

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

AUJOURD'HUI

Par **Today** Posté le 28/04/2021 à 00h49

Today....aujourd'hui.

En résumé j'en suis là maintenant.

Alcoolique ? Oui bien sûr

Depuis quand ? Depuis mon tout 1er verre, ma toute 1ère soirée festive certainement....comme beaucoup. L'alcool festif du départ, celui qui vous décoince, vous permet de vous lâcher et d'être plus à l'aise, se sentir plus intéressant aux yeux des autres que sans. Sauf que, très vite, c'est quasi tous les week-ends !

Je résume brièvement la suite, somme toute assez banale....les relations amicales qui valorisent les soirées/week-end picoles....le couple qui valorise les soirées picoles....le mal être dans son couple qui "excuse /prétexte" la picole qui devient progressivement journalière. Vous savez, le verre après le boulot (style on finit les bouteilles du week-end)...puis on finit par faire en sorte d'avoir les bouteilles en semaine pour tenir jusqu'au week-end.

On se rassure car on n'est pas vraiment alcoolique ! Bah oui, je ne bois que le soir et pas dès le matin !!! Et puis je vais au boulot tous les jours... Donc c'est correct !

46ans maintenant !

Le bilan....pas très glorieux !!!

L'alcool solo quasi tous les soirs, j'en ai marre mais vraiment marre !!
Marre de me donner des excuses qui n'en sont pas...seulement des prétextes.

J'ai déjà été abstinente 3mois l'année dernière.

C'était bien, pas facile, pas une vie toute rose mais mieux.

Je suis retombée par ras le bol, un prétexte...et ce souvenir que l'alcool détend tellement bien (sur le moment). Cette illusion de croire aussi que je saurais gérer et m'arrêter.

Parfois oui....souvent non!

Donc je suis là...aujourd'hui...today.

J'ai diminué ma consommation....mais je sais qu'il me faut juste l'arrêter tout simplement.

Demain sera j'espère mon aujourd'hui

11 RÉPONSES

Today - 03/05/2021 à 00h18

Je vais faire de ce fil mon journal de bord....

AUJOURD'HUI JE NE BOIS PAS !

roland - 03/05/2021 à 09h49

Bonjour Today,

Beaucoup d'histoires se ressemblent ici, je ne sais pas si tu as lu un peu le forum mais nous sommes nombreux avec une histoire qui ressemble à la tienne, moi le premier.

Accroche toi, n'hésite pas à aller chercher de l'aide si tu n'y arrives pas seule.

Today - 04/05/2021 à 00h57

Aujourd'hui je n'ai pas bu!

Merci pour le message Roland.

J'ai lu plusieurs fils sur ce forum et me retrouve dans beaucoup des histoires.

Difficile d'accepter déjà d'être alcoolique, de se reconnaître alcoolique.

Un alcoolique aux yeux de beaucoup, c'est quelqu'un qui boit dès le matin, enchaîne cuite sur cuite toute la journée, titube à la sortie des bars, à perdu son boulot... Alors lorsque l'on a un boulot que l'on gère bien, une vie sociale et familiale qui tient la route, est-ce être alcoolique de ne boire "que" quelques verres le soir ?

La réponse me concernant aujourd'hui est de dire que oui !

Oui nous sommes nombreux (malheureusement) à être touchés par cette maladie, cette dépendance...et nombreux, de ce que j'ai lu, à vouloir s'en sortir.

Seule je n'y arriverai pas car l'alcool n'est finalement qu'un cache d'autres problèmes ancrés plus profondément...je vois un psychologue qui m'aide beaucoup sur le travail que j'ai à faire sur moi pour réussir à vaincre mes démons, pour réussir à arrêter de me faire souffrir seule, pour arrêter cette auto destruction.

Écrire aussi ici va m'aider je pense...il n'y a pas de jugement, plutôt de l'entre aide, pas de voyeurisme.

Et puis ce sera mon journal de bord.

Mon plan d'attaque :

Un jour à la fois....ne pas trop penser à ce que sera demain....ne pas anticiper l'abstinence à vie ni non plus m'envisager avec une consommation "normale"....

Juste 24h à la fois !

Aujourd'hui je n'ai pas bu.

Je tente un autre AUJOURD'HUI JE NE BOIS PAS !

Et bon courage à tous

HappyTime - 05/05/2021 à 11h36

bonjour today,

Comment vas tu aujourd'hui?

Je me suis inscrite sur ce site hier et j'aimerais participer à ton fil de discussion.

Je suis très fière de toi quant au fait que tu ais tenu toute la journée de lundi sans boire.

J'attend de tes nouvelles.



EV - 05/05/2021 à 15h04

Bonjour,

Un peu perdue, je viens de m'inscrire..je cherche, je cherche tout ce qui pourrait me soutenir dans mon essai de rompre avec ce foutu doudou q'est devenu l'alcool.

Bien sûr, je suis suivie mais dans le quotidien, on est seul...Alors je cherche des pistes pour faire dévier mes terribles envies.

Il y a quelqu'un?

HappyTime - 05/05/2021 à 17h58

salut EV!!!

