

LE TRAIN DU 1ER JANVIER 2024

Par **Caro03** Posté le 27/12/2023 à 08h55

Bonjour à tous,

J'ai un penchant depuis toujours en ce qui concerne les dates butoirs, chaque fois que je me suis mise en période off, c'était soit le 1er du mois, soit le début du printemps ou hiver ou la fête d'un saint dont je voyais dans le nom un signe d'encouragement, eh oui, on ne se refait pas...

L'approche du 1er janvier me séduit d'autant plus que ce sera aussi pour d'autres le dry january, donc on passera plus discrètement et nul besoin de se justifier en cas de repas à l'extérieur lorsqu'on refusera de trinquer.

Pour l'instant j'ai l'impression d'être à l'échauffement, je me conditionne pour me dire qu'en 2024 j'en aurais terminé avec ce souci, tantôt moindre mais parfois qui reprend le dessus dans mon esprit, car oui, la modération marche assez bien pour moi, ce qui me déplaît énormément en revanche c'est que le jour où je ne veux pas boire je dois faire un effort psychologique qui me met un peu de mauvaise humeur et ce, même si je n'ai pas envie de boire.

Moi non, mais lui (mon cerveau) oui.

Marre de ce duel permanent, marre de ne pas pouvoir refuser un verre sans que ma tête le prenne mal, trop susceptible à mon goût et voulant toujours avoir le dessus.

Bref, je mets sur la voie un train dont j'espère qu'on pourra accrocher beaucoup de wagons pour tous ceux qui voudront monter, en plus, on ne roulera pas vite, ainsi, en cas de chute (ou de rechute) on pourra aisément remonter dedans.

J'espère vous avoir nombreux et peut-être revoir des noms que je ne lis plus, c'est peut-être l'occasion de se retrouver, pour ceux qui seraient inconnus, il y a de la place, c'est un train infini !

A bientôt sur la ligne de départ !

Caro03

69 RÉPONSES

Sunshine - 27/12/2023 à 10h43

Bonjour Caro03,

J'aimerais monter dans ton train...

Ronny - 28/12/2023 à 07h44

Bonjour

Je vais saisir l'occasion de ce dry January pour trouver une excuse sociale et j'ai pris rdv au csapa de ma commune le 17 janvier car je sais que cela va être très difficile

Cette année j'ai arrêté l'alcool durant 50 jours c'était incroyable et par erreur on m'a servi un cocktail alcoolisé.. Et ça été la rechute comme pour la clop

Je crois qu'arrêter de boire est plus difficile que d'arrêter de fumer cela fait 1 an que la clop c'est fini

L'alcool c'est mon quotidien impossible de me raisonner à un verre... Le 2 janvier je monte dans le train

GIZI - 28/12/2023 à 12h05

Bonjour,

Quelle bonne idée que ce train ! Je vais le prendre aussi.

Je me suis déjà un peu exprimée sur un autre fil. Je viens de faire mon "dry december" après des mois, des années de consommation excessive. Pas trop difficile, à ma grande surprise. Mais pour cela, j'ai évité toutes les tentations extérieures par manque, probablement, de confiance en moi à ce stade.

J'ai eu 2 RV au CSAPA de ma ville et ça m'a fait du bien de parler consommation alcool avec une personne extérieure, neutre et très bienveillante. J'ai un nouveau RV début janvier.

Moi aussi j'avais décidé, en accord avec l'infirmière du CSAPA de diminuer de moitié ma consommation. Mais, me connaissant, j'ai préféré arrêter. Impossible pour moi de boire un verre sans en boire un ou deux autres...

Je me suis permise quelques écarts pour cette période de fête, mais avec modération.

Je ne veux pas, je ne veux plus retomber dans ce piège infernal.

Alors je prendrai le train avec vous, en espérant que les wagons seront nombreux ! A bientôt !

Sakura2 - 28/12/2023 à 19h30

Bonsoir Caro,

Très bonne idée. J'ai tenu plus d'un mois cet été sans réelle difficulté mais je n'ai pas su tenir au delà, sans réelle raison.

Je souhaite que 2024 mette enfin un terme à tout cela, à cet enfer dans lequel je me suis auto-enfermée.

Je souhaite que ce train du 1er janvier 2024 soit le bon avec vous tous

Belle soirée

Ronny - 30/12/2023 à 09h11

Bonjour

Pour ma part je monterai dans le train le 2 janvier pour des raisons personnelles.. J'avoue que cela va être difficile la date approche et je continue à consommer encore plus... Je m'écroule dans mon lit à 21h/22h puis insomnie de 1h à 4h...je n'en peux plus...

Je vais reprendre le sport tout doux pour m'occuper l'esprit, lire, me mettre sur les réseaux bref essayer de penser à autre chose car pour l'instant j'arrive du taf et c'est direct bouteille de rosé et puis une autre...

Me suis déjà arrêté et avec du recul je ne sais pas comment j'ai pu trouver la force de la faire.. Mais je vais le faire et saisir cette occasion du dry January au moins socialement j'aurai une excuse

Bon courage à tous et bonne fin d'année

Nerline59 - 01/01/2024 à 23h07

Bonjour à vous toutes et tous,

Je vais tenter de prendre ce train mais j'ai peur d'échouer car j'échoue toujours...

Bref! Je veux me soigner en 2024 et en finir avec cette addiction.

