

J'AIMERAI ARRÊTÉ

Par **Profil supprimé** Posté le 18/04/2019 à 17h17

Bonjour à tous,

Je m'appelle Thomas j'ai 31 ans je suis marié et père de 3 enfants.

Voilà ça fais 2 ans que l'alcool a pris une grande place dans ma vie, je bois tout les jours et certaines jours vous savez ce qui ce passe

....

J'ai essayé d'arrêté ,de ralentir mais ca ne dure jamais

Je n'en peu plus de voir ma femme triste ,je sais que je lui fais beaucoup de peine.

À côté de ça je suis un bon pere et un bon mari mais voilà je fais de la merde, j'ai peur de tout perdre.

Quand je ne bois pas je déprime,au travail tout le monde boit c'est vraiment pas facile..

J'ai besoin d'aide je sais que je ne suis pas un cas unique mais seul je n'y arrive pas.

18 RÉPONSES

Profil supprimé - 18/04/2019 à 21h42

Bonjour Thomas,

Si tu as envie d'arrêter n'hésite pas à te faire aider par des spécialistes. Il n'y a pas de mal à aller consulter ton médecin et pourquoi pas suivre un programme de désintoxication, qui te permettra de rencontrer des professionnels qui pourront te donner des conseils adéquats en ce qui concerne les tentations qui t'entourent quotidiennement, notamment au travail.

Selon tes dires, ta dépendance à l'alcool te permet de vaincre ta dépression. Il faut donc également la traiter auprès de spécialistes.

Dans tous les cas fais toi aider, de nombreux traitements (et pas seulement des médicaments) existent.

Tu as ta femme et tes enfants à tes côtés.

Courage !

Profil supprimé - 19/04/2019 à 09h27

Salut, j'ai 63 ans cela fait 8 mois que je ne bois plus. Essayes de te motiver, moi à chaque jour sans alcool je me dis encore un jour de plus et quelle qualité de vie sans cette gueule de bois permanente, et puis ta femme elle aussi souffre, arrêtes si tu ne veux pas tout perdre. J'ai arrêté sans médoc sans rien essayes il faut tu passes par la tout seul JMK.

Profil supprimé - 19/04/2019 à 12h22

Merci pour vos messages !

Je n'ai le choix je dois arrêter je pense que je vais laisser la semaine passé et si ça ne va pas j'irai consulter.

Je ne comprends pas comment j'ai pu devenir comme ça je reproduit exactement le même chemin que mon père qui est toujours alcoolique d'ailleurs.

C'est mon 3eme jours aujourd'hui c'est déjà bien mais j'ai peur en ce qui concerne la semaine prochaine (je suis en congé cette semaine donc pas trop de Tentation).

J'ai la chance d'avoir ma femme et mes enfants c'est vrai.

En tout cas merci pour vos réponses j'ai besoin d'en parler,je n'en parle à personne et très peu de gens savent que j'ai un problème.j'ai tellement honte.

Profil supprimé - 19/04/2019 à 14h52

Salut Thomas,

c'est tout à fait moi à ton âge ce que tu racontes et déjà à ton âge , tout comme toi je suppose , je promettais de ne jamais plus boire . Je tenais le coup un jour ou deux , parfois plus et ensuite je reprenais le premier et c'était à nouveau la cuite et tout ce qui s'en suit . Tu vois de quoi je veux parler . C'était de plus en plus catastrophique et je risquais de tout perdre .

Si tu as vraiment envie de stopper l'alcool, je t'invite à rejoindre les AA . Je parle souvent des AA parce que c'est l'association qui m'a permis de me libérer de l'alcool et de vivre heureux .

Il y a ce forum mais il y en a aussi chez AA . A toi de le trouver en lisant quelques postes ici et là .

Sommes à la veille de Pâques, c'est une bonne occasion pour pouvoir vivre cette fête dans la joie et non dans les pleurs et les cris . Je te souhaite de passer de l'ombre à la lumière toi aussi .

ET contrairement à ce que tu dis, si tu déprimes ce n'est pas à cause de l'alcool, c'est l'alcool qui te fait déprimer, c'est un poison qui détruit tout.

