

C'EST LE JOUR 1, CELUI QU'ON RETIENT

Par [NouveauDepart2023](#) Posté le 23/04/2023 à 06h49

Bonjour,
Je suis nouvelle sur ce forum, j'ai lu toutes les discussions et tous les témoignages depuis des mois...
A mon tour maintenant!
Le 21 avril 2023, j'ai bu pour la dernière fois! Avec mon mari, nous avons consommé 2 bouteilles de champagne et 4 (ou 6?) bières, nous avons fêté un nouveau départ, et j'espère que j'arriverai à ne plus consommer de poison pendant le plus longtemps possible...
Je vous raconte un peu mon histoire:
Je suis une femme de 35 ans, maman d'adorables jumeaux, la vie est plutôt belle mais.
Je suis née dans un nuage de fumée, ma famille toute entière (ou presque!) fumait et buvait beaucoup trop.
J'ai donc beaucoup fumé et beaucoup bu à mon tour.
J'ai arrêté la cigarette pendant presque 10 ans et je m'y suis remise au mois de juillet, je me sentais bien trop stressée de l'intérieur, et je n'ai pas trouvé d'autre moyen que de calmer cette angoisse, même si je continue à penser que c'est ponctuel, et que j'arrêterai, car je ne veux pas mourir d'un cancer des poumons, comme ma maman que j'ai perdu il y a 3 ans (et d'autres personnes de ma famille évidemment!).
Mais aujourd'hui, je veux d'abord arrêter l'alcool, et je sais que ce combat sera encore plus difficile pour moi que celui de la cigarette.
Ma volonté est donc d'arrêter de boire de l'alcool, et lorsque ce combat sera bien entamé, je verrai pour la cigarette, je ne peux pas mener 2 combats simultanément.
Je suis une ancienne grosse fêtarde, je me suis plus qu'éclatée dans ma vie, toujours accompagnée d'alcool: soirées, festivals, concerts, etc. Mais avec le temps, les conditions sont moins optimales pour faire la fête, et mon corps ne supporte plus les GDB (Gueules de bois!).
Je suis en souffrance: obésité, visage bouffi et rouge, vilaine peau, essoufflée au moindre effort, maux de ventre, mauvaise digestion, maux de tête récurrents... Enfin la totale, malgré tout, les prises de sang sont bonnes et aucun problème de santé ne semble pointer le bout de son nez, malgré tous ces excès. Psychologiquement, je me dis tous les matins depuis des mois que je vais arrêter mais je ne tiens jamais très longtemps.
Aujourd'hui, j'aimerais commencer une nouvelle vie, et c'est ce que je suis entrain de faire: j'ai énormément changé mes fréquentations (j'ai perdu énormément de proches, dont mon meilleur ami hier, suite à un conflit entre mon mari et lui, je crois que cela est irrémédiable, je ne fais que pleurer mais je ne veux plus lutter, un combat à la fois!).
Je pense depuis des mois (voire des années maintenant) que si j'arrêtais l'alcool, je vivrai mieux, mais je n'ai jamais réussi à tenir plus de 15 jours. J'ai fait un Dry January (mais j'ai craqué 3 fois).
En ce moment, je suis en pleine reconversion professionnelle, un changement de vie énorme, un déménagement est prévu, bref la totale... C'est le bon moment, qu'en pensez-vous?
Pour m'aider, je vais cocher les jours dans le calendrier, venir sur ce forum en espérant y trouver du soutien, et compter sur mon mari qui est au courant de ma démarche, et va essayer de ralentir lui, de son côté.
La vie est belle mais je dois apprendre à la vivre sobrement, let's go!

12 RÉPONSES

[Sunshine](#) - 24/04/2023 à 12h31

Bonjour NouveauDépart !

Ça fait toujours plaisir de lire des textes comme le tiens 😊
Je te confirme que ta vie sera bien plus belle sans ce poison. Il y a des hauts et des bas mais c'est incomparable !
Je te souhaite de réaliser tes rêves et tes projets, et je pense que oui c'est le bon moment pour toi, super décision !
Plein de courage à toi, et si tu as des jours sans n'hésite pas à venir lire et partager ici.

