

## RESILIENCE

---

Par **Rocca** Posté le 09/01/2024 à 10h47

Bonjour,

Je fais la démarche de venir sur votre forum pour mettre des mots sur mon problème, vider mon sac, évacuer mes démons intérieurs et trouver une lueur d'espoir.

Mon histoire avec l'addiction à l'alcool et autres comportements commence assez jeune, à l'âge de 14 ans. (les jeux vidéos vers 10 ans); La dérive a commencé par quelques bières sur la plage entre copains et quelques joints, à une consommation quotidienne de tabac, cannabis et d'alcool. A l'adolescence se sont ajoutés les vidéos adultes. La consommation a vite dérapée à une isolation et une consommation solitaire quotidienne.

Je vous passe les problèmes judiciaires avec le permis de conduire, suspensions, annulation, et stage de 6 mois en prison pour multi-récidives alcool et cannabis au volant... je n'ai d'ailleurs depuis plus jamais conduit alcoolisé, mais je m'enferme chez moi pour consommer ...

J'ai maintenant 41 ans, malade alcoolique et de l'addiction en général, j'ai réussi à stopper ma consommation de cannabis il y a 4 ans, mais l'alcool a pris de plus belle.

Cette année j'ai eu une période de 4 mois d'abstinence de janvier à avril, et dès qu'est arrivé le mois de mai et les beaux jours, étant dans le sud, j'ai repris les apéros et je n'arrive pas à me fixer les limites et ça redevient rapidement quotidien. En fin d'année je commençais à être bouffi et pas bien dans ma peau, un craving terrible et un début de tremblement, un cercle infernal.

Je me suis vu en décembre 2023 boire 1 bouteille de 1.5 l de Ricard par jour, avec les plaques rouges qui commencent à apparaître sur le visage, je ne pouvais plus continuer ainsi.

J'ai arrêté de boire depuis 6 jours, j'ai pris conscience que je suis malade car avant je m'auto-manipulais pour cautionner cet accès facile au plaisir, je souffre de ces addictions, j'en ai encore beaucoup d'autres à régler, mais chaque chose en son temps, l'alcool étant le plus destructeur sur mon corps, mon cerveau et mon comportement.

L'abstinence me paraît impossible, garder le contrôle lorsque arrive l'été m'est difficile, c'est comme si mon cerveau conscient se déconnecte et je recommence.

Je suis malade de l'addiction au sens large, toujours dans l'excès et j'en souffre beaucoup, je me suis totalement isolé, plus de vie sociale.

### 65 RÉPONSES

---

**Rocca** - 10/01/2024 à 11h23

7<sup>ème</sup> jour de sobriété. Le craving est là, j'ai un petit moral, je ne souris plus, c'est comme si mon âme s'était disloquée, la flamme éteinte.

Je lis beaucoup de vos témoignages, ça me donne du courage pour ne pas succomber à la tentation.

Un jour de plus, je dois tenir pour sortir de l'enfer et construire une vie sans artifices.

C'est très dur

---

**Sakura2** - 10/01/2024 à 12h51

Courage à toi,

Déjà 7 jours de tenus malgré l'envie forte que tu ressens, c'est déjà une petite victoire.

10<sup>ème</sup> jour ici. Je n'ai pas d'envie en journée au travail seulement quand je rentre chez moi. Ce n'est pas l'idéal mais je me fais du déca (3 petits mugs et ça permet de faire passer l'envie pour le moment).

Bonne journée et encore courage pour continuer à tenir bon

---

**Eidole** - 10/01/2024 à 13h23

Bonjour Rocca,  
courage à toi, tu as fait le plus dur. Les premiers jours sont difficiles puis ça l'est de moins en moins.  
Je fais encore des rêves où je bois de l'alcool, comme quoi le cerveau est conditionné et perturbé par l'arrêt.  
Bon courage!

---

**Chacha13 - 10/01/2024 à 13h38**

Bonjour Rocca

je suis de l'autre côté de la barrière ; conjointe d'un homme qui boit.

Ma place n'est peut-être pas dans ce forum, mais j'avais envie de vous répondre..... tenez bon.... ça vaut le coup .

Quand vous dites que vous êtes seule, plus de vie sociale, âme disloquée, flamme éteinte.... je me reconnais et pourtant ce n'est pas moi qui ait un problème avec l'alcool .

Je suis un dégât collatérale.

J'imagine votre détresse .

Je me permets juste de vous adresser quelques ondes positives et mes meilleurs vœux pour cette nouvelle année qui je l'espère vous donnera l'envie de voir l'avenir avec le sourire.

---

**Albertin - 10/01/2024 à 16h25**

Bonjour à tout le monde,  
bonjour Rocca

Soyez le bienvenu ici !

Même démarche pour moi il y a un an. Le déclic et l'envie d'arrêter toute consommation d'alcool après des décennies de gros abus... Le mois de janvier 2023 a été salutaire en ce qui me concerne, et aussi la lecture des témoignages du forum. Plus une goutte depuis un an, et je ne regrette absolument pas l'abstinence, bien au contraire.

C'est difficile au début, on boit beaucoup d'eau, des tremblements, mais jour après jour on tient la rampe !

Force à vous, et continuez à venir nous raconter !

---

**Rocca - 10/01/2024 à 18h13**

Merci pour vos messages

@sakura : bravo également pour tes 10 jours, le soir je bois aussi beaucoup de tisanes et ça donne un bon support pour résister au craving.

@Eidole: c'est clair que le cerveau a été complètement dérégulé. bon courage également.

@chacha13: Merci pour votre beau message de soutien. J'ai lu votre message relatant votre histoire avec votre conjoint, j'ai vécu la même chose avec une ex copine et on se séparait aussi 2 fois par mois ... à l'époque je n'ai pas eu de déclic, ça a évidemment terminé par une séparation ... Je n'aurais pas de conseil à vous donner si ce n'est que selon moi, c'est à Monsieur d'avoir ce fameux déclic et la force de résister à la maladie. J'imagine que vous en avez déjà parlé avec lui. Si l'envie de faire ce gros travail personnel ne vient pas de lui, c'est peu probable qu'il arrête.

@Albertin : Merci pour l'accueil. Bravo pour vos 1 an de sobriété ! comment arrivez-vous à gérer le craving sur le long terme ? médicaments ? volonté ? substitut ?

---

**Chacha13 - 10/01/2024 à 18h31**

Chapeau Albertin.

Ça donne de l'espoir.

---

**Albertin - 11/01/2024 à 16h33**

Bonjour à tous !

Merci aussi pour vos messages. Lire, et être lu, ça permet de continuer de mettre des mots sur cette saleté qu'est l'alcool...

Plus précisément sur la durée d'un an, les premiers jours étaient plutôt en mode sidération. Un peu comme si on vous évacuait brutalement d'une fête pour vous mettre dans une chambre insonorisée. J'ai « décroché » du jour au lendemain en janvier 2023 sans avertir personne, j'ai dit stop au milieu d'une après-midi où je picolais, et j'ai ensuite laissé la bouteille de whisky entamée sur l'étagère pendant des mois avant de la vider dans l'évier. Et aussi pour la cigarette au même moment, pareil le paquet laissé sur l'étagère.

Clairement la lecture des files de ce forum a fait le « déclic » en début 2023, je me suis rendu compte que je ne pourrais jamais me

---

modérer, la seule solution était l'abstinence. Je procrastinais de semaine en semaine, parce que je ne savais pas trop comment procéder. On lit parfois que c'est dangereux de s'arrêter tout seul à cause du delirium tremens, du manque de vitamines... qu'il faut se faire accompagner. Là j'ai été au plus court, mon seul médicament a été de boire de l'eau. Je ne dis pas que c'est la façon la plus orthodoxe de décrocher mais ça a marché pour moi.

Les premiers jours, le craving est constant, on est sidéré, on tremble, on dort la moitié du temps... Il faut être patient avec soi-même, faire des « petits trucs » comme ranger un peu chez soi, sortir petit à petit dans le quartier. Pas de médicaments, pas de substituts, je n'ai même pas essayé de me préparer des boissons qui remplacent l'apéritif, comme des jus de gingembre. Peut-être que des substituts sont utiles à certains, mais je ne peux pas en témoigner directement vu que je n'ai pas été en position de tester.

Ensuite les semaines et les mois d'après l'arrêt. Le corps avait été bien secoué pendant des décennies d'absorption de 4 à 5 (plutôt 5 ou 6 sur la fin) bouteilles de 70cl de whisky par semaine. Presque l'équivalent de 3 bouteilles de vin par jour... plus la clope. Le foie avait morflé, mais dans mon cas pas de façon irrécupérable, juste besoin d'un gros, gros, repos. Le corps est formidable, c'est lui le premier qui vous remercie d'arrêter l'alcool, et rien que pour ça, ça vaut le coup. Encore aujourd'hui mon cerveau me dit : pourquoi pas s'en jeter un petit ? et là la réponse est que je ne peux pas infliger ça à mon foie, il mérite mieux ! Le sommeil revient aussi.

