

## RECHERCHE SOUTIEN ET/OU PARRAIN

---

Par [anonymouse02](#) Posté le 28/03/2024 à 12h18

Bonjour à tous.

Voilà je suis sobre depuis seulement 2 jours, j'ai enfin réussi à mettre fin à un cercle de consommation qui avait pris le dessus sur moi. J'ai déjà essayer a plusieurs reprise dans le passé d'arrêter pour de bon l'alcool, mais j'ai rechuté à chaque fois malheureusement ..

Je sais que les prochains jours de sevrage vont me demander beaucoup de courage et de détermination pour ne pas rechuter, c'est pour cette raison que je créer ce post. J'aimerais y venir chaque soir pour laisser un petit message, comme pour valider le fait que j'ai bien tenu un jour de plus sans boire.

Avez-vous des conseils ? Pour "tenir" et surtout pour cette fois, rester sobre le plus longtemps possible. J'aimerais même si possible, trouver un parrain en ligne avec qui je pourrais discutez et obtenir des conseils au fur et à mesure.

Hâte de vous lire. Bonne journée et surtout bon courage à toute et à tous.

### 16 RÉPONSES

---

**Albertin - 28/03/2024 à 16h27**

Bonjour à vous, et bienvenu ici

En effet au début du sevrage, ça peut aider d'écrire (sur un cahier ou ici), les impressions au jour le jour, et de relire régulièrement. Même si tout le monde ne vous répond pas sur ce forum, beaucoup de gens vous lisent.

Quand j'ai arrêté, il y a un peu plus d'un an, ça m'avait aidé de « dénigrer » l'alcool, de l'assimiler mentalement à un poison, de parler d'éthanol plutôt que de vin, etc. Et aussi ça peut être utile au début de ne pas trop aller dans des soirées ou des dîners où vous seriez tenté : la fuite est parfois une bonne option.

Tenez bon, un jour après l'autre ! et venez nous raconter.

Force à vous

---

**cielbleu - 28/03/2024 à 17h17**

Bonjour anonymouse02,

je rejoins Albertin sur ses propos.  
Ecrire ici aide à renforcer sa détermination et pose un engagement envers soi-même.

Les premiers jours sont cruciaux, en effet. J'espère que vous allez la chance d'avoir un travail ou quelque chose qui vous occupe une bonne partie de la journée. Si non, il faut s'occuper.

Si vous aimez lire, achetez-vous quelques livres sur le sujet, ça occupe et ca renforce aussi la détermination.

Si vous avez besoin de quelques noms de livres, vous n'avez qu'à demander!

Ecouter des podcasts aussi, sur des sujets qui vous intéressent, voir un bon ami, aller marcher, aller au cinéma, faire à manger, tout est bon pour s'occuper.

Et progressivement, les journées seront plus faciles à gérer. Peut-être même bien que d'ici quelques temps, vous vous surprendrez à ne pas y avoir pensé pendant toute une journée.

Courage! Moi j'en suis à un peu plus de 6 mois et je ne reviendrais en arrière pour rien au monde.

Et si jamais vous flanchez, ne restez pas seul, revenez ici. Il n'y a pas d'obligation de résultats entre nous, on est là avant tout pour se soutenir.

---

**anonymouse02 - 28/03/2024 à 18h10**

Aujourd'hui est le 2ième soirs sans alcool, je pense tenir avec assez de facilités mais je reste quand même sur mes gardes.

Oui si vous avez des noms de livres sur l'alcoolisme ça m'intéresse !

Si en plus d'arrêter les dégâts je peut apprendre des choses sur le sujet c'est d'une pierre deux coups.

Merci pour vos réponses et votre soutien.

---

**Palomita - 28/03/2024 à 19h07**

Bonsoir anonymouse02

Moi aussi j'ai arrêté il y a quelques jours, depuis dimanche dernier.  
Je buvais du vin en trop grande quantité, souvent une bouteille par soir.  
Et après j'allais me coucher. Cela remplissait un vide et calmait mon anxiété.  
Depuis dimanche je suis abstinente. Je n'ai plus de bouteille chez moi.  
J'espère tenir, pour ma santé et l'estime de moi-même.  
Bon courage.

---

**cielbleu - 29/03/2024 à 09h08**

Bonjour Anonymouse02,

bravo pour ces 2 jours!

Voici quelques livres:

Non j'ai arrêté de Laurence Cottet  
Jour Zéro de Stéphanie Braquenais  
Sans alcool de Claire Touzard  
D'avoir trop trinqué ma vie s'est arrêtée de Baptiste Mulliez

La plupart de ces livres doivent être commandés. Perso je ne les avais pas trouvés en rayon.

Parfois, je rouvre 1 de ces livres et je lis quelques lignes et ça me fait du bien. Ça me permet de mesurer le chemin parcouru et de me dire que je suis heureuse de vivre sans ce poison. J'estime avoir plus à y gagner en m'en passant que le contraire.

Il y a aussi le film Le dernier pour la route.

Voilà un peu d'occupation!

Bonne journée.

---

**anonymouse02 - 29/03/2024 à 18h16**

3ième soir sans alcool ! 😊

D'accord merci cielbleu j'irais jeter un œil ! Surtout le film que j'ai hâte de voir.

