

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

# COMMENT ARRÊTER SEULE

---

Par **Soleils** Posté le 06/06/2023 à 23h18

Bonsoir à toutes et à tous.

Je suis tombée sur ce site par hasard et je ne sais pas par quoi commencer.....

Je bois toute seule et tous les jours. Je vois bien que ma consommation augmente doucement et gentilement. J'ai essayé plusieurs fois d'arrêter ou de réduire mais rien y fait. J'ai un problème. J'ai honte. Je ne peux pas en parler autour de moi. J'ai besoin de vos conseils, de votre témoignage, de votre compréhension et de soutien.

L'alcool et moi c'est une histoire qui a commencé avec le covid, donc déjà 3 ans que ça dure. C'est trop. C'est long. Je vois le temps passer et moi je n'évolue pas vis à vis de l'alcool. Comment sortir de ce piège dans lequel je suis tombée toute seule sans m'en rendre compte à part quand c'était déjà trop tard. Ça me rend triste d'écrire tout ça.....

Aidez-moi.

S'il vous plaît.

## 37 RÉPONSES

---

**Piflo** - 07/06/2023 à 11h17

Bonjour,

Merci pour votre témoignage dans lequel je m'identifie. C'est à peu près la même chose pour moi niveau temporalité avec une période durant laquelle j'ai réussi à ne pas boire, 4-5 mois. Ça va faire répétitif mais déjà être conscient c'est la meilleure des choses. Ensuite je dirais que la meilleure option est de s'orienter vers le corps médical, une association tel qu'un CSAPA, un docteur, etc. Vous faire confiance est vraiment très important à mon avis et savoir que vous possédez en vous les ressources pour défaire ce que vous avez fait, mais par sécurité appeler des spécialistes .

Gardez espoir c'est dur sur le moment mais vous allez vous en sortir, je m'auto motive par la même occasion d'où mon merci, en cas de panique essayez de contacter un proche. Personnellement je me suis rapproché des alcooliques anonymes, ça peut aider mais je prends conscience qu'ils n'ont pas non plus la science infuse, selon les gens qui s'exprimeront en face de vous ça peut sauver, faire tilt...

Tout mes meilleurs souhaits, et courage à nous , à ceux qui veulent se sortir de cette passe et vivre avec équilibre et sérénité...

---

**souffle** - 08/06/2023 à 07h23

Bonjour.

Grâce a ce site et surtout au témoignages de tous j'ai pu arrêter ma consommation du poison.

Cela fait 6 mois maintenant, j'ai arrêté seule sans aide médical juste les témoignages des gens de ce site qui m'ont vraiment aidé.

j'étais un consommateur depuis plus de 30 ans.

Donc courage cela est possible.

La vie est bien plus belle sans le poison je vous l'assure.

IL faut tenir bon ,je ne vous cache pas que au début c'est dur mais avec le temps le la compréhension des processeurs de l'abstinence c'est possible ainsi qu'avec une bonne dose de détermination.

Plein de courage

(myaguy)

---

**Piflo** - 11/06/2023 à 11h53

En fait c'est spécial mais j'aimerais que la partie de moi qui ne va pas bien aille se faire soigner et que l'autre phobique social et surtout qui doit s'occuper des rongeurs que j'ai à la maison le fasse en bon et du forme .. j'ai l'impression d'avoir un dédoublement de la personnalité, on pourrait croire que je plaisante c'est à moitié vrai, en fait je n'arrive pas à gérer tout court, entre pulsion quand ça ce produit et ce qui est la bonne voie... C'est très bêtes mais c'est un peu ça, pour cause je dois vraiment gérer 1 Hamster et 3 souris que j'ai adopté. Voilà c'est bête

---

**Piflo** - 12/06/2023 à 10h39

Si possible, demande au modérateur, merci d'effacer mes réponses à ce fil sauf si ça peu aider, à vous de juger...

