

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

PARÉ AU DÉCOLLAGE

Par **Fwinny** Posté le 13/03/2023 à 14h16

Bonjour tout le monde,

Je ne suis pas à l'aise avec ma consommation d'alcool. Alors clairement, je ne la maîtrise pas, je la subis. Disons que j'arrive relativement bien à ne pas boire du tout.

Je me suis fixé des règles avec ma conjointe, par exemple pas d'alcool en semaine, et ça ça marche plutôt bien.

Cette année, encore une fois, j'ai fait le dry january, et je l'ai tenu, et ça m'a fait un bien fou que j'ai vraiment ressenti à plein de niveau : fatigue, capacité à apprécier l'instant présent, souvenirs...

Par contre, quand je bois un verre, ça ne s'arrête jamais là. Je vais directement vers l'ivresse, et je dirai même le cassage de gueule (la mienne bien sûr).

Donc c'est un whisky, puis un deuxième, un troisième, puis du vin.

Et ensuite des mauvaises nuits sans repos, je me sens pas bien le lendemain, je suis moins efficace au boulot, j'ai la tête nuageuse, etc...

En plus de ça, quand j'ai bu je me laisse aller à manger un peu tout et n'importe quoi, ce qui ne m'aide pas non plus sur le plan de la santé.

Et forcément, après ma phase de dry january, j'ai recommencé à boire des apéros et tout. et au tout début, c'était des apéro très light : juste 1 bière par exemple. Mais là, c'est reparti comme en 14.

Alors idéalement, j'aimerais réussir à boire 1 verre avec des copains ou lors d'un bon repas, et ne pas aller plus loin.

Mais plus l'alcool est fort et moins j'arrive à m'arrêter à 1 verre.

J'ai du mal aussi à me retenir de boire (de me casser la gueule) lorsque je suis seul, par exemple si ma compagne est en déplacement.

Et je me dis que, au final, ça ne m'apporte rien cette ivresse. Ni même 1 verre de vin finalement.

Donc je voudrais essayer d'augmenter largement mes plages "sans alcool". Par exemple, le week end lorsque je suis juste avec ma femme et mes enfants, je n'ai pas besoin d'alcool. ça ne m'apporte rien. Evidemment quand je suis tout seul aussi, ça ne peut pas être une réponse à l'ennui par exemple.

J'ai des copains (ou de la famille) avec qui je sais que ça sera beaucoup BEAUCOUP plus difficile de ne pas sortir d'alcool, ou de refuser celui qui est proposé. Mais au final, c'est assez rare.

Je pense que dans la plupart des cas, je peux refuser avec des excuses (que j'ai déjà utilisé) du style "non là je suis fatigué, ça risque de me casser"...

Je suis plus dans une logique d'essayer de rééduquer mon rapport à l'alcool pour que la consommation soit exceptionnelle, plutôt que de me dire que je veux tout arrêter.

Mais concrètement, j'aimerais quand même passer de grossomodo 150 ou 200 jours par an ou je bois (vendredi, samedi, dimanche, jours fériés, vacances, plus les entorses à la règle en semaine), à 20 ou 30...

Voilà, je le fais avant tout pour moi aujourd'hui, mais j'ai d'autres cas d'alcoolisme dans ma famille, donc je sais que ça pèse sur la famille, sur les proches. Je ne veux pas en arriver là.

Alors on accroche sa ceinture, et on se lance.

Objectif n°1 : ne pas boire de la semaine (ça ça devrait aller) ET ne pas boire ce week end. ça c'est beaucoup plus chaud.

21 RÉPONSES

Fwinny - 14/03/2023 à 08h33

Jour 1 : tout s'est bien passé hier, pas de tentation.

En même temps, j'avais une légère gueule de bois de la veille qui me rappelait en continu que je me sentais pas bien, et qu'il ne fallait donc pas boire.

Ce soir j'ai un pot avec mon boulot, mais ma règle étant pas d'alcool en semaine, ça ne devrait pas être trop dur de partir sur un soft et de m'y contenter.

Fwinny - 16/03/2023 à 08h16

Nous sommes au début du jour 4, et voilà un petit récap des derniers jours :

Jour 2 :
j'ai un pot le soir avec le boulot. J'y vais en m'assurant qu'il y aura du soft, et en sachant dans ma tête que je ne boirais pas d'alcool.

Une fois sur place, je vois le champagne, et j'ai la tentation, non plus de l'ivresse, mais des fines bulles pétillantes sur la langue. Je me retiens, ça passe vite, et finalement je reste 1h avec mon soft et tout se passe bien. Pas de remarque particulière.
Le soir je rentre à la maison, la famille est en train de manger, et je vois que ma femme a ouvert une bouteille de vin pour cuisiner. Aïe. Bon, on reste sur sa règle, on n'ouvre pas d'un pouce la porte à la tentation, je prends une assiette, me pose à table et les suit sans me poser la question de boire du vin.
ça passe plutôt bien.