Courage et merci de m'accueillir.

POUMPOUM - 02/01/2024 à 11h27

Bonjour vous tous,

Je monte également dans ce train

Je souhaite avancer et tenir le coup jour après jour

Caro03 - 02/01/2024 à 13h44

Bonjour à tous,

Bienvenue à tous ceux qui se sont installés dans ce train de l'espoir et du renouveau, bienvenue aux prochains et à ceux qui hésitent encore parce que pas sûrs d'eux.

Nerline59, si tu dis que tu vas échouer tu vas échouer, ton cerveau ne va retenir que ce qui l'arrange, je préfère ta phrase suivante qui explique que tu veux te soigner et en finir avec cette addiction. Fais ce que tu peux, ne te mets pas la pression, mais reste autant que possible toujours positive, tu vas y arriver !

Caro

Ronny - 02/01/2024 à 13h58

Finalement après un dernier verre dans la nuit du 31 au 1er et de m'être levé comme tous les jours nauséux... J'ai débuté le défi en me levant et j'ai résisté toute la journée au champagne et autretors de la tournée des vœux

Plutôt fier de moi hier soir alors que des bouteilles ouvertes du revaillon sont dans le frigo... Mais elles vont passer au vinaigre... Chaque jour sera une victoire faut s'accrocher courage

Cat7564 - 02/01/2024 à 15h47

Bonjour,

C est étrange de me retrouver ici mais il faut bien que je finisse par prendre ce train. Je fais du surplace depuis trop d'années. Je vis dans la honte de mes cuites à répétition et mes comportements inappropriés. J'ai des idées noires, je me déteste j'ai envie de disparaître !!

Nico - 02/01/2024 à 16h28

Je monte dans le train aussi merci pour cette belle initiative.

On s'accroche tous ensemble et on s'en sort

POUMPOUM - 02/01/2024 à 17h14

J'appréhende....

D'ici 2 heures je serai rentrée chez moi....

Je vais me doucher, préparer le dîner pour mon mari et moi-même et va arriver le moment de se poser pour l'apéro....notre rituel de toujours.

Là encore, je pense pouvoir gérer.....c'est ensuite...résister à ne pas toucher la bouteille de vin.

Car si moi j'ai décidé de stopper l'alcool, mon mari lui va continuer de boire tranquillement car il sait être raisonnable et gérer sa dose d'alcoolcontrairement à moi...

Allez je vais tenir bon.....

Trilo - 02/01/2024 à 17h41

Bonjour,

si vous le permettez, je monte dans le train 2024.

Je suis déjà en cours de dry january mais une dry 2024 me tente encore plus...

Courage à tous

lumiere94 - 02/01/2024 à 18h02

Bonsoir,

Je prends mon billet pour 2024.

Cette fois-ci, je veux réussir à en finir avec cette sale habitude qui me donne l'illusion d'être "bien" dans ma tête mais qui au final la détruit.

Je souhaite bon courage à tous les voyageurs !

Moi57710 - 02/01/2024 à 22h19

Cette fois si, je le prends ! Toujours trouvé ça nul et absurde de mettre une date sur une décision personnelle, mais je découvre que ça m'aide de ne pas être seul à le faire. Courage à toutes et tous !

2ieme soir sans, c est peu, après une nuit de sueurs et une vie abîmée par l'alcool, je me dis qu'il n est jamais trop tard!

Fanny60850 - 03/01/2024 à 00h50

Poumpoum je vis la même chose...

Apéro tous les jours, une bouteille passée, mais c'est moi qui ai un souci car monsieur gère. Il sent ses limites comme il dit... Les bonnes résolutions ne tiennent jamais, ya toujours une excuse positive ou négative pour boire. On s'éloigne, j'ai pris rdv au cesap mi janvier car je sais que j'ai une addition, lui est dans le déni. Je ne sais pas si notre couple sortira vainqueur... J'ai toujours été volontaire, même teigneuse quand je veux atteindre un objectif.. mais j'avoue l'alcool gagne sur tout...

POUMPOUM - 03/01/2024 à 08h50

Bonjour tout le monde,

Première Victoire.....une journée sans alcool hier.....

J'avoue avoir pas mal tourné en rond hier soir

Au moment de notre fameux rituel de l'apéro, me suis fait un Schweppes Agrum/citron vert (sans Gin), jusque là c'était gérable mais après le repas le vin m'a manqué....me suis fait une tisane "bonne nuit" hahaha histoire de m'occuper la bouche puis je suis allée me coucher.....et là.....2h29 je ne dormais toujours pas.

J'ai beaucoup transpiré, j'ai vraiment mal dormi et réveillée à 5h50.....

Je pense prendre quelque chose ce soir pour dormir comme je suis en congé demain.

En tout cas je suis contente de cette 1ère journée

Je vous dis à plus tard vais travailler un peu....

Sakura2 - 03/01/2024 à 10h39

Bonjour à tous,

L'heure de l'apéro a été un peu compliqué ici aussi. Un verre de jus de tomate pour calmer l'envie.

J'ai aussi fait le plein de plantes pour diverses infusions.