Donc oui, le craving reste là même après des mois d'abstinence, plus discret mais il est encore présent. Ce n'est plus le craving quotidien assasin de 18h. Plutôt celui qui vous tombe dessus de temps en temps, parce qu'on aimerait fêter une bonne nouvelle, avec un godet ou une clope, ou alors qu'on voudrait oublier une journée un peu pénible... pour l'instant j'ai réussi à le déjouer, en pensant à autre chose, en me couchant souvent à 20 heures... on passe d'une vie alcoolisée trépidante, avec ses euphories et ses descentes, à une vie sans alcool plus régulière. Je ne regrette pas l'ancienne vie, elle me laisse assez de souvenirs comme ça, des cuites, pour éviter de m'en fabriquer d'autres.

Enfin, dans cette nouvelle vie plus régulière, on s'habitue à mieux gérer les problèmes quand ils arrivent, sans boire « préventivement » parce qu'on sait qu'on aura une journée dure, et reboire après soit parce que ça s'est bien passé ou au contraire boire parce que ça s'est mal passé. C'est peut-être ça, la sérénité. Sans alcool, on peut mieux gérer tous les problèmes.

Souhaitons nous de garder la force !

Et au plaisir de vous lire !

---

**Rocca - 11/01/2024 à 20h29**

Merci pour ton partage Albertin

Quand je réfléchis à ce que j'essaie de masquer ou combler avec mes addictions, en retraçant le passé, je me souviens, déjà en bas Age, être accroc à sucer mon pouce, ensuite me ronger les ongles de manière compulsive, fumer du cannabis à 14 ans et commencer l'alcool, qui les deux sont devenus rapidement quotidiens. Pourquoi alors si jeune, avoir déjà besoin de substitut à soi-même pour affronter la vie ? heureusement que j'avais un cerveau qui fonctionnait bien j'ai quand même eu mon bac mention bien en étant totalement déchiré. Le problème c'est qu'à l'époque le cannabis m'aidait à me concentrer, faire le vide autour de moi, et l'alcool permettait de contrer le côté stone de la fumette. Suite à un problème judiciaire alcool et stup au volant, suspension de permis, mise à l'épreuve et j'ai du malgré moi arrêter 6 mois. A 19 ans je n'arrivais plus à suivre les études en étant sans produits et j'ai lâché les études supérieures, impossible de me concentrer, je voyais des points noirs au milieu de mon champ de vision... fin de cette sanction je reprend de plus en plus belles mes addictions mais je ne suis plus scolarisé. Par la suite je n'ai jamais réussi à me stabiliser dans un travail, à 41 ans j'ai plus d'une trentaine de boulots différents à mon actif, pareil niveau sentimental, ma relation la plus longue a duré 3 ans mais sans vivre sous le même toit. Peur de l'engagement, lassitude de la routine.

Je suis devenu solitaire, me suis isolé, heureusement que j'ai une fille doberman adorable et une copine depuis quasi 2 ans qui a réussi à me supporter.

L'origine ? Un problème affectif sûrement, fils unique d'un père alcoolique et d'une mère qui travaillait beaucoup, violences entre mes parents, divorce, un beau père narcissique, une isolation dès l'adolescence sur les jeux vidéos dans ma chambre avec les joints et les bières. Le scooter à 14 ans qui permet d'aller facilement voir les potes et partager/chercher les produits.

J'ai réussi à identifier qu'à la base le problème vient d'un manque affectif, un manque de confiance en moi et une instabilité (aggravé par la consommation quotidienne excessive de cannabis et d'alcool pendant 20 ans)

Comment combler ce vide affectif, ce vide existentiel qui sommeille toujours en moi ? J'ai beau y mettre des mots je n'arrive pas à évacuer ce mal être, j'ai peur de devoir reconsommer pour "retrouver ma flamme" "mon grain de folie"

désolé c'est un peu brouillon mais je laisse sortir ce qui me passe par la tête ça fait du bien

---

**Rocca - 12/01/2024 à 16h01**

9ème jour, je tiens bon !! Par contre je prend pas mal de cbd en compensation, pas grave je l'avais prévu, je préfère ça pour la transition ça me calme bien et ne me provoque aucune addiction physique (le mental c'est autre chose ...) l'arrêt du CBD mélangé au tabac est programmé pour le 1er février, j'ai déjà arrêté la clope et remplacé par la vapote, et bien évidemment je suis addict à la vapote ... le jour où je déciderai d'arrêter la nicotine ça sera un autre combat sûrement aussi difficile...

Mon corps va mieux, beaucoup d'hydratation et vitamines, j'ai les idées plus claires, mon visage a dégonflé, plus de plaques rouges de sur le front, plus de brûlures d'estomac.

Je vais réattaquer tranquillement le sport dès lundi, j'avais prévu début février mais je me sens prêt à reprendre doucement et ça va me faire du bien.

Je suis content car ce matin j'ai fait les courses, je suis passé par le rayon alcool et j'ai pas craqué. En rentrant je me fais un thé vert citron gingembre pour me remplir l'estomac.

Une journée un peu plus positive côté moral.

---

**Rocca - 15/01/2024 à 11h50**

12ème jour. J'ai passé tout le week end avec une douleur au plexus solaire, comme une compression. une douleur de stress. Ce matin on a de la chance ici d avoir un grand soleil, ça fait du bien, je vais marcher en forêt me changer les idées.

J'essaie de travailler à transformer cette énergie négative de stress bloqué en moi en énergie positive. De m auto convaincre qu' en fait cette énergie est tout simplement celle du feu intérieur qui est bloquée et a besoin de circuler, de s exprimer. Je commence à faire des exercices de Qi Gong via vidéos youtube pour travailler sur cette énergie. J essaie aussi la méditation avec exercices de respiration.

Pas de craving particulier si ce n est cette boule douloureuse au chakra du plexus et un petit moral.

---

**Rocca - 17/01/2024 à 11h03**

J 14

ça fait bizarre d être sobre h24, la préhension de la vie est différente. Le doute, le stress et les problèmes ne sont plus masqués par le produit, plus d anesthésie cérébrale pour les supporter...

Je dois réapprendre à m organiser, planifier mes tâches et solutionner mes problèmes par ordre de priorité. C'est pas facile de se mettre un coup de pieds au cul !! combattre la procrastination et la fuite qui m'empêche de faire face à l'adversité. C'est tellement plus simple d'être dans le monde des bisounours, anesthésié par le produit, mais ça ne solutionne rien et rajoute d autres problèmes...

C'est un sacré travail personnel pour reconditionner le cerveau, retrouver la volonté de se surpasser au lieu de subir ...

---

**Profil supprimé - 17/01/2024 à 18h02**

Salut Rocca,

Que dire, les parcours alcooliques sont tellement similaires... Je me retrouve dans ton récit, avec 4 ans de moins et une seule addiction, mais la pire: l'alcool.

J'avais coupé (je consomme massivement mais épisodiquement) et puis là j'en suis au 4e jour, bières fortes + 1 bouteille de vodka par soir. Je retrouve ces sentiments terribles d'anxiété permanente, d'épuisement physique et psychique, les stratagèmes pour faire entrer/sortir les bouteilles, prendre 3 douches par jour pour ne pas se faire cramer par l'odeur.

J'ai perdu gros quand ça a vraiment dérapé il y a maintenant 3 ans (toujours trop bu depuis maintenant 19 ans, mais avant ça n'avait pas autant de conséquences destructrices). Accident alcoolisé, suspension de permis, chômage et tout mon temps pour me dégommer en continu, plongée directe dans une grosse dépression jusqu'à penser au suicide tellement je ne supportais plus la vie, que j'adore pourtant lorsque je suis sevré.

J'étais en coloc avec mon meilleur ami, il est parti au bout de quelques semaines de carnage. Jamais violent, mais lourdingue, stressant, peur que je m'étouffe dans mon vomi, irritable si je n'avais pas ma ration, réveils en pleine nuit pour aller acheter de l'alcool...

J'ai essayé de renouer contact mais il m'a répondu que c'était fini pour lui. Tous mes autres "amis" m'ont laissé tomber du jour au lendemain, je n'ai plus que quelques connaissances à qui je n'ai pas encore montré mon côté sombre. Sans la GRANDE patience et l'amour de mes parents, je serais aujourd'hui à la rue. Je m'étais toujours dit "j'aurai un gosse à 30 ans", et bin j'ai déjà perdu 7 ans de moments passés avec mon hypothétique enfant. Dur psychologiquement.

J'ai réussi à arrêter 4 mois cette année, je me suis dit que je devais bien ça à mon corps. Excellente période, des bonnes nuits de sommeil, de la confiance en soi, du sport... Mais je ne parviens pas à passer le cap de la sobriété totale. Mes plus grands moments de plaisir c'est d'aller au resto, mais je ne me vois pas ne plus prendre une bonne bière en mangeant. Le truc c'est que je ne bois pas ces bières pour le goût, je prends systématiquement la plus forte, en pinte. J'essaye de restreindre ma consommation à 2 pintes lors de ces soirées, mais ça dérape bien souvent, et finit en black-out terribles, je casse mes lunettes, je perds mes papiers, et puis c'est culpabilité terrible...

