

## LES RAISONS D'ARRÊTER DE BOIRE À OULTRANCE

---

Par **Profil supprimé** Posté le 08/12/2016 à 10h10

Bonjour

J'ai besoin et envie de lister ici toutes les raisons qui doivent me motiver à arrêter de boire. De les écrire, de pouvoir les relire me semble être une bonne idée. Ainsi, je pourrai venir les relire en cas de craquage imminent....lorsque le démon murmure à l'oreille que "ce n'est pas grave, pour une fois..." par exemple...et que je me laisse tenter. Je vous propose d'en faire de même. Qu'en pensez-vous? Je recherche comme chacun du soutien...Merci d'avance pour votre contribution.  
(pour information, j'ai écrit sans m'arrêter, j'ai tout jeté ici, donc cela peut sembler brouillon, je m'en excuse).

Parce que je ne veux pas avoir d'AVC ou de rupture d'anévrisme et finir avec un handicap, parce que je ne veux pas choper de cancer de l'estomac ou autre, parce que rien que l'idée d'être gravement malade de ma faute, à cause de mon comportement serait juste insupportable pour moi, parce que j'ai la chance d'être en bonne santé, parce que j'ai un petit garçon adorable, parce que les murges deviennent de plus en plus fréquentes, parce que les quantités augmentent à chaque fois, parce que j'ai peur, parce que je me sens très très mal le lendemain, mais vraiment mal, parfois au point de devoir rester au lit, de demander à mon conjoint de quitter son taf pour pouvoir s'occuper du petit, parce que j'ai besoin de me redorer le blason, plus que jamais, parce que je n'ai aucune raison de me mettre dans de tels états, parce que j'ai tout pour être heureuse (un petit, un conjoint, une maison, la santé, une famille et des amis), parce que je peux rester des jours sans boire, parce que j'ai peur...

### 4 RÉPONSES

---

**Profil supprimé - 10/12/2016 à 14h25**

Parce que j'ai peur de mourir, parce que je veux pouvoir me regarder dans un miroir sans honte, parce que je ne veux plus culpabiliser mais vivre sereinement, parce que j'aime mes enfants et que je ne veux pas qu'un jour ils aient honte de moi, parce que ma vie vaut mieux que ça...

---

**Profil supprimé - 10/12/2016 à 19h00**

Ne pas reboire parce que...

Ca fait du bien de faire autre chose que vomir du sang juste après le réveil, parce que j'aime que ma transpiration, que ma respiration ne sente pas l'alcool, parce que l'alcool est juste une came, plus la mienne, parce que je sais que ça n'apporte aucune réponse, parce que cela ne m'amènerait que sur des chemins que je connais déjà, parce que fuir use, parce qu'affronter certaines de ses peurs les rendent insignifiantes, parce que moins de douleurs, parce que c'est un beau voyage celui qui mène à soi, parce que ben, en fait un bar pmu, je trouve que ça pue, parce que je peux rire sans, parce que je peux pleurer sans, parce que je peux vibrer sur de la musique, devant du beau sans, parce que je peux baiser sans, parce que sans je peux aimer, parce que je ne suis plus l'esclave de chaînes aussi lourdes, parce que j'aime ressentir, parce que sans j'ai changé ma conscience sur le monde, sur la vie, parce que je n'y pense plus, parce que ce n'est pas vivre, et que finalement bah ça me dit bien de vivre...

Bonjour Tiote, voilà quelques unes des motivations qui m'ont aidé à certains moments, qui sont des certitudes auxquelles je n'ai plus vraiment besoin de penser, qui sont devenues un peu de moi.

J'ai pu remarquer qu'il y avait plusieurs niveaux dans mes envies passées: le stade du produit et sa présence massive dans notre société, une envie assez vive, l'appel du produit, (c'est une drogue, elle crée une dépendance et un manque chez tout le monde), mais finalement assez superficielle. Je faisais des pompes au début quand ça me prenait, ça me changeait les idées et m'apportait peut-être un peu d'endorphine. Essayez de trouver votre truc si ces envies vous prennent, elles durent peu de temps, de l'ordre de 5 minutes. Une ballade, du sport, un bain, de la méditation, du yoga je sais pas ce que vous appréciez. Un truc qui fait oublier le petit diable 😊 Elles reviennent puis s'estompent.

Puis il y a les envies plus profondes, celles qui sont liées à ce que l'alcool est venu protéger, et là ça vrille le ventre, le cerveau connaît trop le chemin employé jusqu'alors pour que cette vrille au ventre n'existe plus, là on se sent en danger de rechute, vraiment. Pour ces envies il vaut mieux essayer de se comprendre, sous alcool tout ça était plutôt inconscient, enfoui. D'où l'intérêt de ne pas être seul face à ça...

J'ai débordé un peu la 😊 Bon au pire ça aura fait un peu de lecture 😊  
Bonne journée à toutes et tous .

---

**Profil supprimé - 11/12/2016 à 10h25**

Pour retrouver la santé, une hygiène de vie correcte, pour retrouver sa dignité, retrouver l'envie de vivre, en fait redevenir une personne raisonnable qui donne envie, qui rassure, quelqu'un devient le "héros" de ses enfants et petits-enfants et c'est fou ce que ça fait du bien !

Après quasi 1 an et demi d'abstinence, je suis devenu un autre homme, et pourtant j'étais tombé bien bas, comme quoi rien n'est irréversible, maintenant j'ai une compagne, un travail, un beau logement, des relations avec ma famille apaisées et je vois qu'ils sont fiers de moi.

Bref courage à tous !

Pat

---

**Profil supprimé - 12/12/2016 à 13h44**

Flo66

Ici aussi je te remercie.

Tu peux déborder tant que tu veux !!! Te lire me fait du bien me donne espoir...De fait, j'espère te lire très souvent !!! Pour ma part, j'ai encore trop bu hier pour être bien aujourd'hui...pas seule, avec mon compagnon qui a bu la même quantité mais n'est pas de la veille. Pppfff...alors qu'il y a 3 jours, j'étais fière de moi car on est sorti et je me suis fais plaisir avec trois bières sur toute la soirée (dont 2 au resto). Et hier, bim! A la maison, à 2 donc, un 1er verre de bière en guise d'apéro, puis envie d'un second, d'un 3ème...Bref, 4 bouteilles à nous deux sur la journée. Cela ne fait pas beaucoup me diront certains (1.5l par pers), certes, mais cela me prouve encore une fois que je n'ai su m'arrêter aux 2 premiers...J'analyse afin d'essayer de mieux comprendre mais c'est difficile...Cela ne m'arrive jamais dehors, c'est que à la maison, parfois seule en fait, mais pas si souvent que ça, ...J'aimerais ne plus boire ici en fait. Puisqu'il est possible parfois de me limiter sans en souffrir, je veux dire que je ne me fais pas violence dans ces cas-là. Par exemple, je sais que je conduis, donc je me limite et tout se passe très bien. N'ai-je donc pas un "problème" avec l'alcool? Je pense que si...Je suis perdue. Je vais essayer comme en octobre, de ne plus boire à la maison...De fait, sans sorties car aucune de prévues (pas que je les esquivais), 21 jours sans alcool. Je ne mentirai pas en disant que cela a été simple. Surtout le 3ème jour, c'est celui-là pour moi le + dur à passer...bref...je vais arrêter là pour l'heure car sinon, j'écrirai des heures et je pense que ce n'est pas très intéressant pour vous. En espérant te lire, vous lire très très bientôt afin de ne pas me sentir seule....Bon après-midi à vous...

---