Bonne journée

Nico - 03/01/2024 à 14h19

Aller 3ème jour on continu on s'accroche ensemble on boit de l'eau... moi l'eau pétillante grenadine j'aime bien aussi courage et force à tous

lola89 - 03/01/2024 à 21h00

Bonsoir moi je bois car j'ai eu 1 addiction à l'Lexomil pendant 20 ans et en mars cela fera 2 ans je suis sevrée .
J'ai connu l'amour l'année dernière mais l'alcool a fait qu'il m'a quitté .
Je monte dans ce train aussi car ça fait 3 jours mais j'ai du mal à dormir donc j'ai couru 10 minutes aujourd'hui demain j'irais courir 30
J'ai acheté de la mélatonine mais ça marche pas sur moi? Des idées pour trouver le sommeil sans boire .

GIZI - 04/01/2024 à 14h09

Bonjour tout le monde,

Apparemment les ressentis sont différents selon les personnes. Certaines retrouvent rapidement le sommeil, d'autres (et j'en fait partie) ont du mal à s'endormir, à dormir tout simplement. J'ai arrêté de consommer depuis fin novembre (j'ai fait mon "dry december"...), mais me suis autorisée à consommer - avec modération - au moment des fêtes. J'entame, avec vous toutes et tous, le dry January, mais un de mes principaux soucis ce sont les insomnies. J'ai aussi acheté des gommes à base de mélatonine et valériane (comme toi Lola89), mais je pense que ces "aides" sont destinées à de petits soucis de sommeil. J'en parlerai à mon médecin à ma prochaine consultation.

Quant à savoir par quoi remplacer l'alcool, moi j'aime bien le jus de pomme (un "bon" jus de pomme...). Il faut dire qu'au rayon des apéritifs sans alcool, il y a aussi de plus en plus d'offres (on m'a fait goûter un Spritz sans alcool qui était vraiment délicieux !).

Une bonne année à tous les voyageurs et voyageuses du train du 1er janvier ! Nous sommes là pour vous épauler, célébrer les succès et vous encourager en cas de baisses de moral. Bon dry January à tout le monde !

Cat7564 - 04/01/2024 à 14h53

Bonjour tout le monde,

Le psy m'avait prescrit de l'Atarax (c'est un antistaminique), ça marche bien sur moi, en principe ça n'est pas prescrit pour ça mais ça fonctionne et il n'y a pas d'accoutumance (Gigi).

Je me méfie un peu des boissons sans alcool, je ne sais pas si c'est très bon de faire comme si on buvait de l'alcool. A chacun ses solutions

Bon courage

Caro03 - 04/01/2024 à 15h54

Bonjour à tous !

C'est super de voir de plus en plus de monde, courage à tous, déjà trois jours de passés...

Les effets de ce sevrage sont en effet bien différents d'une personne à l'autre, au début on est un peu paumé, la pendule qui tourne est très anxiogène. Pour avoir arrêté plusieurs fois, le fait de manger et de se mettre à table le plus rapidement possible aide pas mal les premiers jours, et après, c'est un mug de déca ou infusion et la fierté ressentie à ce moment là n'a pas de prix ! Et on se souvient du programme télé le lendemain !

Y a pas photo !

Allez ! On tient bon les voyageurs !

Sunshine, dans quel wagon te trouves-tu ?

Force et courage à vous, pensez à votre satisfaction du soir après manger, visualisez en méditation le bonheur ressenti avec votre café dans une main et un ti chocolat dans l'autre

Caro

Steffy972 - 04/01/2024 à 16h50

Bonjour à tous,

Je monte volontiers dans le train et vous lire me fait me sentir moins seule.

Étant jeune, je buvais beaucoup en soirées avec des amis, ce qui m'a valu des déboires parfois. Je devenais déshibée et agressive aussi parfois.

Ensuite je suis devenue maman et n'ai jamais eu de mal à ne pas boire, j'étais sobre.

Et puis, suite à un divorce à rallonge, et un déménagement d'une île que j'aimais, puis le décès de ma maman, et le départ de ma seconde fille, je me suis enfoncée chaque jour un peu plus avec du vin pour tenir compagnie le soir. Toujours le même scénario, le soir venu j'ouvrais une bouteille de vin. J'en buvais 2 verres, au début puis la bouteille y passait .

Le 2 j'ai eu rdv chez mon médecin pour juste vérifier ma tension, mais là je lui ai tout raconté. Ça m'a fait un bien fou. Elle m'a donné un traitement adapté au sevrage et des vitamines. Et même si je ne suis qu'au début d'un long parcours, je ne veux plus replonger . Je ne souhaite à tous en ce début d'en finir avec ce faux ami qui ne fait que nous détruire à petit feu.

lola89 - 04/01/2024 à 17h50

Bonsoir après 2 nuit blanche je tiens je vien faire 3 km en courant et 2km à pied ça ma fai 1 bien fou alors ke le sport c pa mon truc jai dis a ma soeur je buvais plu ell ma di t moins gonflé d joue

Atarax lexomil baclofene = danger facon kan tu as 1 addiction a kelle home et t sevrée ya le deni jparle pour moi

Jespere dormir kom 1 bb

Car pour pallier a 1 addiction jen ai 1 otre

Courage

Iola89 - 04/01/2024 à 17h56

Jvien regarder pour l atarx olan pour moi
Jvoi ma psy v lui en parler j'espère dormir ce soir j'ai pri euphtoyse nui
ler jen ai pri denl otr ca ma fai planer 1 heure dan mon lit a 2h jai cru c t a mes 17 an mon 1er join mdr
C bien la melatonine mai pa efficace

Nico - 04/01/2024 à 19h12

Aller 4ème on lâche rien et je suis sûr que vous sentez mieux déjà comme moi

Sunshine - 04/01/2024 à 22h25

Bonjour à tous,

Après un nouvel an sobre, j'ai refait une petite glissade vers le poison le 02/01. Donc là je monte dans le train tranquillement. J'ai plein de nouveaux projets pour cette année je vais m'y accrocher.
Courage à tous !