---

**Moderateur** - 12/06/2023 à 10h58

Bonjour Piflo,

J'ai effacé les deux dernières qui n'apportaient pas grand-chose mais si vous me laissez le choix je conserve les autres qui vous racontent. Il n'y a aucun ridicule dans ce que vous écrivez. C'est votre histoire, vos sentiments, vos sensations et c'est tout à fait respectable. Je comprends de ce que vous avez écrit que vous vous sentez un peu coupé en deux, avec une partie qui ne va pas bien et l'autre qui aimerait rester tranquille à s'occuper tout simplement de vos animaux. La première partie de vous-même souffre et c'est désagréable pour vous de vous y confronter, de devoir demander de l'aide pour y arriver. Ce n'est jamais très agréable en effet mais c'est aussi l'occasion de belles rencontres et de retrouver votre unité. Je crois que vous connaissez déjà tout cela mais ne baissez pas les bras, nous restons à vos côtés. Remettez-vous en selle, pour vous, pour vos animaux car vous avez déjà eu de belles réussites par le passé en arrêtant plusieurs mois.

Courage à vous !

Le modérateur.

---

**Jue - 13/06/2023 à 02h45**

Bonjour

Je commence la semaine prochaine la démarche auprès d'un centre spécialisé dans les addictions pour me sortir de l'alcool, j'ai toujours aimé faire la fête et boire mais pendant la période Covid j'ai commencé à boire seule, quelques jours par semaine puis tous les jours. Le fait que l'alcool soit une part entière de mon quotidien c'est honteux et c'est très difficile d'en parler à ses proches ou à son médecin. C'est difficile aussi d'imaginer l'abstinence totale.

J'ai très peur de faire cette démarche.

Je n'aide pas vraiment, c'est sûrement à chacun de trouver ses propres solutions... et d'avoir le courage de le faire.

J'ai lu sur un site une liste de choses à faire pour s'en sortir et celle qui a le plus retenu mon attention c'est « écrire à son addiction » je le fais depuis quelques semaines pour poser les choses et construire mieux la démarche et mieux demander l'aide dont j'ai besoin aux professionnels que je vais rencontrer.

J'ai ce rendez-vous depuis deux mois déjà (délai hyper long après beaucoup de refus d'autres centres qui sont surbookés) et depuis que j'ai ce rendez-vous je crois que j'ai tellement peur d'arrêter que je vois plus encore.

Demander de l'aide à des professionnels me semble adapté et parfois nécessaire.

---

**Piflo - 13/06/2023 à 12h01**

Bonjour à vous,

Merci Modérateur pour la suppression des messages inutiles. Soleils j'espère que vous allez au mieux malgré votre premier message, avez-vous entrepris des choses personnelles ou vous êtes-vous fixé des objectifs atteignables ?

Bravo à vous Souffle, pour ce message d'espoir, avant de retomber très bas comme la période dans laquelle je me trouve actuellement j'avais effectivement tenu quasiment 5 mois sans boire et cela ce passait plutôt bien, sauf que passais mon temps à jouer à World of Warcraft et ne profitais pas pleinement du présent... J'ai donc décidé d'arrêter de jouer au point de casser mon ordi portable qui était uniquement destiné à jouer... Et je me suis mis à reboire. J'ai vraiment un souci là-haut.

Merci Jue, j'ai vraiment honte et la peur des RDV je la ressens aussi, j'ai peur de sortir tout court et je reste enfermé. Écrire est une très bonne idée je trouve, je réussis un peu mais très vite j'arrête.

Ayant arrêté de m'alcooliser pour dor

---

**Piflo - 13/06/2023 à 12h02**

Pardon j'ai posté le message sans l'avoir fini.

Je disais, ayant arrêté de m'alcooliser hier soir je compte repartir dans l'optique d'arrêter totalement cette-fois-ci.

Bon courage à vous,

---

**lilou1134 - 13/06/2023 à 12h44**

Bonjour,

Vos histoires résonnent en moi, car pour ma part c'est un peu la même chose. J'ai commencé à me mettre à boire en cachette pendant la période covid.