[vika23](#) - 24/04/2023 à 13h29

Coucou!
Figure toi que j'ai arrêté l'alcool le 21 avril aussi mais 2022. Je tiens bon depuis un an. Comme toi, 35 ans, je n'en pouvais plus: gros maux de ventre, prise de poids (alors que j'étais toute mince avant) et des gueules de bois de plus en plus hard core.
Comme toi, plein de projets, une reconversion et un déménagement. C'est marrant de voir qu'on vit à peu près la même chose.
J'avance bien dans mes projets et à chaque fois que j'avance justement, l'alcool s'éloigne un peu plus car pour rien au monde je ne voudrais qu'il vienne s'inviter dans tout cela et tout détruire.
C'est super que tu puisses t'accrocher à des projets, des rêves c'est grâce à ça que tu vas réussir à tenir et goûter enfin au vrai bonheur et te retrouver toi.
Tiens nous au courant et n'hésite pas si tu as envie de parler j'en serais ravie.
À bientôt

Vika

Fleurdelys - 25/04/2023 à 08h58

Bonjour,

Sur le plan familial,j'ai vécu un peu ça, famille ayant des soucis avec l'alcool et des deux côtés.Des engueulades,des bagarres enfin bref,des soirées qui partent bien en couilles, heureusement mes parents ne buvaient qu'en soirée(par contre ça fumait pas mal) et encore maintenant,ils sont assez sages.Bref,je regardais ça avec mes yeux d'enfants,je ne comprenais pas,et rarement on revenait sur ses soirées ou je voyais des fois mes oncles et tantes dans un état...ces oncles et tantes c'est moi,avec ces mêmes comportements à l'heure d'aujourd'hui.Apres bien des arrêts, rechutes...je suis sobre depuis 9jours...

Déjà,tu es consciente d'avoir un problème avec l'alcool et ça,ce n'est pas rien.Un jour à la fois comme on dit ici.

Bon sevrage, courage.

NouveauDepart2023 - 26/04/2023 à 12h37

Bonjour,

Et bien, cela fait beaucoup de bien de lire vos réponses, j'avoue, MERCI Sunshine, vika23 et Fleurdelys 😊
Aujourd'hui: 5 jours, et je vais continuer comme cela.

Je lis actuellement un livre intitulé "Le bonheur inattendu de la sobriété" écrit par Catherine Gray, je vous le conseille si vous aimez lire (il est simple, et donne envie de s'en sortir, elle conseille à tous une sobriété minimum de 3 mois, même pour ceux qui souhaiteraient tenter la modération).

@ vika23, que de points communs! Cette fameuse date (waouh, 1 an de plus pour toi, incroyable, félicitations!), 35 ans, symptômes similaires, projets, reconversion, déménagement, c'est dingue, et ça fait plaisir. On va pouvoir se motiver mutuellement je pense!

As-tu réussi à te retrouver, toi? Quelle est ton histoire?

Je suis à la recherche de la paix intérieure, je pense que l'arrêt de l'alcool est indispensable pour l'atteindre. J'ai envie d'une vie plus pure.

Oui Fleurdelys, un jour à la fois. J'ai peur du craving, je vais devoir être forte. Ta description du passé me ramène à de nombreux flashback en famille, youpi c'était la fête (avec disputes, bagarres et cigarettes à outrance!). Rien que pour cela, je voudrais être un meilleur exemple pour mes ptits bouts.

Merci Sunshine de me rassurer en me disant que c'est le bon moment, je vais essayer de m'y tenir.

Il faut que j'arrête de penser que la vie est "triste" sans alcool. Je voudrais transformer ma pensée en: la vie est "meilleure" sans alcool. Tout un travail...

Courage à vous.

vika23 - 26/04/2023 à 16h34

Coucou

Alors pour te répondre: un immense OUI que j'ai réussi à me retrouver moi même, il était temps. J'ai toujours été vive, active et joyeuse. A cause de l'alcool j'étais devenue une vraie loque, envie de rien et limite dépressive et isolée. Aujourd'hui je suis à nouveau pleine d'envies, j'ai des rêves (que je réalise petit à petit) et surtout une réelle joie de vivre , même si c'est pas forcément facile tous les jours. Je redeviens très optimiste et ça fait du bien.