Ronny - 05/01/2024 à 07h47

5eme jour qui débute... Dur dur et on s'accroche... Enfin une première nuit normae sans insomnie et sueur... Les fin de journée sont toujours aussi difficile j'essaie de m'occuper...sport,atelier créatifs et parfois la nourriture...
Rdv le 17 à mon csapa... Pour m'accompagner...

Sakura2 - 05/01/2024 à 10h00

Bonjour tout le monde,
5eme jour en cours ici. Ça se passe plutôt bien si ce n'est toujours cette envie vers la fin de journée comme beaucoup je pense. Le jus de tomate et les infusions fonctionnent bien pour le moment.
Courage et accrochons tous

Nico - 05/01/2024 à 18h50

5eme jour en route pour le futur.
Courage et bonheur à tous

Iola89 - 05/01/2024 à 20h43

Bonjour a tous 5 eme est bientot fini

Courage

Caro03 - 06/01/2024 à 09h38

Bonjour,
Suis tombée du train hier soir, et te lire Sunshine me fait un bien fou, contente d'abord d'avoir de tes nouvelles et rassurée sur nos points communs à toutes deux, la fragilité, la difficulté à tenir et finalement admettre que nous sommes juste humain, je repars ce samedi matin gonflée à bloc !
La méditation m'aide à me sentir ici et maintenant, je ne pense plus à hier soir où j'ai enchaîné quelques verres (petits) de whisky et ma mauvaise humeur s'envole. Parce que oui, le lendemain je suis en colère contre moi, comme tous je m'en veux et me dénigre.
Sachez quen reprenant à vivre le moment présent sans se retourner aide énormément à repartir sur de bonnes bases, donc aujourd'hui c'est aujourd'hui.
Bon weekend à vous, tenez bon !

Cat7564 - 06/01/2024 à 09h39

Bonjour tout le monde
Aïe aïe aïe je suis sortie du train avant hier !!! Je m'en veux beaucoup je remonte de toute façon
Bon courage à toutes et tous

Sunshine - 06/01/2024 à 12h28

Bonjour la communauté,
Ça continue pour moi aussi 3eme jour. Je m'occupe, je dors, je dessine, je lis, je vais marcher. Tout est bon pour fuir devant la tentation !
Je me dis en permanence : « c'est marché ou crève » un peu radical mais j'ai besoin de me mettre un bon coup de pied aux fesses tous les jours.
Comment ça va pour vous?

Caro03 j'espère qu'on auras bientôt de tes News 😊

Et bonne année 2024 à tous

Trilo - 06/01/2024 à 13h47

Bonjour,

Ca tient ici aussi. Pourtant seul à la maison depuis mardi. 2 premiers jours difficiles mais mieux ensuite.
Courage à tous

Vivrelibre - 06/01/2024 à 18h46

Bonjour à tous!

Félicitations à tous ceux et toutes celles qui sont montés dans ce train!

Pour ma part, ce samedi, j'en suis à mon 10e jour (j'ai arrêté le 27 décembre). Après plusieurs tentatives d'arrêt, je vois maintenant la lumière au bout du tunnel. Même si je le savais déjà, j'ai finalement vraiment compris que l'alcool amplifiait mes crises d'anxiété et contribuait à mon mal-être. En posant le verre, elles ont vraiment diminué.

Aucune vraie envie de boire. Je m'en tiens à l'eau pétillante et au mocktail et tout va bien. Je ne me mets aucune pression, je sais que je vais réussir un jour à la fois.

À ceux et celles qui trouvent ça difficile, ne lâchez pas! On finit par se sentir vraiment bien et plus serein.

À bientôt!

Dim - 06/01/2024 à 22h13

Bonsoir à tous,

Je suis monté dans le train le 1 er janvier....sans le savoir. Après un dernier verre le 31, je me suis mis à l'eau. J'avais déjà fait le dry january l'an dernier. J'ai tenu quatre mois finalement avant de replonger. Moins qu'avant mais quand même. Je reste positif et je me dis que ce sont quatre mois de gagner et j'en ajouterai bien quelques uns de plus.

lola89 - 08/01/2024 à 11h29

Bonjour a tous,

Le week-end a été compliqué mais j'ai pas craqué..

Je suis allé en courses ce matin j'ai pris 1 bouteille mais j'ai pas craqué et j'ai pas envie ça fait 8 jours mais je dors tellement mal .
Je vais aller au sport car je ne veux pas craquer

Bonne journée et courage

Sunshine - 08/01/2024 à 11h54

Bonjour à tous,

J'espère que ça va. Je tiens donc ça doit être 6eme jour, c'est lancé maintenant il faut rester.

Je vous envoie plein de courage (et j'en garde un peu pour moi quand même car j'en ai bien besoin 😊)

La vie sans alcool c'est mieux, c'est beaucoup moins d'anxiété entre autres bénéfiques dont la liste est super longue ! Mais il faut tenir bon un jour après l'autre.