Jour 3 :
Grosse grosse journée au travail, je n'aurai pas le temps de boire, je vais rentrer crever et pas la tentation de boire. ça va être simple. Je sais que je vais tenir jusqu'à jeudi inclus, et que le vendredi soir va être dur. Mais je le sens bien, je vais résister.
Sauf que dans la journée ma femme me propose d'aller dîner chez des amis le vendredi soir. Et ces amis sont de gros buveurs. Et je sais que ce qui nous réunit, c'est aussi en partie l'alcool, je sais que je ne pourrais pas simplement dire "non je ne bois pas ce soir". ça amènerait de la déception, de la frustration, pour mon pote. Je sais que je vais devoir boire.
Je passe un peu par toutes les étapes du deuil quand je vois sa proposition par sms : grosse tristesse / Dégout car je sais que je ne vais même pas tenir le J5, car je vais boire le vendredi soir. Puis colère, je suis vraiment énervé, je savais que j'allais les voir eux ou d'autres, mais j'aurais voulu que ça soit plus loin, c'est trop tôt, je n'ai pas l'occasion d'être fier de moi.
Puis négociation et acceptation : je me dis qu'au final c'est une super occasion pour voir si j'arrive à me modérer, à boire un peu moins que d'habitude avec eux et surtout, SURTOUT, à reprendre dès le samedi avec 0 alcool. Et quelque part, je sais qu'il y aura des jours dans l'année où je boirais encore : nouvel an, et avec qq amis / familles pour qui on est dans ce cas de figure où l'alcool fait partie de la tradition.
In fine je ne réponds pas à ma femme, nous n'avons rien acté avec nos amis, et peut être que nous allons esquiver ce dîner 😊
Mais bon, il faudra bien que je m'y confronte.

Autre pensée, j'aimerais avoir un truc "physique", visuel, pour me rappeler à mes principes. J'ai essayé de me faire une petite croix sur la main au crayon noir, au moment où ma motivation était au top, pour que le soir je la regarde et je me rappelle de ne pas tomber.
Là, je me dis que je vais essayer de me trouver des jetons, comme on voit dans les films pour les AA : 5, 10, 15. Et je vais les acheter au fur et à mesure que je passe les paliers. Je les aurai sur moi, caché dans la poche, mais je pourrai m'y raccrocher.
C'est pas grand chose, mais j'ai le sentiment que ça peut m'aider.

Ce soir, on valide le J4, je n'ai aucun doute.
Demain soir est un autre jour. Si je reste à la maison ou avec d'autres copains, ça sera ok, j'ai la volonté. Si je vois ces copains festifs, ça va être impossible.

Today - 17/03/2023 à 13h08

Bonjour fwinny

Félicitations pour ses 1ers jours sans alcool ! Pour votre démarche aussi.

Je suis abstinente depuis 18mois quasiment. Le "je modère" ou "je gère" n'est pas pour moi, trop compliqué, trop frustrant, trop risqué.
Donc c'est zéro.

Concernant votre potentielle soirée avec des amis très festifs, vous marquez que vous allez "devoir boire" pour ne pas décevoir votre ami....

Mais en quoi finalement êtes-vous obligé de boire ? Pourquoi vous sentirez-vous obligé de boire ?

Fwinny - 20/03/2023 à 09h57

Merci Today,

je dis que je vais devoir boire, car cela fait partie de ce qui nous a toujours réuni avec ce couple d'ami. ça fait partie de la tradition. Si je ne prends pas un verre, mon ami aura de la déception, de la frustration, il se sentira obligé de se modérer aussi et donc aura l'impression de moins vivre sa soirée.

Je le sais, on a déjà eu ce type de discussion.

Donc non, je ne suis pas obligé au sens où je n'ai pas le couteau sous la gorge. Mais si je ne bois plus avec eux je sais d'avance qu'il sera un peu triste, qu'au final on se verra de moins en moins, pour peut être même avoir une relation qui se meure.
Et je n'en ai pas envie.

Retour sur ce week end qui a été de toutes les tensions et tentations pour moi.

J5 - Vendredi soir
finalement on reste à la maison, ça se passe assez bien car je m'étais vraiment fait à l'idée que je ne boirais pas.
On prend l'apéro, je prends une bière 0, et ça passe.

J6 - A partir de 16h le midi je commence à avoir des petites envies, de me dire que le soir je pourrais prendre un petit verre. Je fais taire rapidement cette tentation, et le soir se passe bien malgré quelques tentations.

