

## ABSTINENCE, COMBIEN DE TEMPS AVANT D'ETRE LIBERÉ ?

---

Par **Profil supprimé** Posté le 11/03/2014 à 13h24

bonjour,  
je suis abstinente depuis 2 ans et des envies de boire me reviennent de plus en plus fortes alors que je me croyais sorti d'affaire.  
combien de temps avant d'être totalement indifférent ???

### 3 RÉPONSES

---

**Profil supprimé - 12/03/2014 à 12h08**

Bonjour Franck, personnellement je suis abstinente depuis un peu plus de 8 mois (je buvais beaucoup depuis plusieurs années et pratiquement tout mon salaire passait en alcool au point de me faire expulser de mon logement), depuis je me suis donné deux lignes de conduite :

1 : ne pas lâcher la "béquille" qui m'a été proposée par une infirmière spécialisée en alcoologie, que je vois régulièrement, ainsi que mon médecin généraliste qui m'aide bien aussi dans ce domaine.

2 : j'ai, depuis mon séjour de sevrage en milieu hospitalier qui a été suivi de 5 semaines de post-cure dans un établissement spécialisé, changé pas mal de mes habitudes, je suis conscient que ce n'est pas facile. Je fais partie d'un club de supporters de rugby, lorsque j'étais dépendant alcoolique, je ne suivais que les matches à domicile et ne faisais aucun déplacement avec le club.

Depuis le début de cette saison, en septembre dernier, j'ai décidé au contraire de faire les déplacements, ce qui m'a permis de faire connaissance avec de nouvelles personnes. Lors des premiers déplacements en car, certains supporters m'ont proposé de partager un verre avec eux et là, j'ai été catégorique j'ai dit simplement "je veux bien boire un verre mais je ne bois aucune sorte d'alcool". Au bout de 3 ou 4 déplacements c'est rentré dans les mœurs, systématiquement maintenant on me propose un soda ou un jus de fruits...

Au départ, pour moi, la décision n'a pas été simple à prendre mais j'ai rencontré une infirmière compétente dans ce domaine, ainsi qu'une infirmière du Centre médico psychologique, et suite à différents rendez-vous, j'ai mûri ma décision de faire une période de sevrage et une post-cure. Depuis je n'ai plus d'envie d'alcool, je fais par contre aussi très attention aux compositions des aliments pour ne pas retomber dans le panneau...

Il est certain que ce n'est pas facile, je peux très bien "rechuter" car malheureusement cette maladie est très sournoise mais pour l'instant, si j'ai un doute ou une envie, je me retourne vers les personnes ressources dont je viens de parler. J'ai eu la chance aussi d'être encouragé par quelques amis et par quelques (très peu en fait) personnes de mon milieu professionnel à qui j'ai pu parler en toute confiance et qui m'ont favorisé dans mes démarches de soins, ne serait-ce qu'en m'octroyant des absences exceptionnelles pour me rendre à des rendez-vous avec les infirmières.

Je pense que l'important dans cette maladie de bien s'entourer des bonnes personnes et surtout de ne pas hésiter à leur faire appel en cas de doute ou d'envie de se remettre à boire.

Je souhaite que toi aussi tu sois entouré de personnes référentes dans ce domaine, qui puisse t'aider. Je te souhaite bon courage et surtout beaucoup de volonté !

---

**Profil supprimé - 15/03/2014 à 05h07**

Bonjour Frank,

Dure de répondre à ta question, je ne suis pas un pro mais je ne pense pas que ce soit si simple que ça. Personne ne va te répondre genre : 1 an 3 mois et 4 jours et hop c'est fini.

Je vais être honnête avec toi, perso ça fait 6 ans que j'ai arrêté et j'y pense tous les jours, il m'arrive d'en rêver, mais ça veut pas dire que c'est une mauvaise chose. A la longue tu peux repérer le moment où te viens ces envies (situations inconfortable en soirée, le stress, ennui, fatigue, dépression passagère, présence de gens qui boivent autour de toi.....) et là c'est une question de choix: soit tu souffre en t'imaginant de boire mais sans le faire, soit tu rechute (pire solution à mes yeux), soit tu prends le parti de te dire que ce n'est que passagé, tu balances le pour et le contre, repense par exemple à tout ce que tu as accompli depuis que tu as arrêté, essaie de t'imaginer lorsque tu buvais, repense à des situations bien embarrassantes lorsque tu étais ivre en public (ou n'importe quoi d'autre de bien humiliant dans le genre) et là tu vas sourire en pensant que non tu n'y retouchera pas et réussir à chasser cette idée de la tête. Après ça reviendra cette situation où tu vas avoir envie de boire mais sur le long terme tu n'y réagis plus de la même façon.

En gros beaucoup de blabla juste pour te dire, t'inquiète, c'est normal, non tu n'oublieras jamais, oui il faut que tu l'accepte, et si vraiment

tu te sens trop mal, alors va voir un pro ou une association genre AA qui saura t'apporter le soutiens dont tu as besoin à ce moment là.

Bon Courage!

---

**Claire21** - 09/11/2023 à 11h26

Bonjour à tous ,

Je vous rejoins ... j ai décidé depuis avant hier soir de boire et en voyant vos messages ... j'ai l'impression que c est très dur d arrêter ... mais j essaie de me motiver en me disant que je vais perdre du poids , me payer des vacances ...me sentir mieux .. faire du sport ! Mais j espère ne pas lâcher ... je n en parle pas à mon entourage car j ai peur de les décevoir ... bref .. je bois depuis 30 ans 1 bouteille de vin par jour ... j en ai 50 ! Je suis tout ouïe sur vos conseils et astuces pour m en sortir ... si j y arrive ! Je fais ça seule et sans aide médicamenteuse ou thérapeutique . Bonne journée à tous et bon courage

---