

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

INTERROGATION.

Par **Profil supprimé** Posté le 11/02/2019 à 08h04

Je suis perdu. Je ne comprends pas ma consommation. Je sais que le mental est primordial. J'ai besoin d'aide. Il n'y a pas de AA dans ma ville. Je suis suivi par une psy, mais ça change rien. C'est du bla-bla...

6 RÉPONSES

Profil supprimé - 12/02/2019 à 14h48

bonjour Galade !

Bienvenue sur ce forum .

S'il n'y a pas d' A.A. dans ta région , il existe peut-être d'autres associations d'aide aux alcooliques . Mais il existe aussi un forum A.A. qui te fera , je l'espère , passer de l'ombre à la lumière .

Conserve bien l'esprit ouvert ; ton psy a plus que probablement d'excellentes suggestions à te faire pour te libérer de l'alcool . Chez A.A. aussi , ne refuse rien excepté le premier verre d'alcool .
B on courage à toi et surtout ne désespère jamais ; un jour à la fois , moi , alcoolique , suis arrivé , avec A.A. à me libérer de l'alcool depuis de nombreuses années et ma vie est heureuse.

Profil supprimé - 17/02/2019 à 23h06

Bonsoir Galade,

Les AA étaient à 5min à pied de chez moi. Je n'ai poussé la porte que 3 fois. Et depuis...

Je me sentais mal à l'idée d'avoir à exposer ma consommation d'alcool en présence de tout le monde . C'est un endroit dans lequel outre la confidentialité, on retrouve de la bienveillance. Endroit fortement recommandé mais dans lequel je ne me suis pas sentie bien pour autant. Aux AA, tout comme avec ton psy, on t'invitera au dialogue, à l'expression de tes sentiments. Tout ceci pour te dire que la libération de ta parole auprès d'un psy est déjà une bonne chose, même si tu as l'impression que cela ne sert à rien. Je ne suis pas retournée aux AA mais j'ai dans la tête cette citation de Marc Aurèle que l'on récitait en fin de réunion: "Mon Dieu donne moi le courage de changer les choses que je peux changer, la sérénité d'accepter celles que je ne peux pas changer et la sagesse de distinguer entre les deux". Comme quoi, les démarches passées que l'on juge inutiles ne le sont pas autant que l'on le croit.

Bien à toi,
S

Profil supprimé - 18/02/2019 à 10h11

Bonjour et merci Soldier pour ton partage . Peux-tu dire où tu en es avec l'alcool ? Plus facile ici, sur un clavier , que devant un assemblée d'alcooliques car celles et ceux que tu y as rencontrés sont tout comme toi des malades alcooliques . Pourquoi donc cette gêne ?

Mais de ces trois réunions tu as retenu une chose importante , celle que l'on appelle la prière de la sérénité , sachant que le Dieu du début de la citation est une puissance supérieure telle que chacun la conçoit . Je suppose que tu as retenu le " Rien qu'aujourd'hui " ? Hyper important à mes yeux . Sais-tu qu'il existe aussi des forums A.A. , ouverts jour et nuit tous les jours de l'année ? Je suis également sur l'un d'entre-eux et une bonne trentaine de membres y partagent chaque jour . Autant mettre plusieurs cordes à son arc lorsque l'on désire se libérer de l'alcool . En lisant entre les lignes, tu découvriras ce forum .

Bonne journée sans alcool à toi , à Anglade, ainsi qu'à celles et ceux qui liront ce fil .

Profil supprimé - 18/02/2019 à 11h30

Bonjour Salmiot1.

J'en suis.. J'en suis... J'en suis à pouvoir m'abstenir de boire pour des raisons n'incombant pas nécessairement à ma volonté.

Jusqu'à il y a quelques mois, je buvais en me disant que je ne me faisais du mal qu'à moi-même. Par la suite j'ai découvert que l'image que je pouvais renvoyer-lorsque l'on me côtoie au quotidien, puisque je suis de celles qui tiennent toujours sur leurs jambes avec des propos des plus cohérents- me portait inéluctablement préjudice.

S'agissant des AA, je ne rejette absolument pas l'idée d'y adhérer, ayant croisé ici et là des personnes qui y avaient trouvé refuge, si bien qu'elles sont aujourd'hui abstinentes. Pour ma part, je n'ai pas cessé de pleurer, à chaque fois que j'y ai mis les pieds.

Bonne journée à tout deux

Profil supprimé - 18/02/2019 à 12h05

Heureux de te savoir abstinente Soldier , d'avoir fait cet excellent choix si même tu tenais toujours sur tes jambes et ne faisais du mal à personne . En bon soldier que tu es j'espère que tu as capitulé devant l'alcool sans condition et que pour rien ni pour personne tu ne reprendras ce fatal premier verre . C'est ce que je me suis encore promis ce matin au saut du lit .

Heureux également que tu ne rejettes pas l'idée de retourner chez A.A. car , mis à part le fait de ne plus boire d'alcool, j'y ai découvert un tout autre mode de vie bien plus sain .

Bonne journée à toi .

Profil supprimé - 18/02/2019 à 17h11

Bonjour à toutes et à tous. Il y a bien les AA dans ma ville, mais ce n'est pas les Alcooliques anonymes. Cela s'appelle les AA, mais c'est de l'Assistance Alcoolique. Ce n'est pas du tout la même chose !!! Je m'y suis rendu une première fois, et il n'y avait que des personnes âgées, qui faisaient du tricots ou des jeux de sociétés pour passer le temps. J'ai discuté avec le président de cette association qui ne m'a parlé que de lui !!!! JAMAIS un mot sur moi.....je suis reparti aussi vite que je suis venu. J'étais dégouté. J'avais fais portant le premier pas pour me guérir. Mais que suis-je venu faire dans cette galère ? surtout avec des personnes âgées ? Bon tant pis pour moi, je dois trouver autre chose.