Je suis fier de moi en me couchant, et à nouveau en me levant le dimanche 😊
ça fait plaisir

J7 - le midi se passe bien, mais le soir, ça devient très dur. A partir de 18h je commence à avoir envie de prendre un verre. Et ce qui est fourbe, c'est que ce n'est pas une envie "physique". C'est dans la tête.

"allez, un week end sans alcool c'est déjà super, tu peux te permettre le dimanche soir"

"si tu bois juste une fois dans le week end franchement c'est cool"

"ça peut même être une petite récompense, et ça te permet de voir que tu peux modérer ta conso, c'est tout bénéf"

"en plus devant une émission drole, tu l'apprécieras plus un peu pompet"

Et je trouve ça fou, c'est vraiment une petite voix (la mienne) qui me dit ça, comme je pourrais me dire que j'ai envie d'aller faire un tour dehors ou de boire un verre d'eau. En dédramatisant complètement.

Et j'ai du faire un effort assez puissant pour me dire que non, ce n'est pas mon plan, ce n'est pas ce que j'avais prévu, que si je bois un verre je vais en boire 4 ou 5, etc.

C'est une bataille contre soit même. On a l'impression d'être dans ces BD où il y a le petit ange et le petit démon sur les épaules, qui nous parlent en même temps. C'est très étonnant ce phénomène.

Ce qui m'a permis de vraiment décider de ne pas boire, c'est de relire mon premier post de ce fil, sur ce forum. Ou je me suis dit que non, ce n'était pas anecdotique, et que je voulais continuer à ne pas boire.

Au final, une fois l'heure de l'apéro passée (bière 0%), et avec ça tous les risques que j'identifiais, j'ai ressenti comme un soulagement, vraiment.

Et je me suis couché fier de moi!

Et là je me dis qu'on est lundi et que je peux tenir assez facilement jusqu'à jeudi inclus.

Pour l'instant le plan de vol est respecté, malgré les turbulences!

Fwinny - 23/03/2023 à 08h42

Hier soir j'ai validé mon J10, j'en suis très content.

Et mis à part ce week end où ça n'a pas été évident, je n'ai pas trop de difficultés.

Hier midi, déjeuner avec des clients au restaurant. Ils prennent un verre de vin pour accompagner leur repas. Je n'ai pas eu de difficulté à dire "moi je reste à l'eau".

Pas besoin de se justifier, ils ne m'ont rien demandé, à peine un regard appuyé. Mais je suis sur de moi, donc ça passe.

Le week end approche avec son lot de doute et d'incertitude, mais je reste en famille rapprochée, et ce n'est pas un environnement où la tentation est trop forte pour moi. Donc ça devrait passer pour ce week end.

Bon courage à tous, on peut tous faire comme Today et 18 mois sans alcool! Prenons les jours les uns après les autres et réjouissons nous de nos réussites!

continuer - 23/03/2023 à 10h28

Bonjour,

Déjà bravo pour la prise de conscience. C'est déjà un grand pas. Comme vous je peux ne pas boire en semaine, même pendant un mois entier. Par contre, l'alcool vient combler l'anxiété, et arrive par "crise".

Si je peux vous donner un conseil, c'est d'aller dans un CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie). Vous pourrez parler de votre problème sans jugement. Il y a aussi des groupes de paroles. Les gens sont bienveillants, gentils. Vous pourrez vous confier, échanger, et vous verrez le bien que cela fait.

On y rencontre des gens comme nous et l'échange est une aide indispensable.

Vous pouvez aussi (ce que j'ai fait) vous acheter un livre pour suivre votre consommation par exemple le carnet de suivi sur un an : "Maintenant j'arrête de boire : mon carnet de bord" de Thierry BRUN.

Ce carnet de bord est très utile, il permet de noter chaque jour sa consommation, son ressenti... et on peut le relire dans les moments difficiles. Cela va donner au bout d'un an une perspective de sa consommation.

Je pense qu'il faut prendre des outils quand on fait ce travail. Avoir des supports extérieurs. On y voit plus clair, c'est une aide très précieuse. Par exemple être suivi au CSAPA permet d'avoir un endroit où aller pour parler quand ça ne va pas. Il y a des psys, des infirmières, des groupes de parole.

Bon courage à vous. Continuez à travailler sur vous. Vous apprenez peu à peu beaucoup de choses sur vous-même et sur votre capacité à lutter et à vouloir changer les choses pour VOUS et votre bien-être.

Today - 24/03/2023 à 19h15

Bonsoir fwinny.

Nous sommes au week-end. Plus de tentations. Plus le temps d'y penser et d'en avoir envie.

Face à cela ?

Un jour à la fois. Une heure à la fois s'il le faut.

