y-A-T-IL PAS PIRE MOMENT QUE MAINTENANT...

Par [Marguerite_59](#) Posté le 20/12/2022 à 17h46

Bonjour à tous,

comme beaucoup d'entre vous, après vous avoir lu; j'écris... J'écris sur moi, mon problème d'alcoolisme.

Pourquoi aujourd'hui? Je ne sais pas vraiment. Un cheminement et quelques alertes comme ne pas me souvenir d'une discussion dans la nuit, et d'un déplacement jusque la chambre de mon fils qui pleurait; un sommeil de moins bonne qualité; des objectifs sportifs non atteignables dans ces conditions; le corps qui commence à dire stop et la prise de poids, le sentiment de lourdeur, les maux de tête...

Je suis une femme de 46 ans, maman d'un petit 5 ans et mariée. Pas de problème de couple, un métier à responsabilité, fatiguant et stressant mais qui me plaît. Je bois depuis 20 ans, d'abord le week-end, puis en semaine, puis progressivement de plus en plus.

Quasiment que du vin rouge et du champagne; rosé l'été.

Toute ma famille est alcoolique, et cela depuis plusieurs générations. Chacun dans son style, discret ou violent; caché ou à la vue de tous comme une fierté!

Il y a quelques mois j'ai entrepris un suivi psy en quinzaine et un suivi chez une hypnothérapeute moins régulier. Je souhaitai réguler ma prise d'alcool et faire le point sur moi, sur mon fonctionnement. J'ai beaucoup pleuré lors de ces séances. Devenir mère a changé ma vision de la vie. Je suis sans cesse dans le mouvement, dans l'action, je m'ennuie très rapidement et me trouve de nouveaux défis tous les 6 mois! Je pense tout le temps et parle tout autant! Pas reposant tout ça...alors l'alcool, ça m'apaise, ça me calme et ça arrête mon cerveau. Je ne pense plus à rien. Je ne suis ni agressive, ni vulgaire, je suis éteinte et ça me fait du bien. J'ai le sentiment de décompresser.

Sauf que les quantités sont devenues astronomiques. Je dépasse assez souvent la bouteille de vin par soir, hier c'était deux si je compte l'après-midi! Je laisse les cartons dans le coffre de la voiture pour cacher la quantité.

Hier, la nuit a été catastrophique. Le soir mon fils s'est blessé en jouant...je me suis dit "là je ne peux rien pour lui! quelle honte!". Toute la nuit, j'y ai pensé... Le réveil a été difficile.

Je ne sais pas si je peux encore dire "aujourd'hui j'arrête". J'espère être capable de réguler, même si j'ai bien lu que cela semblait compliqué. Je ne m'imagine pas encore sans une coupe de champagne à Noël; ou sans goûter un grand cru. Ça me freine donc dans ma prise de décision "oui j'arrête". Et puis aujourd'hui...un 20décembre! Pas vraiment le bon timing... Et puis un combat de toute une vie? Est-ce vraiment réalisable...n'est ce pas trop tard?! trop difficile?!

Sauf que depuis ce matin, je suis malade (style grippe). Et même si on se rapproche de l'heure fatidique des 18h, je n'ai absolument pas envie me servir le premier verre de vin! Peut-être pourrai-je profiter de cette abstinence "forcée". Est-ce que les jours d'abstinence forcées (hospitalisation ou maladie) vous ont aidé à passer le cap? Est-ce que ce sont vraiment les premiers jours les plus difficiles? Je ne suis pas certaine... certains d'entre vous disent qu'après un an, c'est parfois encore très difficile. Le combat me semble si dur. J'étais déjà tenté de réguler, sans grand succès. Même attendre 18h est impossible si je suis à la maison toute la journée... C'est tellement honteux.

Je souhaitai mettre par écrit ces réflexions, je sens que je m'approche de la décision, je sens que ça va arriver...mais y renoncer vraiment est très difficile.

Merci pour votre aide.