Caro03 je suis contente d'avoir de tes nouvelles! Oui ça nous arrive à toutes et à tous des accidents de parcours. Nous sommes fragilisés par l'addiction. L'important c'est se remettre le plus vite possible et comme tu dis ne pas regarder derrière. Ce qui est fait est fait, c'est passé. Aujourd'hui est aujourd'hui. Aujourd'hui je ne bois pas, et je suis fière.

Tu peux être fière de toi aussi.

Courage et au plaisir d'avoir de vos nouvelles à tous.

Ronny - 08/01/2024 à 12h58

J'attaque ma 2eme semaine un sommeil qui s'est amélioré mais de la fatigue.. Je me force à aller à la salle de sport.. Faut s'accrocher car les soirs à l'heure l'apéro et ce week-end de grosses envies mais je lutte pour me maîtriser et stopper les tremblements
Courage à tous

Nico - 08/01/2024 à 13h12

Aller 8ème jour on lâche rien bravo à tous et courage.

La vie est pas moins bien sans alcool... elle est même mieux

Sakura2 - 08/01/2024 à 14h25

Bonjour à vous,
8eme jour ici aussi, ça tient bon !
La concentration est de retour, les pertes de mémoire sont loin, c'est top!
Bon courage à vous

Iola89 - 09/01/2024 à 10h04

Bonjour à tous,

Hier matin j'ai fais une prise de sang j'ai eu les résultats hier soir.

Mon foie va pas bien cela m'a fait peur j'ai pleurer et cela me reconforte dans l'idée de ne plus boire .

J'ai trop déconné ces derniers mois à me mettre des mines seule mais la santé passe avant tout .

Les résultats m'ont mis 1 sacrée claque ... et je vais continuer sur l'abstinence et cela me dégoûte de l'alcool.

Bonne journée et bon courage .

Nico - 12/01/2024 à 13h12

Hello, j'ai sauté du train mardi quelques bières..

Je savais en le faisant que se serait pour 1 soir.

Je pensais en boire 2 finalement 5...

Je regrettais en les buvant et je regrette encore aujourd'hui de l'avoir fait.

Cette soirée ne m'a rien apporté au contraire déçu d'avoir craqué pour rien.

J'avais prévu de remonter dans le train des mercredi ce que j'ai fait.

Je suis reparti pour une période de 3 semaines minimum jusqu'au 30 janvier ou je me dis que je boirai un coup ce soir là. Cela m'aide de me fixer un but .car je ne veux pas faire une croix définitive cela m'angoisse trop.

Boire avec les amis pour une occasion mais pas plus d'une fois par mois je me fixe ça comme objectif pour l'instant .je le sens bien car j'ai déjà eu plusieurs soirées où j'étais entouré d'alcool sans boire et j'étais plutôt bien serein et fier , cette soirée de mardi j'étais pas mieux au contraire donc motivant pour pas le refaire .

Courage à tous.

A bientôt

Caro03 - 12/01/2024 à 15h55

Bonjour Nico et bonjour à tous,

Ah bah quand même Nico, tu es un humain finalement, j'ai failli douter de ta composition car à travers tes messages qui motivaient tout le monde on sentait une machine de guerre venue d'ailleurs, je me disais que c'était pas possible d'avoir autant de pêche et d'entrain, j'ai même pensé à des messages rédigés par les modérateurs eux-mêmes pour nous motiver !

J'avais même envisagé de te nommer chef du train car après avoir craqué une seconde fois je me suis dit que tu te débrouillais mieux que moi et que tu méritais la place...

Blague à part, c'est maintenant notre tour à tous de te remotiver si ce n'est déjà fait, on est hélas tous susceptibles de tomber du train, certains plus que d'autres et d'autres jamais, c'est ainsi.

Merci pour tous tes messages précédents et les futurs à venir, j'essaie de ne rien lâcher comme tu dis, c'est mon cinquième jour aujourd'hui....

Caro

Sunshine - 14/01/2024 à 00h25

Bonjour,

10 jours ici, depuis ma dernière rechute. Je me sens mieux, mais je reste très prudente. Les envies incontrôlables de boire « juste un verre » qui en fait sera une demi bouteille ne sont jamais bien loin. Repos, activités, changement d'habitudes...

Je me remet tranquillement au sport depuis hier. Il me faut impérativement un exutoire, et habituer mon cerveau à libérer sa dopamine autrement qu'en consommant. Il lui faut un profond reconditionnement à celui là. Dommage que Back Market ne s'occupe pas des cerveaux 😊

Blague à part, j'espère tenir mes objectifs, j'en ai très envie en tous cas.

Un jour à la fois.

Bon courage à tous, je pense bien à vous.

Nico - 14/01/2024 à 01h58

Hello caro et tout le monde,

Déjà merci pour ton message il me touche vraiment.

Moi aussi je suis remonté dans le train depuis mercredi et très content.

le voyage se passe de nouveau assez bien et sereinement car je sais que c'est la bonne voie.

surtout j'espère tenir jusqu'à ma prochaine gare que j'ai fixé au 30 janvier .

Du coup 4ème jour fini ce soir c cool encore une victoire chaque jour en est une et me revalorise .

Je suis très heureux si je motive du monde avec moi.

