

PROMESSE D'ABSTINENCE.

Par **Judoka** Posté le 07/03/2022 à 17h26

Bonjour à vous,

Je suis un jeune homme de 28 ans, qui, depuis maintenant 6 ans en tant que consommateur régulier d'alcool, souhaite devenir comme vous tous, abstinent.
A cette époque, suite à une rupture amoureuse, j'ai eu le malheur de toucher cette maudite première bouteille, histoire de me punir et de m'auto détruire pour le mal que j'avais fait.
6 ans après, il n'y a pas plus tard que ce week-end, entre le vendredi et le dimanche matin, j'ai bu 2litres de whisky.
Dans mon passé, à cause de cette drogue, j'en ai perdu mon travail, plier une voiture, perdu mon permis.
Actuellement locataire, en couple et un travail, je ne veux plus perdre ce que j'ai.. mais la pulsion de boire est plus forte que tout.
Je suis actuellement sous traitement (baclofene et gélule de kudzu)
Conseiller par mon médecin.
Je me fait la promesse de devenir abstinent à partir d'aujourd'hui, ainsi je me suis inscrit sur se forum pour pouvoir le partager avec vous.
Par ce fait, j'aimerais aider et être aider en gardant un contact quotidien et régulier avec une ou plusieurs personnes, pour se tirer vers le haut en cas de penser négatif, une rechute, une pulsion.

Merci d'avoir pris le temps de me lire, en espérant trouver une ou des personnes dans le même besoin.

1 RÉPONSE

Pepite - 09/03/2022 à 18h35

Bonjour JUDOKA,

Bienvenue sur ce forum.

Bravo pour votre décision. J'aime beaucoup votre résumé qui est efficace et accrocheur. Vous dites l'essentiel.

Cet engagement "promesse" de votre part a besoin en effet de soutiens. Proches, amis, associations dont celle des AA vous aidera grandement.

Pensez à l'appui d'un tiers pour votre santé mentale et émotionnelle. Indispensable.

Ici il y a des fils actifs. Je vous encourage à en intégrer un si cela vous dit. Vous pouvez également profiter de votre aisance d'écriture pour intervenir auprès d'autres personnes.

Croyez en vous et prenez soin de vous.

Je vous souhaite un plan d'actions riche en occupations agréables, programmées par de petits plaisirs du quotidien, riche en découvertes. Laissez la curiosité vous surprendre.

Bien à vous,

Pépite