15 RÉPONSES

[Marguerite_59](#) - 21/12/2022 à 08h13

Bonjour à tous,

voilà... J1 sans alcool. Hier soir surtout mais comme prévu, aucune difficulté puisque je suis malade!

Je n'ai pas beaucoup mieux dormi, et bizarrement j'ai beaucoup pensé à prendre ou pas la décision. Je ne sais pas trop comment m'y prendre. Le combat de toute une vie, une abstinence totale, me semble inatteignable aujourd'hui.

Il convient donc de définir un objectif...comme sur le plan sportif! Définissons la saison. Une remise en forme jusque janvier (elle est entamée); un semi-marathon en avril et un Trail en juillet. Progressif, je définis le plan d'entraînement et je m'y tiens. Même s'il faut se lever à 5h en décembre pour aller faire une séance! Alors pourquoi pas pour l'alcool! Cela me semble plus facile qu'une abstinence totale, mais est-ce réalisable? Et quel est l'objectif...?

J'en ai parlé à ma psy comme on dit dans les films 😊 Nous pourrions commencer par 3 trois verres maximum de vin rouge par jour. Le soir donc. Je n'ai pas d'envie quand je suis au travail, elle arrive en rentrant. Mais les journées chômées, c'est très difficile. Parfois à 11h

du matin je lutte déjà! 3 verres par jour semble donc réalisables plus facilement quand je travaille que quand je suis à la maison. Je ne vous apprends rien me semble-t-il!

Un objectif possible donc...mais finalement cela me semble trop d'alcool encore; et puis l'habitude du "tous les jours" est piègeuse je trouve. J'aimerais, toute ma vie, être capable de ne pas boire sans occasion, pas seule non plus et pas une bouteille à chaque fois! Garder le contrôle. Pas seule, pas le soir à la maison, mais simplement lors des repas familiaux, des invitations ou des fêtes. Il n'y en a pas tant que ça et cela serait déjà un énorme progrès. Et cela me semble difficile.

La question c'est est-ce que j'y vais progressivement, comme pour la CAP (et donc 3 verres par jour maxi) ou est-ce que j'arrête sauf en famille. Là clairement, ça voudrait dire rien jusqu'au 23 au soir pour ce qui concerne notre famille. 4 jours de fête et retour à la maison. De toute façon, quand je pense aux quantités possibles quand je suis seule le soir, il n'y a pas de comparaison avec une soirée en famille. Impossible d'assumer de telle quantité! Je bois moins quand je suis invitée!

J'ai arrêté de fumer il y a 15 ans à peu près. L'objectif était différent même si la question de une cigarette de temps en temps c'est posée. La méthode choisie était le progressif. Je me souviens enlever une cigarette par jour pendant une semaine, avant d'en enlever une autre. Je décalai aussi le plus possible la première de la journée. J'ai un souvenir de difficulté et de lutte; je trouvais que d'aller à des fêtes ou à des soirées sans pouvoir fumer était sans intérêt. J'ai refusé des invitations quelques temps. Et puis, l'envie est partie. Elle n'est plus jamais là...ce n'est plus un combat.
Est-ce possible avec l'alcool?

Et un dernier point me questionne beaucoup, et me fait un peu peur. Les effets secondaires de l'abstinence... Les avez-vous ressentis beaucoup? Est-ce qu'un Doli* nous aide dans ces cas là? Il est question d'hallucinations parfois...cela m'inquiète et me ferait pencher pour la méthode progressive...

Voilà! J1 facile car malade mais...en y ayant pensé toute la nuit et en étant à vous parler sitôt levée!
Ça va pas être facile!

Merci pour votre aide

Today - 21/12/2022 à 11h13

Bonjour marguerite.

J'en suis à 15 mois sans une goutte. Choix d'une abstinence totale.
Comme vous j'en étais à une bouteille de vin par soir, voir un peu plus.