L'envie ? Elle est sournoise mais pas insurmontable dans la mesure où on lui laisse la réelle importance qu'elle a: pas grand chose. Elle peut se montrer impérieuse, furieuse...mais une fois le sevrage physique passé, il faut bien se dire qu'elle n'est pas mortelle si l'on n'y cède pas. Elle finira par passer...comme toutes les envies que l'on ne peut satisfaire.

Se dire que c'est juste une idée, une envie. Par principe, elle est éphémère. L'accepter comme telle permet de la relativiser et de la laisser s'en aller. Ne plus lutter contre car c'est contre-productif au final.

De l'aide, un accompagnement, quel qu'il soit est un plus non négligeable effectivement.

Mais parfois, l'on se lance dans l'abstinence seul et c'est seulement après un certain délai que l'on se pose des questions, que l'on s'interroge sur ce que l'on va faire de tout ça. Le déclic de la recherche d'aide vient alors à ce moment là.

Certaines personnes arrêtent seules et ensuite font une cure quelques mois après pour ne plus être dans le "tenir" mais atteindre le "hors alcool".

Je dirai chaque chose en son temps. Chacun son rythme.

Le principal étant de trouver son équilibre, d'être bien avec soi-même.

On avance pas à pas en se faisant confiance.

Bon week-end à tous

Fwinny - 27/03/2023 à 10h55

Bonjour à vous;

Merci Continuer et merci Today pour vos messages.

je reviens après ce week end avec une vraie déception. Je n'ai pas tenu, et je n'ai pas atteint le J15.

Tout le week end s'est bien passé, et dimanche soir je me suis laissé aller.

Pas d'occasion particulière, mais je me sentais bien après un bon week end en famille, j'ai eu cette envie qui est venue de boire un apéro, de se détendre, de profiter.

J'ai eu ma "conscience" qui me disait en même temps qu'il ne fallait pas, que c'était inutile, que je risquais de regretter.

Mais mon "envie" a été plus forte, et j'ai voulu l'écouter, je l'ai écouté volontairement.

C'est embêtant car rien ne m'y obligeait, j'aurai pu ne pas le faire.

Mais j'ai pris cet apéro, un whisky. et forcément un autre. et un troisième en cachette.

Bon, je ne me suis pas mis minable, mais j'ai cassé ma série, je n'ai pas été au bout de ce que je savais que je pouvais faire.

Je me suis fait avoir par moi même.

Et au final, ça ne m'a servi à rien, j'étais déjà bien dans mes baskets! je n'en avais pas besoin de ce verre.

Et ça m'a confirmé une fois de plus que ce n'est pas un verre, jamais. C'est tout de suite plusieurs, jusqu'à ce que l'ivresse arrive.

et je le savais en prenant le premier verre, et c'est ça que je n'aime pas, c'est ça qui me montre que je ne maîtrise pas ma consommation.

En buvant ce verre, je me suis déçu, je l'ai senti dès hier. Et ce matin à nouveau, je me suis dit que j'avais été con.

C'était facilement atteignable, et j'ai été faible. Rien d'autre à blamer que moi même.

Et ça ne servait à rien!! C'est ça qui m'embête.

Et ça a cassé les règles que je m'étais dit que je pourrais suivre en cible : ne plus boire seul à la maison en famille.

Je me disais pourquoi pas dans la convivialité avec des amis, mais pas quand il ne se passe rien. et voilà, au bout de 13 jours tenus, je casse la promesse que je m'étais faite à moi même.

J'aurai lu ton message Today, je pense que ça m'aurait aidé. Mais j'ai fait le choix de ne pas aller sur le forum, car je savais que ça me convaincrerait de ne pas boire.

C'est là où c'est fourbe, où c'est un peu minable aussi. Mais c'est là où je me dis que la réponse est en moi, que j'ai la capacité à y faire face, et qu'il faut juste me mettre un coup de pied au cul.

Je pense que je vais aller solliciter le CSAPA, pour voir, pour parler.

Et je m'y remets de mon côté.

Cette semaine, ça devrait être facile, mais je vais pas crier victoire trop tôt, je vais essayer de la sécuriser.

Et ce week end, et bah on le gèrera quand on y sera.

Merci à vous pour vos conseils.

Today - 28/03/2023 à 00h01

Bonsoir Fwinny.

Je ne sais pas si c'est "être faible" que de reprendre ce 1er verre qui appelle inmanquablement les suivants.

Je ne sais pas si c'est "être fort" que de réussir à ne pas prendre ce 1er verre.

Ce sont des notions très subjectives et aussi tellement sensibles au regard de l'autre.

Vous concernant, cela vous aura permis de vous confirmer que la modération est compliquée pour vous. Une expérience qui vous servira pour la suite.

Ce qui serait intéressant serait de creuser un peu sur le pourquoi de cette "envie".

