

ENVIE DE CRAQUER

Par **Fofy** Posté le 08/02/2021 à 11h23

Bonjour à toutes et à tous,

aujourd'hui j'entame mon 12ème jour sans une goutte d'alcool et je sens que je suis entrain de faiblir, je recherche donc un peu de soutien parmi vous 😊

Je ne consomme pas tous les jours, mais quand je commence je n'arrive plus à m'arreter, je bois plusieurs litres de bière (environ 3-4) et cela minimum une fois par semaine, le plus souvent deux fois, parfois trois.

Je bois pour évacuer le stress et chasser l'ennui et la solitude, ce qui marche plutôt bien sur le moment... mais le lendemain c'est tout l'inverse ; culpabilité, honte ... j'ai la facheuse habitude d'appeler tout mon répertoire quand je suis bourrée et je ne me souviens de rien le lendemain....

A chaque fois je me promets de ne plus recommencer, et la dernière fois c'était il y'a 12 jours je n'ai jamais tenu aussi longtemps depuis des années

Mais maintenant voila, je ressens à nouveau ce manque... j'ai très envie d'aller m'acheter de la bière et d'en boire juste UNE mais je sais que cette seule et unique bière va me faire retomber dans une consommation excessive

Merci d'avance pour vos réponses et votre soutien

Bonne journée à tous !!

10 RÉPONSES

Profil supprimé - 08/02/2021 à 12h05

Bienvenue sur ce forum Fofy et bravo pour tes 12 jours d'abstinence . Et pourquoi pas un 13 ème ? N'oublie pas dans quel état tu te retrouvais le lendemain d'une consommation excessive . Ce sera pire encore si tu rechutes après 12 jours. Tu es bien consciente que c'est le premier verre qui entraînera les autres; donc fais gaffe . Viens sur ce forum lire différents partages et surtout celui destin aux femmes . Ne baisse pas ta garde, persévère , un jour à la fois comme préconisé chez AA . C'est en suivant leurs sages suggestions que je suis devenu abstinent après une vingtaine d'années d'alcoolisme car alcoolique j'ai été et je le suis toujours même après toutes mes années d'abstinence . Il suffirait que je reprenne le premier verre pour relancer la machine infernale, celle qui m'a mise si mal, au point de me détester . Dans l'abstinence j'ai retrouvé l'estime et l'amour de moi-même . Je te souhaite les mêmes découvertes .

Bonne journée à toi

salmiot1

Profil supprimé - 08/02/2021 à 16h17

Bienvenue fofy,

Je croyais bien t'avoir adressé un message ce matin mais probablement s'est-il égaré .mais probablement ne l'avais-je pas envoyé . J'espère qu'à cette heure toi, tu ne t'es pas égarée et que tu es bien restée sur le chemin de l'abstinence , heureuse de préférence et que ce soir tu ajouteras un jour aux 12 que tu as déjà gagnés.

Je me suis souvent juré de ne plus boire et à la moindre occasion, je reprenais le premier verre , celui que tu connais et dont tu connais le côté néfaste vu qu'il en entraîne toujours d'autres à sa suite jusqu'à l'ivresse et les bêtises . Et parfois ces bêtises peuvent être dramatiques . Les tiennes t'ont fait perdre l'estime de toi-même et je te souhaite de la retrouver ainsi que l'amour de ta personne . Considère-toi comme la personne la plus importante à tes yeux .

Si j'ai bien compris , tu ne fais partie d'aucune association . Pour me libérer de l'alcool, je me suis rendu chez les AA où là je me suis retrouvé parmi les miens et je n'y ai jamais été jugé même si durant 9 mois j'ai rechuté après avoir eu 3 mois d'abstinence . Je n'avais pas encore accepté totalement mon alcoolisme et je n'avais pas non plus admis que l'alcoolisme est une maladie incurable, progressive et mortelle . Mais il est possible de stopper son évolution en ne reprenant plus le premier verre, pour rien ni personne .

Depuis lors je ne me suis plus jamais éloigné de AA, en étant régulier aux réunions, aux partages et depuis tout un temps à un forum AA vu que les réunions sont supprimées à cause du Covid .

J'espère que pour toi la journée se passe bien et que le fait d'avoir partagé ton malaise ce matin t'aura été salutaire .

