

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

DRY JANUARY 2024 C'EST PAR ICI !

Par **Moderateur** Posté le 22/12/2023 à 16h09

Bonjour à tous,

Si vous faites le Dry January cette année, venez partager ici comment cela se passe pour vous et soutenez-vous les uns les autres !

Le Dry January qu'est-ce que c'est ? C'est faire une pause d'un mois dans votre consommation d'alcool de votre réveil le premier janvier jusqu'au 31 janvier inclus.

Vous pouvez aussi vous inscrire sur le site officiel de l'opération pour recevoir des informations et des encouragements : <https://dryjanuary.fr/>

C'est parti !

29 RÉPONSES

Sakura2 - 02/01/2024 à 10h01

Bonjour à toutes et tous,

Merci Modérateur pour ce fil. Je me lance dans le dry january que j'espère tenir et poursuivre ensuite.

Dernier verre consommé le 31 décembre pour la part. Je suis allée en courses ce matin et aucune bouteille d'achetée.

Je suis fatiguée de ma mine bouffée, de mon manque de forme, de ma prise de poids et j'espère en finir enfin avec cette fausse béquille que constitue l'alcool cette année.

Bonne journée à vous

Ronny - 02/01/2024 à 10h16

Bonjour

Me suis lancé dans l'aventure.. Dernier verre dans la nuit du 31 au 1er je ne sais plus l'heure vu mon état.. Et tournée de la famille le 1er toute la journée avec champagne ou autre mais j'ai résisté en disant à tous que je me lançais dans ce mois sans alcool... Mais je ne veux pas m'arrêter là..

Enfin je verrai tous les jours sans alcool sera une victoire et j'ai rdv au csapa demain commune le 17 janvier prochain

Je sais que cela va être difficile très difficile mais je connais aussi les bienfaits du sans alcool m'étant arrêté 50 jours l'année dernière
Courage

POUMPOUM - 02/01/2024 à 11h05

Bonjour tout le monde,

Je tente également l'expérience du Dry January.....après une énième "cuite" hier...

Je ne me supporte plus, je ne supporte plus cet état de fatigue, cet état vaseux le lendemain de soirée beaucoup trop arrosée, la graisse qui s'installe au niveau du ventre, le visage gonflé...

je suis au bureau en ce moment même et je n'ai qu'une envie c'est dormir, j'ai le ventre barbouillé, j'arrive pas à me concentrer....punition de l'excès d'hier.....

Alors j'ai vraiment l'envie de réussir ce défi....et de réussir encore après

Je ne sais pas comment je vais gérer cet arrêt et si je vais tenir mais en tout cas, là je suis motivée

Affaire à suivre.....

Ronny - 02/01/2024 à 11h14

Courage... Ce forum est là pour vous aider il y'a aussi l'appli dry January et leur page Facebook et puis des professionnels qui peuvent vous accompagner

Ça va être très très dur.. Mais il faut s'accrocher

Trilo - 02/01/2024 à 17h37

Bonjour,

je prends le train du dry january.
Après 4 jours de débauche totale, je me sens glisser sur une très mauvaise pente. Une pause me fera le plus grand bien. J'ai déjà refusé de participer à un apéro ce soir, c'est un début...

Courage à tous

shambhy - 02/01/2024 à 20h18

Bonjour tt le monde,

J'ai commencé le 27 décembre et j'espère continuer aussi loin que possible après janvier.
Première semaine, le manque est là, j'y pense énormément mais chaque jour est une petite bataille de gagnée.

Courage à tous

Marika - 03/01/2024 à 03h46

Bonjour à tous!

Je commence avec le Dry January, mais j'ai bien l'intention de prolonger ce mois. Je n'en peux plus d'essayer de modérer ma consommation et d'encaisser tout le stress et l'anxiété que ça provoque.

Oui, pour le mois sans alcool, mais j'irai un jour à la fois, ce sera plus facile et je me concentrerai sur les choses qui me rendent heureuse.

Resto ce soir et je suis restée à l'eau pétillante.

Courage!