Hier j'ai trop bu, encore, il faut absolument que je sorte de cet engrenage.

Je ne comprends pas ce qui m'arrive car parfois je n'ai même pas envie de boire mais j'ai l'impression que je le fais machinalement. Et une fois que j'ai bu une première gorgée alors là c'est fini, je m'enfile la bouteille de vin.

J'espère pouvoir reprendre les choses en main grâce à ce forum....

---

**Soleils - 13/06/2023 à 21h49**

Bonsoir à toutes et à tous.

Avant tout, je vous remercie d'avoir participé à cette discussion. J'apprends beaucoup grâce à vos témoignages croyez moi. Je n'ai pas encore franchi le pas vers la médecine. Mon médecin généraliste est notre médecin de famille, il est impensable de m'orienter vers elle. Trop peur de sa réaction etc... J'ai trop honte.

Et aussi, je me dis que je peux encore essayer de m'en sortir seule. J'ai peut-être tort mais l'avenir me le dira. J'ai pas bu une goutte pendant 3 jours. C'est un défi que je m'étais lancé et j'ai réussi. Je vais essayer de M octroyer des petites victoires telles que celles ci et je verrai comment faire évoluer la stratégie. Je lutte contre moi même, c'est fou.

Pourriez-vous, s'il vous plaît, me décrire comment vous vous sentez quand vous êtes en manque ? Et aussi après avoir bu ? J'aimerais comprendre comment vous gérez ce que vous ressentez qd vous buvez et qd vous ne buvez pas en fait.

Je vis en couple et mon mari ne me dit rien. Je me demande s'il sait, s'il s'en doute ou bien s'il préfère ne rien dire..... Vos conjoints ou votre famille sont ils au courant de votre addiction ?

Encore merci pour vos réponses.

Restons forts

---

#### **Albertin - 14/06/2023 à 16h04**

Bonjour Soleils,

Votre parcours me rappelle certaines étapes du mien.

J'ai pris la décision de complètement arrêter fin janvier 2023, et n'ai pas repris depuis, soit plus de 4 mois complets. Avant l'arrêt je devais être à environ trois ou quatre bouteilles de whisky par semaine, alternant des jours sans et des jours avec beaucoup trop.

C'est la lecture des témoignages du forum qui m'a convaincu que pour moi une consommation modérée était impossible. J'étais convaincu que personne ne pouvait prendre cette décision à ma place. La question « avis du médecin » que vous soulevez, je me la suis posée. Je ne voulais pas spécialement raconter tout le détail à mon médecin, ni pourtant être totalement isolé d'une démarche médicale. J'ai donc pris rendez-vous pour des analyses de sang quelques jours après mon arrêt de consommation, pour prendre date, en lui disant simplement que je buvais trop, et que j'étais en train de faire une pause. Il a donc plutôt donné un avis sur les résultats des analyses une fois celles-ci réalisées, sachant que dans tous les cas ma décision d'arrêter définitivement était prise. Voilà ce qui a marché pour moi pour l'instant.

Pour le reste, encore une fois, ma décision d'arrêter était de mon fait. Je n'en ai pas parlé autour de moi. Au vu d'autres témoignages, certains au contraire se sentent épaulés d'en parler, de se faire accompagner dans des structures ad hoc. Chaque mode opératoire est unique, mais je crois que le principe commun est bien que pour beaucoup d'entre nous l'arrêt total est la seule solution, la modération ne marche pas.

Les premiers jours d'arrêt sont déroutants (suées, envie de boire énormément d'eau...), ensuite on constate qu'on a beaucoup plus de temps pour soi (normal, si on était bourré ou en gueule de bois la moitié du temps avant, ça fait du changement). Là, j'ai essayé d'être patient avec moi-même, ne pas en « faire trop », ne pas tenter de rattraper le temps perdu, me dire que ne rien faire et s'ennuyer un peu le soir c'est toujours mieux que de picoler comme avant. Semaine après semaine il y a de l'amélioration, on retrouve meilleur sommeil, on retrouve une humeur plus stable.

