

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

C'EST DUR

Par **Profil supprimé** Posté le 02/03/2016 à 10h36

Bonjour à tous !
Je me sens seule.

Je bois trop depuis une dizaine d'années. Environ 40cl de Whisky chaque soir à l'apéro. Jamais avant, jamais après. ET jamais d'autre alcool.
Parfois plus si je suis invitée à une fête.

Mon conjoint fait comme moi. Nous nous entraînons l'un l'autre. Au début, on riait beaucoup, et l'alcool est devenu de moins en moins drôle. Maintenant, ça se termine souvent par des disputes dont j'oublie la raison le lendemain.

Je lui parle de notre addiction. Lui était dans le déni jusqu'à ce qu'une amie lui envoie en pleine figure qu'il était alcoolique.

J'ai compris ce jour là, il y a 5 jours que je devais arrêter. Et ça fait 5 jours que je n'ai pas bu une goutte d'alcool. Le matin, je suis en pleine forme ! Je dors mieux, je me réveille mieux et je passe de très bonnes journées. Je suis bien !

Mais quand arrivent l'heure de l'apéro, j'ai très envie de boire, je me sens agressive alors, je m'isole. Je me répète tous les points positifs qu'il y a à arrêter et il y en a !!! Mais chaque soir, j'ai peur de craquer.

Mon conjoint a beaucoup ralenti sa consommation, mais pas complètement donc il y a du Whisky à la maison. Ce serait facile de reprendre. Je sens qu'il suffirait de rien. Pour m'aider, il a caché la bouteille et pour que je ne le vois pas boire.

Je sens que je dois en parler à d'autres personnes. C'est pour ça que je suis ici. J'ai besoin d'être aidée.
Je voudrais savoir combien de temps ce manque va se faire sentir ?

Merci.

8 RÉPONSES

Profil supprimé - 02/03/2016 à 20h04

Tu sais arrêter de boire, c'est faire une petite révolution très positive, mais une révolution quand même. Alors il faut mettre toutes les chances de son côté, se documenter, consulter si nécessaire, se raccrocher à un groupe de soutien ou à un forum, ou en parler à des proches. Car l'arrêt de l'alcool provoque un vide qu'il faut remplacer (sport, musique, marche, danse, ménage...). C'est un réapprentissage de la vie.
Bon courage

Profil supprimé - 03/03/2016 à 11h43

Merci Zabethm.

C'est vrai. C'est une révolution ! Je pourrais ne penser et ne parler que de ça. Avec beaucoup de fierté parfois et beaucoup de colère le soir, quand l'alcool me manque.

Pour l'instant, je me sens encore prisonnière. J'imagine du fil barbelé qui m'écorcherait : ça me fait mal mais je sais que la liberté est derrière.

Je sens aussi qu'il suffirait d'un rien pour que je renonce.

Hier soir, j'ai réussi à avoir une conversation téléphonique sans boire. Le téléphone faisait partie des moments où je me servais un verre. Samedi soir, nous sommes invités : la 1ère fois depuis mon arrêt. J'ai prévenu que je ne boirai pas d'alcool. Moi, la fille qu'on appréciait aussi parce qu'elle était "bonne vivante". J'ai préféré prendre les devants. Pourquoi ? Qu'est ce qui t'arrive ? Du vin alors ? Je me fiche de ce que les autres pensent. Je me dis qu'avouer indirectement mon addiction c'est aussi avancer. Non ?

Je ne vois pas encore ma vie sans alcool. Je sais que je n'ai pas le choix mais j'ai peur. Alors je fais comme on nous dit partout : un jour après l'autre.

J'ai peur de craquer ! Je me décevrai tellement !

Merci Babethm !

Profil supprimé - 03/03/2016 à 12h34

Comme tu dis "Je sens aussi qu'il suffirait d'un rien pour que je renonce"

C'est pour cela qu'il faut être suivi. Ce peut être par des proches, un forum (attention celui-ci n'est pas toujours actif et fermé le we), une association, un médecin, un addictologue, un Caspa.. Arrêter de boire seul, c'est possible, mais rare, d'après moi..

Profil supprimé - 03/03/2016 à 13h29

Bonjour.
Pour que les symptômes disparaissent il faut compter 7 à 10 jours d'abstinence (une petite quinzaine de jours). Mais c'est vrai que le problème vient aussi des rituels (habitudes) que l'on met en place avec l'alcool (même quantité, même heure,) il faut aussi casser ces habitudes. Et la transitions se fera. Après un peu de volonté et cela devrait bien se passer.

Profil supprimé - 04/03/2016 à 16h53

Merci pour votre aide, vos mises en garde, vos encouragements, votre présence est précieuse.

Hier soir ça a été très dur ! Mais je m'aperçois que ça ne dure qu'1H00 ou 2H00, moins qu'il y a aujourd'hui 7 jours ! Ca m'encourage.

Et je pense au lendemain où je serai en forme, ça me motive. La chose dont je rêve : sortir le soir : spectacle, pique nique, balade sans me demander comment je vais faire pour boire. Sans avoir envie de rentrer chez moi en courant.

Zabethm, j'avais vu un addictologue il y a quelques années. Je prenais une quantité pharamineuse de comprimés dont j'ai oublié le nom et je buvais toujours. C'était sensé me couper l'envie...

Mais une association, ça me tente bien. J'ai déjà cherché. Il y en a plusieurs dans ma ville.

Aujourd'hui, j'espère passer le weekend, et là, dans ma tête, j'aurai fait un grand bout de chemin. J'aimerais le dire à mes proches mais si j'échoue ils seront déçus ...

Merci encore !

Profil supprimé - 08/03/2016 à 11h30

2eme weekend sans boire.

J'étais invitée chez des amis. "Mais si, juste un fond ". C'est fou comme ne plus boire est différent de ne plus fumer. On ne dit pas à un abstinent du tabac "juste une petite clope".

Bref ! J'ai tenu bon. Je n'ai pas été très souriante, ni très bavarde. En fait, j'avais surtout envie de dormir pour être le lendemain.

Je me demande quand je pourrais avoir une vie sociale "normale". Ne plus penser au Whisky. Ne plus être en manque.

Profil supprimé - 08/03/2016 à 16h01

Tres bien l'abstinence, la réaction de ton entourage est quand même bizarre..... les gens ne boivent pas d'alcool donc inutile de leur en proposer. Pour ma part, je suis passé à une bière par jour. J'arrête progressivement et je me reconditionne pour une vie sans alcool. Mais a la base, je ne suis pas alcoolo dépendant, juste buveur excessif. Je ne ressens pas vraiment le besoin de boire plus. En tout cas, toutes mes félicitations, cela va aller en s'améliorant pour toi.

Profil supprimé - 08/03/2016 à 18h17

Bonsoir Crow !

Quand je buvais, je n'aimais pas trop les soirées avec les gens qui ne boivent pas, j'avais peur d'être jugée : il y a peut etre un peu de ça.

Je bois de la bière sans alcool. J'en buvais déjà de temps en temps "avant". J'aime bien. Celle avec l'étiquette bleu et 4 chiffres est très bonne.

Merci pour tes encouragements !

Fais attention à toi.