POUMPOUM - 03/01/2024 à 08h42

Bonjour à Tous,

1er jour sans alcool hier, pas évident et très mauvaise nuit...
Mais je suis contente d'avoir déjà tenue hier.....reste plus qu'à faire pareil aujourd'hui...

A suivre....

Trilo - 03/01/2024 à 09h06

Bonjour,

Belle journée à tous.
Courage, ça va bien se passer...

Babb - 03/01/2024 à 09h59

Bonjour,

Je commence aujourd'hui!
Soutenons-nous
Bon courage et bonne journée

Sakura2 - 03/01/2024 à 10h27

Bonjour à vous,
Un peu dur hier entre 17 et 18h mais je tiens bon!
Courage à tous et tous pour ce 3 janvier

Eidole - 04/01/2024 à 09h36

Bonjour tout le monde!
Hyper motivée aussi pour le dry january.
Je ne bois plus depuis le 12 novembre mais je me suis autorisée deux verres à Noël et deux verres au nouvel an.
Je me sens tellement mieux depuis que je ne bois plus (plus de honte, plus de culpabilité, plus de stress....) Je compte bien continuer!!!
Courage à tous on va y arriver!!!

Lilas40 - 04/01/2024 à 23h10

Bonsoir à tous !

Fumeuse de cannabis depuis mes 14 ans j'ai fait des pauses mais depuis quelques années j'ai repris.

De mes 19 ans à mes 29 ans j'ai vécu les soirées techno en consommant recreativement toutes sortes de drogues comme le mdma et le lsd et la coke

Je faisais aussi de la prévention avec une association..

depuis j'ai grandi arrête les soirées pleine d'excès fondé une famille et change de métier.

Lorsque je bois (ou buvais) car j'ai décidé d'arrêter définitivement je ne sais pas m'arrêter et je pouvais être affreuse : violente excessive a faire et dire n'importe quoi .

Ce besoin de me defoncer a tjrs été présent dans ma vie et au départ je le vivais comme des expériences.

Mais cela cache un souci psychologique que je vais essayer de régler en même temps !

Mais mes dernières cuites m'ont fait très peur et je fais peur aussi à mon entourage. Trou noir perte de mémoire perte de point sur mon permis ect

J'ai donc décidé suite à une crise le 31 janvier ou je n'ai rien géré d'arrêter tout ...

J'arrête donc le tabac le cannois et l'alcool.

Je vais me faire aider dans un centre qui soigne les addictologies. Et je me suis inscrite sur ce forum pour m'aider à me motiver et réussir dans mon chemin de la redemption.

Au départ j'étais dans le déni et j'ai mis trop de temps à accepter de l'aide.

Je suis ultra motivée car je n'ai plus le choix car l'alcool à pourri mes relations amoureuses et amicales.

Au départ je me disais que c'était une punition mais je le prends sous un autre angle : voir mes enfants grandir et arrêter de faire de la merde.

Donc je vais suivre ce forum espérer continuer après janvier ...

Bon courage à tous et belle année qui démarre sur de belles motivations ! À bientôt

_Espoirs_59 - 05/01/2024 à 23h26

Bonsoir à tous.tes,

Je suis le mouvement pour le dry january 2024!

Celui de 2022 c'était bien passé, celui de 2023 beaucoup moins avec beaucoup de craquages, et beaucoup de culpabilité.

La culpabilité justement, elle me pèse par rapport à l'alcool, je m'interroge beaucoup sur ma consommation depuis un an avec beaucoup de matins où je me lève en me disant "d'arrêter mes bêtises", suivis de nombreux soirs où l'alcool dépasse la raison.

J'espère avec ce dry january me remettre dans le droit chemin 😊

Bon courage collectif !

Yves78xxxx - 06/01/2024 à 11h02

Bonjour à toutes et à tous,

Je lis vos témoignages, je me retrouve dans plusieurs d'entre eux. On va se serrer les coudes 😊

Pour ma part, je prends aussi le train du Dry January après une bouteille entière de vin bue le 31, en me prenant en photo pour ce que j'espère être la dernière des dernières !

