

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### TENIR BON...

---

Par **Tiote1976** Posté le 14/05/2023 à 13h30

Bonjour.

J'aimerais ne plus consommer. La semaine ça va, mais le week-end, si je consomme un verre chez moi, j'enchaîne. Pas à l'extérieur. Ni le dimanche. J'en ai marre. Je veux cesser mais tous les samedi midi, bingo. J'ai acheté du kudzu. Mais comment tenir, résister à ce "moment de détente" ? J'ai déjà listé les raisons qui me poussent à arrêter. Des conseils? Astuces? Autre que remplacer par une boisson non alcoolisée ou faire une activité. Merci.

### 3 RÉPONSES

---

**behemot** - 15/05/2023 à 14h30

Bonjour,

Ce matin, on est lundi 15 mai 2023 : à midi, ça fera une semaine que je n'ai PAS bu une goutte d'alcool !

Une semaine, 7 jours, 168 heures ! Je ne me souviens plus quand c'était la dernière fois où je suis resté aussi longtemps sans m'alcooliser. Motivation toujours intacte, je ne cesse de passer en revue tous les points positifs décelés depuis.

La nuit dernière, réveillé, j'ai repassé le film de ma descente ; les dates, les événements marquants, les conséquences, les prises de conscience, les actions entreprises, les promesses faites, aux autres ou à moi-même, les lâchetés, les mensonges, les fausses excuses. J'ai également analysé mes précédents échecs :

Pourquoi, motivé pour arrêter, j'ai repiqué à chaque fois ?

Peut-être qu'au fond de moi, je n'étais pas prêt, n'en avais pas envie, craignais que cette « béquille » ne me manque trop et m'obsède. Hors, ce coup-ci, mardi dernier quand je me suis dit stop ; je n'ai pas eu de regret, pas eu de petite voix au fond de moi qui me disait « ça va pas durer ! ». Pas d'objectif chiffré \_ tenir X jours, après, je vois\_. C'est peut-être ça la clé ! Ne pas se projeter sur un objectif chiffré qui implique qu'une fois le « contrat » réalisé ; c'est à nouveau « open bar ». Désormais, je vais vivre mon abstinence au jour le jour ! Chaque jour sera une petite victoire. Pour les envies, le craving, ça sera à moi de me battre et de serrer les fesses. Je compte énormément sur la stricte observation du traitement combiné que m'a donné le médecin. A moi, chaque jour, de savourer et m'imposer à me répéter les gains procurés par cette abstinence..

au plaisir d'échanger, courage FD

---

**Caro03** - 15/05/2023 à 16h33

Bonjour et bravo behemot !

Félicitations pour ta semaine ! Je me rappelle m'être fait la même réflexion, que je ne me souvenais plus à quand remontait la dernière période où je n'avais pas pris "un" verre !

Comme quoi, comment peut-on passer d'une consommation de gens "normaux " à celle d'une consommation qui s'installe insidieusement et sournoisement jusqu'à en devenir quotidienne avec une dépendance d'abord psychologique, la pire pour moi, même si j'avoue ne pas avoir connu la dépendance physique.

On ne se lève pas tous tremblants et en manque, mais lorsqu'on décide un jour de vouloir arrêter, toute la vitalité et la pêche d'enfer qui marque cette première journée, ce mental qu'on croit à toute épreuve, ce déclic dont on est sûr que cette fois c'est la bonne, parce qu'on n'y a jamais cru aussi fort qu'aujourd'hui, eh bien à 19 h c'est une autre paire de manches, quelque chose qu'on ne soupçonnait pas, dont on ignorait même l'existence, parce qu'on ne se croyait pas aussi impliqués, aussi atteints, non, on n'a pas les mains qui tremblent, on n'est pas alcoolique, et pourtant la dépendance psychologique est là, bien présente et malgré toutes nos promesses du matin on rencontre enfin l'adversaire qu'est cette première dépendance psychologique et il en faut du courage et des armes pour se battre contre elle, et ensuite tenir bon, ne rien lâcher, ne rien lui accorder !

Courage à tous ces combattants qui ont un sacré mental, vous êtes beaucoup plus fort que vous ne le pensez !

Et tenez bon !

Caro

---

**AI191** - 16/05/2023 à 07h17

Bonjour à tous

C'est effectivement dur de ne pas retomber dans ses travers surtout le week-end.

le moment de relâche après une semaine de taf. La fatigue n'aide pas à l'arrêt de l'alcool.

Perso, j'ai ralenti mon train de vie et je me repose, je lis le forum. Je me suis même réinscrit à la bibliothèque municipale pour ne pas me ruiner en livres.

En semaine, le soir, j'essaie de manger rapidement en arrivant. Ca coupe "l'heure du diable" et après, je n'ai plus envie de consommer. Mais le Week-End, effectivement, c'est parfois un combat de boxe avec soi-même. J'admire les gens qui sont seuls et qui parviennent à arrêter car il faut avoir un moral d'acier là.

Tiote1976, si tu galères le samedi midi, pourquoi ne pars-tu pas de la maison. Aller au cinéma, déjeuner avec une copine, bref te faire plaisir...

tu as déjà une sacrée force de caractère de stopper le dimanche. Moi, j'en aurais été incapable.

J'ai déjà vu sur un post le kudzu. Je ne sais pas comment ça se prend (matin ou soir) mais il faut essayer toutes les béquilles au départ.

J'en achèterais pour tester et je suis preneur d'une marque et de la posologie si c'est un produit qui aide.

Comme toi, caro03, je n'ai jamais eu de signes physiques de manque mais l'aspect psycho est tout aussi redoutable.

Quand on a bu comme moi pendant des années, les habitudes de vie doivent changer pour s'écarter de l'alcool.

Behemot, je me retrouve bien dans ton analyse du déclic. j'ai eu ce déclic il y a 25 jours aujourd'hui et je tiens bon.

Fini les dates. J'essaie plus de changer de vie pour ne plus retomber dans mes travers que de partir sur des challenges que je n'aurais pas tenu.

Je n'ai pas franchi le pas d'aller dans des groupes de paroles j'y pense mais un peu d'appréhension.

Pour l'instant, je m'occupe de moi en douceur et en conscience.

On peut tous être fiers de ces avancées car on ne le rappelle pas assez souvent mais nous luttons contre une des plus grosses drogues qui soit et en plus en vente libre et avec des pubs qui t'insistent partout. I

J'ai eu une motivation dingue au départ. Là, je suis plus dans le mode bagarre (maux de tête inexplicables le soir, sommeil non réparateur, coups de blues assez réguliers) mais je m'accroche parce que je vois les bénéfices de l'arrêt sur ma personne.

Donc bravo à vous. Vous êtes forts. courage, on va y arriver

Excellente journée