

## ARRETER OU DIMINUER??

---

Par **Profil supprimé** Posté le 15/08/2015 à 00h23

Bonjour je suis nouvelle sur le site. Ma consommation l'alcool commence à devenir trop importante je bois du vin tous les jours ça a commencé par un verre de temps en temps puis tous les jours 1 ou 2 puis 2/3 et aujourd'hui je ne parviens pas à passer une soirée sans 1/2 voir 2/3 de la bouteille

je n'arrive pas à diminuer j'ai pourtant essayé de ne boire que le week-end mais l'occasion pour reboire se présente trop souvent et après une journée de boulot bien stressante et mon rôle de maman rien de plus relaxant que quelques verres de vins qui pourrait m'aider

je pense qu'arrêter complètement peut être un ou deux mois serait un peu début pour faire le bilan sur ma consommation mais comment arriver à commencer cet arrêt toute seule je n'y parviens pas

### 26 RÉPONSES

---

**Profil supprimé - 17/08/2015 à 11h36**

Bonjour,  
Je suis aussi nouvelle, et je ne sais pas trop par où commencer dans cette démarche aussi.  
Peut-être que la solution dans un 1er temps c'est déjà d'arrêter de boire seule.  
Pense à ton enfant et l'image que tu lui renvoies.  
Je suis aussi maman, et cette mauvaise manie de boire seule est récente. Heureusement qu'au moment où l'addiction a empiré il n'était pas avec moi même si il m'a déjà vu boire seule (en gardant toujours le contrôle en sa présence). Mais je ne voudrais pas qu'il grandisse avec cette image.  
Essaye de trouver le courage en lui et pour lui.  
Donne-toi de l'amour en arrêtant ça, c'est le plus beau cadeau que tu puisses faire à toi-même que de prendre soin de ton corps en ne lui affligeant plus ça.

---

**Profil supprimé - 17/08/2015 à 14h00**

salut Chumbo  
tes mots sont très touchants  
ou en es-tu aussi avec ta consommation?

---

**Profil supprimé - 17/08/2015 à 16h11**

En te répondant, j'avais l'impression d'écrire à moi-même, c'est peut-être ça aussi la thérapie du forum.  
Hier soir je n'avais pas le moral, j'ai bu un verre, puis deux à m'en assommer. Je me suis réveillée dans la nuit avec la sensation que mon lit tournait et mal à la tête. Impossible de retrouver le sommeil.  
J'ai beaucoup réfléchi à tout ça.  
Ce matin je m'étais dit c'est bon tu arrêtes. Et pourtant à midi je suis allée déjeuner avec une copine, et je n'ai pu résister à la tentation du verre de rosé que mon ami restaurateur m'offrait.  
Des soirs de grand désespoir j'ai pu boire ma bouteille de rosé, sinon une demi voir les 3/4. J'avais commencé par un verre et petit à petit les doses ont augmentées.  
Depuis début août je n'ai pas mon fils qui est en vacances du côté de son papa. C'est la première fois que je me retrouve seule sans lui, fasse à moi-même.  
J'avais rencontré un homme il y a 3 mois et notre histoire c'est terminée, et je pense qu'indirectement à cause de ça. On vivait une histoire à distance, et lorsque j'avais bu, je lui envoyais des messages dans la nuit accusateur que je n'aurai jamais écrits sobre même si je le pensais.  
J'avais eu aussi un rendez-vous avec un gentleman il y a quelques mois, tout se passait parfaitement bien, jusqu'à ce que je boive le verre de trop. On se connaissait, et je pense qu'il a compris ma situation vu que ça faisait peu que j'étais divorcée. Il a laissé du temps puis m'a recontacté. On s'est revu, et j'ai encore un peu bu, pas trop, mais je crois qu'il voulait vérifier ce point et qu'il l'a ressenti. Depuis je n'ai plus de nouvelles.  
Voilà comment l'alcool gâche ma vie. Il prend le contrôle sur moi.

Et toi? as-tu depuis ton post réussi à diminuer un peu? Sais-tu ce qui te pousse à boire? d'où vient cette addiction?

---

**Profil supprimé - 17/08/2015 à 21h26**

Bonjour,  
Je m'appelle Elisabeth et je suis sobre depuis le 12 juillet 2015.  
Auparavant j'avais une consommation de 3/4 de bouteille, tout comme vous.  
En fait je me suis inscrite sur un autre forum qui m'a énormément aidée. Seule, je ne pense pas que j'aurais pu m'en sortir. Je ne savais

plus par quel bout prendre le pb.