Concernant les symptômes de sevrage, j'avais fait un 1er arrêt de 3 mois une première fois. Je n'en avais pas ressenti alors. La dernière fois, j'ai décidé d'arrêter suite à une sorte de déclic (très très mal niveau anxiété le lendemain). Ayant eu peur du delirium tremens, je suis allée voir un médecin généraliste qui m'a prescrit un anxiolytique et des vitamines. Cela m'a rassuré et je pense aider aussi physiquement.
A vous de voir effectivement si consulter pour avoir un traitement est nécessaire (je le conseille tout de même).

J'ai aussi tenté la "modération"...dans mon cas, c'était finalement pire. Je "tenais" sur quelques jours pour mieux repartir en me disant que je recommencerais le lendemain. Donc plus anxiogène et casse-gueule me concernant.

Arrivée à 15mois sans alcool, je n'en ressens plus l'envie ou alors vraiment rarement. Il y a eu des étapes à passer, pas toutes très faciles, mais passées. Les soirées festives ne me font plus peur et je ne me pose pas de question face aux réveillons. Je ne bois plus et ça me va bien !

Tout comme vous j'ai un suivi psy amorcé en amont de mon arrêt...et qui est toujours en cours.

Le principe reste le même pour tous lorsque l'on choisit l'abstinence... Un jour à la fois.
Et aussi, de mon point de vue, un suivi pour creuser le "pourquoi et pour quoi".
Se faire confiance, c'est possible !

Bon courage à vous et à bientôt.

Marguerite_59 - 22/12/2022 à 10h06

Bonjour Today,
J2!

merci pour votre message, il me rassure. 15 mois "seulement" et cela n'est plus un combat si fréquent. C'est rassurant!

J'ai lu quelques articles sur les symptômes du sevrage et effectivement, mon état d'angoisse de mardi, c'était peut-être cela. La mauvaise nuit qui a suivi aussi. Un état d'agacement également, un manque de patience sans raison apparente...
Je suis quasiment à 72h sans boire, j'aime espérer que les symptômes du sevrage sont quasiment partis. Jusqu'à 48h il y aurait les risques les plus élevés. Je ne sais que croire. L'envie, par contre, était déjà un peu revenue hier. Bien que je sois encore à moitié malade!
Heureusement je n'avais pas fait les courses, et j'ai vu ma psy le matin, ce qui m'a bien aidée. Ma moitié aussi, je lui ai dit que cela faisait 2 jours que je n'avais pas bu. Elle m'a félicitée. Je lui ai expliqué les objectifs. Elle dit croire en moi! J'ai de la chance, je suis soutenue sans être jugée. Elle sait tout de mon problème...sauf les quantités! Difficile à assumer; d'autant qu'elle ne boit pas d'alcool, elle n'a jamais aimé.

Le sujet est toujours dans ma tête, tout le temps, mais j'ai bien dormi. Là c'est comme si j'arrivais à me féliciter. J'espère y penser de moins en moins assez vite. C'est vraiment inquiétant, le mot "addiction" prend tout son sens!!
Mais l'objectif n'est pas défini. Et c'est là qu'est le piège me semble-t-il.

Je pense tenir jusqu'aux fêtes en famille. C'est demain soir le début des hostilités pour nous. Et puis, comme je disais à ma psy, les quantités bues en famille, ou en tant qu'invitée, sont minimales par rapport à ce que je pouvais faire seule. C'est de la modération 😊
Je me questionne toujours sur la modération, d'ailleurs. J'imagine que cela peut vite ressembler à ce que vous aviez vécu Today... Étonnamment ma psy ne me recommande pas non plus, un arrêt total "à ce stade" me dit-elle. Elle sous-entend, je crois, que le combat me semble tellement difficile qu'il serait perdu d'avance.

Je ne sais pas si cela est possible, mais j'aimerais récupérer le contrôle. Mais beaucoup de témoignages semblent dire que c'est très rares voire impossible. Être capable de ne pas boire au quotidien, tout en acceptant une coupe de champagne ou un verre de vin lors des occasions, serait une vraie victoire dans ce combat. Est-ce réalisable? Peu de témoignages sur le forum vont dans ce sens. Jamais à la maison seule ou sans invité; mais modéré lors des occasions ou invitations... Impossible de savoir si je pourrai tenir cela. Ouvrir une brèche est tentant; j'imagine bien cela.