Je sais que par le passé, j'ai rechuté plusieurs au bout d'un mois et demi ; ce Dry January n'est qu'une étape pour moi, mais une étape cruciale. Mais comme on dit, il n'y a que le premier pas qui coûte, je pense que beaucoup d'entre nous l'avons constaté.

Le seul souci c'est qu'un nouveau "premier pas" peut se présenter lors d'une occasion ou émotion à laquelle on ne s'y attend pas. Pour ma part j'ai deux exemples :

- C'était par exemple le meilleur coach sportif que j'ai jamais eu, qui change de région et qui a apporté une bouteille de champagne au bord de la piste d'athlétisme pour marquer le coup. J'étais tellement triste de le voir partir que je ne pouvais pas louer une petite coupette, vous voyez le topo ?

- Ou une occasion familiale compliquée qui rappelait de lointains souvenirs difficile à gérer : difficile de ne pas partager la bouteille, puis le cubi avec les autres.

Bref, bon premier week-end les amis, et courage surtout quand l'envie nous prend

Y.

Trilo - 06/01/2024 à 13h30

Bonjour à tous,
J'espère que cette 1ère semaine ne s'est pas trop mal passée. 2 premiers jours difficiles pour moi, puis chaque jour un peu moins galère.
Hier soir, premier vendredi sans apéro depuis fort longtemps...
Courage pour ce week-end

Rocca - 10/01/2024 à 11h28

j'ai pris le train en marche le 3 janvier, 7eme jour de sobriété, c est dur de résister à l envie !! j'espère que vous tenez bon aussi

Eidole - 10/01/2024 à 13h08

Bonjour à tous,
Allez on tient bon, J10 pour ma part.
J'ai entendu hier à la radio qu'une étude a montré que si on ne boit pas d'alcool pendant tout le mois de janvier ça des bienfaits sur le corps et l'esprit jusqu'au mois d'août. Ça motive non?!

Yves78xxxx - 12/01/2024 à 09h04

Bonjour les amis,
Jour 12 ici, j'espère que vous tenez tous bon ! Et que ceux qui ont rechuté analysent ce qui provoque les rechutes pour mieux repartir, plus fort.

Yves78xxxx - 12/01/2024 à 11h56

Rebonjour les amis,
Petite note d'humour un peu étrange pour vous partager que j'ai eu une publicité, sur une grande plate-forme de streaming, pour un croisiériste qui disait, sur un bruit de bière qui coule et qui mousse « et sur nos croisières l'alcool est gratuit ».
Je trouve ça dur d'avoir de telles publicités quand on essaye d'arrêter et qu'on y pense trop, alors je voudrais vous exhorter à résister malgré « l'adversité »
Belle journée à vous

Sakura2 - 12/01/2024 à 13h10

Bonjour tout le monde,
12eme jour ici aussi , contente d'avoir résisté à un pot hier au travail et d'avoir pris un simple verre de jus de pomme. Un peu comme cette gratuite dont tu parles Yves, la tentation était là hier et ce n'est pas simple en effet de tenir.
Bonne journée à vous tous

Yves78xxxx - 13/01/2024 à 09h44

Bon jour 13 à vous tous !

Félicitation Sakura2 d'avoir résisté à la pression sociale, je sais moi aussi par expérience combien c'est dur de résister à cette pression sociale quand la tentation est grande et omniprésente.

Eidole, je te remercie, c'est en effet motivant de se dire qu'on va en conserver les effets jusqu'en août 😊

Petite anecdote « amusante » : sur les conseils d'une réponse à une question que j'ai posée sur ce site, j'ai décidé de prendre rendez-vous au CSAPA le plus proche. Plein d'optimisme, je les appelle..... et j'apprends que le prochain rendez-vous est en mai ! J'ai repensé instantanément une phrase de Yazid Ichemrahen (le champion de monde de pâtisserie, qui a démarré sa vie dans un contexte difficile) : « j'ai bien vite compris que c'était chacun pour soi ». Je pense donc continuer avec les groupes de paroles.