En ce qui concerne le « manque », je le trouve plus facile à gérer une fois qu'on sait qu'on ne boira plus jamais que lorsqu'on essaie de boire modérément. Ne plus jamais boire, il ne faut pas le prendre comme une punition. Ne pas boire du tout, c'est je pense retrouver l'état normal qui nous convient, et on n'a pas à s'excuser ni se justifier de ne pas boire.

En écrivant et en posant les mots, je me fais la réflexion que je me définis maintenant mieux en me disant « je ne bois pas » plutôt que « je ne bois plus »...

Restons forts

---

#### **Soleils - 15/06/2023 à 06h37**

Bonjour Albertin,

Merci pour votre témoignage. Pourriez vous me dire pourquoi vous avez fait une prise de sang ? À quoi ça sert ?

---

#### **Albertin - 15/06/2023 à 10h47**

Bonjour Soleils,

La consommation d'alcool fatigue l'organisme et peut avoir des effets sur différentes fonctions. Le médecin peut prescrire des examens simples par exemple via une prise de sang pour savoir si les fonctions sont ou non affectées, sachant qu'heureusement dans bien des cas il y a des retours à la "normale" après un arrêt d'alcool, sans autre traitement spécifique.

Rien n'empêche cependant d'arrêter la consommation dans un premier temps, l'étape 'examens médicaux' n'est pas un préalable obligatoire à l'arrêt.

Mais dans tous les cas, les résultats de l'analyse peuvent faire une base de discussion factuelle avec le médecin, plus simple à mener que des considérations plus générale que la pertinence ou non d'un arrêt complet, etc.

N'étant pas médecin, je parle évidemment sous le "contrôle" des modérateurs.

---

#### **Moderateur - 15/06/2023 à 11h10**

Bonjour Albertin, bonjour Soleils,

Albertin nous ne sommes pas médecins non plus mais ce que vous décrivez est une manière tout à fait intéressante d'utiliser des examens sanguins pour parler de la consommation d'alcool.

Soleils, la consommation régulière d'alcool peut se détecter à travers plusieurs indicateurs sanguins : les gamma-GT, le Volume Globulaire Moyen (VGM) et le pourcentage d'une enzyme dont on abrège le nom en CDT. D'autres examens sont possible mais ce sont les examens les plus pratiqués pour "dépister" une consommation régulière importante d'alcool. L'arrêt ou la diminution de la consommation d'alcool permet de faire revenir ces indicateurs dans des fourchettes "normales".

Cordialement,

le modérateur.

---

#### **Piflo - 15/06/2023 à 12h29**

Bonjour à vous, pour ma part j'ai arrêté le 12 à 21 heures, depuis je passe mes journées au lit et mon anxiété est ultra présente, j'ai beaucoup transpiré et ne pas sortir ne me dérange pas vraiment, je suis phobique social de base... Ce qui me dérange c'est l'impression d'avoir un regard de psychopathe quand je me regarde dans le miroir, je m'explique, c'est du à une pression ressenti dans l'œil mais absolument pas douloureuse, ça me fait juste fixer le regard sans arriver à le détendre dès que je me sens anxieux. J'ai du mal à m'exprimer sorry...

Ma mère est passée me faire des courses car je ne peux pas sortir, trop la pression de faire une attaque et surtout désagréable et ça ne passe pas, déjà fait l'expérience... La nuit à la rigueur mais le soleil se couche tard à cette époque. Sinon je commanderai.

---

#### **Laure217 - 15/06/2023 à 14h25**

Bonjour Soleils,

Je me sens très proche de vous par votre témoignage et c'est la première fois que j'ose enfin écrire sur ce site.

Moi non plus je ne me vois pas d'en parler à mon médecin.

