

JOUR 1 , TELLEMENT AMOCHÉE.

Par **Fafouine** Posté le 03/01/2021 à 20h58

Bonjour a tous,

Je suis au jour 1, après des fêtes/vacances trop arrosées. De puis quelques mois, j'arrivais a ne boire que la fin de semaine (beaucoup quand même) et depuis deux semaines, je n'ai réussi qu'à faire vendredi sans alcool. Hier j'ai flanché car mon copain est arrivé avec du vin... et j'ai été faible... Je travaille demain, et je veux tellement reprendre mes esprits! En faisant la vaisselle je m'entendais réfléchir: j'ai besoin d'aide!!! L'alcool me donne envie de consommer autre chose, que je n'ose pas nommer, la spirale infernale est la. Je ne peux plus prendre 3 verres et me coucher mon cerveau veut plus, et je finis avec 6-7 verres et la substance qui me fait que coucher a 3 heures du matin. Quel gâchis!

Merci de m lire, j'ai très honte de ce que écrit, mais j'aimerais partager mon cheminent au fil de jours et surtout lire vos encouragements ou témoignages. J'ai l'air fonctionnelle de l'extérieur (travail, famille, argent) mais je suis détruite a l'intérieur a cause de la dépendance.

Merci infiniment 😊

6 RÉPONSES

Olivier 54150 - 04/01/2021 à 13h43

Bien venu dans l'aventure Fafouine.
Venir te confier ici est la bonne démarche.
Lire les différents témoignages sur d'autres fil peu t'aider aussi.
Tu constates que l'alcool fait tomber toutes les barrières, surtout il ne fait pas le trie et nous met en dangers.
Souvent notre médecin est d'une aide précieuse, ne pas trop hésiter.
Tien nous au courant de tes démarches, t'es difficultés...
Bon courage.
Oliv

Profil supprimé - 04/01/2021 à 15h21

Bonjour Fafouine,
Comme toi je sors de 2 semaines de terribles excès, aujourd'hui sera mon premier jour vers une diminution au mieux je l'espère, un arrêt prolongé serait bien souhaitable..!
Courage à toi, venir lire et écrire ici pourra sûrement aider à passer chaque jour, et surmonter ces abominables craving qui personnellement sont quasiment quotidiens quand je ne bois pas...
à bientôt 😊

Moderateur - 04/01/2021 à 18h55

Bonjour Fafouine,

Soyez la bienvenue ici !

Nous vous lirons avec intérêt et nous vous soutenons dans votre démarche. Même les jours difficiles n'hésitez pas à écrire. Ici nous sommes en confiance et vous serez soutenue.

Bien cordialement,

le modérateur.

Kooky17 - 05/01/2021 à 03h58

Bonsoir, suite a des fêtes en grand excès j'ai décidé d'arrêter de boire (encore). J'en ai parlé à mon médecin qui m'a prescrit des calmants pour le soir, le moment où j'ai mes craving . Mais je n'ai personne à qui parler...j'ai rebus hier soir et je m'en veux terriblement. Fafouine, je te comprend. Courage

Fafouine - 05/01/2021 à 13h42

Merci pour vos réponse! Jour 3 ce matin. C'est vrai que le forum contient une foule de témoignage inspirants!!! En sevrage un peu, fatigue, léger mal de tête, mais je tiens bon.

Kooky, ne pas se taper sur la tête mais continuer de se relever, c'est ce qui est courageux. Je suis convaincue de me rendre au jour 6 le matin, soit vendredi. Mais habituellement c'est la que ca se corse. De ne pas me donner la chance d'essayer de passer par dessus (ou au travers) un w-e sobre. Si je me booke un massage ou autre activité de soir qui me plait le vendredi, ET que je suis vraiment décidée, je peux réussir le vendredi, mais pour le samedi, on dirait que je décide de boire, je me récompense de mes efforts de la semaine... Je réalise que c'est un choix rendu-la. Pourquoi ne pas faire le choix d'essayer de traverser et de se connaître plus comme ca, en dépassant le jour 6? Pourquoi y a t-il des we?? (je blague 😊) J'en suis a ces réflexions ce matin.... et j'appréhende le we. 😞 Mais fière de moi quand même, car je suis passée de près de 20 jours a 5-6-7 verres / soir plus autre substance stimulante a 3 jours sobre, sans craving pour le moment.

Bonne journée 😊

Profil supprimé - 11/01/2021 à 09h09

Bonjour Fafouine,

Comment vas tu ? Comment s'est passée cette première semaine ? et surtout le ween-end... car je sais pas toi mais moi c'est le moment le plus dangereux et je le sais très bien. C'est tellement facile quand on a rien à faire à la maison de replonger... Heureusement j'avais prévu le coup et acheté des livres en avance, que je ne pouvais pas lire avant parce que à quoi bon puisque je buvais et ne m'en souviendrai pas ? J'ai acheté 2 livres passionnants minutieusement choisis et ils ont occupé mon week-end (avec les enfants on a peu le temps de lire mais ça bouche les trous) et j'ai réussi à tenir.

Et toi où en es tu ?

à bientôt