Bonne continuation à toi

Bien amicalement

salmiot1

ps : je te mets le lien d'une brochure très intéressante et qui m'a bien aidé et m'aide encore : [b]
http://www.ama.lu/docs/AA_Vivre_sobre.pdf [/b]

Fofy - 09/02/2021 à 09h54

Bonjour Salmiot1

Merci de ton soutien et bravo pour tes années d'abstinence !!

Est ce qu'il t'arrive encore d'avoir des envies de boire ? Si oui comment fais-tu pour les détourner ?

Pour ma part, j'ai bel et bien craqué, malheureusement.... je me réveille la tête à l'envers ce matin et tu as raison cette fois ci c'est encore pire après 12 jours d'abstinence totale...le sentiment de culpabilité est bien pire aujourd'hui car je m'en veux d'avoir cédé, moi qui était tellement bien partie et pleine de bonne volonté ..

j'aimerais bien intégrer un groupe de soutien AA, mais pas de réunions pour le moment à cause de la crise sanitaire...

merci beaucoup pour la brochure celle-ci m'a l'air très intéressante en effet !

J'espère que celle-ci m'aidera à tenir plus longtemps cette fois-ci....

Profil supprimé - 09/02/2021 à 11h17

Bonjour Fofy,

Tu as été honnête et cela mérite un bon point . Tout le monde n'arrête pas du jour au lendemain . Voici seulement que tu demandes de l'aide ici après 12 jours et le 13 ème ne t'a pas réussi mais étant donné que tu es revenue de suite , je peux t'assurer que ta persévérance paiera un jour ou l'autre . Pourquoi pas aujourd'hui ? Tu n'es plus seule , tu possèdes à présent la brochure " Vivre sans alcool" qui t'apportera beaucoup de sages suggestions pour résister aux tentations . Suis les le mieux que tu pourras . Je suis abstinent depuis pas mal d'années et j'ai rechuté comme je l'ai dit dans un autre partage durant 9 mois après 3 mois d'abstinence car la honte me tenaillait et je n'avais rien fait durant ces 3 mois pour me libérer de l'alcool . A ma seconde tentative, je me suis appliqué directement en ayant un groupe d'attache , où j'ai fait assez vite l'ouverture du local . Ah oui , ils me faisait confiance , confiance que personnellement j'avais perdue . Petit à petit j'ai accepté d'autres services tel le répondeur téléphonique , la permanence ... Tous ces services me tenaient éloignés de l'alcool car n'y a -t-il rien de meilleur pour sa propre abstinence que le désir d'en aider d'autres . J'ai vu que tu avais déjà accueilli un nouvel ami, c'est super, bravo . Persévère, lis , relis les différents chapitres du vivre sans alcool . Malheureusement les réunions AA n'ont plus lieu depuis des mois, mais le forum de l'ombre à la lumière pourra aussi t'être d'un grand secours . En attendant , concentre-toi sur la journée d'aujourd'hui car en AA j'ai appris à vivre un jour à la fois en ne liant mon abstinence à rien ni à personne . J'ai réappris à m'aimer, cela aussi est important car la honte me tenaillait journellement lorsque je consommais . Voilà Fofy ce que j'avais à te dire ce jour . Ne lutte plus contre l'alcool, jette le gant , l'alcool sera toujours le plus fort et considère ton abstinence comme une libération et non comme une privation.

Au plaisir de te lire et bonne journée sans alcool .

salmiot1

Davidoff31 - 09/02/2021 à 16h12

Hello !

J'en suis a plus de 3 mois d'abstinence, mais tu sais j'y pense encore aujourd'hui. Comme dit très justement Salmiot, il faut le prendre comme une libération !

J'ai fait tellement de bêtises et d'erreurs en étant saoul !

Quand les envies sont là, je m'occupe. Je vais marcher, prendre l'air. Ca m'a sauvé plus d'une fois !

Sinon de la lecture, la cuisine, aller sur un groupe de paroles , comme ici ou sur Facebook, ou J'en ai trouvé. Savoir qu'on est pas seul a être dans cette situation !

Bon courage en tout les cas , et tu as pris le bon chemin, ca c'est sur !

David.

Fofy - 09/02/2021 à 18h52

Bonjour Davidoff,

3 mois d'abstinence, tu as déjà parcouru un long chemin, bravo !!