Concernant les échanges précédent, je dois justement faire une prise de sang et n'ose pas y aller de peur des résultats. J'avais déjà le VGM trop haut et ça risque de se voir encore plus.

Moi non plus je ne sais pas comment sortir de cela...

Bravo à ceux qui s'en sortent, c'est aussi bien de pouvoir vous lire.

---

#### **Soleils - 15/06/2023 à 21h53**

Bonsoir à tous et à toutes,

Piflo, essaye de faire tes courses qd y'a pas trop de monde, Peut-être à l'ouverture du magasin. Mets des lunettes de soleil pour pas que les autres voient ton regard. Je suis sûre que tu peux essayer une astuce ou 2 pour sortir de la maison. Ça fait du bien de respirer l'air de dehors. Courage, un pas après l'autre.

Laure 217, je n'ose même pas imaginer les résultats de la prise de sang car comme toi le résultat me fait peur. Je ne savais même pas qu'on pouvait voir le niveau d'alcoolisme avec une prise de sang.... Je suis encore bien ignorante et grâce à vos témoignages j'en apprends de plus en plus.

Aujourd'hui, j'ai posé ma fille à l'école et je suis allée marcher dans le quartier. J'ai décidé de me bouger car j'ai pris des kilos depuis que je bois. Par contre une fois rentrée, je me suis détestée, j'ai cédé à la tentation hélas.... J'ai bu, moins que d'habitude mais voilà.... Pffff ohlala, c'est vraiment un cercle vicieux.

Mais bon, je rêve du jour où je dirai bye bye à l'alcool et je vais y arriver.

Je continue de me fixer des objectifs pour y parvenir. Étape par étape avec des hauts et des bas je le sais d'avance.

Avez-vous déjà fait l'expérience de vous fixer des objectifs ? Lesquels ?

J'ai vraiment plaisir à vous lire et à apprendre de vous.

Soyons forts et courageux

---

#### **tom6303 - 15/06/2023 à 22h01**

Bonsoir, alcoolique abstinent après 30 années de déni, de mensonges etc... chacun doit trouver la méthode qui lui convient, le chemin n'est pas facile car l'alcool est vraiment puissant... les risques de rechutes sont très élevés, j'ai moi même rechuté après une cure , alors qu'en sortant je m'étais dit c'est fini plus jamais... puis une bière puis 2 puis la rechute... mais cette fois j'ai trouvé ce qui me convenais , et j'ai conscience que si jamais je rebois un verre je terminerai la bouteille ,, , et je ne le veux pas , ma vie même si elle est compliquée de part ma conso passée , est beaucoup plus belle sans alcool... je vous souhaite beaucoup de force et de courage!

---

#### **Laure217 - 16/06/2023 à 10h25**

Bonjour Soleils

Oui je me suis déjà fixée des objectifs: ne pas finir la bouteille, ne pas boire seule, ne pas en ouvrir une autre, ne pas boire pendant quelques jours.

Je crois avoir réussi une fois à tenir 4 jours et c'est revenu comme un boomerang.

Comme Tom et d'autres, je sais mais dois encore accepter que je suis obligée d'arrêter définitivement, je en saurai pas me modérer.

J'ai aussi pris du poids, c'est encore moins valorisant pour soi même, et c'est peu valorisant de se dire qu'on boit discrètement à côté de ses enfants, quelle honte ...

Hier je n'ai pas arrêté de lire plein de message sur ce forum, j'ai décidé que mes objectifs seront fixés jour après jour.

Hier soir j'ai réussi à ne pas boire, ce qui arrive rarement. Je me conditionne pour arriver à ne pas boire ce soir ce qui serait déjà bien.

Mais j'appréhende aussi pour le samedi soir car une copine doit venir et je ne sais pas comment esquiver l'apéro et si j'en aurais la force/la volonté.

-----  
Jour après jour, petits pas par petits pas.