Pas cet écart de mardi était vraiment naz car 1 ou 2verres je sais pas faire. Il me faut une certaine dose pour être satisfait et 2 verres ne suffisent pas .donc pas de 1er verr comme ça cela n'en appel pas d'autres.

Et quelle satisfaction personnelle c top.

Alors ouais on lâche rien

A très vite tout le monde

Courage et force on la tous en nous.

C pour une vie meilleure c sur.

Ronny - 15/01/2024 à 10h13

Bonjour

J'attaque mon 15eme jour... Je crois que le plus dur est passé même si les envies (moins fortes) sont toujours là

Reprise du sport car j'ai compensé largement sur la nourriture mais un combat à la fois... Je vais juste faire un peu attention

Rdv mercredi à mon Csapa histoire de poursuivre sur ma lancée avec un peu d'aide

Courage à vous tous

On se soutien tous sur le groupe FB dry January.. De beaux témoignages

Dim - 15/01/2024 à 18h05

Bonjour, petit coup de déprime aujourd'hui. Je me suis promis de tenir jusqu'à la fin du mois. Je m'en pense capable mais après, je fais quoi? Je rebois un verre de temps en temps mais je sais que je vais en revenir au même point qu'avant. Je continue l'abstinence?

J'avoue que la perspective de me battre contre mes envies chaque jour m'use d'avance.

Bref, me voilà partager entre le souhait de ne pas retomber et le manque d'"énergie pour me battre....

Moderateur - 15/01/2024 à 18h19

Bonjour Dim,

Ce qui est épuisant aussi c'est de penser à un temps futur qui n'est pas encore là. Vous anticipez un "problème" qui n'existera peut-être plus, ou alors qui ne se posera plus en ces termes, lorsque l'échéance arrivera.

Je vous conseille de vous concentrer sur l'instant présent, sur aujourd'hui. C'est la seule chose qui compte réellement, c'est la seule chose à laquelle vous devez consacrer votre énergie.

Comme le disent souvent les personnes qui entrent dans une période d'abstinence : "un jour à la fois". Vous verrez qu'en pensant et en agissant ainsi on y arrive beaucoup plus facilement.

Cordialement,

le modérateur.

Lud39 - 16/01/2024 à 09h55

Bonjour à tous,

Le train est parti sans moi le 1re janvier mais je monte dedans auj!

Je voulais débiter le 1re, seule, mais les 15 premiers jours ne se sont pas passés comme espérés

Mais là je veux dire stop, marre de boire seule, sans occasion particulière, juste parce que la journée est finie et qu'à 18h30/19h, c'est le rituel de l'apéro... mais l'apéro chez moi n'a pas de cesse!

Encore une fois je me réveille en n'assumant pas ce que j'ai bu, les messages envoyés aux amis après avoir trop bu, messages dont je ne me souviens même pas avoir envoyés

Bref, merci pour ce groupe de discussion, je pense que ça va beaucoup m'aider de partager avec vous et de voir, grâce à vous, que c'est possible et que la vie est meilleure sans cette addiction

Rocca - 16/01/2024 à 10h33

Bonjour Lud39, bienvenue dans le mouvement. Tous ensemble nous vaincrons ce petit diable !!

Essaye de t occuper de manière différente quand ton heure critique arrive, le fameux rituel de l'apéro. taches ménagères, exercice, marcher dehors, te faire un bon jus de fruit ou légumes, une activité qui te plait ... Remplacer cette habitude par une autre pour que ton cerveau "se reprogramme"

Force à toi et courage.

Nico - 16/01/2024 à 13h04

On est mardi j'ai un groupe de potes qui viennent tous les mardis chez moi et c'est chouette, mais ça picole pas mal..
Mardi dernier j'ai eu envie de quelques bières, mais comme dis précédemment j'ai craqué mardi dernier.
Ce soir non je ne boirais que mon eau pétillante. Du coup si j'enlève cette soirée de mardi dernier qui m'a soulé car pas satisfaisante du tout.
Ben je suis au 15ème jour sans alcool.
Trop content et bien dans ma tête.
Courage à tous et je pense que c'est vachement mieux de tenir , ce qui nous valorise plutôt que de craquer et de se sentir nul.
On a tous des excuses pour reboire 1 coup mais il faut les vaincre rien n'en vaut la peine.
Un exemple hier matin il m'est arrivé un truc de fou..
J'ai une maison dans laquelle il y a une dépendance que j'ai mis en airbnb.
Dimanche soir un homme de 40 ans environ à loué pour une nuit.
En fait il c'est suicidé dans la nuit il c'est pendu c'est moi qui l'est découvert hier... un putain de choc dans ma gueule. Il me faudra du temps pour digérer ça.
ce serait 1 bonne excuse pour boire 1 coup pour se détendre, oublier...
Mais NON rien n'est valable pour repicoler il faut s'accrocher .

Voilà j'avais besoin de le dire

Force et courage à tous
Des bisess

Nico

Lud39 - 16/01/2024 à 16h17

Merci Rocca, je vais essayer d'appliquer tes conseils !

Et bravo Nico pour ta belle détermination ! Avec un choc comme ça, il faut une sacrée volonté !! Penses à nous tous ce soir si c'est dur , nous on penseras à toi !

Caro03 - 16/01/2024 à 18h22

Bonsoir tous les passagers !