Et puis quand j'ai réussi à ne pas boire plusieurs jours/semaines d'affilée et que je me sens bien, bon allez je peux m'en mettre une ce soir, une seule et demain on reprend le droit chemin... Pas gagné.

Ce qui est terrible c'est cette sensation d'avoir franchi un cap irréversible. Pour mes parents je suis un alcoolique, ils s'inquiéteront toute leur fin de vie (est-ce qu'on va m'appeler cette nuit pour me dire qu'il est mort, qu'il a tué quelqu'un en bagnole...) et je serai toujours "suspect", mes amis ne reviendront pas et je leur en veux de m'avoir laissé tomber (même si je comprends que pour eux je suis une sorte de lépreux, ils n'ont pas cette notion de maladie que j'ai mis du temps à accepter), et je porterai toute ma vie une énorme culpabilité sur ce temps perdu, toutes ces belles choses que j'aurais pu faire et que j'ai gaspillées en picole, tout le mal que j'ai involontairement fait à mon entourage...

Et malgré tout ça je n'arrive pas à haïr cette drogue qui détruit tout et à foncer vers ce qu'il me reste de temps pour en faire du beau, je suis encore aujourd'hui prêt à tout briser pour 2-3h où je ne me sens plus seul et où rien ne peut plus m'atteindre...

J'espère que tu tiens le choc, toutes les choses négatives qui nous arrivent sont liées à l'alcool, une fois passés les 3 premiers jours violents de sevrage c'est plus facile, pour la suite et c'est le plus dur il faut être dans l'acceptation, l'acceptation que le bonheur n'est possible qu'à la seule condition de rester sobre.

Tiens-moi informé de ton avancée 😊

---

### Rocca - 17/01/2024 à 19h20

salut alkogolik,

Merci pour ton partage.

Effectivement je culpabilise aussi sur tout ce temps perdu où j'aurais pu construire ma vie au lieu de la détruire, mais selon certains philosophes, pour avancer il faut arriver à se pardonner, accepter, tourner la page et éviter les ruminations mentales, d'où la résilience. On ne referra pas le passé donc regardons devant.

Je suis comme toi sur le fait que je n'arrive pas (encore) à couper définitivement avec l'alcool, certainement parce que nous n'avons pas encore eu de graves conséquences physiques du à l'excès, enfin pour le moment... Quelqu'un à qui on annonce une cirrhose du foie ou une dégénérescence mentale et nerveuse aura une réflexion différente ...

Plus j'avance dans mon travail sur moi, plus je suis entrain de prendre conscience que si j'arrive à supprimer totalement l'alcool de ma vie et de ma tête, donc abstinence totale, c'est en fait me libérer d'une tentation qui est quasi permanente dans notre société...

Reboire un coup aux anniv, à Noël, l'été en fin d'après-midi devant un coucher de soleil ... seulement 2 verres ?? pour moi impossible, déjà je me fais la bouteille de rosé puis une deuxième et là je me sens bien... Je le sais, donc je n'ai plus le choix que de stopper si je veux m'en sortir ... Sinon je continue à boire puis j'aurais une fin de vie morbide ... Un choix qui paraît facile mais finalement pas tant que ça !

---

### Renaissance11 - 17/01/2024 à 20h43

Bonjour Rocca

Tu peux être fier de toi. Chaque jour passé sans alcool est une réelle victoire. Je suis passée par là il y a maintenant plus de deux ans et je peux te dire qu'à aucun moment je n'ai regretté le fait d'avoir déposé les armes et décidé de ne plus boire une goutte d'alcool. Je ne dis pas que la démarche est simple... Néanmoins il m'était impossible d'envisager une consommation modérée. Incapable de me limiter, ma consommation était devenue quotidienne. Tristesse, honte, dépression et j'en passe, j'avais l'impression d'être au plus bas. J'ai eu la chance d'avoir un déclic suite à un débordement, et avant de causer trop de troubles dans ma vie, même si ma vie de couple était fortement compromise.

Mais quel bonheur d'avoir repris le contrôle de ma vie avec ses hauts et ses bas. Il faut du temps pour se reconstruire (surtout psychologiquement) mais là encore, le bénéfice est tellement conséquent ! Aujourd'hui après plus de 2 ans sans une seule goutte d'alcool, je me sens tellement bien, heureuse, forte et fière. Il est plus que possible de vivre sans alcool, même si j'étais la première à penser que c'était impensable !

Ne lâche rien, tout est plus simple sans alcool

---

### Profil supprimé - 18/01/2024 à 12h16

D'accord avec toi sur le fait que le réel déclic serait lié à la confrontation directe avec la mort. J'ai du sursis sur la tête à cause de délits routiers, ça ne m'a pas (encore) calmé.

Et d'accord également sur cette forme de philosophie. Quand je suis sobre, je me surprends à me sentir chanceux d'être seul, je me sens libre, je peux reconstruire une nouvelle vie où je veux à l'aide de ma lourde expérience. Quand on a vécu l'alcool, les passages aux urgences où tu repars avec ton pantalon qui pue la pisse, les gardes à vue, les sevrages infernaux, la perte d'être chers, la honte, la culpabilité, recommencer/retomber... Je me dis que quelque part on est beaucoup plus forts que la moyenne.

Pour ma part je suis persuadé de pouvoir gérer une conso raisonnée, avant le discours c'était abstinence totale, mais de plus en plus de scientifiques parlent de modération. Pour ma part avant l'alcool j'avais des tocs, je sais que tout est lié à une anxiété démesurée, une forme d'insécurité, une intolérance à la frustration. J'ai déjà vu plusieurs psy, malheureusement aucun ne m'a encore convaincu et armé d'outils pour combattre le craving.

Ce dont je me rends compte, du moins me concernant, c'est que ce sont les quantités consommées qui créent la difficulté. Si je bois mes deux pintes au resto, le lendemain c'est gérable, fatigue, fièvre, mais encore assez de raison pour se dire "OK c'était cool, maintenant si tu y retournes aujourd'hui danger". En revanche quand je me fais ma petite soirée vodka/youtube là c'est reparti...

Je me surprends, j'en suis à 5 jours, je suis épuisé mais j'arrive à ne pas boire la journée. Et du coup pas de manque, pas d'insomnie ni de cauchemars terribles. Fébrile et anxieux toute la journée mais pas d'envie irrépressible pour me calmer, seulement il m'en reste et le soir j'y retourne. Il m'en reste pour une soirée, demain devrait être le jour J avec du valium et des litres de flotte. L'alcoolique est un sacré scientifique dans le fond, on expérimente beaucoup, beaucoup de choses.

Quand tu écris résilience, quels sont tes outils?

---

### Rocca - 18/01/2024 à 14h21

@Renaissance11 : merci pour ton témoignage et félicitations pour tes 2 ans de sobriété. Bravo

@alkogolik: Au sujet de la résilience, je t'invite vivement à regarder sur youtube les vidéos de Boris Cyrulnik, qui va te mettre sur la voie si tu es en accord avec l'idée.

il y a un travail mental d'acceptation. Accepter les erreurs, le gâchis qu'on a pu faire, et surtout ne plus avoir de ruminations mentales sur ce passé !!! c'est fait, c'est fait ! on avance. Idem quand tu perds un proche ou qu'il t'arrive une galère, tu peux travailler sur la résilience d'autres façons. Il y a de très bonnes vidéos aussi sur le mindset et la pensée positive.

Au lieu de me convaincre que l'alcool calme mon mal-être intérieur et me rend joyeux, désinhibé, je travaille sur l'auto-manipulation de mon cerveau dans le sens inverse, que tout le stress que je ressens et mon blocage au chakra du plexus solaire est simplement mon énergie de vie positive qui ne circule pas correctement, pour cela il faut faire des exercices de respiration, du qi Gong, tai chi, méditation, yoga, arts martiaux, des activités qui t'amènent à concentrer et faire circuler l'énergie vitale ....Le sport aussi pour évacuer les tensions et générer des andorphines, tu sais très bien qu'après une séance on se sent bien et détendu, pas besoin de picoler.

15ème jour, je suis toujours un peu déprimé, je rigole pas vraiment, j'ai l'impression d'être perdu. Pas d'alcool, je prends mon mal en patience et continue à travailler sur le reconditionnement positif.

---

### Profil supprimé - 18/01/2024 à 15h05

Intéressant, je vais m'intéresser à ces vidéos.

Ce travail est extrêmement fastidieux... Comment peut-on rester accro à un truc qui ne crée que des problèmes? Extrêmement toxique pour le corps et le cerveau, pourquoi arrive-t-on par réflexe à enlever immédiatement sa main du feu et pas à ne pas prendre le premier verre, qui en plus est tellement bon après une période d'abstinence...

Avec le cerveau alcoolisé, je deviens feignant du corps et de l'esprit... Pourquoi arrêter alors que la solution est simplement de boire un coup. Et pourtant j'ai l'impression qu'il y a comme un "modjo" quand je bois. Tous les problèmes sans exception et pas spécifiquement liés à l'alcool me retombent dessus quand je suis en phase de fébrilité totale...

Je sais que ça va s'arrêter au plus tard ce week-end pour moi. Mais le déclic n'y est toujours pas...