**Piflo - 16/06/2023 à 11h21**

Merci beaucoup Soleils, lunettes de soleil et compagnie ça ne marche pas trop car c'est vraiment irrationnel et une peur en moi, mais de passage je le sais, sens, et le fait de ne pas sortir et de rester un peu plus dans l'obscurité pour le regard... Pour le moment j'arrive à ne pas boire mais je n'ai vraiment pas d'énergie et je me contente de manger et dormir, mais je me dis que c'est ça de gagner sans boire, d'un autre côté je n'ai vraiment pas envie d'alcool et je n'y pense pas actuellement. J'essaie de me fixer les tâches les plus simples qui soient à savoir, faire un petit ménage par-ci, par-là...

Bon courage à vous

-----  
**tom6303 - 16/06/2023 à 13h28**

Bonjour, oui les objectifs sont importants.

Au début de mon abstinence, je notais chaque jours mon programme de la journée, ménage, lessive, faire les courses, récupérer les enfants à l'école, téléphoner à x etc.... en fin de journée cela me permettait de faire un bilan sur ce que j'avais fait ou pas...

Surtout éviter de se projeter sur le long terme car c'est source d'angoisses... hier c'est hier ne plus y penser, demain c'est demain on verra bien, le jour le plus important c'est aujourd'hui car il faut rester sobre...au départ je vivais 1h par 1h en me disant super déjà 3h sans alcool... aujourd'hui j'ai compris que c'est une journée à la fois... et cela sera ainsi toute ma vie.

Au début de l'abstinence il est important de ne pas aller dans des soirées où il y a de l'alcool sauf si on a la force de refuser... L'objectif commun que nous avons tous est de rester sobre c'est le plus important dans un premier temps.

il faut aussi se faire accompagner médicalement car l'alcool provoque de grosse carence en vitamine et de la dénutrition, moi à la fin je ne mangeais plus que liquide....

-----  
**Piflo - 16/06/2023 à 13h59**

J'ai réussi à ouvrir un peu le volet mais il fait chaud, désolé de raconter un peu ma vie, sinon je note que l'énergie revient un peu...

Cependant j'essaie de ne pas trop m'emballer sur les activités même chez-moi pour rester concentré, mes dernières sources de rechute font souvent suite à un excès de confiance, ne serait-ce qu'une sortie dans la nature etc. j'ai du mal à gérer mes émotions quelles soient positives ou négatives, et je me retrouve bien plus souvent plongé dans les négatives et l'apathie, malgré moi, avec ou sans alcool je n'ai jamais vraiment réussi à trouver l'équilibre malgré des tentatives de méditation etc. même sur des périodes assez longues.

-----  
**Soleils - 16/06/2023 à 15h43**

Bonjour à tous,

en vous lisant je comprends que c'est tout ou rien. On ne peut pas modérer ou gérer l'alcool. C'est zéro consommation ou rien.

Bon voilà le constat que je fais après vous avoir lu et mes autres recherches ailleurs sur le net.

Que dire.... Je commence demain ? De toute façon, je travaille samedi et dimanche donc ça va aller car mes journées de travail sont bien remplies mais dès lundi aïe aïe aïe. La lutte commence. La suite au prochain épisode.

Soyons forts

-----  
**tom6303 - 16/06/2023 à 16h35**

Si ça peut t'aider bois beaucoup d'eau et des boissons sucrées, mange des bonbons... ton corps et ton cerveau vont te demander du sucre beaucoup de sucre... il y'en a énormément dans l'alcool ...

OUI tout c'est la vie sans alcool et RIEN la vie avec l'alcool 😊

Commence quand tu te sens prête, mais essaye aussi de te faire accompagner 😊

Tu es déjà sur la bonne voie 😊

tiens nous au courant et bon courage

---

**Soleils - 16/06/2023 à 18h13**

Merci Tom6303.

Oui je vous tiendrai au courant.