Se faite confiance! Oui! Merci beaucoup...un jour à la fois et arrêter de culpabiliser, conseil de ma psy!

Donc aujourd'hui: je ne boirai pas!! C'est décidé! Je vais aller courir et regarder E.T avec mon garçon 😊

Belle journée à tous!

Que la force soit avec vous

Carte - 22/12/2022 à 14h32

Bonjour Marguerite_59

Désolé de te décevoir, mais la modération n'existe pas quand nous sommes malade. Je ne connais pas ton parcours mais seul environ 10% de personne arrive à gérer sa consommation.

Si tu essayes de boire qu'un seul verre, tu vas gérer la frustration. Qui est pire que de ne rien boire du tout.

J'ai eu la chance d'être abstinent 5 ans et j'ai replongé tout doucement avec un premier verre.

Donc le seul conseil limpide que je pourrai te donner. Ne prends pas le premier verre.

L'envie de consommer passera avec le temps et il te faut environ 1 an pour ne plus avoir cette idée permanente dans la tête, surtout le soir.

Courage à tous

Sylvain

agnesb - 22/12/2022 à 22h10

bonjour Marguerite , votre message m'a touchée, je suis abstinente depuis 8 ans et sous quétapine aussi depuis 8 ans , seulement 2 comprimés le soir , au début c'était plus . J'ai un suivi psychiatrique mais pas psychologique .

J'ai fait 2 cures de 1 mois en 2014 suite à 2 tentatives de suicide par cachet alors que mon fils de 6 ans était présent , et oui moi aussi j'ai beaucoup de part d'ombre .

Pendant la première cure , j'ai rencontré qqn qui avait la même maladie , ce n'est pas la cure qui m'a permis d'arrêter mais cette personne , son amour , c'est grâce à lui que j'ai su arrêter cet enfer , j'en étais parfois à 3 bouteilles de rosé par jour .

Depuis 3 ans cette personne m'a quittée et je n'ai pas replongé mais je ne vis pas , je ne sors pas , j'ai peur de rencontrer qqn car si il boit , , je fais quoi....

Même au bout de plusieurs années , les envies peuvent revenir de façon tenace mais elles ne durent pas , ceux sont des pulsions , je peux aller dans les rayons d'alcool sans pour cela être tentée .

Quand il m'arrive d'aller en soirée avec des amies , c'est parfois très difficile mais il suffit de manger pour que l'envie cesse .

Accrochez vous , au début ce sera dur mais plus vous allez résister plus les envies seront courtes , pensez à couper l'envie en mangeant et surtout entourez vous d'amour .

A chaque fois que j'ai voulu reprendre et que je n' ai pas fait , je me félicitais le lendemain , car je n'étais pas malade et surtout je n'avais pas cette odeur acre dans la bouche .

L'alcool est un démon , peu à peu vous pensez qu'il vous apporte quelque chose mais en fait il s'insinue en vous et vous domine . J'ai beaucoup de trous noirs , qu'est ce que je faisais et surtout où était mon fils ??? C'est très dur de ne pas se souvenir , maintenant mon combat est d'être une mère car mon fils a souffert de ces périodes et maintenant à l'adolescence , il ne va pas bien , i la de gros troubles anxieux et est aussi sous anti dépresseur et je sais que c'est de ma faute , voilà je me bats mais sachez qu'au bout de plusieurs années les envies se font vraiment moins sentir pendant plusieurs mois , si elles arrivent , ce n'est que quelques heures et pas du tout tpus les jours .

COURAGE .

C'est la première fois que j'interviens sur un forum , je n'en ai jamais parlé .

Today - 23/12/2022 à 02h33

Bonsoir marguerite.

Une journée de plus de passée. C'est une journée de moins à faire !