Bonne route et joyeuses fêtes de Pâques sans alcool.

Joyeuses fêtes de Pâques à celles et ceux qui me liront

salmiot1

Profil supprimé - 19/04/2019 à 21h05

C'est très bien que tu arrives à te confier au moins ici et je n'en peux que t'encourager à aller consulter quoi qu'il arrive !
Tu n'as pas à avoir honte. Honte de quoi ? La plus grosse honte serait de te laisser aller et de faire souffrir ta famille. Je suis une fille de parents alcooliques et j'aurais été tellement fier de les voir se confier, se faire soigner. Mais ils ne l'ont pas fait et j'ai été orpheline à 13 ans.
Alors fonce, prend soin de toi et casse les schémas familiaux.
Je te souhaite plein de courage, même si le chemin est long je te souhaite de commencer un jour ta deuxième vie.

Profil supprimé - 20/04/2019 à 10h32

Merci pour ton message salmiot1.
Il m'a beaucoup touché ,tu as bien décrit la situation.
Hier était une victoire j'ai su dire non pour la première fois depuis 2ans et franchement ça a été dure ,mon frère était passé avec un ami et biensur il ne vient jamais les mains vide...
Je suis fière de moi c'est la première fois que j'ai envie d'arrêter de moi même.
J'ai pensé aux AA si les prochaines semaines deviennent difficiles je vais y aller.
Ça me soulage de pouvoir vous parler de ça.
Je vais continuer de poster des messages pour vous tenir au courant de la situation.en tout cas merci à vous.

Profil supprimé - 23/04/2019 à 10h14

Bonjour tout le monde !

La plus belle victoire que tu pourras acquérir Thomas est en capitulant devant l'alcool . Jeter le gant comme le ferait le boxeur qui s'attaque toujours à plus fort que lui et qui est toujours démoli .
C'est la première goutte du premier verre que je ne dois jamais plus prendre et si tu es alcoolique , il en est de même pour toi . C'est bien que tu ne refuses pas de te rendre chez AA et je ne peux que t'inviter une fois encore à t'y rendre , ne serait-ce que par curiosité . La seule chose qui risque de t'arriver est que tu sois conquis par cette association d'anciens buveurs dont le seul but est d'aider les autres , meilleure façon de s'aider soi-même et que tu y retournes pour consolider ton abstinence .
belle journée sans alcool à toi, à vous

salmiot1

Profil supprimé - 24/04/2019 à 21h34

Bonsoir à tous,
Voilà une semaine aujourd'hui sans alcool !
Je me sens super bien,en forme et lucide.
J'avoue que je déprime un peu vers 11h et vers 18h mais sinon tout va bien ,surtout a la maison.
Je retrouve l'envie de faire des choses.
Je voulais juste vous tenir informé.
J'ai fais plusieurs tentatives pour arrêter de boire mais celle ci est différente je le sens.je sais que le combat sera long mais j'y crois.
Merci a vous et a ce forum,en lisant certains postes je me suis vu et je pense avoir eu un declic, l'alcool est vraiment un poison elle pourri tellement de vie... j'en ai les larmes aux yeux.
Je vous tiendrai informé de la suite.
Bonne soirée à tous.

Profil supprimé - 25/04/2019 à 10h48

Salut Thomas, QUEL PLAISIR DE LIRE TON MESSAGE ! 😊
Félicitations, tu es sur la bonne voie. Tu te rend compte toi même des bienfaits de ton arrêt d'alcool et tu as l'air vraiment très motivé je t'encourage à poursuivre ainsi.
Pour tes petits coups de mous, je pense que ça devrait s'arranger, et si tu en ressens le besoin n'hésite pas à te tourner vers les groupes de paroles ou ton médecin.
Mais c'est super, toutes mes félicitations, j'ai hâte de lire ton prochain message!
A bientôt ! 😊

Profil supprimé - 25/04/2019 à 12h42

Bravo Thomas. Tiens bon la barre et ne te bats plus contre l'alcool. Il sera Tjs le plus fort. Jette l'éponge. Continue à lire les différents fils car il y a beaucoup à apprendre. Peut-être pour surmonter les coups de mou, un complexe de vitamines B serait-il le bienvenu.
Belle journée à toi et à Audrey. Comme il est bon d'encourager les autres, hein Audrey

Profil supprimé - 25/04/2019 à 16h50

Merci audrey et salmiot.
Vos messages me touche beaucoup .
je vais continuer a me battre promis!

