

PEUR DE LA RECHUTE

Par **Profil supprimé** Posté le 31/05/2019 à 01h48

Bonjour,

je suis alcoolique. J'ai eu plusieurs passages de forts consommations et période d'abstinence depuis 30 ans.

Actuellement, je suis abstinent depuis 4 mois. Les envies sont régulièrement présentes.

J'ai très peur de rechuter, surtout parce que je vais partir en vacances en formule all inclusive dans un club où l'accoll sera présent et gratuit.

D'ailleurs, ppès avois vu mon lieu de villégiature cet après-midi sur internet, cela a déclenché des envies fortes qui se raccrochent à un séjour similaire, fait il y a quelques années, et qui m'a apporté beaucoup d'ivresse et de plaisir.

Mais je ne peux pas et ne veux pas recommencer à boire. J'ai de graves problèmes de santé à cause de l'alcool.

Je suis preneur de quelques conseils pour tenir le coup, si vous en avez.

Merci

Gilles

4 RÉPONSES

Profil supprimé - 31/05/2019 à 12h06

Bonjour Gilles !

Tu ne vas tout de même pas foutre tes vacances en l'air pour quelques verres d'alcool ! Tu mérites mieux , non ?
Quatre mois d'abstinence durement acquises à première vue mais tu persévères . Evite donc de remettre une fois encore le compteur à zéro. Fais-tu partie d'une association d'anciens buveurs telle que AA , Vie Libre , Croix Bleue ...?
Si oui , conserve bien le contact avec d'autres membres durant ton séjour .
Si non reste sur ce forum et inscris-toi sur d'autres car plus de cordes à ton arc , mieux ce sera.

Depuis que j'ai capitulé devant l'alcool, je n'ai plus rencontré le moindre problème quelles que soient les circonstances .

Bonnes vacances à toi Gilles et touche pas la première goutte du premier verre . Il est tout à fait possible de très bien s'amuser sans alcool; tu as déjà pu faire la différence vu que tu as eu de nombreuses périodes d'abstinence . A toi de faire le bon choix .

salmiot1

Profil supprimé - 31/05/2019 à 18h41

Bonjour Gilles,

Tout d'abord, je te félicite pour ces 4 mois de sevrage ! C'est une superbe victoire !!

Concernant tes vacances, il serait bon d'informer les personnes avec qui tu pars de ton problème (en espérant qu'elles ne te jugent pas). Cela te permettra d'être "chaperonné" et soutenu. Si les personnes avec qui tu es le savent, elles seront vigilantes. Le mieux seraient qu'elles ne boivent pas en ta présence, car ce serait une grosse tentation... Ou tout du moins qu'elles ne présentent pas de signes d'ivresse manifeste.

Par exemple si quelqu'un prend un mojito, toi tu en prends un sans alcool. Et si tu sens que la soirée "dérape" et que tout le monde est ivre, éloigne toi ! Prends toi un bon bouquin ou n'importe quoi qui puisse t'occuper si tu as besoin de t'éloigner du groupe. Si possible, appelle Alcool Info Service, SOS amitié ou un proche qui n'est pas parti avec toi pour résister à cette tentation.

Dans tous les cas essaye de t'occuper un max avec des activités (j'imagine qu'elles sont nombreuses en all inclusive !) et de ne pas trop traîner côté bar. Si tu veux commander qqch, demande à une des personnes avec toi : comme ça tu ne seras pas face au comptoir avec tous ces cocktails alcoolisés qui t'appellent.

Je ne sais pas si ça pourra t'aider, ce ne sont que quelques humbles conseils de quelqu'un qui n'a pas encore réussi à se sevrer.

Je crois en toi, et je sais que c'est dur, je te souhaite tout mon courage. Et essaye de profiter, comme on dit "sans alcool, la fête est plus folle" 😊

Amicalement,

Esch

Profil supprimé - 03/06/2019 à 22h43

Bonjour,

et merci pour vos réponses et votre soutien. Je tiens compte de vos réponses et conseils. Je tiens compte également de mes fautes d'orthographe dans mon message initial, et tout cela sans avoir bu 😊

Je crois que je dois faire le deuil de vacances sans alcool, c'est surtout cela qui est dur. Je crois que je dois faire le deuil du reste de ma vie sans alcool d'ailleurs. Le jour où j'aurais intégré cela, je pense que les envies que j'ai actuellement et qui me tenaillent, cesseront.

Encore merci. Je vous souhaite le meilleur

Gilles

gregos42 - 04/06/2019 à 16h59

Bonjour Mar64

profites en pour te trouver de nouveaux loisirs pendant tes congés, faire des choses que tu ne faisais pas avant essaye de participer aux animations ou aux sorties, tout ce qui peut t'occuper l'esprit et comme dit Esch fuit le bar si tu sens la tentation pointer le bout de son nez!!

A défaut rappelle toi tes pires cuites et voit les progrès que tu as réalisés depuis ton abstinence

dis toi bien qu'une bouteille ne vaut pas la peine de tout gâcher.

profites bien de tes vacances