Je vais essayer toute seule d'arrêter. Ce n'est pas le propos de ce site mais j'ai déjà Arrêté le cannabis seule après 20 ans environ de consommation quotidienne. Alors je vais chercher les ressources en moi pour parvenir à l'arrêt total de l'alcool.

J'ai lu sur le net que bien souvent on remplace une addiction par une autre. C'est un peu ce qui m'est arrivé hélas mais en décalé. Le Covid est passé par là alors que j'avais Arrêté le cannabis depuis qqs mois. Je n'avais aucunement l'intention de me plonger dans un autre combat mais j'ai pris goût à l'alcool sans m'en rendre compte. Enfin bref, la lutte continue....

---

**Profil supprimé - 16/06/2023 à 19h54**

Bonjour à toutes et tous,

Bon courage à chacun. Ici aussi, je ne sais pas contrôler ma consommation et l'idée d'un arrêt complet m'est difficile. La honte de la prise de sang, d'en parler au médecin traitant, je vous rejoins complètement.

Soleils, je confirme aussi, une addiction en remplace une autre ...reste à en trouver une qui soit saine

Bon weekend à vous

---

**Piflo - 17/06/2023 à 13h21**

Jour 5 de mon abstinence, première sensation de reconnexion au présent avec une intensité encourageante de bien-être... Comment ai-je bien pu retomber dans le même schéma 1000 fois ? Suis-je vraiment bête ou simplement humain ? Je pense un peu des deux, sans oublier le fait que l'alcool soit pour moi un véritable leurre qui sait me faire oublier que je serai moins bien si je ne le buvais pas, à l'instant où il a décidé de me prendre en chasse.

Courage dans vos cheminements, le plus dur c'est les premiers jours, le sevrage physique mêlé aux troubles psychiques.

---

**Soleils - 27/06/2023 à 07h09**

Bonjour à tous,

ça fait un petit moment que je n'ai pas écrit. Je ne savais pas quoi écrire..... Je bois encore. Je bois toujours. Un peu moins mais ce n'est pas une victoire en soi.

Et vous ? Dites moi où en êtes vous aujourd'hui.

Piflo, comment vas-tu ?

J'ai lu quelque part sur le site que même lorsque qu'on ne boit plus on est toujours alcoolique. J'ai dû mal à comprendre cette notion.

Quelqu'un peut m'éclairer ?

Bonne journée à tous.

---

**tom6303 - 27/06/2023 à 09h28**

Bonjour Soleil,

Oui même sans boire nous sommes alcooliques, alcooliques abstinents mais alcoolique. La raison est simple, nous sommes malades, certains sont diabétiques nous, nous sommes alcooliques. Par exemple, si je me remet à boire de l'alcool, si je commence à tremper mes lèvres je ne pourrai jamais m'arrêter à un verre, je terminerai la bouteille, puis j'en commencerai une seconde....Mon cerveau, mon organisme n'est pas capable de consommation "raisonnable" c'est ainsi...

---

**Piflo - 27/06/2023 à 11h48**

Bonjour à tous et merci Soleil de me poser la question, pour te répondre je dirais que je vais beaucoup mieux

Tu bois moins, c'est déjà très bien, maintenant je voudrais te dire que tu as expérimenté l'alcool et la sobriété, fais toi confiance, tu peux arrêter de boire et retrouver une joie de vivre insoupçonnée sur l'instant, je te souhaite dans tous les cas de cheminer vers le meilleur pour toi. Comme à toute personne souhaitant arrêter pour son bien être.

---

**Tao - 27/06/2023 à 14h18**

Bonjour,

C est la première fois que j écris .. je bois depuis une dizaine d années avec des moments de répit et d autres non. J ai déjà été abstinente plusieurs semaines mais plusieurs fois aussi fait des rechutes. Je suis constamment stressée et voudrais toujours que tout soit parfait. Évidemment mon entourage a bien compris mon manège pour assouvir ma soif, il n est pas dupe. Je ne vois que le soir après le boulot et me cache évidemment.