L'on peut effectivement se féliciter de ces journées sans alcool.

Concernant l'arrêt, le questionnement du "oui mais pendant combien de temps je vais arrêter/tenir ?"

C'est peut-être là que le principe du "un jour à la fois" à tout son sens. Pas d'objectif de durée. Se dire juste aujourd'hui, c'est déjà s'enlever le poids des jours suivants qui ne sont pas encore là. C'est aussi ne plus se mettre la pression avec une promesse que l'on ne

sait encore si elle sera tenue.

C'est aussi accepter que l'on ne vit qu'un jour à la fois. L'on ne peut plus toucher au passé et pas encore à l'avenir.

C'est accepter d'être juste là à l'instant.

Et demain on verra.

Pas de challenge.

Ça peut paraître bizarre, mais les premiers temps, j'ai d'abord appris à "m'ennuyer". J'ai arrêté de toujours "faire quelque chose"...j'ai appris à laisser l'envie venir, en pleine conscience que ce n'était qu'une envie et que, comme toute envie, elle allait finir par s'en aller. L'accepter m'aidait à la laisser partir. Juste une envie. J'ai appris à ressentir le vide et à 'ne plus le vivre comme un gouffre à combler. J'ai beaucoup "cogité", beaucoup de choses sont remontées à la surface, petit à petit, sans forcer, à mon rythme. Ça m'a aidé à assembler les pièces du puzzle. Me comprendre. Me connaître. Accepter. Commencer à "réparer/reconstruire".

Il y a 2 jours, l'on m'a dit "tu ne bois toujours pas d'alcool ?". Ma réponse "" toujours pas".

Je ne me suis pas forcée. Je n'en ai pas été attristée non plus. Pas de regret.

Ne plus jamais pouvoir boire une flûte de champagne ? Aujourd'hui c'est non. Je ne me fixe pas d'objectif "plus jamais". Je n'y pense pas tout simplement. Cela reste intemporel. Et je me dis aussi que j'ai fait mon quota je crois.

Et puis j'ai pas envie de me prendre la tête avec ça non plus.

Il y a un an, je me posais la question si me permettre un verre ou deux pendant les réveillons serait possible ?...ça faisait 3 mois que je n'avais pas bu. La peur a pris le dessus. Pas la peur de ne pas réussir à me limiter lors des réveillons mais la peur des jours suivants, de la noyade qui aurait suivi. J'en avais la certitude au fond de moi. Alors j'ai écouté et accepté cette peur et me suis cantonnée au "sans alcool". J'ai su écouter cette petite voix en moi.

Et je crois que c'est cela qui est le plus important pour savoir quelle voie l'on va suivre, laquelle sera la bonne pour nous:

Écouter cette petite voix en nous, ce qu'elle nous dit...car dans cette histoire, dans notre vie, nous sommes seuls à savoir ce qui nous convient ou pas. Et c'est là qu'il faut réussir à se faire confiance pour savoir ce qui est bon pour nous, quand nous sommes prêts. Peu importe ce que les autres en disent ou pensent, nous restons seuls décisionnaires de notre vie.

Arrêt ou modération ? La réponse est quelque part en vous.

À bientôt

PS: "n'y-a-t-il pas pire moment que maintenant..."?

Y'en a-t-il un "bon"?....peut-être qu'il faut juste que ce soit LE moment tout simplement (?).

Hans - 23/12/2022 à 10h09

Bonjour a tous .nouveau sur le site .

66ans sevrage ,rechutes ,sevrages, etc un vie de dépendant !

Aujourd'hui 2 ème jour san boire .pour moi les plus simples .

Après on verra bien . S arrêter est simple .ne pas céder a la tentation du "allez juste un petit verre " quelques mois plus tard est plus compliqué .

Courage a tous et Marguerite vas y plonge ! Bon courage tiens bon

Marguerite_59 - 28/12/2022 à 15h38

Bonjour à tous,

et merci infiniment pour vos messages. Ils me font avancer...un jour à la fois.