Félicitations pour tes 15 jours, il y a des millions de gens qui sont parvenus à la sobriété, je ne vois pas pourquoi pas nous.

---

### Rocca - 19/01/2024 à 12h49

"Comment peut-on rester accro à un truc qui ne crée que des problèmes?"

Malheureusement c'est une perte de contrôle. J'ai vu un documentaire scientifique à ce sujet qui explique que lors d'une alcoolisation chronique et excessive sur une longue période, on a une partie du cerveau qui gère la motivation et une seconde partie qui gère le contrôle, totalement atrophiées donc plus en capacité de fonctionner normalement. D'un autre côté on a deux autres parties, celle de la mémoire et celle de la récompense (dopamine) qui sont à l'inverse beaucoup plus grosses. Ce qui induit un déséquilibre neuronal et nous plonge dans un cycle infernal de recherche de plaisir immédiat sans aucun contrôle sur le phénomène. Le cerveau se souvient que c'est bon car lui fait secréter de la dopamine en excès, et il n'a plus de connexion avec la volonté et le contrôle. Du coup quand tu es un alcoolique, dès que tu bois un verre la machine se remet en route, peu importe si ça fait des années que tu as arrêté ... d'où les rechutes ... Certains arrivent à se gérer par la suite et avoir une conso normale (2 verres max) mais c'est un faible %.

J 16, le week-end arrive, je me suis acheté du jus de tomate et des softs. J'ai trouvé plein de vidéos sur le mindset sur youtube, ça motive grave !! Bon week-end à vous en toute sobriété 😊

---

### Albertin - 22/01/2024 à 16h42

Bonjour à tout le monde !

C'est très précieux de lire vos témoignages enrichissants.

Sur la notion de notion de résilience évoquée, que je connaissais de nom, et un peu les bouquins de Cyrulnik, avant mon arrêt, j'ai pas mal gambogé. Je crois que lors de mon sevrage, il y a un an, je ne savais pas si j'allais m'en sortir, et si oui dans quel état. Je m'étais dit que je « ramasse les morceaux » comme ils se présentaient à ce moment-là, faire avec et ne pas m'appesantir sur l'idée qui ne mène à rien que ma vie aurait pu être autrement si je n'avais pas été alcoolique. Cette forme urgente, instinctive, de couper le passé a été salutaire.

Maintenant, une fois que le sevrage physique est derrière moi (même si on reste toujours vulnérable en cas d'ingestion d'alcool), se pose la question de la vie d'après. Cette vie d'après, ma vie actuelle, et bien je la découvre au fur et à mesure, puisque globalement ça faisait 30 ans que je n'envisageais pas une sortie sans alcool, que toutes ou presque mes relations tournaient autour de la pique. Je redécouvre des traits de caractère de quand j'avais 20 ans, pas forcément flatteurs (intransigeant, sec, pas toujours commode) que j'avais progressivement éteints sous l'alcool. L'avantage c'est que maintenant je vais pouvoir corriger ces aspérités autrement que par l'abrutissement à l'éthanol.

C'est un peu bateau de dire ça, mais si jour après jour je progresse, quoique parfois avec hypocrisie !, dans des relations sociales plus fluides, plus amiables au moins en apparence, je pense que je tiendrai le bon bout, ou au moins j'aurais essayé. Pareil pour l'exercice physique, un peu à la fois un peu tous les jours.

J'ai l'impression jour après jour de redécouvrir les pièces d'une vieille maison vide, que j'aurais brièvement connue en état de marche à l'adolescence, et que maintenant j'ai l'opportunité d'occuper moi-même, de la meubler à nouveau...

Voilà mon état d'esprit...



Force à vous !

---

### **Rocca - 23/01/2024 à 10h27**

@Albertin : J'ai aussi cette impression de maison vide à remeubler, mais avant de pouvoir y faire la déco, je sens que j'ai un gros nettoyage à faire de la poussière accumulée depuis 25 ans, puis faire quelques travaux de rénovation.

A force de regarder des vidéos sur le mindset et d'écouter une session d'hypnose sur youtube avant de dormir (cycle quotidien à suivre 21 jours d'affilés au minimum), je sens un renforcement de ma volonté et de ma ténacité face aux ruminations mentales négatives.

Mon état d'esprit actuel c'est de me détacher de ce système où l'on a été formaté depuis l'enfance pour être des pions, retrouver contact avec mon MOI intérieur que j'avais totalement négligé, avec la nature, vivre dans la simplicité et surtout ne plus être influençable par mon environnement.

---

### **Rocca - 24/01/2024 à 10h43**

Aujourd'hui ça fait 3 semaines de sobriété, mon visage a totalement dégonflé, perdu 3 kg, je me sens beaucoup mieux physiquement. Moralement, je me rend compte que ce que l'alcool modifiait dans mon comportement, qui me rendait social, joyeux, déconneur, avec l'envie d'échanger avec les gens, et ben en fait ce n'étais pas ma personnalité profonde; 25 ans d'alcoolisme et de cannabis avait totalement changé ma perception et ma façon d'être. Je me redécouvre calme, qui n'aime pas la majorité des gens, solitaire et bien comme cela, épicurien, curieux et entier, je supporte de moins en moins la bêtise humaine.

---

### **Caro03 - 25/01/2024 à 09h03**

Bonjour,

Bravo Rocca et entièrement d'accord avec toi, sitôt le masque tombé on se redécouvre : calme, serein, solitaire, curieux et attentif. C'est une période charnière, on tente de se trouver un autre chemin, le bon cette fois. Attention toutefois que cela ne débouche pas sur une certaine forme de nostalgie et de baisse de moral. C'est comme si on repartait de la case départ, quelle direction allons-nous emprunter ? Toutes ces interrogations qui surgissent à ce moment-là peuvent induire une sorte de flottement, c'est comme une seconde naissance, on se cherche, on croit qu'on va bien mais on n'a pas encore tout résolu dans notre tête.

Je me trouve très bien moi aussi dans cette solitude choisie et je réduis au minimum mes relations, notre regard est dorénavant différent. Je pense avoir enfin trouvé ma voie, ma nature vraie, celle qui m'apaise et me fait vivre en harmonie avec moi-même, c'est une période de recherches plus ou moins longues selon chacun mais cela en vaut la peine.

Il faut surtout persévérer et ne pas faire machine arrière en se disant qu'on était quand même plus gai et enjoué quand on buvait "un" verre de temps en temps, cette période un peu plate se retrouve fréquemment mais peut nous surprendre après celle d'euphorie et de fierté que l'on peut ressentir aux premiers jours d'arrêt, ne rien lâcher, notre esprit et notre corps saura trouver la bonne direction.

Amitiés

---

### **Rocca - 25/01/2024 à 12h40**

Bonjour Caro,

Merci pour ton partage.

tu as raison, effectivement je ressens une forme de nostalgie et une baisse de moral mais j'arrive à relativiser, en tout cas j'ai compris que ce n'est pas la bouteille qui m'aidera à trouver une solution

---

### **Profil supprimé - 25/01/2024 à 13h15**

Salut Rocca,

Comme prévu j'ai "bien vécu" samedi au resto en restant à la bière et sans taper dans la vodka et curieusement dimanche je n'ai pas eu de mal à arrêter. Ce qui me fait toujours peur au moment du sevrage c'est de ne pas réussir à dormir et de rester dans le noir avec mes angoisses, et finalement j'étais tellement cramé après cette semaine de freestyle que ça s'est fait tout seul. Et puis surtout avant je restais un ou deux jours à somnoler tout seul dans ma chambre en attendant que "ça passe" et là je me suis forcé malgré l'épuisement à aller faire du jardin, à faire du sport...

5e jour de sobriété donc, et le plaisir du moment "lune de miel" où tu as une pêche d'enfer, l'envie de faire 1000 choses dans la journée et la sensation d'être le plus fort... Avant la prochaine 😊

Mais cette fois dimanche j'ai eu commencé à avoir des douleurs que je n'avais jamais eu au niveau du foie et ça m'a vraiment fait flipper... Comme on en a parlé plus tôt je crois que seul l'argument santé pourra me convaincre. Je me suis lancé un défi de 4 mois sans alcool, c'est apparemment le temps nécessaire à la régénération complète du foie. Et ça me permettra accessoirement de perdre les 15kg que j'ai pris...

Et toi Caro03, toi aussi tu en es au stade où les amis ne t'appellent plus et où tu dois apprendre à vivre avec toi-même?

---

### **Rocca - 25/01/2024 à 15h19**

Salut Alkogolik,

Félicitation à toi de ne pas avoir rechuté après ton alcoolisation de samedi. Pour tes douleurs au foie, pourquoi ne vois tu pas un médecin pour savoir si il est endommagé, de la fibrose ou autre... au moins tu y verra plus clair.  
Quand à la régénération cellulaire, pour ma part j ai lu qu'il fallait 6 mois pour une régénération complète du cycle (si rien d'irréversible).