J ai décidé de m en sortir, seule. J ai déjà été voir un addictologue, très gentil qui m a parlé d alcoolisme mondain et en parler à mon médecin actuel, pas encore prête.

Je n ai pas bu depuis 4 jours. A part avoir des suées, ça va.

J espère que le fait d avoir écrit va aussi m aider comme vos témoignages précieux.

Aujourd hui, je ne boirai pas.

---

**Jue - 27/06/2023 à 20h50**

Je bois toujours, j'ai eu mon premier rendez vous chez l'addictologue la semaine passée à une date particulière et douloureuse pour moi S'en est suivi une cuite monumentale, une dispute avec mon ex conjoint qui m'a valu une plaie à la tête et une semaine à souffrir de plusieurs bons bleus... j'ai salement honte ...

Le prochain rdv tombe malheureusement à une date aussi spéciale pour moi...

Je me sens bien punie

---

**Piflo - 28/06/2023 à 10h10**

Force et courage à vous, le simple fait de continuer à écrire ici prouve que vous voulez vous en sortir. J'aurais tendance à dire de ne pas culpabiliser, si vous n'arrivez pas à arrêter de boire de le faire en pleine conscience dans la mesure du possible, et enfin dd préparer votre arrêt avant de vous endormir, à savoir virer l'alcool et vous fournir un stock de bons aliments variés et de compléments en vitamines B pour le système nerveux, le but est de rendre la descente et le sevrage le plus agréable, et surtout ne pas hésiter à dormir si votre corps le souhaite, les premières 72 h passées le plus dur est fait.

Belle journée

---

**Piflo - 13/07/2023 à 19h25**

Bonjour à tous, petite rechute actuelle pour ma part après deux mois d'abstinence, j'espère m'arrêter rapidement, cela fait suite à une sensation de vide, de flou dans ma vie, de solitude peut-être, malgré que j'ai une conjointe mais à part elle et ma mère je passe mon temps dans la forêt ou chez-moi et je tourne en rond, je suis phobique social et me sens surtout en décalage avec le train de vie des humains, je suis autiste asperger mais ça ne se voit pas, je ne suis pas trop pour tout ce qui est se mettre dans des cases ou autres mais bon. Le temps passe et je n'avance pas vraiment.

Très belle soirée à vous et au plaisir de vous lire.

---

**Piflo - 15/07/2023 à 10h41**

Bonjour Soleil et compagnie,

J'espère que vous allez bien

Pour ma part je me sens triste et déprimé, mais avec une teinte d'espoir, toujours

Pour la tristesse et la déprime c'est une suite à mon absorption d'alcool qui a commencé jeudi soir, puis à d'autres choses et simplement ma nature, je passe souvent par des états un peu mélancoliques...

Je vous souhaite une très belle journée et n'oubliez pas que le soleil continue de briller derrière les nuages

---

**Soleils - 03/08/2023 à 07h09**

Bonjour Piflo,

Comment allez-vous aujourd'hui ?

Je n'écris plus trop sur le site comme vous avez pu le remarquer. Ma consommation d'alcool est toujours présente hélas. J'ai du mal à décrocher. Alors que dire....

En tout cas j'espère que votre moral remonte.

Je vous souhaite le meilleur.

---

**Piflo - 03/08/2023 à 12h00**

Bonjour Soleils,

Aujourd'hui je vais un peu mieux, je dois en être à 3 jours sans alcool, ces deux dernières semaines étaient tellement dures, je ne dormais pas vraiment et étais comme plongé dans un cauchemar avec la peur de poser le verre, de m'endormir... Là je re, respire, et comme d'habitude je vais faire au mieux pour ne plus boire d'alcool...

Vous dites que votre consommation d'alcool est toujours présente, vous buvez tout les jours, des quantités assez importantes ? Ou c'est plutôt occasionnel ?

Je vous souhaite le meilleur également. Merci beaucoup

---