Je sais qu'un seul verre peut remettre en route la machine je ne craquerai pas , c'est vrai que je me sens mieux, même au travail je suis déterminé ça change tout.

Je vais essayer de reprendre le sport ce soir .

Je n'avais pas vu ton message Audrey sur tes parents je suis vraiment désolé

Profil supprimé - 25/04/2019 à 17h18

Je suis bien d'accord avec toi Salmiot 😊

Ne t'en Fais pas Thomas je ne viens pas gratter la pitié, mon témoignage était là uniquement pour te montrer que tu n'avais pas à avoir honte de vouloir te soigner 😊

Tu es dans un super état d'esprit 😊

Profil supprimé - 25/04/2019 à 22h24

bonjour thomas

De tout cœur avec toi. je suis dans le même cas que toi. allez courage! il ne faut pas avoir peur. mais être fier de ne plus boire.

Profil supprimé - 26/04/2019 à 11h20

Bonjour !

Et surtout ne pas concevoir l'abstinence comme une privation mais bien comme une libération !

Oufi, la liberté de ne pas boire retrouvée , quel cadeau !

Bonne journée à tous , sans alcool c'est tellement mieux !

salmiot1

patricem - 26/04/2019 à 18h18

Oui,

l'abstinence est une liberté :

- se réveiller le matin l'esprit clair.
- se souvenir de la veille sans consulter impulsivement ce que l'on a pu envoyé ou faire.
- ne pas tomber malade au bout de dix ou quinze ans.
- affronter pour de vrai les problèmes et les résoudre. Sous alcool, on pro-crastine. Mais cela ne résout rien.
- la fierté d'avoir le contrôle de soi.
- le fait de ne plus décevoir ses proches.

Et j'en oublie.

Le sport n'est pas le point, même si cela peut vous aider. Développez des activités qui vous détournent de l'alcool et qui vous satisfont : l'alcool joue sur le réflexe de satisfaction (c'est artificiel).

Bien du courage,

Patrice

Profil supprimé - 27/04/2019 à 14h43

Salut a tous.

Hier je suis sorti avec mon frère on a fait un resto billard bowling,et bien-sure sans alcool pour moi,je suis content je n'ai pas eu l'impression de me privé.quand je suis rentré ma femme était heureuse je suis fière de moi.10 jours aujourd'hui.

Merci pour vos conseils.

On continue sur ce chemin qui est le bon.

Courage a toi steeve.

Bonne journée a tous.

Profil supprimé - 28/04/2019 à 12h08

Bonjour Thomas

Quand j'ai vu ton message.. Je me suis retrouvé

Moi aussi je me rend compte que cette drogue que l'on appelle l'alcool est une grosse merde qu'il faut bannir de son existence quand on est comme nous.. alcoolique. Je n'aime pas utiliser ce terme car c'est humiliant pour moi et je ne veux surtout pas me rabaisser devant cette substances démoniaque

Alors essayons ensemble de passer un jour sans alcool puis le lendemain essayons encore puis ainsi de suite... Si tu veux

Ensemble on peut s'aider mutuellement se soutenir pour mieux sans sortir. Bonne journée sans alcool Thomas

Profil supprimé - 30/04/2019 à 19h40

Salut à tous,

Bon voilà 2 semaine demain et tout va bien.quelque réaction qui ne me ressemble pas mais je pense que c'est normal je ne suis plus la même personne.

Mais sinon ca va j'enchaîne les petites victoires tous les jours.

Bien sûre yovo on peut s'entraider et je pense qu'on se ressemblent tous,nous avons le même problème.

Je reçois ce soir et je suis heureux de savoir comment va finir cette soirée.

Merci a tous et bonne soirée sans alcool.