Mais avant de me retrouver j'ai du surtout me reprendre en main. A cause de ce poison qu'est l'alcool j'ai eu des problèmes de poids et de gros soucis aux dents. Donc petit à petit... j'ai perdu du poids grâce à l'arrêt total de l'alcool , j'ai affronté le dentiste et j'ai bien fait car maintenant ça va beaucoup mieux. Il me reste quelques kilos à perdre et j'ai repris le sport aujourd'hui tiens

Je me suis ensuite posée la question de ce que je voulais vraiment faire de ma vie. J'ai travaillé dans le social pendant presque 10 ans et mon métier était trop peu considéré j'ai arrêté (l'alcool n'aidant pas en plus à l'époque). Je me suis souvenue à quel point j'aimais créer sur ordinateur , j'avais fait un peu d'infographie pendant mes études alors dé clic: je fais une formation graphisme et idéalement j'aimerais travailler à mon compte.

Et enfin , je souhaite déménager dans le sud (Gard) car je suis dans une grande ville et cela ne me convient plus (je crois n'avoir jamais aimé en fait). Je veux vivre dans plus petit, plus simplement. Étant une grande solitaire cela me conviendra parfaitement.

Comme toi je veux une vie plus pure dont je sois maîtresse totalement. Et j'y parviens petit à petit , étape par étape. C'est long mais ça en vaut carrément la peine. Et oui l'arrêt de l'alcool était indispensable pour moi. Mais tu vois aujourd'hui je peux enfin dire que l'alcool ne me manque plus. Je n'y pense plus ou alors que très rarement. J'ai peur parfois de replonger si un coup dur se pointe dans ma vie. Mais je me rassure en me disant que mon chemin vers le vrai bonheur a été long et qu'il est hors de question de faire marche arrière et que l'alcool revienne tout détruire.

Ce sera avec un grand plaisir d'échanger avec toi et de se motiver mutuellement.

En tout cas bravo , tu as pris la meilleure décision de ta vie. Courage !

Vika

NouveauDepart2023 - 28/04/2023 à 12h28

Merci Vika,

Ton message est très encourageant...

Et c'est incroyable, j'ai l'impression de me lire! J'aurais pu aussi écrire: "J'ai toujours été vive, active et joyeuse. A cause de l'alcool j'étais devenue une vraie loque... A cause de ce poison qu'est l'alcool j'ai eu des problèmes de poids... Je me suis ensuite posée la question de ce que je voulais vraiment faire de ma vie."

De mon côté, je suis en pleine reconversion professionnelle: j'étais secrétaire / assistante de direction depuis une dizaine d'années, et aujourd'hui, je retire mon masque (que je mettais tous les matins pour aller travailler) et j'ai un super projet qui me ressemble: au 1er septembre, mon mari et moi allons reprendre un camping, nous voulons vivre plus proche de la nature, et avoir nos enfants auprès de nous (il nous est très difficile de les faire garder car nous ne sommes pas très bien entourés malheureusement). Nous allons donc déménager, changer de région, et profiter de nos dernières longues vacances cet été.

Si tout cela, ce n'est pas le bon moment pour arrêter de boire, je n'y comprends plus rien 😞
Mais bon, plus facile à dire qu'à faire. Un jour à la fois.

J'espère te lire bientôt... Ca fait du bien de ne pas être seule, je crois que je vais avoir besoin de toi! De ce forum (merci aux modérateurs pour l'accompagnement, les relectures et les diffusions).

NouveauDepart2023 - 04/05/2023 à 09h30

Mince... J'ai rebu comme d'habitude...

Je recommence à zéro 😞

Quels seraient vos conseils?

vika23 - 04/05/2023 à 10h24

Coucou

Zut je suis embêtée pour toi. Mais ne te culpabilise pas y'a déjà suffisamment de stress comme ça. Ça arrive malheureusement.

Sans indiscrétion mais arrives tu à déterminer ce qui t'a fait reprendre ?

Je te conseillerai d'analyser justement le pourquoi du comment. Si c'était lors d'une occasion spéciale donc ponctuelle ? Ou alors un mal être intérieur qui ressort?