Eh ben Nico quel choc en effet, et tu as bien eu raison de vouloir le partager ici, j'espère que la venue des tes amis ce soir va te faire du bien, au moins tu seras bien clean pour pouvoir en parler, boire ne fera pas revenir le pauvre homme et risque de t'entraîner toi sur le chemin que tu as abandonné
Je comprends qu'avec deux bières on se sent frustré, il en faut plus, tout comme toi Sunshine qui sais que le verre dont on a envie se rapproche plus d'une demi-bouteille minimum....

Mais on va y arriver, force à nous tous !

Cat7564 - 17/01/2024 à 09h28

Bonjour à tous

Ces huit derniers jours ont été chaotiques !!! Je me suis ressaisie depuis deux jours, j'entame mon 3ème jour mais je ne me fais plus confiance ! Je manque de volonté et pourtant je suis tellement mieux quand je ne vois pas. Je lis tous vos témoignages et je me retrouve dans bon nombre.

Un jour à la fois, j'arrête de me projeter ..déjà vendredi j'ai une soirée et j'appréhende, c'est vrai que j'aimerais partager un verre avec mes amis et famille mais comme je déborde tout le temps il vaut mieux que je ne commence pas.

Bonne journée

Cat

lola89 - 17/01/2024 à 10h00

Bonjour à tous,

Cela fait kelke jours je ne pense qu'à boire pour bien dormir..
Que l'alcool me casse je ne peux pas courir à cause du mauvais temps .

Force à nous .

Bonne journée.

Nico - 17/01/2024 à 17h52

Salut à tous,

Alors lola courir quand il fait moche c'est très possible il faut juste chausser ces baskets et y aller sans réfléchir et des qu'on a fait les premiers mètres c'est déjà bon et même c'est bien des fois de se battre contre les éléments quand tu cours t'as chaud et t'es mouillé car tu transpire alors du coup c'est pareil alors vas-y lola te met pas de barrière.

Merci lud et caro pour votre compassion, ouais c'est dur le choc est encore très présent mais je n'ai pas l'intention qu'il m'envahisse et qu'il serve d'excuse pour reprendre AUCUNE EXCUSE N'EST VALABLE, je le redis.

Sinon hier craquage encore j'ai bu 6 bières entre 19h et 2h du mat, peut-être pour m'évader un peu et me détendre avec les potes du coup pas très content en plus mal de crâne pendant la nuit
Je savais en buvant hier que je n'en serais pas satisfait je savais que de toute façon j'arrête pas d'arrêter...

Force à tous

A très vite

Lud39 - 17/01/2024 à 22h09

Nico, c'est peu être un peu tôt pour programmer des soirées avec les potes... voilà peut être pourquoi tu as craqué hier
Je sais que perso je vais calmer les sorties ces prochaines semaines, pr éviter les tentations... c'est déjà dur de pas craquer en rentrant le soir sans sortir, mais alors avec les potes et l'ambiance, je pense que je ne suis pas prête

Courage, on remet juste le compteur de jour à 0 et on recommence
Chaque jour sans alcool est une victoire

lola89 - 18/01/2024 à 11h37

Bonjour à tous,

Voilà il aura fallu j'attende 17 nuits pour pouvoir dormir sans alcool quelle belle victoire s'est tellement satisfaisant

Du coup merci Nico tu m'as motivée j'irais courir malgré le temps s'est tellement de la bonne fatigue .

18 ème jour on lâche rien.

Bon jeudi

Nico - 19/01/2024 à 12h10

Yesss lola félicitations

17 jours et 18 aujourd'hui c'est magnifique ne lâche rien t'as trop raison et faut pas couper cette belle série car 17 jours c top mais c'est aussi pas beaucoup par rapport à tout ce qui nous reste à vivre rien n'est gagné encore on le sait alors on s'accroche tous ensemble .
Bravo encore.

Des bisess à tous

Nico

Sunshine - 22/01/2024 à 22h58

Hello,

Je viens aux nouvelles. Comment vont mes amis les passagers ? 😊

Si je calcule bien ça fait 19 jours de mon côté (4 janvier le dernier verre du poison)

J'identifie les situations à risque, quand ça se présente. Pas de pression mais de la fermeté avec moi même pour chasser les envies, la petite voix qui dit « et si... » ou « une seule fois comme ça tu l'as bien mérité... »

J'essaie de ne pas lutter avec acharnement car ça me prend bcp d'énergie. J'essaie d'accepter l'idée et de comprendre pourquoi elle se manifeste à cet instant précis, ensuite je la renvoie dans ses buts comme on dit. Ferme. Et j'avance. Heureusement c'est pas tout le temps, même pas tous les jours et heureusement, car c'est fatigant tout ça ^^

Je garde en tête tout le positif et le cadre de vie bien plus serein que ça m'apporte.

Courage à tous, je pense bien à vous.

Amicalement.

Caro03 - 24/01/2024 à 08h43

Bonjour à tous,

Je te suis de près Sunshine avec mes 15 jours d'arrêt, dernier verre le 7, et comme toi je me dis qu'au bout de 15 jours je pourrais me prendre un "petit" rhum coca, le whisky ne me manque pas trop mais plutôt une boisson longue à siroter en récompense, je l'ai bien mérité non ? Mais quelle est cette voix diabolique contre laquelle nous devons lutter, c'est fatigant à la longue.... Je persévère car mon mari fait le dry cette année, lui qui sait parfaitement boire mais à deux reprises il a eu envie d'un verre, on s'est donc motivé même si je n'aurai pas craqué à ce moment-là , un jus de fruit et c'est passé !

