

## SOBRIÉTÉ J ECRIS TON NOM

---

Par **micomos** Posté le 18/11/2023 à 21h13

ca y est 30 jours sans une goutte d alcool .la premiere fois que mon corps est privé d alcool depuis l age de mes 16 ans,j en ai 63 .enorme motivation +rendez vous avec un adicctologue qui ma prescrits des anxiolitiques et juqu a présent je gère bien mon abtinence . je buvais 1 litre de vin par jour +divers alcool les weeks end.voila c est possible mais je sais qui l y a des pièges a éviter .je croise les doigts pour ne plus toucher cette saloperie .courage a tous et porter vous bien.

### 7 RÉPONSES

---

**cielbleu** - 24/11/2023 à 09h09

Bonjour Micomos,

bravo à toi pour ces 30 jours d'abstinence!

Comme te sens-tu?

Puis-je te demander ce qui, chez toi, à provoquer le "déclit"?

Bonne journée!

---

**micomos** - 24/11/2023 à 10h42

bonjour cielbleu

comment je me sens, tres bien , j avais déjà essayé d arrêter tout seul mais c était trop dur je pensais tout le temps a l alcool avec de fortes envies de boire. donc j ai voulu rédimier et éssayer de controler ma consommation c est encore pire . donc le déclit ca a été de me faire aider par un addictologue qui ma prescrits un anxiolitique et je n ai pas eu envies d alcool incontrolables ,je suis moins énervé plus calme je dors mieux. le declic aussi c est que j en avais marre de boire dans les soirées et ne pas pouvoir me controler et de ne pas etre capable de refuser un verre.chacun dois trouver sa motivation ,sa technique,et surtout le bon moment face a cette drogue.

---

**micomos** - 24/11/2023 à 10h43

bonne journée

---

**cielbleu** - 24/11/2023 à 18h27

je suis bien d'accord: trouver sa motivation, sa technique et le bon moment.

Pareil pour moi, le contrôle n'a pas marché. Je trouvais ca encore plus frustrant.

Pour moi ca fait 10 semaines d' abstinence aujourd'hui et j'en suis très heureuse!!!

Bonne soirée!

---

**Lyamag** - 27/11/2023 à 10h43

Bonjour j ai 40 ans et je rentre dans ma 7eme semaine d abstinence. Félicitations monsieur pour votre démarche et votre volonté.

Je suis suivie par un addictologue et un psy mais j ai encore du mal à me dire que je pourrai vivre sans alcool. Ma période de sevrage s est bien passée. Apres je n aime pas tous les alcool mais j avoue que le vin rose me manque parfois. Mais je ne veux pas perdre le contrôle comme à chaque fois que j en bois. J aimerais apprendre à me.moderer mais il semble que cela ne soit pas possible.

Maudites addictions !!!! Je voudrais ne pas aimer le vin.

Comme celui qui commence un plaquette de chocolat et qui sait parfaitement que s il la commence il la finira. Même problème pour moi avec le vin. Apres si je n en n' ai pas je ne sortirai pas exprès pour en acheter. Mais je sais que si j en ai et t en que la bouteille n est pas terminée ben je continue. Mais qu en ll n y en a plus il n y en a plus. Je ne peux pas continuer cette consommation compulsive et me contenter d un verre pour l apero ou pendant le repas. J aimerais tellement pourtant ma volonté n est pas assez forte. Pour l instant je me refuse les invitations afin de ne pas être tentée.

Merci Monsieur pour votre partage. Bonne journée à vous et tout mon soutien pour la suite de votre parcours.

---

**micomos** - 27/11/2023 à 19h49

merci , bravo et bon courage a vous

bonne soirée

---

bonjours a tous , ca fait 7 mois et toujours pas touché une goutte d alcool,c est un combat de tout les jours mais ca vaut le coup. courage a vous

---