J'y ai rencontré une fille et on s'est arrêté le lendemain en se lançant le défi de ne pas boire au moins une journée, puis un jour de plus et ainsi de suite. "Un jour après l'autre" c'est une bonne méthode. D'autres personnes se sont gréffés à nos discussion et on est plusieurs à s'être arrêtés ou à réduire.

D'autres nous font part de leurs difficultés et ils vont s'arrêter bientôt je pense.

Bref les forums ça aide beaucoup et je voulais le dire. Il y a d'autres aides aussi: les AA, les tranquillisants, le sport...

La vie sans alcool vaut la peine d'être vécue. On fait un sacré travail sur soi.

Je reste fragile, je le sais.

Bon courage à toutes les 2.

---

#### **Profil supprimé - 18/08/2015 à 07h16**

Je ne sais pas trop d où vient mon addiction

L arrêt du tabac le décès de mon père ...??? Mais le fait est qu aujourd'hui l alcool prend une place trop importante dans ma vie

Tu as raison arrêter de boire seule est déjà JN grand pas mais pour ca j ai besoin de soutien

Si ça te dit on peut se coacher mutuellement pour ne pas boire la semaine et ni au déjeune le we

Cela réduizra déjà notre consommation

Et si on commençait demain ??!

---

#### **Profil supprimé - 18/08/2015 à 12h58**

Bonjour,

je suis nouvelle ici aussi et je me retrouve dans vos posts... moi aussi je bois seule, le soir et j'aimerais arrêter

---

#### **Profil supprimé - 18/08/2015 à 16h04**

Il y a un site qui aide à faire le point sur ses motivations ainsi qu'un programme d'aide. C'est vachement bien fait et gratuit.

<http://www.aide-alcool.be>

---

#### **Profil supprimé - 18/08/2015 à 21h44**

Alors Tenesse, Laet33, chumbo, qu'en est-ce que vous allez franchir le cap d'une journée sans alcool?

Un jour à la fois...

Voici ce que j'ai écrit sur un autre forum il y a plus d'un mois avant de finalement arrêter jusqu'à aujourd'hui.

"Je m'appelle Elisabeth et je bois le soir, 5-6 verres de vin,seule, plus ou moins en cachette de mon (ex?) compagnon qui n'est pas dupe!

Ça fait des années que je souhaite diminuer ma consommation, depuis qq temps je me dis que l'abstinence serait la meilleure solution.

Alors je prends des décisions, je les tiens un peu, ne les tiens plus, je les reporte, je me pose des objectifs, me fixe des micro défis. Je

ne tiens rien du tout pour l'instant. Ce we, j'avais envie de toucher le fond avant une abstinence de 3 mois. C'était mon objectif...je révise

ma copie, peur de péter les plombs, je les pète déjà. En fait je me sens seule, une solitude que je ressens souvent, et l'alcool me tient

compagnie et en m^me temps m'isole. Ce soir je ne sais plus par quel bout prendre le problème car j'ai fait une grosse crise d'angoisse,

entre 2 verres ( j'ai bu tout le we). J'ai recontacté les AA de mon quartier que je ne connais pas encore (vais-je oser franchir la

porte?m'apporteront-ils une aide qui me corresponde?). On a tellement besoin des autres, et des autres alcooliques en particulier.

Je m'en remets au destin, je ne me sens pas capable de prendre une décision aujourd'hui. Besoin d'établir un plan d'action que je me

sente capable de tenir. Peur de la rechute avant même d'avoir commencé, car je sais que les rechutes sont terribles et peuvent nous

traîner plus bas encore. Peut être est-ce sur cela qu'il faut travailler, sur les rechutes inéluctables surtout au départ. Je crois qu'il ne faut

peut être pas s'imposer des objectifs trop durs à tenir?"

---

#### **Profil supprimé - 18/08/2015 à 22h56**

Ca vous dit qu on comence par stopper la semaine premier verre le samedi c est déjà un bon debut ???!

---

#### **Profil supprimé - 19/08/2015 à 10h55**

je déménage samedi, donc plein de trucs à gérer d'ici là. J'ai décidé qu'à la fin du week end, je ne buvais plus... il y a un caractère

d'urgence, mon foie me rappelle à l'ordre !

donc nouvelle vie à la campagne, mais nouvelle vie sans alcool ; il faut que je tienne, sinon c'est ma santé qui ne va plus aller et je

voudrais voir mes enfants grandir

---

#### **Profil supprimé - 19/08/2015 à 11h33**

je viens d'avoir une idée pour se motiver : vu qu'on va faire des économies en n'achetant plus d'alcool, on pourrait se récompenser en se

faisant des petits cadeaux : pour une semaine d'abstinence, je m'offre un petit cadeau, pour un mois, un plus gros et ainsi de suite... ce

serait une manière de compenser la frustration non ?

