

CHUTER, SE RELEVER...

Par **Abstinant** Posté le 23/06/2019 à 17h16

Mon Dieu,
Donnez moi la Sérénité d'accepter
Les choses que je ne peux changer,
Le Courage de changer celles que je peux,
Et la Sagesse d'en connaître la différence.

Bonjour à tous,

Me revoilà pour une nouvelle période d'abstinence. Ma première tentative fut le 25 Juin 2017.

Presque 2 ans plus tard jour pour jour, je souhaite reprendre ma vie en main.

J'espère que cette période durera toute ma vie... En attendant, je vais commencer petit; "un jour après l'autre"...

Bon courage à tous dans votre lutte.

3 RÉPONSES

Abstinant - 27/06/2019 à 09h39

Aujourd'hui 5 ème jour, je me sent fatigué pourtant mes nuits ne sont pas perturbées . Les plus difficiles moments sont le rituel du soir avec l'aperitif détente qui n'a au final pas de limite...
Je tiens bon et je souhaite que ça dure. L'alcool est plus fort, depuis le temps j'en suis conscient. Je ne dois plus prendre le premier verre...

1er arrêt 55 jours.
2eme arrêt 122 jours.
3eme arrêt.
Bonne journée a tous

combattante - 29/10/2019 à 16h58

Bsr Abstinant, je vois que tu dois aller aux AA, tiens bon, moi aussi je suis à mon petit 4ème jour et un agacement et une fatigue générale s'installe, avec dans mes rêves bien sur je reve que je bois!!!!!!!!!!!! Ces premiers jours sont une torture, oui un jour après l'autre déjà c est bien, vivre au jour le jour, personne ne peut faire mieux que d'avoir été content avoir tenu mais personne ne peut dire plus jamais.....Enfin moi en tout cas d'avoir trop souvent crié Victoire, patatras !!!!!!! Donc, voilà, faisons au mieux , bon courage Abstinant !!!!!!!!!

Profil supprimé - 29/10/2019 à 22h01

Salut vous deux !

Toujours AA et ça , quoi qu'il vous arrivera au cours de votre vie, vous le resterez .

Alcoolique un jour , alcoolique toujours et AA un jour AA toujours .

J'ai moi aussi rechuté après 3 mois d'abstinence et durant les 9 mois que j'ai rebu, pas un seul jour je n'ai cessé de penser à AA . J'avais honte de les avoir abandonnés , d'avoir voulu me croire différent . J'espère que pour vous ce n'est pas le cas et que encore et toujours vous retournerez en réunion . En plus des réunions, il y a le forum de l'ombre à la lumière qui peut vous venir en aide à n'importe quelle heure du jour et de la nuit . Il est bon d'utiliser tous les outils qui sont mis à notre disposition et l'idée d'un addictologue est souvent le bienvenu en début d'abstinence . Ne rejetez rien et reprenez votre abstinence , déjà en vous entraînant .
Les quelques premiers jours sont peut-être une torture mais en continuant à boire , la torture n'est-elle pas encore plus grande ?
N'oublions pas que l'alcoolisme est une maladie progressive et que les dégâts iront toujours crescendo .
Un jour à la fois , cela se fait
Bonne route et au plaisir de vous lire

salmiot1
