

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

QUE DIRE...

Par **Profil supprimé** Posté le 24/05/2019 à 06h40

Bonjour tout le monde,

Je suis nouvelle sur ce forum d'ailleurs c'est une première pour moi contrairement à mes tentatives pour stopper cette consommation abusive...

J'aimerais tant cesser de la fuire... l'appriivoiser serait une bataille de gagner car elle n'aurait plus cet impacte sur moi... Je la fuis et pourtant j'aime sa compagnie... mais elle fini toujours par s'accaparer de moi ... en société ou dans l'intimité elle me fait du pied... Ma meilleure ennemie...

L' alcool...

13 RÉPONSES

Profil supprimé - 24/05/2019 à 11h39

Bonjour Sabsablou,

Tu as fait un grand pas en avant en venant ici sur ce forum. Pour moi, discuter avec d'autres comme moi a été l'une des aides les plus précieuses. C'est aussi d'accepter de se dire qu'on est alcoolique. Mais qu'on en a assez !

J'ai bien peur que l'alcool ne s'appriivoise pas pour nous. C'est en tout cas ce qu'on dis et je le crois. Je me fais tranquillement une raison à savoir que plus jamais je ne pourrai me relié d'amitié avec l'ennemie.

Je te souhaite bon courage. Ici, tu trouveras surement de l'aide et de l'espoir.

Eric

Profil supprimé - 25/05/2019 à 00h02

Bonsoir Eric

J'apprécie beaucoup votre réponse

Ceci dit je ne suis pour l'heure qu'au stade de la prise de conscience... Je connais le chemin qu'il me reste à parcourir..

Profil supprimé - 26/05/2019 à 07h18

Bonjour je suis également nouvelle sur ce forum

Aujourd'hui sera le 1 er jour sans alcool j espère.

Nième tentative.....

Profil supprimé - 26/05/2019 à 09h11

Bonjour

Bravo Éric

Aujourd'hui sera mon J1

Bonne journée

Profil supprimé - 27/05/2019 à 10h10

Nous sommes lundi et j'ai réussi à ne pratiquement pas boire du dimanche ... Je men félicite...

Liseanne on est solidaires on va y arriver...

Profil supprimé - 27/05/2019 à 11h09

Hey! Bon courage Liseanne. Le jour 1 est le plus important, le premier d'une nouvelle vie.

Comme dit Sabsablou, on est solidaire avec toi. N'hésite pas à partager ces premières journées, ça aide beaucoup.

Bonne journée

Eric

Profil supprimé - 27/05/2019 à 11h46

Bonjour à tous et a toutes je viens de m'inscrire sur ce blog ...j'aimerais qu'aujourd'hui soit mon J1Je vous souhaite a tous et a toutes di courage

Profil supprimé - 27/05/2019 à 12h06

Bonjour courage 21

Fais de ce jour le jour 1

Pour ma part je me félicite d'avoir passé un dimanche sobrement ou plutôt en ayant bu 3 verres et rien d'autre... pour moi c'est une petite victoire ... chacun va aller à son rythme je pense et on va réussir

Bon courage et tiens nous au courant

Profil supprimé - 28/05/2019 à 08h20

Bonjour à tous

Bon et bien ma nouvelle vie va commencer aujourd'hui

Enfin j'espère bien car c'est le soir que tout part en vrille

Bonne journée

Profil supprimé - 28/05/2019 à 09h43

Coucou à tous

Pour moi hier à été une seconde petite bataille de mené... Je n'ai consommé "que" 3 petit ballon de vin puis plus rien .. Je sais que l'abstinence n'est pas là mais je me sens fière de moi tout de même d'avoir su m'arrêter...

En route pour le 3ème jour j'espère encore plus satisfaisant

...

Profil supprimé - 28/05/2019 à 09h51

Liseanne

Si tu craque le soir pourquoi ne pas voir pour que lorsque l'heure du premier verre sonne tu prends du temps pour toi... pour cuisiner...

faire une balade ... moi ça aide pour le moment je réduit énormément car samedi encore je tournais au rhum coca jusqu'à ne plus pouvoir... les nuits sont pénibles car mon corps réclame donc transpiration extrêmes... sommeil agité... les tremblements ne sont pas très présents... tout ceci est signe que même si je ne réussis pas encore à tout stopper ma dose d'alcool à diminué sérieusement... et j'espère et vais faire en sorte que ça dure...

Et surtout n'oublie pas que c'est un combat qu'on mène chacun à sa façon et surtout ne pas se culpabiliser à avoir besoin d'aide

Bise

Profil supprimé - 28/05/2019 à 14h57

Bonjour, je suis une jeune femme de 28 ans, dépendante à l'alcool depuis 10 ans, depuis enfant je souffre d'une profonde mélancolie qui s'est ensuite remplacée par une anxiété et de profondes dépressions (malgré une vie sociable très riche et une famille présente) malheureusement l'alcool s'est installé, j'ai enchaîné 5 cures en 5 ans, avec une rechute à chaque fois. J'avais réussi à arrêter depuis près d'un mois, malheureusement je me trouve en Thaïlande pour des vacances qui étaient supposées conforter mon arrêt mais j'ai rechuté depuis 5 jours sans arrêter un seul jour. Les symptômes du sevrage reviennent malgré le Valium que je prends toutes les deux heures. Je suis loin de Paris et de mes médecins et je suis très inquiète des symptômes de sevrage ajoutés à ma profonde anxiété. Je ne sais pas quoi faire, si vous aviez des conseils svp, car je souffre énormément.... merci à vous toutes et tous.

nadia

Profil supprimé - 29/05/2019 à 07h13

Bonjour mesdames,

Je lis que vous désirez toutes devenir abstinentes et j'entends votre appel .

Je ne puis malheureusement arrêter de boire pour vous et je peux tout simplement vous inviter à ne pas rester seules avec votre problème qui est aussi mon problème si même je suis abstinente depuis des années .

L'alcool est omniprésent , et même en Thaïlande, mais partout dans le monde il est possible d'entrer en contact avec d'autres alcooliques et tu nous en donnes la preuve ce matin Nadia .

J'entends parler de limiter la consommation, j'entends parler de lutte . Je vous invite tout simplement à admettre au plus profond de vos tripes que vous êtes alcooliques et de capituler tout aussi simplement devant le poison-alcool . L'alcoolisme est une maladie, progressive, incurable et mortelle. Acceptez cette définition et ne culpabilisez pas plus que si l'on vous annonçait que vous avez un cancer .

Je suis abstinente , je rencontre encore des problèmes de santé mais je ne lie plus mes problèmes à mon alcoolisme . Je ne la lie plus à

personne et pour rien ni pour personne, je ne voudrais reprendre le premier verre . Chez AA , j'ai appris de mes pairs que je ne devais plus promettre de ne plus jamais boire mais de ne plus consommer le premier verre un jour à la fois . Vous savez aussi bien que moi que c'est le premier qui entraîne tous les autres .

Je vis mon abstinence non comme une privation mais bien comme une libération . Très très important cet état d'esprit.

Ne restez plus seules, rejoignez un groupe de paroles comme AA, Croix Bleue, Vie Libre . La cure c'est bien pour se remettre physiquement mais l'après-cure qui est la fréquentation d'une association l'est plus encore à mes yeux . Les addictologues et autres psys peuvent également vous aider .

Bonne journée à vous et sans alcool, elle n'en sera que plus agréable

salmiot1