---

#### **Kaka2701 - 25/01/2024 à 15h44**

bonjour à tous,  
je suis nouvelle sur cette plateforme de discussions , je suis mere de famille j'ai deux enfants et j'ai 51 ans.  
je faisais l'apéro tout les jours du lundi au samedi (une bouteille de rosé )et en soiree là c'est le pire!! impossible de d'arrêter de boire!!!!  
du coup j'ai décidé d'arrêter complètement depuis trois jours oui cela ne fait pas longtemps mais l'apéro me manque après le boulot!!!!une  
fille qui boit et se met minable c'est tres mal vu (famille, amis..)  
mon mari ne boit pas mais il veut que j'arrete de boire...comment tenir????

---

#### **Rocca - 25/01/2024 à 17h04**

Bonjour Kaka,

Courage dans ta démarche.

Pour tenir dans la sobriété, il n' y a pas de solution magique, chacun porte une histoire avec l alcool différente.  
Il y a des personnes dont la force mentale suffit pour se contrôler et qui savent dire NON  
D'autres qui ont besoin de faire un travail psychologique sur les causes qui nous ont amenés à nous alcooliser tous les jours, traiter le mal à la racine et de retrouver un chemin de vie positif  
Des gens ont besoin d une aide médicamenteuse pour stopper l'envie irrépressible de boire  
Certains iront vers une hospitalisation et une cure pour être encadrés.

Mais pour tenir sur le long terme, je pense qu'il faut acquérir la force de la résilience. Se résigner que l'alcool est un pure poison légal et que ça n apporte que des problèmes sur le long terme, une raison suffisante pour plus y toucher à moins que l on s en tape de sa santé, ce qui peut être le cas de certains. (c'étais mon cas durant des années je voulais pas vivre vieux mais à 100%, bruler ma vie)  
Renforcer le mental à gérer les émotions négatives sans avoir recours à une substance.

---

#### **Kaka2701 - 25/01/2024 à 18h44**

Bonsoir merci à vous pour votre réponse c est très gentil effectivement a moi d affronter mes démons! Si on boit en excès c est que forcément on a un mal être quelque part ! J attends le retour d un rdv avec un addictologue pour comprendre pourquoi boire merci beaucoup

---

#### **Profil supprimé - 25/01/2024 à 22h38**

Bonsoir Kaka,

Comme évoqué par Rocca, chaque alcoolique est différent de par son histoire et sa raison (volonté) d'arrêter, ce qui est certain c'est qu'à un moment donné l'alcool t'emmènera OBLIGATOIREMENT dans une spirale infernale et dévastatrice.

Une bouteille de rosé, pour une personne qui boit modérément, le petit apéro du WE, C'EST beaucoup. Pour moi qui suis plus "expérimenté", ça reste une dose qui peut te permettre de continuer à boire normalement, si tu fais une grande pause dès maintenant et que tu te remets en question sur ta consommation qui est déjà hors norme.

Car inexorablement (on passe tous par là), il va t'arriver un évènement de vie, un souci, boulot, décès, que sais-je et là ça va déraiper et ce sera irrattrapable. Tu vas commencer à te cacher, à planquer des bouteilles pour être sûre d'en avoir sous le coude, à passer à l'alcool dur pour que ça agisse plus vite, à boire dès le matin pour "lancer" la journée et ne pas angoisser.

Tu vas mentir à tes proches, qui sentiront à plein nez l'alcool de ton haleine et des pores de ta peau, tu feras comme si de rien n'était, ils ne voudront pas le voir mais ils auront compris. Et là tu seras devenue une alcoolique. Et là psychologiquement, je peux t'assurer qu'il faut avoir du mental parce que tu vas traverser l'enfer.

Pour ma part j'ai tout eu, suspension de permis, récidive, accident(s), soucis financiers, perte de TOUS mes amis sans exception, même les plus proches, pertes d'emplois, dépression, idées noires (liées à l'alcool, mais ça on ne le comprend pas tout de suite donc on boit parce qu'on pense qu'on déprime alors que c'est l'inverse), et maintenant je porte 18 ans de culpabilité, de "et si j'avais, si j'avais été "normal", je serai 10 fois plus loin qu'où je suis aujourd'hui, des années perdues dont je me souviens à peine la moitié... Bref franchement c'est compliqué dans la tête (même si j'ai appris à me renforcer et à accepter de vivre seul, avec les quelques êtres qui ont su vivre l'enfer de mes affres).

Et pour te dire, malgré tout ça (un être sensé pèserait le pour et le contre et dirait y'a pas photo), et bien moi je suis addict (je n'aime pas le terme alcoolique, même si c'est le mot) et je n'ai pas envie d'arrêter de boire. Ce que j'ai envie c'est d'arrêter les cycles où ça part en jours voire semaine de vrille avec un sevrage qui est, je peux te le garantir, inimaginable pour toi encore à l'heure actuelle. Mais je veux continuer à boire une pinte en mangeant, rester "normal". Victime de la pression sociale et conscient de l'être, mais en plus J'AIME vraiment l'effet psychotrope. Sauf que ça finit toujours par déborder, donc il va falloir réellement que je remette en question cette toute petite et innocente pinte qui m'a fait perdre la moitié de ma vie.

Je pense que vu ton "niveau" tu peux arrêter assez facilement, c'est dans la tête pour le moment, ce n'est pas physique et pas encore "trop" ancré, c'est plus un rituel. Si tu veux conserver ta famille et ne pas porter l'image alcoolique et devenir une pestiférée aux yeux de ton entourage, mon humble conseil serait d'arrêter quelques temps pour VIVRE véritablement sans cette substance qui t'es tout à fait



dispensable pour être heureuse (ça pue, ça fait grossir, ça rend bête, ça épuise, ça crée des problèmes de santé...), et pour TE prouver et prouver à ta famille que tu n'en as pas besoin.

Tu es au stade "réversible" où tu n'as pas encore de décision vraiment drastique à prendre, profite-en avant que ça ne devienne (très) compliqué 😊

---

### Rocca - 26/01/2024 à 11h26

23 ème jour de sobriété

J'ai téléchargé sur mon téléphone l'application OZ ensemble (gratuite), qui est vraiment très bien pour suivre son évolution d'abstinence, les gains réalisés en économies d'argent et il y a des activités pédagogiques. Bordel en 3 semaines j'ai déjà économisé 450 euros de bouteilles !!! énorme

J'ai fini mon tabac donc le reste de mes fleurs de CBD j'ai fait de l'huile avec (pour 40 g de fleurs j'ai fait 500 ml d'huile, autant dire que j'en ai pour longtemps !!!). Je repasse à la clope électronique, fini la combustion.

Dès lundi reprise du sport quotidien (1h par jour), un jour cardio, un jour muscu haut du corps, un jour bas du corps et ainsi de suite avec 1 jour de repos le dimanche.

Niveau alimentation je me suis remis aux produits bruts, légumes vapeurs, œufs, viande blanche, poisson, pas de graisses trans (uniquement oméga 3, huile d'olive, colza) ni de sucres rapides (je privilégie les sucres lents à faible indice glycémique). Je me refais aussi des jus de légumes crus (betterave, celeri, carottes, chou kale, concombre...)

---

### Kaka2701 - 26/01/2024 à 19h07

Bonjour demain c'est mon anniversaire est-ce que je peux boire un coup?????je ne prendrais bien sûr pas ma boisson préférée le rose

---

### Caro03 - 26/01/2024 à 19h14

Bonsoir,

C'est vrai Rocca que lorsqu'on arrête l'alcool on a terriblement envie de s'alimenter correctement, je suis végétarienne et dois donc énormément cuisiner car je n'achète aucun produit transformé hormis quelques produits en magasin bio dont la composition est correcte. C'est justement dans les rayons de fruits et légumes ou au magasin bio que je vais lorsque j'ai un coup de mou, certaines vont s'acheter des cosmétiques, ou vont chez le coiffeur, moi, c'est de l'intérieur, c'est comme ça, du coup, quand je sens que je vais craquer, je me dis que c'est stupide de se servir un whisky alors que j'ai acheté du radis noir ou de l'artichaut !

Mais là je suis un peu fatiguée, c'est aussi éreintant de s'occuper en permanence de soi, de son mieux-être, de vouloir refaire du sport, en plus je ne perds pas un gramme... Je ne suis pas épaisse, soit, mais quand même, je me passerais bien de ma petite bouée, enfin, c'est comme ça.

Attention au piège où l'on se dit qu'on peut se resservir ou craquer plus souvent pour une petite douceur sous prétexte qu'on ne boit plus et qu'on ne va pas tout stopper !

Bon week-end à vous, courage !

---

### Profil supprimé - 26/01/2024 à 20h50

Salut Rocca,

Et oui ça fait tellement drôle quand tu sors des courses en te disant "j'ai tout ça pour seulement ça?!" 😊 Bien vu également la combustion...

Après est-ce que continuer à ingérer un produit chimique à la composition discutable reste intéressant et n'est pas seulement lié à tes rituels de vie? Ça ne doit pas apporter de plaisir particulier... Tu me diras pour ça je n'en dirai pas plus, l'alcool a été déversé à flots, en revanche je n'ai jamais touché une clope hormis pour vomir ensuite.

