JE VEUX MAIS J'AI PEUR

Par **Profil supprimé** Posté le 14/09/2020 à 08h52

Bonjour,
Après plusieurs mois à naviguer sur ce forum, je me décide à poster. Je veux arrêter de boire mais j'ai peur. Je veux arrêter car j'ai le sentiment de perdre le contrôle. Je ne bois pas tous les jours mais lorsque je bois, c'est jusqu'à l'ivresse. Il n'est pas question de ne boire qu'un verre ou deux. Si ce n'est pas pour être ivre, autant ne pas consommer d'alcool car je trouve cela deguelasse en plus! Le souci est qu'après l'ivresse, je gère mal la « descente ». Coup de blues, remise en question globale, honte... bref, un état que je ne veux plus connaître. Le problème, et c'est ce qui provoque une certaine crainte quant à l'aboutissement de ma démarche, c'est que dans mon entourage, l'alcool est culturel. J'ai peur d'être stigmatisé, étiqueté, alors que je veux simplement vivre sans alcool, reprendre le contrôle de ma vie, bien dormir et me souvenir des veilles, profiter de ce que m'offre la vie. J'ai tenté de maîtriser ma consommation mais je n'y parviens pas. Mon dernier verre sera bu dans quelques jours, je veux me faire ce cadeau d'anniversaire. Au plaisir de vous lire. Merci

3 RÉPONSES

Olivier 54150 - 14/09/2020 à 21h54

Papate
Tu expliques que tu voudrais arrêter de boire mais que les autres t'en empêche.
Tu as raison, si tu arrêtes, tu ne feras plus partie de la bande... Leurs ressembler est si important pour être accepté.
Sans compter que boire c'est convivial, culturel, que cela fait partie du terroir et des traditions.
Bon... J'ai arrêté il y a plusieurs années, et oui, on m'a déjà dit " tu bois pas, t'es pas marrant", ou: "tu bois pas t'es pas un homme" ... J'en passe.
Mais perso, quelqu'un qui n'accepte pas le fait que je ne bois pas n'a rien à faire dans ma vie.
Je ne pense pas que les gens qui boivent sont plus libre, intelligent ou plus fréquentable, ce n'est même pas un critère d'affinité.
(Pour moi)
Juste, quand on à envie de boire, on vas vers le gens qui boivent... Naturellement, presque inconsciemment.
À la vu de ce qu'il provoque, ne plus toucher à cette vipère qu'est l'alcool et pour moi un très beau choix de vie, c'est dire qui est le patron.
Lorsque j'ai dit que je ne buvais plus, beaucoup on été très surpris et très peu y croyait. Mais avec le recul, je vois bien que mon entourage (globalement) à revu sa consommation à la baisse.
Joyeux anniversaire.
Olivier

Profil supprimé - 15/09/2020 à 14h01

Bonjour Olivier,

Merci pour votre réponse qui donne un surplus de motivation. Vous avez très bien résumé, le plus compliqué ne va pas être physiquement ni psychologiquement, mais bien socialement.
Cela fait peu de temps que je m'en suis rendu compte, mais l'alcool est un poison et j'admire tout ceux qui parviennent à gérer ou s'en désaccoutumer, bref, ceux qui s'écoulent. Le jour J approche, j'y crois et compte bien démontrer qui est le patron comme vous dites.

Olivier 54150 - 15/09/2020 à 15h46

Bonjour,
Voici pour faire le plein d'arguments, si y a besoin :

Les lobis de l'alcool :
https://youtu.be/60p_dhOlibs

Un petit site où j'ai rassemblé pas mal d'infos sur le sujet :
<https://olivierm54.wixsite.com/communications/news-and-events>

Oliv