

ENVIE DE CHANGER

Par **Jardinier** Posté le 25/12/2023 à 22h58

Bientôt 52 ans.

J'ai envie de retrouver un bon sommeil, de perdre du poids.

J'ai donc décidé de fortement réduire une consommation d'alcool trop importante.

Quel conseils pour un novice.

J'ai réussi par défi, un arrêt de 28 jours il y a 2 ans.

Depuis lors, je bois de nouveau beaucoup.

Je n'arrive pas à me dire que l'arrêt doit être définitif pour éviter des excès!

1 RÉPONSE

Albertin - 26/12/2023 à 11h23

Bonjour Jardinier

Bienvenu ici.

Difficile pour moi d'apporter autre chose que mon expérience personnelle. Environ votre âge (50 ans), j'ai sauté le pas pour arrêter complètement la consommation il y a presque un an.

J'étais conscient de ma trop grosse consommation (4 ou 5 bouteilles de whisky par semaine), bourré au moins la moitié du temps. Et d'un coup l'évidence, d'ailleurs à la lecture des témoignages de ce site, a été d'arrêter complètement, le « déclic ». A un moment donné, c'est le pragmatisme qui l'emporte, parce que la modération ne marche pas pour moi.

Dans votre cas, comme je ne sais pas où vous en êtes de votre démarche, il y a forcément beaucoup de paramètres à prendre en compte. En particulier, peser le pour et le contre entre essayer la modération, et essayer l'arrêt total. Aussi les paramètres physiologiques : est-ce une « urgence » de se modérer parce que le physique ne suit plus, ou bien du « confort » ? Avez-vous vu un médecin soit pour un check up physique, soit aussi pour lui faire part de votre souci de consommation (le plus facile étant d'abord un check up factuel sur la base de quelques analyses sanguines pour faire date...). Si je dis ça, c'est que je sens dans votre message une visée vers l'abstinence, mais aussi des réticences, et peut-être que construire votre démarche en gardant en tête la possibilité d'une abstinence peut vous aider ? de façon à garder à l'esprit l'ensemble des possibles ?

Force à vous quel que soit votre choix !