Le sport ça fait toute la différence... Bien-être et confiance en soi. Pour ma part je me suis lancé dans des travaux d'isolation dans mon appart, j'ai une sainte horreur du bricolage et de la peinture mais je m'y colle tous les jours au moins 3h, sans le "oh putain j'ai tellement pas envie..." du lendemain, et je me surprends à apprécier avancer sur ce petit projet, à matérialiser quelque chose de concret. Mais bon je ne connais que trop bien ce moment où j'ai la sensation que tout repart dans le bon sens avant que le cerveau me rappelle à mes bons vieux démons.

A voir sur la durée, défi 4 mois. Seul truc problématique, je démarre un nouveau taf dans une semaine, j'ai déjà eu le coup de dire dans un précédent job "je ne bois pas" en intégrant la société, étant commercial on m'a dit clairement (c'était une boîte dans le BTP) dans ce milieu les clients picolent pas mal, si tu ne bois pas le midi avec eux tu ne vas pas créer le lien et on ne sait pas si on va valider ta période d'essai. Hallucinant.

Kaka2701 toi seule sait si tu peux boire un coup sans t'enfiler la bouteille 😊 L'occasion est belle justement pour ton anniversaire, pourquoi pas ne déboucher qu'une bouteille de bon champagne que tu partagerais avec tes convives en ne buvant qu'une coupe? C'est bien d'avoir une date butoir en tête, tu peux te dire demain un an de plus ça y est j'en ai fini avec ma bouteille tous les soirs. Ta famille en sera ravie et ta relation avec ton mari beaucoup plus détendue... Si lui ne boit pas, franchement le rosé c'est une infection dans l'haleine et sur la peau. C'est le bon moment pour t'arrêter, je pense que lui se dit actuellement je vois bien qu'elle boit trop mais je sais pas trop comment faire et je ne veux pas accepter qu'elle soit alcoolique.

Après pour avoir vu moult addictologues et psys, ça fait du bien de pouvoir en parler sans jugement mais ils ne feront pas de miracles. Il faut que ce soit TOI qui prenne la décision. Soit tu te dis je modère et tu parviens à tenir ta ligne de conduite (un verre par ci par là entre amis, jamais seule, pas tous les jours); soit tu n'y arrives pas, si tu ouvres une bouteille tu la descends, et bien il faudra accepter de devoir t'en passer. Ou te passer de ta famille, le choix t'appartient...

---

#### **Sunshine - 27/01/2024 à 11h13**

Bonjour à tous,

Tout à fait d'accord avec toi Rocca. La force de résilience est cruciale pour tenir. Ce n'est pas l'arrêt le plus difficile finalement, comme tu le dis si bien chacun passe par un chemin différent car on a tous notre propre rapport à l'alcool. En revanche, tenir sur le long terme est le vrai combat d'une vie. La force de résilience est une aptitude qui se cultive tous les jours, et être capable de cela est une leçon de vie positive quotidienne.

Courage à tous.

---

#### **Trilo - 27/01/2024 à 12h06**

Rocca,  
tu devrais recommencer le sport plus progressivement. 1h d'entrée chaque jour, non seulement ce sera dur mentalement mais surtout, avec un corps qui n'est plus habitué à ce type d'effort, la probabilité que tu te blesses est très grande. 2 fois par semaine pour commencer serait sans doute plus raisonnable. Après tu augmentes peu à peu. Eviter les blessures est très important. Sinon, le moral en prend un coup. Viser long terme...

---

#### **Kaka2701 - 28/01/2024 à 10h28**

Bonjour on est le 28 janvier du coup mon anniversaire c'était hier! Je n'ai pas vu une goutte d'alcool pour cet événement! Mais bon c'est très dur! J'ai l'impression d'être une coquille vide je n'ai pas le moral... 51 ans hier et pas de fête ????

---

#### **Rocca - 29/01/2024 à 10h34**

@trilo : Tu as raison, je vais attaquer tranquillement le sport, quand j'aurais retrouvé une bonne condition physique j'augmenterais les séances, surtout que j'ai tendance à faire des tendinites au coude.

@kaka: Bon anniv!! c'est normal que tu n'aies pas le moral, j'ai ressenti exactement la même chose, sensation d'être vide. Aujourd'hui c'est mon 26ème jour de sobriété, les nouvelles activités que j'ai mises en place et nouvelles habitudes positives commencent à s'encre dans mon subconscient, je ne pense plus du tout à l'alcool. Je suis entrain de me créer une nouvelle addiction au bien-être et à la sérénité. Cela prend du temps, mais au bout de 3-4 semaines de reprogrammation des habitudes et bien je suis étonné du résultat, ça marche bien sur moi.

C'est marrant, ce week-end je me suis séparé de ma copine au bout de quasi 3 ans de relation, sans alcool je ne la supporte plus... Il fallait que je picole avec elle pour me sentir bien et pour la supporter... quel gâchis... Sans alcool je ne trouve plus aucune complicité et me suis rendu compte que cette relation était toxique pour moi; Ma douleur au plexus a disparu comme par enchantement!!

3ème jour d'arrêt du tabac mélangé au cbd, je m'étais fait de l'huile mais je ressens pas le besoin d'en prendre quotidiennement, j'en prendrais quelques gouttes si je ressens un stress important que je n'arrive pas à canaliser. Par contre la cigarette électronique prend cher, je vapote comme un pompier

Les vidéos que je regarde sur la puissance du subconscient, la force de l'esprit, la résilience, le mindset m'ont bien aidé aussi.

Le combat maintenant s'oriente vers le long terme, arriver à garder cette ligne de conduite et ne pas laisser le soufflet redescendre, ne pas craquer en cas de coup dur. Mon passage le plus compliqué sera l'arrivée des beaux jours au printemps et l'été, car à chaque fois je recraque à cette période... Pour le moment je me reconstruis une santé mentale, chaque jour suffit sa peine et est une petite victoire

---

#### **Kaka2701 - 29/01/2024 à 18h47**

Bonsoir merci Rocca pour ton message c'est très gentil c'est toujours pas facile mais je tiens bon pas bu une seule goutte d'alcool vendredi de cette semaine repas de fin d'année avec mon travail ce sera un bon test pour voir si je peux dire non au rose!!!! J'ai l'impression de mener ce combat toute seule... à bientôt

---

#### **Profil supprimé - 29/01/2024 à 18h51**

@Kaka2701 c'est normal, c'est chimique. En gros quand tu bois t'as une grosse décharge d'hormones du plaisir, mais il faut bien le revers de la médaille, quand tu es en manque ou que tu arrêtes tu es fortement anxieux/déprimé. Quand tu ne le sais pas tu penses que tu déprimes, à force tu comprends que c'est le manque d'alcool. Le sevrage c'est 3 jours vraiment chiants (anxiété, fébrilité, tristesses, sueurs, insomnies...), 1 semaine sans moral et ensuite tout se rééquilibre.

@Rocca j'ai la même avec mon "amie". Dès qu'on doit se voir j'ai envie de picoler, c'est une personne que j'apprécie particulièrement, mais je sais que ce n'est pas "La".

Effectivement le combat le plus dur c'est sur le long terme... Passer par la phase "lune de miel" où tu te dis que tout est réglé, que tu es plus fort que tout, jusqu'au moment où il y aura une envie irrésistible... C'est là où il faut vraiment avoir du mental.

---

**Rocca - 30/01/2024 à 10h36**

@alkogolik : on a pas mal de points communs face à notre consommation d'alcool, ça fait du bien de pouvoir partager

Je tiens à remercier tous les membres qui ont témoigné de leur parcours, leur faiblesses, leur combat face à eux même et aux produits psychotropes. Vous m'avez aidé à retrouver un peu confiance en moi, en la vie et en l'avenir.

Le fait de se motiver ensemble est réellement un + , quand on est livré à soi même et ses ruminations mentales c'est beaucoup plus difficile

---

**Rocca - 30/01/2024 à 10h43**

@kaka : Effectivement c'est un combat que l'on mène seul au fond, on peut se faire aider, en parler, mais la finalité des choses sur le long terme c'est d'être fort mentalement pour garder le contrôle sur nos pulsions, et ça il y a que nous même qui puissions faire ce travail

---

**Kaka2701 - 30/01/2024 à 11h32**

Oui c'est le mental qui va jouer un énorme rôle !!! Mais c'est très très dur quand même c'est pour mon mari et mes enfants que j'ai décidé d'arrêter de boire autant ! Mais j'ai l'impression d'avoir une épée au dessus de la tête et un démon dans ma tête !!!

---

**Rocca - 30/01/2024 à 13h52**

KAKA, c'est une belle démarche de vouloir arrêter de te défoncer à l'alcool pour ton mari et tes enfants, mais si je peux me permettre, fais-le pour TOI, recherche les causes qui te donnent un mal-être à combler. Si tu le fais pour les autres tu seras pas en accord avec tes démons intérieurs, exorcise-toi du mal qui est en toi. Renforce ton mental par la pensée positive, accepte de souffrir pour par la suite te sentir plus forte.