Se mettre un coup de pied au cul. Je l'ai déjà écrit sur un autre fil de discussion, je ne crois pas que cela soit suffisant pour se séparer de l'alcool réellement. Se séparer d'une addiction est plus complexe.

J'étais à un stade plus avancé que vous dans mon rapport toxique à l'alcool.

Parcours classique d'une alcoolique : d'abord fiesta les week-ends jeune. Installée en vie de couple, les week-ends festifs avec les couples d'amis (qui ne mettaient pas à côté non plus). S'est immiscé tranquillement mais sûrement le fait de finir les bouteilles le lundi soir....puis le mardi....et hop un p'tit apéro "mérité" le jeudi....jusqu'à (tranquillement mais sûrement) prendre l'apéro tous les soirs. Pour finir par boire la bouteille voir un peu plus tous les soirs. À la fin, l'apéro du midi s'invitait les week-ends. Tout cela s'est mis en place sur 25ans. Sournoisement mais assurément. Avec des périodes de "pause" pendant les grossesses (c'était au moins ça). Jamais loupé une journée de boulot. Jamais alcoolisée au boulot.

Peut-être alors se dire que ce qui a mis du temps à s'installer ne peut être défait avec un simple coup de pied au cul? Il faut du temps pour défaire afin de refaire différemment. Il faut s'accorder de la patience. Être (enfin) à l'écoute de soi, apprendre à se connaître, s'adresser de la bienveillance.

Vous l'avez écrit, vous avez en vous tout ce qu'il faut pour y arriver.

Ce "faux-pas" de ce week-end, une expérience qui vous permettra de trouver les outils nécessaires pour déjouer l'envie lorsqu'elle se présentera à nouveau.

À bientôt

continuer - 28/03/2023 à 10h31

Bonjour,

Je comprend tout à fait cette situation de boire alors qu'au fond on se sent assez bien et que l'on sait que cela ne servira à rien. Le cerveau nous la fait à l'envers très souvent. Il nous "trompe".

C'est une très bonne chose d'aller au CSAPA. Moi, j'ai mis longtemps avant de me décider à y aller. Et maintenant c'est comme un refuge pour moi. Je peux appeler, aller au groupe de parole, vider mon sac et mes souffrances et je repars mieux, apaisée.

Les professionnels sont là pour nous aider, nous soutenir, dédramatiser les situations. On rencontre des gens comme nous au groupe de parole. On est tous différents dans notre consommation d'alcool, mais l'échange est primordial. Il faut avoir un endroit hors de la famille et des amis pour parler de l'alcool. L'entourage ne peut pas comprendre la souffrance que c'est, il peut épauler, mais ne peut pas savoir ce que c'est cette addiction.

Tant qu'on a pas vécu cela, on ne peut pas imaginer ce que c'est.

J'ai envie de vous dire que ce n'est pas grave si vous avez craqué. A chaque fois on apprend quelque chose, c'est comme une petite pierre dans l'édifice que l'on se construit. La fondation est bien là : c'est la prise de conscience et l'acceptation que l'on a un problème. Il est bien là le coeur du travail.

Le reste se fera petit à petit, avec des hauts, des bas, des moments difficiles, mais il se fera. La vraie force c'est de se poser des questions sur soi, la vraie force c'est d'avoir compris que l'on a un problème, la vraie force c'est de ne pas se décourager même si on trébuche encore et encore. Je dirais même que ne pas y arriver comme on le voudrait n'est en aucun cas grave, à partir du moment où on entame un travail. Force et courage !

Fwinny - 21/04/2023 à 14h02

Un petit message pour dire où j'en suis de ma démarche (c'est aussi un moyen pour moi de tracer, et de pouvoir me refaire le fil de temps en temps).

Je ne suis pas allé voir le CSAPA.

Après avoir tenu 14 jours sans boire, j'ai bu un dimanche soir. Pas content de moi, d'autant qu'il n'y avait pas de raison.

Puis à nouveau 9 jours sans boire.

Puis un week end marquant, avec ma famille élargie, ou je savais que la tentation serait là. J'ai bu, mais sans me mettre KO, je l'avais anticipé, je m'étais préparé mentalement, et j'avais accepté que je pourrais boire.

Puis 1 semaine sans alcool, et le week end dernier, avec de la famille aussi, à nouveau de l'alcool le soir. J'ai refusé le midi. Par contre le soir, j'y suis allé fort (enfin ON y est allé fort) : 2 whisky, 1/2 bouteille de vin par personne, 1 rhum pour le digo.

2 soirs de suite.

Ce qui est trop.

Depuis, plus d'alcool, ce soir c'est J5 et je vais tenter de passer le week end sans boire.