---

#### **Profil supprimé - 19/08/2015 à 13h51**

Bonne idée économisons ! ^^ Et dépensons ensuite ! héhé

Après tout, toute épreuve mérite une récompense, je vais réfléchir à mon futur cadeau tiens .

---

**Profil supprimé - 19/08/2015 à 14h11**

ce matin j etais super motivee pour une journee ans alcool mais apres le boulot la bouteille de vin m a rappele a l ordre trop dure, manque de motivation j ai craquee et bu 1/2 bouteille  
je suis decue  
je crois qu il faut se donner une date butoire  
par exempls le 1er septembre pour le mois entier sams alcool  
j ai tenu pour ma par tout janvier san une goutte d alcool, la premeiere sen=maine a ete dure puis apres on ptend le rythme le plus dure est de tenir 1 semaone a 10 jours apres ca roule tout seule  
1er septembre pour moi car ce we je pars en we avec mon cheri et on va bien boire bien manger , le we prochain fete avec des amis  
brefs ca va etre trop temptant  
et vous ou en etes vous??  
je me sens nulle  
je suis pourtant qlq un qui fais attemtion a manger equilibre , qui fait du sport quotidiennement mais qui face a l alcool ... n a aucune volonte 😞  
dure dure cette saloperie qui fait tellement du bien

---

**Profil supprimé - 19/08/2015 à 22h13**

ok Tenesse, mais dans ce cas là essaie de tenir sans une goutte du lundi au vendredi, ce serait déjà un bon début. et réfléchis à ton premier cadeau 😊  
je suis contente, ce soir je suis allée chez ma copine, chez qui je bois régulièrement un à 2 verres de rosé. ce matin je lui ai dit ma démarche, elle m'a proposé un rosé et j'ai dit non merci 😊 premier pas vers la liberté !  
on va y arriver, on sera plus forts que cette drogue !!

---

**Profil supprimé - 19/08/2015 à 22h58**

Très bonne idee j arrête le 1 septembre

---

**Profil supprimé - 20/08/2015 à 07h49**

Tenesse est ce que tu sais pourquoi tu as recommencer après janvier?

---

**Profil supprimé - 20/08/2015 à 10h20**

TENESSE, je crois que tu n'es pas assez motivée, je crois que tu n'as pas réellement accepté l'idée que l'alcool est un problème pour toi.  
Tu es aussi trop gourmande, commence donc en prenant les jours les uns après les autres. Pour rappel, tu as déjà tenu un moi mais après rebelotte non ? Il faut devenir abstinente tout le temps pas juste un mois.  
Sinon tu retomberas toujours dans le même schéma.

Je te souhaite plein de courage pour enfin arriver à t'en sortir.

---

**Profil supprimé - 20/08/2015 à 10h48**

Un voyage dans une région viticole 😊  
Je pense que c est plus facile d'arrêter complètement pendant un certain temps et en voir les bénéfices que se limiter aux we ?  
Qu'en pensez vous ?

---

**Profil supprimé - 20/08/2015 à 14h13**

Bonjour,  
Je pense que c'est une très bonne idée de se suivre, même si on a pas toujours les mêmes disponibilités ou implication.  
Pour ma part j'ai appelé grâce aux conseil du tchate en ligne, une association, et un psychologue m'a reçu.  
La consultation a duré plus d'une heure et finalement c'est lui qui a beaucoup parlé.  
Il m'a permis de mettre beaucoup plus d'indulgence dans mon addiction, et m'a fait comprendre que pour le moment, même si mon addiction ou excès me faisaient culpabiliser et ne me renvoyait pas à l'image que je voulais avoir de moi même elle m'aura aussi apporté certains plaisirs. Il m'a dit, bien que je le savais déjà, c est de chercher à me réconcilier avec moi même. Que de vouloir arreter net n'était pas la meilleure des choses, mais surtout de traiter le fond du problème.  
Et si je bois plus en ce moment, c est que je souffre de la solitude qui me pèse énormément.  
Je fais des rencontres qui ne sont pas à la hauteur de mes aspirations. Je perds confiance, mon égo est touché ..  
Du coup, je reprends le problème à l'envers et je retravaille sur l'estime de moi, sur ma façon d'appréhender la solitude, les rencontres potentiels ..  
Je n'ai pas bu que 2 verres seules cette semaine, hier soir au restaurant avec une amie un bolet de cidre, et lors d'un rendez vous plus que de prévu.  
Voilà, donc je réfléchis encore pourquoi j'ai trop bu avec un homme .. ce qui me pousse à ça.

