

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

BESOIN D AIDE

Par **Lena34** Posté le 26/07/2019 à 19h32

Bonjour , j ai 35 ans et une princesse de 12 ans.
Aujourd'hui j ai les nerfs a vif..car hier soir j ai passé une de ses soirées ou quand vs vs levez vous aimeriez être sous terre.

J ai fait une cure de sevrage le 14 février dernier (la 3eme) en 5 ans..j ai tenu 2 mois et demi ..

Puis hop le verre...qui fait que 3 mois après je me sens mal, je fais partie de ces alcoolique qui ne boivent pas du matin au soir , qui peut s en passer durant quelques jours.. mais celle qui quand je touche un verre cest comme la reine des neiges sans ses gants..

Hier soir je ne me rappelle pas trop la soirée, mais juste mettre disputé avec une copine..
Ce matin je lui envoyé un message les messages d alcoolique : j avais trop bu blablabla .

Mais je lui ai dis aussi qu il fallait que je prenne du recul ,oui avec elle c est pire que quand je vais chez d autre amies.

Bref , je souhaite me reprendre en main , aujourd'hui hui j ai repris mon traitement que j avais stoppé, et lundi j irrai voir mon médecin refaire un point sur le traitement .

Je suis vraiment plus qu épuisé de culpabiliser après ces soirées de m....

Et encore je l ai échappé belle ..pas d'accident de voiture et je n ai tué personne.

Ds ces moments là je me déteste !

5 RÉPONSES

Profil supprimé - 30/07/2019 à 09h45

Bonjour Léna et bienvenue ici

Exactement l'état dans lequel je me trouvais lorsque j'ai posé le verre mais pour ce faire je ne suis plus resté seul. J'ai fait appel aux AA et je m'y suis donné corps et âme . Plus jamais je n'ai repris le premier verre . Si j'y suis arrivé , pourquoi pas toi , tu n'es en rien différente de moi . Va chez AA , tu as d'excellents groupes à Montpellier et pourquoi pas sur le forum de l'ombre à la lumière . Chez AA , j'y ai reçu une brochure remplie de sages suggestions :"

[b] http://www.ama.lu/docs/AA_Vivre_sobre.pdf [/b]

Mais peut-être lors de tes cures as-tu déjà rencontré AA.Ne plus reprendre le premier verre , pour rien ni personne, c'est quelque chose que je me suis bien entré en tête . Un jour à la fois; fuis les personnes qui t'incitent peut-être à prendre un verre , un seul car c'est ce premier verre qui entraîne les autres . Tu le sais aussi bien que moi .

Ne lie ton abstinence à rien ni à personne , fais bien ton abstinence pour toi . C'est ta peau que tu sauves . les autres ne peuvent comprendre ce que tu ressens au plus profond de toi-même .

Bonne route , ne désespère surtout pas et va chez AA , ne serait-ce qu'une fois par curiosité

salmiot1

Profil supprimé - 30/07/2019 à 11h17

Bonjour Lena,

Je rejoins Salmiot sur le fait que ton arrêt doit se faire uniquement pour toi. Mes nombreux échecs je les dois uniquement ur le fait que je m'arrêtais pour faire plaisir à ma compagne, famille ou autre

Il n'y a que le jour ou j'ai pris conscience que cet arrêt je ne le faisais que pour moi qu'il y a eu ce déclic pour stopper les ravages subis par l'alcool.

Pour la suite moi je le fais tout seul mais avec les conseils d'un médecin spécialiste en addictologie qui m'a fournis de précieux conseils.Ce forum m'a beaucoup aidé déjà à me rendre compte que je n'étais pas le seul, que beaucoup ont des histoires similaires à la

mienne et un témoignage vidéo d'une personne qui a arrêté de boire il y a 4 ans, la méthode m'a interpellé et je me suis retrouvé dans sa façon de s'en être sorti.

Je ne sais pas si il y a une méthode miracle, mais peut être commencé par penser à toi et te dire comme le cite salmiot que tu peux y arriver..

Pierre

Lena34 - 06/08/2019 à 18h42

Coucou à tous,

Alors comme je l'ai dis sur un autre fil de discussion, je me sens forte ! Aujourd'hui 12ème jours sans alcool , je me leve tot, je profite à fonds de chaque journée ,
J attends tjs la livraison du livre D Allen Carr , je prend mon traitement .

Hier soir je suis allé manger avec une amie , elle buvait..
Il y a parfois un quart de seconde ou je me dis " juste un petit verre "

Mais après le repas plus du tout de pensé de ce genre .

Ce qui parfois me passe par la tête c'est de me dire , une petite coupe de Champagne..c est class..
Je sais pas trop comment l expliquer ..

Puis au final , c'est évidemment impossible , plus jamais , mais je me prive pas de garder les coupes à la maison et de les remplir à l occasion d un super cocktail de fruit , oui en faite je crois que c est plus l apparence le style le truc quoi qui pourrai me manquer mais l'ivresse non ca non.

Après je voudrai comprendre , pourquoi certaine personne sur le site parle de selincro pour boire moins ..juste 2 verres ..

Je ne saisi pas et ça me perturbe !

Alcoolique c est bien jamais le premier non ?

Ce genre de chose je crois que n importe quel alcoolique le rêve..mais c est impossible non?

Ou j y comprend plus rien !

Bref pour moi c est zéro ! Nada et basta .

Mais c est vrai que c'est ça qui me perturbe le plus, c est le truc quand je me préparai , avant de sortir ..se servir une petite coupe de Champagne..je me prenais pour une princesse chic class, mais en fin de soirée la princesse woua ! la vrai Cendrillon ..

Non c est pas cool pour Cendrillon , elle au moins elle n etais ni agressive elle arrivait tjs a marcher droit , et elle ne ressemble pas à une sorcière sans sa couronne .

Alors je vais juste garder les pantoufles de verres, le verre mais pas la substance qui la détruit...

Merci à tous..

Lena .

Lena34 - 06/08/2019 à 23h48

Merci merci merci !
Salmiot et Pierre .

Aujourd'hui 12eme jrs sans...

Profil supprimé - 07/08/2019 à 11h02

Excellent début Léna; tu es super bien déterminée à ne pas croire que pour un alcoolique un ou deux verres feraient l'affaire, Sélincro ou pas . Ce médoc ne m'intéresse d'ailleurs absolument pas mais s'il peut en aider certains , pourquoi pas . Je veux garder l'esprit ouvert mais personnellement je me contente de AA et jusqu'à présent je n'ai jamais eu à le regretter et jamais plus , quelle que soit la circonstance, je n'ai eu l'envie de boire un ou deux verres . J'ai bu ma part et avec quels dégâts personnels et collatéraux !
Bravo pour tes 12 jours et bonne continuation un jour à la fois . retrouver ton estime personnelle, quel magnifique cadeau tu te fais !

salmiot1