Comme plusieurs sur ce forum, j'aimerais réussir à ne pas mettre ma conso à 0, plutôt de la limiter à des moments où ça me fait vraiment plaisir.

Donc je me mets des règles "intangibles", non soumises à interprétation, et j'espère réussir à les tenir :

* pas d'alcool en semaine (je le tiens bien ça!)

* pas d'alcool quand je suis juste avec ma femme et mes enfants, il n'y a aucune raison, et encore moins d'être ivre. (ça c'est un peu plus dur mais ça a l'air de tenir)

* même le week end, avec des amis, pas d'alcool le midi (ça je pense le tenir mais ça dépendra avec qui).

Le plus dur pour moi, ça va être la deuxième règle, parce que c'est tellement tentant un petit whisky en fin de semaine...

le pb est qu'il en appelle forcément d'autres chez moi. Il faudrait que j'ajoute une règle du style "pas plus de 2 verres par jour" mais ça je sais que je n'y arrive pas. Et si je plante une règle, ça sera tellement facile psychologiquement de me dire que puisque j'en ai outrepassé une, je peux outrepasser les autres. Donc je me mets des règles "atteignables" en espérant réussir à réduire de plus en plus.

Bon, je tente comme ça, et en conservant en tête que je suis addict, et donc que je ne dois pas considérer comme "normale" toute autre consommation.

Et on verra ce que ça donne dans 1 mois, 2 mois, 3 mois.

en attendant, je me dis que chaque journée passée sans ingurgiter d'alcool, je me fais du bien au cerveau, du bien au corps, du bien à ma santé et mon bien être. Donc je prends!

Je vais suivre aussi les quelques autres expériences du forum sur le même type, j'ai envie d'y croire.

A suivre!

continuer - 21/04/2023 à 14h28

Bonjour,

Oui chaque journée sans alcool est déjà un bon point. Je crois hélas que quand on est addict, il est très difficile de retrouver une consommation raisonnable. Le cerveau a imprimé... et j'ai fini par comprendre qu'il est plus difficile de lutter pour ne pas trop boire que de stopper totalement.

Après des années de lutte à essayer de maîtriser, il me semble difficile de revenir comme "avant" quand on était pas malade. Même en faisant des crises d'alcoolisation 2 ou 3 fois par mois, je me considère malade, car c'est violent.

J'ai décidé de faire une cure de 5 semaines. Pour comprendre le mécanisme, pour comprendre comment j'en suis arrivée là.

C'est très bien ce que vous faites. Vous vous posez des questions, vous êtes lucide. Vous apprendrez toujours un peu plus sur vous-même. Vos capacités, vos limites. Il faut du temps pour faire le tour de ce qui est "gérable" et de ce qui ne l'est plus. Vous avez du courage. Continuez ainsi.

Fleurdelys - 21/04/2023 à 15h19

Bonjour,

Tu sais, si tout ça était une histoire de volonté... je pense plutôt que c'est un problème de gestion des émotions. Le fait que tu étais bien, que tu avais passé un bon week-end, t'as amené à te dire dans ta tête : "Tiens, je vais juste boire un verre pour clôturer ce beau week-end", puis petit à petit, cette envie devient irrésistible, tu as eu un gros craving et je sais combien c'est dur de se raisonner dans ses moments là.

Le truc positif, c'est que tu as déjà tenu quinze jours, ne considère pas ce faux pas comme un échec, mais comme une piqûre de rappel.

Bon week-end et ne culpabilise pas trop, ça sert à rien.

continuer - 24/04/2023 à 10h10

Bonjour,

Oui, c'est complètement vrai. La volonté n'a rien à voir là dedans. Et encore oui : LA GESTION DES EMOTIONS.

L'alcool vient éteindre la frustration, la peur, l'angoisse, le passé etc... On a vu que cela fonctionnait à merveille au début, et notre cerveau a tout enregistré. C'était une solution de survie. Et quelque part, heureusement que l'alcool a été là...

Et puis un jour on est face à la réalité. On en peut plus. On en a marre d'en avoir marre. Marre de tous ces lendemains, de ces week-ends gâchés, de passer à côté d'un tas de choses... Marre de la honte, marre de demander "pardon", marre de la culpabilité, marre de se demander si on a encore dit, fait des choses sous alcool, marre de SE PERDRE, de pleurer, de CREVER.

Courage à tous ceux qui luttent.

Fwinny - 04/05/2023 à 09h59

Je poursuis mon auto analyse 😊

le week end dernier (il y a 10 jours), j'ai rompu 6 jours d'abstinence en buvant du whisky. Je me suis dégommé les 3/4 d'une bonne bouteille, je ne m'en suis pas vraiment rendu compte sur le moment.

Je me suis embrouillé avec ma femme sur un sujet de merde. Et le lendemain matin, j'ai vu tout ce que j'avais bu, je me suis fait peur. En 2h30!