Je crois que de se suivre est bien, que chacune doit se fixer des objectifs personnels.  
Pour les miens, ce n'est plus de boire seule, ni de boire excessivement à me renvoyer l'image de moi que je ne peux plus supporter.

---

**Profil supprimé - 20/08/2015 à 14h16**

Kciryp tu as raison je manque de motivation et n'ai pas ma place sur ce site je reviendrai quand j'aurai vraiment la détermination de stopper cette addiction si néfaste

---

**Profil supprimé - 20/08/2015 à 14h19**

non mais non ! lol

Essayez Le Château La Pompe alors car bon. :p

---

**Profil supprimé - 20/08/2015 à 14h20**

J'avais pas vu la 2ème page du tchate.  
L'idée des cadeaux est sympa, ça rejoint une partie de ma démarche ou je devais me faire plaisir avant tout, et du coup je me suis offert un beau lampadaire pour mon salon.  
Tennessee, ne culpabilise pas si tu bois, mets toi juste une limite, pas plus de 4 verres en compagnie, 0 seule, et tu t'y tiens.

---

**Profil supprimé - 20/08/2015 à 16h51**

TENESSE, ne pars pas, on peut t'aider à trouver la motivation !!!  
Chumbo, quand tu écris on dirait moi il y a quelques années quand je cherchais à tout prix une relation avec un homme et que je faisais surtout n'importe quoi 😊, il faudrait qu'on échange sur le sujet de l'estime de soi 😊

---

**Profil supprimé - 20/08/2015 à 23h01**

oui moi je me retrouve dans le message de chumbo, je pense que j'utilise l'alcool pour combler un vide.?  
je précise que je suis sous antidépresseur également  
j'ai pour tout pour être heureuse un mari et fils fantastique et un travail que j'aime  
mais ces dernières années ont été difficiles et l'alcool me permet de me détendre  
je vais essayer de ne plus boire seule c'est un très bon premier pas!! car j'avoue que l'alcool peut être aussi un plaisir si elle est consommée avec modération seulement voilà ... modération  
je suis très dure avec moi-même, alimentation hyper équilibrée sport intensif tous les jours et le vin est comme mon petit plaisir du soir...  
alors que des plaisirs il en existe surmontant 1000 autres  
je vais essayer de le garder en partage avec les amis  
je suis au courant!! merci pour votre soutien à toutes 😊

---

**Profil supprimé - 21/08/2015 à 14h24**

On se soutient toutes mutuellement tu sais, et je crois que finalement notre problème c'est pas l'alcool, il faut vraiment en prendre conscience.

Je suis morose en ce moment, manque de dynamisme et d'envie d'avoir envie. Enfin le moral est en dent de scie car j'ai aussi des phases d'euphories.

En ayant quasiment pas bu cette semaine, je me rends compte que rien ne change à cet état.

Donc je parcours énormément les sites pour essayer d'aller au bout de moi-même et je suis convaincue, en tous cas pour moi, que c'est parce que j'ai perdu l'estime et la confiance en moi. Laet33, on peut en parler, c'est le cœur de mes préoccupations et de mon mal-être. Donc mon objectif est là, avancer, ce qui passe par un travail d'introspection.

Le psychologue comparait un patient qui venait chez le médecin faire examiner un bouton sur le nez. Si le médecin se focalise uniquement sur le bouton pour le faire disparaître sans creuser l'origine du bouton, alors il allait exclusivement traiter la conséquence mais pas la cause, et avec un risque de rechute.

C'est pareil pour l'alcool. Maintenant qu'on en a conscience, allons au bout de notre démarche pour un vrai mieux-être, l'alcool n'est qu'un bouton.

Laet33, dans son autre poste en faisant le parallèle entre nos boissons préférées alcoolisées ou non, nous donne un bon point de départ pour nous nourrir de choses plus positives.  
Pour ma part je vais instaurer le rituel de la tisane le soir.

N'hésitez pas à en parler à des professionnels et faire un travail sur vous.

---

**Profil supprimé - 21/08/2015 à 23h00**

Félicitation chumbo

---