Alors où en suis-je aujourd'hui? Aujourd'hui c'est décidé je ne boirai pas 😊

Les fêtes...pas d'abstinence, ce n'était pas mon objectif mais de la modération. Et pour l'instant ça va. Certes la modération sur quelqu'un qui ne boit pas, c'est sans doute beaucoup... deux ou trois verres et dire stop. Stop quand c'est facile (invitée, les bouteilles sont vides, tout le monde est à l'eau); et stop quand c'est plus difficile (à la maison, alors qu'il reste de tout).

Célébrons ces petites victoires : se servir de l'artisanne après deux verres, pour regarder la télé...alors qu'il y a de tout à la maison! Ce "non merci" à la proposition d'une bière, ou le verre d'eau plutôt qu'un vin chaud pour accompagner une gaufre de Noël! Je suis fière de ces "non". Comme dit Today, un jour à la fois. J'accepte cette envie, je la reçois, je l'analyse un peu et puis elle passe c'est vrai.

Quelques astuces évidemment: la tisane est prête à l'avance, des huiles essentielles pour soi-disant faire passer l'envie et l'entourage.

Ce matin, je me suis levée et j'ai dit à ma moitié "aujourd'hui je ne bois pas!" 😊 Pas d'objectif de durée, mais aujourd'hui non. Ça m'aide cette idée! Ma petite voie me dit que je peux contrôler...c'est peut-être pas trop tard! Je vais tenter de l'écouter...quelque part en moi! oui!

Merci agnesb pour votre témoignage, j'apprécie cette attention d'autant plus que c'est le premier.

Merci à Hans, à Carte. Je comprends votre choix concernant la modération.

Today, je me retourne beaucoup dans ce que vous dites... j'espère arriver où vous en êtes! Je suis admirative de votre façon de penser, de votre analyse. Se reconstruire oui, accepter d'où on vient et l'assumer. Se dire qu'on a eu notre quota aussi. Les huitres sont-elles

moins bonnes avec de l'eau gazeuse?? Et bien non en fait! 😊

J'ai donc pour le moment choisi la modération et le contrôle... pas si facile non plus. Et ça passe aussi par changer les habitudes (la fameuse tisane!) et reprendre la lecture le soir par exemple. Cuisiner avec un verre de jus de goyave, j'adore ça!

A très vite...pour d'autres étapes!

Profil supprimé - 29/12/2022 à 16h22

Bonjour Marguerite, bonjour à toutes et à tous !

Une psy qui conseille de modérer sa consommation d'alcool , c'est pure folie ! Durant 20 ans j'ai juré que je ne boirais jamais plus et j'étais sincère. Je voyais que je n'arrivais jamais à me modérer . Un premier contact de 3 mois chez AA abstinent et ensuite reprise du premier verre, s'en est suivi 9 mois de rechute . Suis retourné chez AA et ai suivi à la lettre les suggestions qui m'y ont été proposées dont , "pas le premier verre un jour à la fois" . Pas que bien sûr .

Je vous laisse le lien du "Vivre sans alcool" une fois encore car tellement intéressant en début d'abstinence :
[b] <https://www.aa.org/fr/living-sober-book> [b]

Fais bien tes expériences marguerite , je te souhaite d'y arriver, mais sache que AA sera aussi là pour toi .

Bonnes 24 heures à toi, à vous

salmiot1

Today - 30/12/2022 à 17h49

Bonsoir à tous.

Marguerite. Quel cheminement depuis votre premier post ici. Vous devez être assez contente de vous, plus apaisée aussi.

On en revient au "dilemme" abstinence VS modération.

Qu'une psy conseille la modération ne me paraît pas déconnant. Cela est aussi proposé par les addictologues et autres professionnels. Ça a tout son sens partant du principe du respect du rythme de l'autre, de son cheminement.

J'ai un suivi psy débuté en amont de mon arrêt. Ce suivi n'a jamais tourné autour de mes alcoolisations, mon addiction à l'alcool, mon alcoolisme. Ce n'était pas l'objectif de mon suivi.