Moi je suis là si tu as besoin!!!

Comment vas tu? Tu cherches quoi comme info?

Patounet - 05/05/2021 à 22h17

Bonsoir

Je suis alcoolique. J'essaye l'abstinence mais quand je suis sous stress je n'arrive pas à me gérer

Donc je bois un verre pour récompense puis plusieurs en cachette.

Je suis en situation malsaine avec moi-même.

Je culpabilise.

Pourtant j'ai fait une cure, je peux être sans consommer. Mais dès qu'il y a un petit problème, la pression est tellement importante qu'il faut que je la noie

J'ai besoin de conseils

Merci

Patounet - 05/05/2021 à 22h27

Bonsoir EV

Patounet - 05/05/2021 à 22h31

EBonsoir EV

Une bonne douche chaude et prendre conscience que c'est un moment de bonheur pour toi
Essaye aussi la cohérence cardiaque, elle marche très bien pour moi.
Si c'est plus puissant contacté un centre d'aide proche de chez vous
Bon courage vous allez y arriver et

Today - 06/05/2021 à 19h54

Bonsoir à tous.

Je suis bien contente de vous trouver sur ce fil...donc bienvenus à vous !

J'avais écrit tout un roman hier soir mais il n'apparaît pas donc probablement un bug! Ce n'est pas grave, ça va m'obliger à synthétiser !

Alors aujourd'hui c'est mon 4ème "aujourd'hui je ne bois pas !"

Lundi mardi et mercredi, le plus difficile n'a pas été de lutter contre l'envie arrivée à l'heure habituelle de mon alcoolisation....par contre, il semble que mon coquin de cerveau anticipait la soirée car c'est en journée que me venait cette question/appréhension "Comment vais je faire ce soir sans boire une goutte ????"

Un soir je suis allée faire quelques courses....et là une idée dans ma tête " une petite bouteille pour ce soir ! Tu n'en boiras qu'un verre pas plus !!...j'ai soupiré et me suis répondeur " Tu crois franchement que tu ne t'arrêteras qu'à un seul verre ?!?! ".
Réponse: non évidemment !!!

Alors j'ai passé mon chemin et la petite bouteille est restée sagement dans son rayon.

Hier soir, j'y ai bien réfléchi....ça me fait un peu peur cette notion de ne plus jamais boire une goutte d'alcool.

Mais pourquoi en fait ?

Il y a des personnes qui ne boivent jamais et même s'ils sont parfois perçus comme des extraterrestres (et oui, norme oblige, il est plus normal de consommer de l'alcool que de ne pas en boire), ils vont bien.

J'ai probablement peur de perdre la possibilité de retrouver ce que j'utilisais comme une béquille (tordue) de quoi me cacher....parce que cet alcool m'a permis pendant trop longtemps de faire l'autruche, d'avancer bêtement en m'ignorant moi, en me noyant jusqu'à presque disparaître et ne plus trop savoir qui je suis vraiment.

La rechute après 3mois d'arrêt l'année dernière....j'ai culpabilisé, eu honte de ne pas avoir su/pu continuer.

Mais aujourd'hui, je ne la perçois plus comme un total échec mais comme un outil pour avancer.

Grâce à elle, j'entrevois la différence entre "être sans alcool" et "être hors alcool".

AUJOURD'HUI je débute un sans alcool....car pour arriver à être hors alcool, le chemin va être long, douloureux par moment sûrement car il va me falloir creuser en moi, me retrouver, lutter avec moi-même très certainement !

Difficile mais pas impossible...

Patience, persévérance....et apprendre à m'aimer un peu plus aussi.

Today - 07/05/2021 à 00h41

Je finis mon message que j'ai dû interrompre plus tôt...

Ce que j'ai mis en place pour le moment est déjà de me dire "un jour à la fois"

Ensuite il faut trouver je pense d'autres sources de plaisirs /détente....sport, relaxation, lecture, balades...

Quand l'envie vient, là dessus chacun sa technique. La 1ere fois je me faisais des cocktails aux jus de fruits le soir. Cette fois-ci je ne le fais pas histoire de casser ce rituel "apéro".

Je bois beaucoup d'eau, des tisanes et surtout je mange plus tôt car une fois le dîner fini, je n'ai plus aucune envie de boire de l'alcool.

Quand l'envie arrive, je me dis aussi qu'il faut en moyenne 7mn pour qu'elle passe....donc je fais autre chose pendant ces 7mn !

Quand à la culpabilité, je ne crois pas qu'il faille en avoir. C'est une maladie !!!

Se reconnaître malade alcoolique est déjà un grand pas...

S'en sortir n'est pas une chose aisée....mais nous pouvons y arriver. La chute ne doit pas nous empêcher de nous relever.

La comparaison peut paraître bizarre mais toutes les tortues sur le dos ne restent pas bloquées, certaines arrivent à se retourner..

Courage à tous !

Nous sommes en vie donc tout espoir est permis !

Et continuons aussi à échanger ensemble...ne pas se sentir seul dans cette aventure est un atout considérable

AUJOURD'HUI JE NE BOIS PAS !
