

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

ARRÊT OU MODÉRATION

Par **Philippine** Posté le 27/10/2023 à 16h02

Bonjour,

Je passe de temps à autres sur plusieurs fils de discussion.
Aujourd'hui, je viens de m'inscrire (enfin).

Cette semaine, en prenant l'apéro avec des copains, une copine me fait la réflexion que j'ai le visage rouge. Nous prenions l'apéro mais de façon modérée. J'ai tendance à boire seule dans ma cuisine, en cachette des enfants et du mari. Pas en quantité massive mais trop, 4-5 verres, quasiment chaque jour.

Ouah ça m'a fait une claque, mon corps commence à marquer. Mes joues étaient rouges car j'avais bu un verre.
Je n'ai pas bu une goutte d'alcool depuis mercredi. Le week-end arrive. Des repas entre copains sont prévus. Je fais quoi? Je prétexte un mal de tête et 0 alcool ou alors je bois modérément ?
Déjà ce soir, pour l'apéro traditionnel du vendredi soir, est-ce que je lutte contre moi-même ou je m'autorise un ou deux verres de vin?

Stop ou moins?

Merci de m'avoir lu. C'est déjà beaucoup de vous avoir confié tout ça.

3 RÉPONSES

Kim48 - 30/10/2023 à 08h37

Bonjour Philippine,

4-5 verres par jour c'est en effet l'alerte qu'il faut faire attention... essayer de vous abstenir 7 jours, pour voir si vous en êtes capable.
Stop 7 jours et après moins.

Philippine - 02/11/2023 à 03h31

Bonsoir,

Merci du retour.

J'ai tenu bon et ai atteint ce soir mon 7ème jour sans alcool. Ça a été dur et finalement moins que je ne le craignais. Ressentir les bénéfices de cet arrêt d'alcool est génial. Je dors mieux, je ne suis plus assommée par l'alcool dans mon canapé et impossible ensuite de dormir. J'ai plus d'énergie. Bon, les tentations intenses sont là. Les variations d'humeur aussi. Pas de souffrance de sevrage à l'exception d'hallucinations : me réveiller la nuit et croire voir des araignées au plafond. C'est impressionnant et flippant, ça m'est arrivé 4 nuits je crois, et je m'aperçois ainsi que l'intoxication est bien là. Plus que je ne le pensais. Je ne me suis pas fixé d'objectifs finalement, j'ai tenu ces 7 jours mais je compte persévérer, je ne veux pas reconsommer dès demain. J'aimerais comme beaucoup d'entre nous pouvoir retrouver une conso modérée et sociable/conviviale. Pas boire seule des verres dans ma cuisine, mais je ne sais pas si ce sera de nouveau possible pour moi un jour, pour l'instant c'est exclu.

Courage à tous dans vos motivations.

Kim48 - 06/11/2023 à 12h27

Bravo Philippine !! Prenez soin de vous.