Oui Palomita c'est dur au début mais je pense qu'à force ça devient de plus en plus simple à gérer au quotidien, sans jamais baisser la garde bien sûr.

Merci pour tous vos messages et votre soutien !

A demain pour le 4ième ! Bonne soirée et bon courage à tous !

---

**Palomita - 30/03/2024 à 10h24**

Bonjour Anonymous,

Moi aussi je vais me procurer le film. Merci Cielbleu pour ces conseils de livres et de film.

J'entame mon 7ème jour sans alcool.

Je pense qu'au début c'est très dur mais qu'après il faudra faire attention à l'effet "tiens ça me manque moins, je dois être guéri" car apparemment on ne guérit jamais, ça couve toujours en sous-marin, même de manière inconsciente.

Bon week-end et bon courage car le week-end souvent ça craint et là c'est un week-end long!

---

**User1 - 30/03/2024 à 12h22**

Bonjour,

Ma dernière consommation remonte à seulement 3 jours aussi, ça fait des années que j'essaie d'arrêter définitivement, en y parlant dans ce poste j'espère que cette fois c'est la bonne, surtout que j'ai cru y passer avec les symptômes de sevrage...

Enfin bon j'espère vous avoir motivé/e à garder le cap assez longtemps pour ne plus y penser comme l'ont suggérées les réponses précédentes et trouver une activité qui vous plaît, voici d'autres suggestions qui moi me font de l'oeil : art (dessin, sculpture, ...) , musique, bricolage, vélo, footing, randonnées...

Allez je m'y met après arrêté de trembler comme une feuille.

Bon courage.

---

**anonymouse02 - 30/03/2024 à 20h14**

Et de 4 ! 😊

---

**Carole21 - 31/03/2024 à 06h28**

Coucou.

Je cherche à me passer d'alcool mais je n'arrive pas.

Cela me provoque des insomnies, des lendemains durs, de la prise de poids etc.

J'ai du mal à penser ma vie sans alcool. Mes parents ont toujours bu, j'ai du mal à imaginer ma vie sans alcool pourtant elle me détruit.

Je cherche des groupes de paroles mais je ne trouve pas.

Est-ce que vous avez des conseils ??

Aussi. Est-ce qu'il y aurait des marraines pour moi ?

---

**Sober\_forever - 31/03/2024 à 11h30**

Salut,

Félicitations pour ces trois jours. Lâches pas.

Conseils après un an sans avoir touché une goutte :

- trouves une activité qui te détend et qui te fais du bien
- changes tes habitudes, prends des risques
- tu deviendras une experte pour éviter les pièges

C est le moment de tester des nouvelles choses et de changer.  
Et amuses toi pour ne pas y penser.

---

**Profil supprimé - 31/03/2024 à 11h42**

Bonjour et bon courage anonymouse02!  
Je tente d'arrêter aussi, je me permets de suivre le fil.

---

**anonymouse02 - 01/04/2024 à 17h13**

Bonsoir .. Je viens ici chercher un peu de réconfort car ce soir ( 6ièmes jours de sevrage ) c'est vraiment dur ..  
Pas de manque physique a part quelques palpitations mais un craving qui ne redescend pas depuis une heure ...

Je n'ai qu'une envie, foncé a l'épicerie chercher de quoi me calmer.

Avez-vous des conseils pour tenir ?

---

**Palomita - 02/04/2024 à 19h27**

Bonsoir anonymouse02,

Des conseils pour tenir... C'est dur de parler pour les autres.

Moi je fais attention à la faim. Je me suis organisée pour avoir toujours à manger à l'avance.

Personnellement, j'adorais boire en cuisinant donc j'évite de faire la cuisine ou si je la fais c'est en ayant le ventre plein et sans y passer trop de temps.

J'écoute la radio aussi, ça remplit un vide.

Oui c'est dur; Mais ce qui est terrible quand on craque c'est qu'un jour ou l'autre on va devoir à nouveau s'arrêter et c'est décourageant.

Quand on arrête, c'est souvent dur le soir mais le matin, (moi j'ai toujours le réflexe de me demander si j'ai bu la veille) et quand je réalise que non, ça me rend heureuse et confiante et j'attaque la journée du bon pied et sans honte et culpabilité qui sont vraiment des

sentiments pourris.

Bonne soirée et bon courage

---

**Sober\_forever - 02/04/2024 à 19h54**

Contre le craving :

Bonbons ? Ce sera toujours mieux que l'alcool  
Sortir dans de nouveaux lieux  
Vouloir se contrôler et contrôler son corps

Lâches pas. Ton corps est en train de changer et va dans le bon sens.

---

**Profil supprimé - 03/04/2024 à 23h35**

Bonjour à toutes et à tous ,

je suis abstinente depuis 3 jours , j'aimerais aussi connaître un moyen instantané de pouvoir communiquer car ce forum est fantastique mais en cas d'appel , l'urgence fait que ce serait fantastique qu'on puisse discuter .

n'existe-t-il pas un whatsapp communautaire ?

j'espère que vous tenez , pour le craving (d'ailleurs ce terme en anglais , je ne m'y fait pas) , j'ai lu qu'il existe l'acétylcystéine, lysomucil ou fluidifiant pour les sinus ... ils se sont rendu compte que ça aidait les appels des cokes ...et des alcools ...

force les ami(e)s , tous dans la même galère .

---