Par contre, mon évolution auprès de cette psy m'a amenée quelque part à l'arrêt, la prise de conscience du pourquoi et pour quoi l'alcool dans ma vie.

L'arrêt de l'alcool par la suite m'a aidé à ne plus freiner mon évolution.

L'arrêt, me concernant, était LA solution...

Mais c'est mon chemin à moi.

Chacun a le sien propre à définir.

Et cela peut évoluer dans le temps.

Peu d'alcooliques réussissent à être dans la modération ou consommation "lamda"...mais il y en a qui y arrivent quand même. Et parfois c'est par ce chemin que l'on arrive à l'abstinence totale.

Chacun son rythme, chacun son chemin....le principal étant de trouver celui qui nous convient et d'atteindre l'objectif qui nous va.

Je vous souhaite à tous de passer un bon réveillon et vous dis à l'année prochaine !

Marguerite_59 - 14/07/2023 à 11h27

Bonjour Today,
bonjour à tous,

ça faisait longtemps. 6 mois.

Je relis le dernier message de Today et encore une fois, il résonne en moi énormément.

Ou en suis-je aujourd'hui... "moins pire qu'avant" je dirai. Le suivi psy, comme toi Today, m'amène à me questionner beaucoup et je parviens à me réguler de mieux en mieux. Me semble-t-il.

Je me questionne toujours sur un arrêt définitif. Je commence à penser que je devrai en passer par là. J'ai écouté un podcast intéressant. Une histoire de vie. Un monsieur qui est maintenant abstinent, mais qui dit prendre une ou deux coupes de champagne dans les grandes occasions. J'avoue que cela m'a intriguée et rassurée en fait. Je fais vraiment une fixation sur le fait de ne plus boire de champagne, jamais! Je ne sais pas trop pourquoi. Le symbole de la fête peut-être. Comment pourrai-je faire la fête sans boire?! Ça m'inquiète je crois. J'ai même souvent dit que je ne deviendrai jamais alcoolique sinon je devrai complètement arrêter de boire 😊

Today, tu dis aussi que parfois la modération est le chemin vers l'abstinence. Je suis assez d'accord. Cela a été mon chemin pour arrêter de fumer. En douceur, une de moins par jour puis, de semaines en semaines, il n'est resté qu'une cigarette puis aucune. L'envie a totalement disparue, ce n'est même plus un sujet. Est ce que pour l'alcool je ferai pareil. J'aimerais bien.

Le fait d'avoir commencé à modérer, la prise de conscience déjà, ça m'aide à boire moins. C'est sur. Je ne vais pas acheter à tout prix du vin parce qu'il n'y en a plus à la maison. Je peux faire un soir sans boire sans que la soirée soit gâchée! C'est assez nouveau ça. J'imagine que c'est un progrès.

Mais quand même, mon corps me dit d'arrêter, je le sens. Sans que je parvienne à prendre cette décision.

Je retiens la phrase de l'un d'entre vous : pas le premier verre et un jour à la fois. Aujourd'hui, je ne bois pas! Et il y a du rosé à la maison. Mais aujourd'hui c'est non!

Merci d'être là.

Bonne journée à tous

Sakura - 14/07/2023 à 16h52

Bonjour Marguerite,

Je te rejoins sur la difficulté de se dire plus jamais. Plus jamais une coupe de champagne, plus jamais un verre de rosé, c'est quelque chose avec laquelle j'ai beaucoup de difficultés.

J'en suis à mon 6eme jour de sevrage ici, sans traitement ni médecin. Comme toi, le corps m'a dit stop. Dire que j'ai couru de longues distances (+ de 40kms) et aujourd'hui, je peine à monter des escaliers...

Entre la modération et l'abstinence totale, je ne pense pas qu'il y ait de solutions toutes faites. A chacun celle qui lui convient je pense 😊
Perso, j'avais tenté de réduire le tabac aussi, ce fut un lamentable échec, seul l'arrêt brutal a été efficace et la encore, chacun réagira différemment.