Je ne fais pas de projets, je ne pense à rien, juste à l'instant présent. J'ai acheté plein de bonnes choses pour se détoxifier, je suis fière de lui car même s'il sait se contenter d'un seul petit verre et ne reprend jamais un second, quinze jours (on a débuté le 8 tous les deux) sans une goutte cela ne s'était pas vu depuis des années ! C'est un peu ce qui me motive pour tenir bon.

J'espère que vous tous vous tenez bon aussi, n'oubliez pas qu'en cas de chute le train roule très lentement, vous pouvez y remonter dès que vous le pouvez ou que vous le souhaitez.

Amitiés

Lud39 - 24/01/2024 à 15h20

Bon bah suis tombée du train 2 jours, j'étais en séminaire annuel, je savais avant d'y aller que je quitterais le wagon...

Grosses soirées avec bcp d'alcool, et tous les collègues font la fête (juste pr info, je commercialise des spiritueux...) je n'avais que 7

jours d'abstinence au compteur, trop tôt pour moi de relever un tel défi !

Mais suis remontée à bord dès le réveil ce matin et j'ai tellement été fière de moi d'avoir tenu 7 jours consécutifs sans boire, que je vais tout faire pr rester avec vous à bord! J'ai décidé d'éviter toute tentation prochainement en évitant de prévoir des sorties!!

Aller, on remet le compteur à 0 !!

Et bravo à tous ceux qui tiennent bon

Ronny - 25/01/2024 à 07h32

Bonjour

De mon côté j'attaque le 24eme jour... J'ai eu mon rdv la semaine dernière à mon csapa demain rdv avec addictologue puis semaine suivante psychologue

J'ai pris conscience que sans aide je n'y arriverai pas.. L'année dernière la période sans alcool s'est terminée finalement par une consommation encore plus importante..

Je tiens pour l'instant mais c'est très difficile... Je m'accroche à un meilleur sommeil pour le reste beaucoup de fatigue et de fringale

Bon courage à tous

POUMPOUM - 26/01/2024 à 16h16

HELLO HELLO,

Je suis montée dans le train début Janvier, j'ai posté "un peu" et depuis je vous lis chaque jour mais n'écris plus.....

Alors je tiens le coup la semaine, plus d'alcool et franchement j'ai moins la tête dans le sac au boulot et ça fait du bien.....

les 2 derniers samedis j'ai bu 1 verre de vin après le diner sans apprécier plus que ça....par contre le dimanche, lorsqu'on se pose pour déjeuner là.....je repars dans le sens inverse : 1 verre puis 2 puis 4 puis le digestif et je me retrouve à dormir sur le canapé, à me réveiller à 20h complètement à l'ouest mais je fais genre tout va bien.....

Donc je me dis que si la semaine, le samedi soir j'arrive à tenir le coup y a pas de raison pour que le dimanche je fasse n'importe quoi....

Mon but est de ne plus boire le dimanche ou me limiter à 1 verre comme le samedi soir...

Je me suis tant détestée les 2 dimanches passés....me suis dit "t'es qu'une merde ma fille et t'as rien fait de ta journée"

Pas facile l'abstinence totale pour l'instant, pourtant je pense que c'est la solution....

Sinon pour l'instant je ne trouve pas avoir "dégonflée" du visage, sur la balance et niveau ventre rien ne se passe non plus....mais le fait de vouloir perdre du poids pour ma santé et pour le mariage de ma fille cet été me motive d'autant plus à ne plus boire, du moins autant qu'avant (à savoir une bouteille de vin par soir et 2 le samedi et pareil voir plus le dimanche)

Autre point qui me motive à tenir, j'en ai parlé à mon médecin....j'ai osé lui dire que j'ai un côté Sue Helen....j'étais gênée de lui annoncer, lui ai dit d'ailleurs et comme tout bon médecin il ne m'a pas jugé...m'a demandé si je voulais de l'aide...j'ai répondu que non, pour l'instant veut faire travailler mon mental et y arriver "seule"....affaire à suivre donc....

Ronny - 27/01/2024 à 08h14

Bonjour

27eme jour et hier rdv avec addictologue du csapa... Presque 1h30 d'entretien tout y passé un médecin à l'écoute, clair dans son analyse... Bref une nouvelle dynamique en sortant avec un traitement à prendre pour réduire le craving du soir, une analyse de sang et une échographie hépatique.

Prochain rdv le 16 février et avant cette date le psychologue le 9...

Ces jours d'abstinence m'ont fait comprendre ma dépendance et surtout la nécessité que sans aide je ne pourrai pas poursuivre mon sobre chemin

Courage à vous tous et n'hésitez pas à vous faire aider.. Faut juste avoir le courage de franchir la porte

Je ne me sens plus tout seul maintenant

Nico - 11/02/2024 à 14h35

Hello ça fait bien longtemps que je suis pas venu sur le site.

Je suis dans 1 phase compliquée mais 1 truc bien c'est que j'ai supprimé le quotidien . 1 fois où 2 max par semaine pour le moment et c'est déjà une satisfaction garder c'est moments conviviaux MAIS PLUS TOUT SEUL DANS MON COIN CA C'EST BON ET VALORISANT.

Courage à tous

A bientôt