J'ai fait un calcul sur internet, j'étais à 2,9 grammes a priori...

trop dur le lendemain.

Bref, cette semaine rebelote, motivé par cet écart, je me réabstine. Arrive le week end : je gère le vendredi soir malgré une soirée avec des copains.

Je gère le samedi. Je gère le dimanche. Yes, j'ai validé 7 jours.

Et le lundi soir, je craque, sans raison aucune si ce n'est qu'à un moment mon cerveau bascule et me dit "ok, c'est bon, ce soir tu peux te faire plaisir".

Pour éviter l'état de la dernière fois, j'ai ouvert une bouteille de vin. Je l'ai fini, mais au moins c'est vachement moins fort qu'une bouteille de whisky.

Donc j'étais mieux le lendemain.

Au final, là où je "craque" à chaque fois, c'est le dernier soir du week end. Pourquoi ? Est ce que j'appréhende inconsciemment la reprise du travail ? Aucune idée.

Je dis "je craque", mais ces 2 dernières semaines ça n'a pas été un combat. Quand j'ai eu des envies d'alcool en semaine, ou le reste du week end, je me suis battu contre moi même, et je n'ai pas bu.

ça a été dur, mais j'ai tenu.

Mais les 2 fois où j'ai craqué, je savais que j'allais boire. Je me suis rangé tout de suite quasiment sur le "ok, ce soir c'est ok". Il faut encore que je comprenne ce phénomène. Pourquoi tout d'un coup je ne vois plus la raison de l'abstinence ? Puis ça revient ? Est ce que inconsciemment je ne suis pas assez convaincu ? Est-ce que j'ai vraiment envie de m'arrêter finalement, où est ce que ma raison me dit qu'il faudrait mais qu'inconsciemment je me vois encore boire "de temps en temps" ?

Bon, encore plein de questions.

Mais je continue à me dire que chaque jour pris sans alcool est bon à prendre, et j'en ai beaucoup beaucoup moins qu'il y a quelques semaines/mois.

Moderateur - 04/05/2023 à 10h19

Bonjour Fwinni,

Tout d'abord bravo pour vos progrès et votre esprit d'analyse !!

Ce qui est bien dans ce que vous écrivez c'est que vous analysez ce qui se passe et que vous n'allez pas l'air de trop vous maltraiter d'avoir fait ces écarts. Vous essayez de comprendre et c'est la bonne attitude !

Si je puis me permettre ce commentaire je crois que vous devriez chercher du côté de votre état d'esprit. Vous êtes en combat contre l'alcool, vous vous forcez à vous priver et à un moment donné vous avez besoin de souffler. Vous vous mettez la pression et il faut la relâcher. Je ne suis pas étonné que vous vous remettiez à boire non pas dans les moments "sensibles" mais juste après, quand vous n'avez plus à vous mobiliser. L'envie de boire qui a été retenue revient alors en force.

Alors vous avez raison : il ne faudrait pas boire d'alcool. Mais il ne faut pas le vivre sous le mode "privation" ou résistance. Je lis souvent dans ce forum que "capituler" devant l'alcool aiderait. On peut l'écrire aussi sous la forme de "faire son deuil" de l'alcool. C'est quelque chose qui n'est pas forcément facile à faire mais en tout cas l'idée, je crois, c'est qu'il faudrait que "ne pas boire" devienne plus naturel pour vous, plus "intégré" à ce que vous êtes et voulez être. C'est sans doute une question "d'alignement" entre vous et votre décision.

Je vous laisse y réfléchir.

Bien cordialement,

le modérateur.

Fwinny - 04/05/2023 à 14h33

Merci pour cette analyse que je trouve très pertinente.
ça rejoint la notion d'émotion évoqué par Fleurdelys et Continuer.

Mais oui c'est possible. J'ai fait le plus dur, et donc je relache tout.

A méditer.

Today - 04/05/2023 à 15h26

Bonjour Fwinny.

C'est pas simple tout ça.

De quoi s'y perdre parfois....abstinence...modération...

Compliqué de se dire "c'est fini !?! Plus une goutte de toute ma vie !?!".

Modérateur a raison. C'est un deuil à faire....et comme tout deuil, cela prend du temps. Il y a des étapes avant d'arriver à l'acceptation.

C'est pour cela que le "un jour à la fois" à tout son sens....vivre ce que l'on a à vivre sur l'instant sans anticiper sur ce que l'on aura à vivre après. Nous sommes là dans le présent, l'avenir reste hypothétique. Juste aujourd'hui je ne bois pas, après je verrai. Savoir être content de ne pas avoir bu pendant "x" jours c'est bien mais ne pas rester sur le calcul de ce "x" jours. Ça met une pression. Un impératif de perfection.