---

**Albertin - 31/01/2024 à 08h13**

Bonjour à tous,

C'est toujours très instructif de vous lire, pour enrichir ce sujet de « résilience ». En fait, comment on passe à la « vie d'après », une fois qu'on a décidé d'arrêter l'alcool ?

Cela résonne d'autant plus en moi que ça fait pile un an que j'ai tout stoppé. La leçon que j'en tire pour l'instant est que la vie d'après est une vie très différente de celle d'avant. Ce n'est pas juste la vie d'avant avec 0% d'éthanol, c'est autre chose. Une vie moins marquée par des hauts et des bas, une vie plus banale. Compte tenu aussi du moindre accaparement par la drogue alcoolique, on a beaucoup, beaucoup plus de temps : entre le temps qui n'est plus consacré à l'absorption d'alcool et l'absence de lendemains de cuite, on gagne 100% de temps « utile » en plus. Et le même gain en conscience des choses que l'on a faites ou dites.

Est-on davantage disponible pour les autres pour autant ? Paradoxalement, pas forcément. Dans mon cas, je retrouve ma personnalité intransigeante, voire cassante, que j'avais noyée sous l'alcool pendant des décennies. Dans la vie alcoolique, toujours entre deux cuites, on est sans cesse en train de s'excuser d'avoir picolé, d'avoir loupé un rendez-vous, d'avoir raconté n'importe quoi la veille, etc. en fait on est très « amiable » quand on est en position d'infériorité imposée par la boisson. On passe son temps à tenter de réparer ses bêtises, on est très gentil avec les gens par la force des choses ; on est indulgent avec eux parce qu'on a besoin qu'ils le soient avec nous. Désormais, n'étant plus diminué par l'alcool dans mes agissements, je redeviens moins facile avec les gens. Evidemment, je travaille à arrondir les angles de mon caractère... C'est une conséquence de l'arrêt de l'alcool que je n'avais pas envisagée, mais assez logique dans le fond : apprendre à être en société sans béquille, en faisant « l'effort » d'être aimable...

Par ailleurs, on n'a pas vraiment d'exemples à suivre, pas d'exemples de gens qui auraient arrêté l'alcool. La littérature, le cinéma : personne n'en parle, sauf dans quelques témoignages autobiographiques. Les médecins sont aussi désespérés. Pour eux, il me semble qu'il n'y a que deux états : soit vous buvez, éventuellement avec modération, soit votre corps en est au dernier stade de la cirrhose et il faut arrêter de boire. On est des extra-terrestres pour eux, quand on décide d'arrêter alors qu'on pourrait encore boire. Les mecs bizarres qui arrêtent, ils n'ont jamais vu ça. Finalement, la vie d'après, c'est encore à nous de l'inventer.

Force à vous !

---

**Kaka2701 - 31/01/2024 à 15h34**

Bonjour je ne sais pas comment répondre personnellement à chacun par exemple merci Rocca merci pour tes messages ça m'aide beaucoup et à tout ceux qui m'ont répondu par contre le week-end il n'y a personne c'est bien dommage car c'est là où le besoin est le plus grand !!! Non vous en pensez quoi ????

---

**Rocca - 31/01/2024 à 17h14**

@Albertin : Je me retrouve dans ton ressenti, quand on se redécouvre sans produits notre vraie nature refait surface. Elle peut plaire ou pas, l'important c'est d'être bien avec soi-même.

Au sujet de la résilience, j'arrive à avancer, à me pardonner mes erreurs passées, de m'être voilé la face à fuir une réalité qui semblait plus facile à vivre avec l'alcool et autres produits. Avoir vécu une longue période de vie obscure me permet aujourd'hui de mieux appréhender la clairvoyance.

@kaka : le week end il n'y a pas de modérateurs c'est pour cela que les messages sont validés le lundi. C'est vrai que ça serait bien de pouvoir échanger le week end, pour cela il faut aller sur une autre plateforme, tu as par exemple sur facebook un groupe actif du dry January qui est ouvert toute l'année et il y a de l'activité en permanence, de l'entraide. Je te laisse faire tes recherches je n'ai pas le lien.

---

**Kaka2701 - 01/02/2024 à 17h26**

@rocca merci de ton retour oui j'ai déjà téléchargé l'application c'est try dry mais elle n'est pas top! Mais ce n'est que mon avis personnel..le mal être ressenti est et sera toujours surtout sans alcool comment faire? Psy??? Boffff il faut trouver l'origine de ce mal être...j'ai vu que l'alcool était neurologique sur les réseaux hier c'est à dire que nous avons du plaisir à boire donc notre cerveau???? n'a plus dans le même cortex la notion de dire stop...

---

**Rocca - 01/02/2024 à 22h41**

Ce soir je suis allé par curiosité à une réunion des alcooliques anonymes, j'ai rencontré des gens très sympas et à l'écoute? Kaka essaye de voir près de chez toi si il y a des réunions AA, en plus 5 personnes m'ont donné leur numéro de téléphone si je suis pas bien et m'ont dit de les appeler sans hésiter. Je pense que je vais y retourner semaine prochaine ça m'a fait du bien ce groupe de parole.

---

**Rocca - 05/02/2024 à 11h24**

33ème jour d'abstinence et l'esprit commence à s'apaiser. Le sport me fait du bien, une sensation de bien être et de détente totale après ma séance. Cela faisait longtemps que je n'étais pas autant sorti marcher en forêt et au bord de mer, j'ai l'impression de redécouvrir la vie. Depuis mon arrêt j'ai perdu 4 kg, je me sens mieux, et je peux le voir dans les regards et sourires des gens que je croise régulièrement qui devaient être conscient de ma déchéance.

L'alcool ne me manque plus du tout physiquement, mentalement encore une faiblesse, j'ai hésité à acheter une bouteille de Ricard samedi, mon démon intérieur me titillait l'oreille, puis d'un coup ma raison a pris le dessus. Je me suis dit : " Je me sens tellement mieux depuis que je ne prends plus ce poison", et une image mentale m'est apparue de mon visage bouffi, rougeâtre et du mal être dans lequel me plongeait l'alcool. 2 ou 3 heures de bonheur superficiel avec le produit pour me ressentir mal par la suite ? ça n'en vaut plus la chandelle

Un autre point positif, grâce à l'application OZ ensemble sur mon téléphone, je vois les économies réalisées durant janvier !! 600 euros que je n'ai pas dépensés pour me détruire, et du coup j'ai pu me faire plaisir et me suis acheté un nouveau casque de moto.

Je n'ai plus peur de sortir rouler et me faire contrôler par la police, risquer de perdre mon permis ou refaire un stage en prison !! Quelle liberté !! l'arrêt de l'alcool c'est que du bonheur.

---

**Kaka2701 - 05/02/2024 à 15h46**

Bonjour merci de vos retours je ne suis pas intéressée par les AA

---

**Rocca - 05/02/2024 à 17h53**

Les AA ne m'intéressaient pas non plus, puis j'y suis allé par curiosité pour voir, ayant entendu dire qu'un groupe de parole pouvait apporter du soutien moral. Il y a des choses que je n'ai pas aimé dans leur réunion, notamment leur prière au début et à la fin, mais ce qui m'a plu, c'est d'écouter les histoires des autres alcooliques et de la manière dont ils combattent au quotidien pour rester abstinents, ce que l'arrêt de l'alcool a apporté de positif dans leur vie.

Puis j'ai pris la parole, vidé mon sac, et ça m'a fait du bien d'être écouté sans aucun jugements par des personnes qui ont vécu ou vivent encore une relation toxique avec l'alcool.

Je pense y retourner quelques fois, car tant que je me sens fragile dans ma force de volonté, ces gens qui s'en sont sortis te nourrissent de bonnes ondes positives et je trouve ça plus productif qu'un psychologue

---

**Moderateur - 06/02/2024 à 10h00**

@Alkogolik : vous m'avez contacté via le formulaire de contact et je vous ai répondu mais les mails que je vous ai envoyés ne sont pas délivrés dans votre boîte mail. Elle semble bloquée ?

A tous : désolé pour ce message d'ordre technique mais merci et bravo pour vos échanges très riches autour de la résilience.

Cordialement,

le modérateur.

---

**Rocca - 08/02/2024 à 14h10**

36ème jour.

Ce soir il y a la réunion des AA, je vais y aller mais je n'ai pas vraiment envie, j'ai l'impression de devoir répéter ce que j'ai dit à la

première séance et finalement de stagner et pas avancer. Je vais quand même participer et plutôt parler des choses positives que je ressens depuis l'arrêt, je me ferai une opinion plus précise du fait que ça me convienne ou pas après quelques réunions

---

**Muchon - 08/02/2024 à 16h41**

Cher Rocca,

J'ai lu tes postes avec beaucoup d'intérêts. Sachant que chaque minute sans la boisson est une victoire, 36 jours, c'est beau!

Je ne suis pas moi même touchée par la maladie, mais je vis avec depuis ma tendre enfance. Et voir quelqu'un qui travaille dur pour s'en sortir me réconcilie avec mon vécu, un peu par procuration je dirais. Alors purée, on se connaît pas mais je suis fière de l'être humain que tu es. Je te trouve très sage et bienveillant envers toi, et ça s'est primordiale.