Bisous à tous

Yves78xxxx - 25/01/2024 à 09h03

Coucou,
C'est le grand désert ici, je voudrais juste poster un encouragement si quelqu'un lit ce message 😊
Je tiens mon 25ème jour, mais n'oubliez jamais, si vous souhaitez arrêter, que c'est une épreuve de longue distance, comme un marathon. D'où l'idée de certains de tenir 24h par 24h sans se soucier ni de l'avant ni de l'après...
Bonne journée à tous

POUMPOUM - 26/01/2024 à 16h25

Coucou tout le monde,

Bon c'est pas moi la meilleure élève du groupe, comme expliqué sur le post du "Train du 1er Janvier", je tiens la semaine mais le week-end c'est autre chose...sur 26 jours j'ai bu plus ou moins modérément 7 jours...
le 1er week-end trop de visites pour souhaiter la nouvelle année, j'ai pas su me tenir.....puis les 2 autres week-ends suis raisonnable le

samedi soir avec 1 seul verre de vin mais le dimanche midi et après midi c'est du grand n'importe quoi...
faut que j'arrive à me raisonner et à ne pas partir dans l'excès....soit je sais être raisonnable et ne boire qu'un verre pour le plaisir de déguster un bon cépage...soit il faudra que j'arrête totalement si je ne suis pas capable de me tenir....test ce week-end...affaire à suivre

Ronny - 31/01/2024 à 06h40

Bonjour
Dernier jour du dry January.. Un mois très difficile au début mais beaucoup de volonté et d'accompagnement avec le groupe Facebook et surtout mon premier rdv au csapa et les résultats d'analyse de sang qui sont préoccupants
Mon souhait était de vouloir être abstinent et vu les résultats d'analyse je n'ai pas le choix je dois m'arrêter...
Me traitement du médecin addictologue contre le craving du soir semble fonctionner et depuis le début du mois les envies diminuent
Faut juste se faire à l'idée que je ne boirai plus... C'est un autre étape mais un pas après l'autre...
Courage à vous tous

Eidole - 31/01/2024 à 08h23

Salut tout le monde!
Nous voici au dernier jour du mois de janvier...
Alors bilan : qui a tenu le coup et combien de jours?
Ici 31 avec un tout petit écart samedi dernier chez des amis, j'ai "goûté" une bonne bière ambrée que j'ai appréciée sans culpabiliser. Je trouve que c'est le plus dur pour moi, résister à un bon vin ou une bonne bière.
Bonne journée à tous

Trilo - 31/01/2024 à 12h10

Salut aussi,
Aucun écart à signaler depuis le 1er janvier. Même si j'ai eu envie de prendre l'apéro le week-end dernier (sans doute la fin du challenge approchant), je me suis raisonné.
Je ne suis pas un buveur du quotidien mais j'ai une fâcheuse tendance aux excès le week-end. Ce mois d'abstinence totale m'a fait le plus grand bien. J'ai passé quelques fêtes sans alcool et ce ne fût pas si compliqué finalement. J'ai surtout profité de mon cerveau à 100% tous les jours ce qui m'a permis de faire le point et prendre la décision qui s'imposait mais que je repoussais depuis trop longtemps : quitter mon travail ! C'est fait et je me sens tellement plus léger. Merci le dry January

Courage à tous pour la suite

Yves78xxxx - 31/01/2024 à 20h34

Bonjour,
Félicitations à tous, que vous ayez tenu totalement ou pas. Dans tous les cas, ça nous en apprend sur nous-même et c'est bénéfique.
Pas d'écart pour ma part, mais mon but est le Dry 2024 voire le Dry Reste-de-ma-vie.
Mais on va avancer 24h par 24h...
En gros j'ai l'impression d'avoir terminé une course de 10 kilomètres, ce qui est déjà une sacrée réussite en soi, mais mon but reste le marathon
Bises à vous

samvabien - 07/02/2024 à 14h17

salut les guerrières zé guerriers, je n'ai pas bu une goutte d'alcool depuis le 26 ou 27 décembre, et j'aurai honte de moi si je craquais , ça serait stupide de reprendre gout à la bière que je buvais par litres .et dont je me passe bien maintenant . mais la réalité fait mal , j'ai l'impression que je m'en cachais en buvant . courage et force à tout le monde . j-m