Bon courage à toi et bon week-end

Marguerite_59 - 17/07/2023 à 08h52

Bonjour Sakura,
merci pour ton message, ça m'a fait du bien de te lire.
6 jours félicitations! Tu as pris la décision, c'est fort!

Moi je n'en suis pas là, c'est tout l'objet de mon fil de discussion. Et comme tu l'as si bien dit, difficile d'imaginer cela pour toute une vie! Mais peut-être un jour.

Je suis en vacances une semaine à la montagne et je n'ai pas acheté d'alcool. Donc je suis en phase "modération". Hier pas un verre. Avant hier une bouteille de rosé en pic nique pour 5. Donc bien moins que la quantité habituelle pour moi. Aujourd'hui je n'en ai pas acheté mais nous allons au restaurant. Modération aussi donc. J'imagine deux verres et encore. Si seulement cette technique pouvait m'aider...

Je te souhaite une belle journée.

Sakura - 17/07/2023 à 10h47

Bonjour Marguerite,

Je te souhaite que cette technique fonctionne. J'ai tendance à penser que les vacances sont une très bonne période pour essayer de modifier certaines habitudes.

J'y suis également, à domicile avec mon fils, je pense que juillet ne sera pas trop dur à gérer. J'appréhende beaucoup plus la reprise en août.

Si tu arrives à gérer ta consommation ces quelques jours, il n'y a pas de raison pour que cela ne puisse pas tenir sur la durée même si cela implique de rester vigilant pour ne pas repartir dans de mauvaises habitudes.

J'espère tenir 2/3 mois en abstinence car mon organisme en a vraiment besoin. Perso, j'inscris l'arrêt dans une démarche plus large (régime, alimentation plus saine, reprise très douce du sport), j'ai l'impression que ça m'aide et que ça rend l'arrêt un peu plus simple.

Très bonne journée à toi également, merci.

Marguerite_59 - 06/08/2023 à 19h15

Bonjour Sakura,
bonjour à tous,
bon et bien je vais clôturer ce fil de discussion... et en ouvrir un autre sans doute.
J'ai sauté le pas, j'ai enfin pris cette fameuse décision. J'arrête de boire. Je veux guérir.
Je remercie vivement les participants à cette discussion car vraiment ils m'ont ouverts les yeux et m'ont permis, en toute bienveillance, de faire mon chemin. Car c'est un chemin que de prendre cette décision.
Des lectures ont été suggérées et elles m'ont bien aidée (notamment "Vivre sans alcool" que je lis et j'écoute). J'ai également découvert le livre "Non j'arrête", qui m'a aidé à prendre cette décision.
Je rejoins ce que vous disiez, la régulation n'a pas fonctionné pour moi. Peut-être un jour. Mais je n'y crois pas trop. Mais cela m'a permis d'avancer. Prendre cette décision est un deuil, est un aveu d'échec. J'ai perdu le contrôle et non, je pourrai pas réguler.

C'est pas de chance mais pour moi, boire "normalement" a conduit à déclencher la maladie, "l'allergie". L'alcool est devenu une drogue pour moi et je dois m'en protéger. 9 personnes sur 10, qui boivent normalement, ne déclencheront rien du tout. Est ce génétique, est ce culturel...? Je ne saurai jamais. Les études montrent qu'une personne qui connaît dans son entourage proche un ou une alcoolique, a 5 fois plus de chance de le devenir aussi. Il y a au moins 5 personnes dans mon entourage proche. Mais bon, si je bois, ce n'est que de ma responsabilité. Et si je veux m'en sortir, ce sera également de ma responsabilité. Pas uniquement question de volonté...c'est une maladie. Mais prendre cette décision, et mettre des choses en place, ça c'est de ma responsabilité.
Les lectures m'ont vraiment aidée!

Alors voilà! Décision prise. C'était le 30 juillet. Ça fait 8 jours.