Pour les AA, la prière au début et à la fin il faut la voir comme un moyen de ritualiser l'instant. On ouvre une séance en dehors du temps et de l'espace. Prie qui tu veux pour ça, Dieu, l'univers, la science, Khrishna, Winnie l'ourson, mais met y du coeur, c'est important pour toi et pour inscrire ta démarche.

La répétition est importante aussi, à chaque fois je t'encourage à essayer de raconter ton histoire par les yeux d'un autre. Cela aide aussi à prendre du recul et ça donne à ton témoignage un peu de hauteur. Il y a toujours des petits détails que tu as loupé et qui peuvent te permettre de mieux comprendre tes ressentis.

La discipline ça a du bon parfois, y aller quand on a pas envie c'est bien, et c'est courageux.

Voilà enfin bon, chaque histoire est différente, un jour après l'autre...

Bien à toi

---

**Rocca - 08/02/2024 à 17h13**

Merci Muchon pour ton message rempli de bienveillance.

Je ne pense pas avoir encore assez de recul pour analyser mon vécu en visualisant de l'extérieur, c'est une bonne idée et je vais essayer de le faire par écrit.

C'est vrai que la répétition c'est ce qui crée le changement, que j'ai mis en pratique pour changer mes habitudes.

Ce qui me gêne dans le groupe de parole, plus profondément, c'est que je suis assez antisocial et solitaire, donc me retrouver à parler devant une dizaine de personnes pour répéter de fait ce que j'ai déjà analysé par moi même ne m'avance guère plus. Ecouter les autres personnes témoigner par contre permet dans un sens de se "rassurer" de ne pas être seul dans ce combat. Mais pour le coup il y a ce forum qui est très bien et permet d'avancer dans ma réflexion personnelle.

Je verrais bien, j'y prendrais peut être goût, peut être que d'y aller va m'aider à me resocialiser un peu

---

**Rocca - 12/02/2024 à 15h58**

40ème jour sans alcool

Aujourd'hui je me sens moralement fatigué, sûrement le contrecoup de l'euphorie des premiers jours de combats gagnés.

Ma seconde réunion chez les AA m'a mis le cafard. Je ne donnerai pas de détails car il y a un devoir de discrétion mais il y a vraiment des gens au bout du rouleau. Suis je prêt à accueillir en moi la souffrance des autres alors que déjà j'ai du mal à m'en sortir avec la mienne ?? ....

Je ressens de nouveau un vide intérieur, une tristesse, je n'irais pas chercher de l'alcool pour faire passer ces émotions. Je dois accepter que c'est ainsi, aucun jour ne se ressemble, il y aura des jours meilleurs. Je sais que si je vais boire ça va me faire un shoot de dopamine qui va me rendre superficiellement bien, mais ça ne changera pas le fait que la vie est ainsi, faites de haut et de bas, et que je dois composer avec.

C'est vraiment pas facile de garder un mindset positif tous les jours.

---

**Kaka2701 - 13/02/2024 à 08h13**

Rocca @ ne baisses pas les bras moi cela fait déjà 27 jours et c'est la déprime je ne vois plus personne pour éviter de boire ! Pas facile ! Anniversaire saint Valentin et bien je ne le fait pas cette année ! J'ai l'impression d'être en prison

---

**Albertin - 13/02/2024 à 09h40**

Bonjour à tous,  
Bonjour Rocca, bonjour Kaka2701

Je comprends les moments de doute, de phase où passées les premières semaines sans alcool la lassitude arrive. Pour ma part,

l'élément le plus déstabilisant, après disons 3 semaines ou 1 mois, a été le temps libre qu'il faut aménager. Quand on ne boit plus, on a beaucoup, beaucoup plus de temps pour soi, parce que le temps que l'on passait à boire et celui que l'on passait à récupérer des cuites, et bien ça nous fait du temps en plus. Mais à quoi s'ajoute une vie plus plate, plus banale, parce que les pics d'euphorie liés à l'absorption d'éthanol n'existent plus. Et il faut composer avec l'évitement nécessaire des occasions où l'on pourrait être tenté.

On passe du carnaval à l'ataraxie, et l'alcool n'est jamais très loin, qui réclame sa récompense (une petite entorse) pour avoir été si sage. C'est cette « vie d'après » que j'essaie de domestiquer, la caser dans des quotidiens. Pour l'instant je crois que j'y arrive, en me bricolant une vie en bémol, plus sereine certainement. J'essaie de privilégier l'action à l'introspection, alors que je serais plus naturellement porté à m'écouter. Parmi ces actions, j'ai effectué des analyses médicales, les premiers résultats sanguins juste après le sevrage d'il y a un an n'étant pas excellents sans être irréversibles. Le suivi de semestre en semestre et le retour à une moyenne plus rassurante ont été un bon phare en cas de doute sur la nécessité de poursuivre la sobriété : si je ne bois pas, au moins je le fais pour mon foie ! (ça évite de trop gamberger, ça domestique l'envie de boire.)

Dans le même effort de d'apprivoisement de la sobriété, pour l'inscrire dans le quotidien, j'ai tenté et je pense avoir partiellement réussi à m'accrocher au fait que c'est beaucoup plus confortable de se souvenir de tout au travail. La récompense de ne plus boire est d'en faire « moins » mais « mieux » au travail.

Je crois qu'il ne faut pas trop en faire, pas trop se charger mentalement, pour progressivement accepter l'idée qu'on ne fait plus voler son dragon. Mais comme pour nous tous, la vie d'après n'est pas une histoire écrite d'avance, et la seule chose qui compte pour moi en cas de doute est juste qu'il ne faut pas ingérer d'éthanol.

Au plaisir de vous lire

Force à vous tous !

---

**Rocca - 13/02/2024 à 10h13**

Bonjour Kaka

Félicitation tu tiens aussi ton engagement de sobriété. C'est clair que c'est pas facile mais je pense que ça deviendras de plus en plus facile avec le temps, quand nous aurons mis de la distance avec le produit et pris de nouvelles habitudes positives qui nous font du bien.

On aura toujours des coups de déprime de temps à autres, tu dis te sentir en prison, c'est une prison mentale que tu te crée. Essaie d'ouvrir la porte, tu as la clé quelque part dans ton cerveau.

Ne te prive pas de vivre la saint valentin si tu as un amoureux, trouve toi des softs à boire que tu aimes. Pour ma part j'adore la monster goût tropical, que je me réserve pour les apéros.

Des fois c'est pas plus mal de couper avec l'entourage qui picole, j'ai un pote qui est alcoolique aussi, et quand il m'appelle bourré je me rend compte qu'il est totalement abruti dans ces moments et je n'ai pas plaisir à discuter avec lui. Je lui ait dit d'ailleurs et j'ai l'impression que je suis un tampon quand il boit, il m'appelle jamais quand il est sobre pour prendre des nouvelles, il m'appelle que quand il est défoncé pour parler de lui et raconter des conneries. Quand j'étais bourré je rentrais dans le délire mais j'y arrive plus.

force et honneur

---

**Rocca - 13/02/2024 à 10h22**

Bonjour Albertin,

C'est toujours un plaisir de te lire. C'est clair que sans l'alcool on a beaucoup de temps libre à combler, une vie plus plate, pas du tout dans le même délire. J'aime bien la philosophie que tu as acquise pour apprivoiser la sobriété, j'essaie d'aller sur ce chemin.

Merci

---

**Kaka2701 - 20/02/2024 à 21h07**

Bonsoir à tous j'ai pris l'apéro vendredi soir deux verres et samedi soir un verre trop fière de moi !!! Mais les apéros sont plus courts!!!!

---

**Rocca - 21/02/2024 à 10h21**

Bonjour Kaka,

Félicitations, si tu arrives à contrôler le produit c'est top. Fais quand même attention ça va vite de reprendre une habitude quotidienne. Prends soin de toi.

De mon côté, je suis au 49ème jour d'abstinence. Plus d'attirance incontrôlable vers le produit.

---

**Rocca - 28/02/2024 à 11h09**

56ème jour de sobriété.

Ce week end on a fait un gigot d'agneau, et j'avoue que j'aurais bien bu un bon verre de Gigondas pour l'accompagner sachant qu'il y avait la bouteille sur la table. Je me suis étonné à ne pas craquer devant la tentation, chose que je ne me refusais jamais par le passé. Je suis content de voir que j'arrive à contrôler mes pulsions, ça me laisse de bons présages pour l'avenir.



force à tous

---

**Rocca** - 27/03/2024 à 10h45

84 ème jour de sobriété

Bientôt 3 mois sans alcool, le travail de résilience a porté ses fruits. Le sport et la diététique sont devenus des piliers de mon bien être, j'ai retrouvé une énergie vitale que j'avais perdue durant des années.

Aujourd'hui je ne regarde plus vers le passé, à me chercher des problèmes ou traumatismes cachés, je pense avoir fait le tour, accepter que c'est mon histoire et que les ruminations mentales sont le pire des toxique.

Je ne lâche pas ma vigilance, surtout que les beaux jours arrivent et les longues fins d après midi ensoleillées accompagnées d'un apéro vont surement me titiller.

force et honneur

---