Essaye de changer tes habitudes si tu sens que tu peux craquer à nouveau. Si tu as l'habitude de boire le soir par exemple essaye de manger plus tôt (parfois le fait de manger enlève l'envie de boire), essaye de te mettre à fond dans autre chose: tes nouveaux projets par exemple dont tu parlais ? Ta reconversion pro? Je suis sûre qu'il y a plein de choses autour de toi qui peuvent t'aider à ne pas penser à l'alcool .

Et puis si tu sens que tu veux reboire viens par ici qu'on en discute si tu veux , ça peut t'aider.

N'hésite pas si tu as besoin je serais ravie de t'aider et d'échanger. Avec tous les points communs qu'on a c'est peut être un signe

Courage !!

Vika

vika23 - 12/05/2023 à 00h50

Coucou

Je me permets de revenir ici prendre de tes nouvelles.

Comment ça va ? Ton dernier message disait que tu avais bu à nouveau. J'étais un peu inquiète.

Tiens moi au courant

Courage

Vika

Sunshine - 12/05/2023 à 14h24

Salut NouveauDepart2023,

Tu donnes plus de News 😞

Ça arrive de faire des écarts, comme le dit si bien Vika ne surtout pas se culpabiliser et analyser ce qui nous a poussé à la consommation. Petit à petit on trouve des parades pour ne plus retomber dans ses filets.

Et si tu as rechuté, il ne faut pas culpabiliser non plus, ça nous est tous arrivé ça fait bien souvent partie du processus.

Ne te décourage pas, et crois en toi.

Bon courage à tous.

NouveauDepart2023 - 15/05/2023 à 22h39

Bonjour à toutes et à tous,

Tout d'abord, merci d'avoir pris de mes nouvelles Vika et Sunshine, je les avais bien lu, mais j'essayais de comprendre pourquoi j'ai recheté avant de revenir sur ce fil de discussion.

Ne vous inquiétez pas, je vais bien.

C'est simple, à chaque fois c'est la même chose: je n'ai jamais touché le fond, j'ai juste fait des excès, j'en ai marre d'avoir la gueule de bois, etc.

Du coup, je prends de bonnes résolutions mentalement quand je m'aperçois que boire m'apporte plus d'inconvénients que d'avantages (c'était l'inverse il y a quelques années), et puis en voyant mon mari se servir un apéro, mes amis boire, et bien j'ai envie de profiter! Et je me dis que cela ne peut que me faire du bien...

Et rebelote...

Rhhaa! Je ne suis pas loin, mais comment faire pour accepter cette nouvelle vie sans alcool?

Il me manque quelque chose, aidez-moi s'il vous plait.

Sunshine - 16/05/2023 à 23h54

Bonsoir,
Contente d'avoir de tes nouvelles. Oui c'est souvent comme ça. On voit notre entourage consommer et on se dit que « bah merde après tout c'est pas méchant de profiter une fois de temps en temps » comme je te comprends...

Le truc je pense c'est d'être profondément convaincue que l'alcool n'a rien de festif, il ne faut pas se sentir privé. Se rendre compte que c'est les autres qui se trompent en consommant, et malgré tout accepter leur choix. Pars du principe que tu es « normale » et que c'est eux qui sont différents de ton mode de vie qui est super et te convient.

Ça n'empêche pas de passer de super soirées et des très bons moments avec des amis qui consomment modérément.

Il faut trouver le plaisir réel et inconditionnel d'être sobre et bien dans ses pompes si je puis dire. Ça peut prendre du temps. Faire accepter au cerveau que profiter c'est se détendre et partager un bon moment en étant soi même, que l'alcool n'a rien à voir là dedans et que ça n'apporte rien de plus. C'est qu'une illusion. Et si tu regardes bien autour de toi, au fil des années de plus en plus de personnes ne consomment pas ou très peu d'alcool.

Je ne sais pas si ça peut t'aider.

En tous cas, ne te décourage pas et reprends ton chemin tranquillement. Ça en vaut vraiment la peine. Je t'assure que la vie est bien plus belle sans alcool, l'apéro ça ramolli le cerveau ^^

Lol

Bonne soirée !