J'avoue que je me sens un peu ridicule avec mes 12 petits jours de sobriété quand je vois tous les beaux exploits qu'il y'a sur ce forum

Le médecin m'a prescrit du Selincro, à prendre lorsque je ressens une envie de boire comme hier, mais encore faut-il le prendre .. mon envie de fuir la réalité, de mettre mon cerveau en mode « off » a été plus forte et incontrôlable...

Donc voilà je reprend tout à zéro, encore une fois et cette fois, je l'espère, sera la bonne

Merci pour vos encouragements !

Profil supprimé - 10/02/2021 à 10h12

Hello !

Bravo pour tes trois mois Davidoff ! Ne fais pas comme moi, ne t'imaginer pas que la partie est gagnée, ne crois pas que tu es guéri car nous ne serons jamais guéris de cette fichue et mortelle maladie ! Après 3 mois d'abstinence , j'ai quitté AA estimant que je pourrais gérer ma consommation mais il n'en fut rien bien sûr et je me suis enfoncé de plus en plus durant 9 mois . Persévère un jour à la fois et ne quitte surtout pas l'association dans laquelle tu es . Ici aussi tu peux recevoir et apporter .

Alors Fofy, j'espère que nous te reverrons ici plus déterminée que jamais . Ne désespère jamais , reprends ton abstinence aujourd'hui, ne te trouve plus aucune excuse pour reprendre le premier verre , reste optimiste et lis cette brochure AA qui est remplie de sages suggestions . En AA rien n'est imposé, tout est suggéré ; on prend ce qui nous convient et on laisse le reste ;

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

Belle journée sans alcool à tous les deux et à celles et ceux qui nous liront.

salmiot1

absti - 10/02/2021 à 11h02

Salut Fofy,

J ai le meme probleme que toi la biere. j en bois pas autant que toi d un coup mais c est assez pour m apporter des tas de problemes. Tu devrais en parler a ton medecin si ce n est pas deja fait pour qu il mette au point un traitement. Et ne cupabilise et n ai pas honte le lendemain d avoir bu, ce qui est fait est fait. Dans ces cas la occupe toi et pense a mettre en place des choses pour ne pas recommencer à boire.

Courage a toi

Davidoff31 - 10/02/2021 à 11h11

Bonjour les amis et merci pour vos réponses !

Tu sais Fofy , je ne suis pas surhumain lol. Je suis passé par le jour 1 , 2 ,3 Tu n'es absolument pas ridicule. Je vois l'abstinence comme un marathon, pas un 100m . C'est vraiment sur la longueur, la durée que l'abstinence se construit. Ne pas aller trop vite et vraiment apprécier un jour après l'autre.

Oui Salmiot, merci pour ton conseil, je fais très attention. J'ai vu beaucoup de témoignages qui parlaient de rechutes des mois voir des années sans une goutte d'alcool.

J'ai essayé les AA , mais je ne m'y suis pas trop retrouvé. Je consulte psy et csapa de ma région, et suis sur un groupe Facebook, ou l'on discute plus ou moins directement, disons c'est assez réactif.

A très bientôt et bonne journée a tous !

Profil supprimé - 10/02/2021 à 14h58

Hello tout le monde !

Davidoff,

AA n'est pas la panacée universelle, cela se saurait depuis le temps ; il y a bien d'autres associations, ce forum, d'autres forums AA, Vie Libre , Croix-Bleue et d'autres et d'autres .

Je me suis intéressé à presque tout, mais c'est chez AA que j'ai trouvé un programme de rétablissement et une belle solidarité même si ce n'est pas parfait . J'y ai trouvé ma solution . Mais il y a également les cures , les psys ...

L'important et je me répète probablement c'est de ne pas conserver pour soi ce qu'on a reçu mais bien de le rendre quelle que soit le forum, le groupe, l'association . Faut donner pour recevoir dit-on .

Je lis que tu avances un jour à la fois et tu as mille fois raison ; avancer dans la vigilance et ne plus reprendre le premier vers quoi qu'il arrive, quoi qu'on nous dise et quoi qu'on nous fasse . Toujours en vouloir, ne jamais désespérer et ne pas regarder derrière soi si même il ne faut rien oublier mais aller droit devant.

Bonjour Absti ...comme abstinence sans doute 😊