Je lis sur d'autres fils de discussion que ce n'est pas grave de rechuter un soir, qu'il faut reprendre dans la foulée l'abstinence. Parfois à le lire "trop" souvent, j'ai un peu le ressenti que ça en devient une norme....mais que l'on oublie que, effectivement ce n'est pas grave, mais qu'il ne faut pas rester sur ce "c'est pas grave", qu'il est important d'en tirer une "leçon", de s'en servir pour comprendre. Sinon ça ne sert à rien.

Mais le plus important au final est de savoir ce que l'on veut vraiment. Tant que l'on reste dans le "j'arrête", "non finalement je boirai un peu mais en me limitant", on reste dans l'incertitude, un flou....ce qui peut être plus stressant au final car pas de "cadre défini".

Les forums c'est aidant mais il y a aussi parfois le revers dans le sens où lorsque l'on n'a pas encore réussi à se situer, lorsque l'on est encore fragile, lire le témoignage de ceux qui "boivent un verre de temps en temps" nous fait nous dire "bah c'est possible pour lui/elle, donc je peux aussi".

Mais vous avez un esprit analytique qui vous aidera bien dans la direction que vous déciderez de prendre .

Fwinny - 19/06/2023 à 17h15

Je vais écrire un peu aujourd'hui, pour noter où j'en suis.

J'ai démarré le travail sur moi, et ouvert ce fil, avec un objectif fort : j'avais un week end seul avec les enfants, et je ne voulais surtout pas être bourré seul avec eux.

Pour pouvoir tenir, j'ai commencé à arrêter tout court, même le week end, même avec les copains. j'ai tenu plus ou moins, avec des périodes de 2 semaines, et même plus sans boire une goutte. et sans que ça me manque, bien au contraire, avec une vraie fierté et un sentiment de bien être.

Mon week end est passé, et j'ai tenu. Pas une goutte d'alcool avec les enfants.

Par contre depuis, certainement que la motivation n'est plus assez forte, mais je replonge régulièrement.

Rien de dramatique, mais quand même.

Le week end dernier, samedi avec les copains. Je ne bois rien de l'après midi (les autres non plus). Bière 0, café...

et le soir, on lance l'apéro, et là je me lache.

Je bois à moi tout seul l'équivalent d'une bouteille de vin, 2 despé, 1 rhum. Pas beaucoup plus que les autres, mais un peu plus quand même.

Et je n'ai plus trop la fin de soirée... c'est embrouillé. bref, ça me soule, je n'ai pas été ridicule mais j'ai vécu ma soirée bien moins bien que si j'avais été net.

Mon vrai problème c'est que quand je commence à boire, je bois beaucoup. C'est "moins pire" qu'avant, mais on y est toujours quand même.

Et je n'apprécie plus le fait d'être bourré, et surtout le lendemain.

J'aime avoir un verre ou deux dans le pif, être jovial, etc.

Mais bon.

Voilà, c'est juste un témoignage anonyme, je ne sais plus trop où j'en suis par rapport à ça, plus trop où je veux aller.

A suivre.

Piflo - 19/06/2023 à 19h47

Bonjour et merci pour tes témoignages, je pense que la période n'aide pas et est propice aux rechutes, le déclic va revenir et tu vas repartir de meilleur je te le souhaite, bon courage en attendant et une fois que c'est fait c'est fait, ne pas culpabiliser et choisir le bon moment pour arrêter à nouveau.

continuer - 21/06/2023 à 13h39

Bonjour,

Tout comme Fwinny je peux ne pas boire pendant 15 jours ou 3 semaines. Cela ne me pose aucun soucis. Par contre, dès qu'une émotion ou situation anxieuse pour moi arrive, je fais des crises d'alcoolisation et je bois beaucoup. J'ai tout essayé, réduire, arrêter totalement pendant un an, puis reprise. Puis arrêt pendant 6 mois, puis reprise.

J'ai décidé de faire une cure de 5 semaines dans un centre exceptionnel dans le département 28. Psychothérapie en petit groupe plusieurs fois par semaine. Beaucoup de séances d'information sur l'alcool, et beaucoup de relaxation.

J'ai énormément appris sur moi en 5 semaines ; beaucoup plus qu'en plusieurs années.. En psy on va au fond des choses. Je voulais essayer quelque chose que je n'avais jamais essayé. Cela vaut vraiment la peine de tenter la cure si on y arrive pas seul. C'est très difficile seul. Baisser les armes, arrêter de "négocier" avec soi-même. Toute cette fatigue à tenter de "gérer"... à faire des compromis.. J'espère avoir assez d'outils depuis la cure pour aller de l'avant et ne plus boire d'alcool. Bon courage à tous.
