

JOUR29 ECHEC1

Par **Licorne48** Posté le 07/05/2022 à 12h20

Bonjour,
Bon j'avoue je ne vais pas me mettre en colère contre moi même ni même m'en vouloir car la faute est commise et je n'ai pas l'intention de renouveler l'action ma volonté zéro alcool est bien présente ,je ne sais pas pourquoi j'ai voulu faire un tour dans ce bar la solitude peut-être ceci dis cela a eu un effet miroir je sais pourquoi je souhaite ne plus boire j'accepte donc ce petit détour et reprend le chemin de la sobriété qui me vas si bienmerci forum de me permettre de poser des mots sur ce que je ressens .Voila maintenant objectif 30jours

6 RÉPONSES

Carte - 11/05/2022 à 03h48

Bonjour Licorne48

Rien de bien grave tu reprends la route sereinement de l'abstinence tout simplement
J'attaque mon jour 114 et j'ai consommé 9 jours. la sortie n'est pas une ligne droite

Alors continue la liberté est devant toi

Bon courage

Sy

Today - 11/05/2022 à 08h51

Bonjour.

Pourquoi ne pas se dire tout simplement "aujourd'hui je ne bois pas !"?

Un jour à la fois et ainsi de suite sans avoir ainsi à se pousser jusqu'à 29 ou 30 jours....

Tu es "tombée" au 29ème jour, tu ne repars pas de zéro puisque tu reprends ton abstinence ! Donc félicite toi de tes 28jours sans et d'avoir su commencer à essayer de comprendre pourquoi cette alcoolisation d'un soir.

Bonne reprise de l'abstinence

Licorne48 - 12/05/2022 à 11h58

Merci pour vos encouragements c'est dur en ce moment je pense qu'il va me valoir l'aide extérieure car seul c'est vraiment difficile l'isolement malgré mes activités et de plus en plus dur à vivre j'ai craqué 2fois depuis mon abstinence et pour la même raison je me sens juste seul dommage il faut avouer que je vis au dessus d'un bar et la tentation et énorme chaque jour j'avance vers cette liberté de ne plus boire mais je vous avoue que la c'est dur dur allé j'avance je dois être fière de moi plutôt que me lamenter un jour après l'autre mercide m'écouter

patricem - 12/05/2022 à 12h41

Bonjour,

Il y a trois axes dans la dépendance : la physique, la psychologique et la comportementale.

La première est très dure à casser mais heureusement, ne dure en général que quelques jours à deux semaines. Et il y a des médicaments pour mieux supporter le sevrage. Mais ce n'est pas une balade tranquille...

La deuxième, cela peut être des ressentis comme "j'ai eu une journée compliquée, je le mérite" ou "cela fait deux semaines, je peux bien me permettre un verre". Cela demande un gros travail sur soi. Les groupes de paroles type AA peuvent aider.

La dernière, cela peut être de passer devant un bar connu où l'on a des "amis". Il faut changer ses habitudes.

Aucun axe n'est simple à gérer.

Et effectivement, dans les premiers temps, il y a certains effets secondaires comme l'envie de sucre ou l'ennui (quand on est déchiré, on ne voit plus le temps passer). Il faut se trouver une à plusieurs activités pour se concentrer sur autre chose.

Et quand vous sortez marcher ou toute autre activité, sortez sans agent...

Courage,

Patrice

Today - 13/05/2022 à 12h56

Bonjour licorne48.

Un jour à la fois....et c'est tout ce qu'il faut voir.

J'ai eu au début de mon arrêt cette phase "euphorique", zenattitude.....mais je savais qu'elle allait passer.

Une fois que l'on redescend de ce petit nuage rose du début d'arrêt, on se sent démuni, un peu vide (c'est que l'alcool le comblait ou le cachait bien ce vide !)...

Cette phase "bof-bof", elle finira par passer aussi pour arriver à une période plus calme où beaucoup de choses apparaissent plus claires.

Tu as raison d'aller chercher de l'aide....à la phase "déprime", être accompagné donne un bon coup de pouce !

Tant pis pour tes 2 alcoolisations depuis ton arrêt...elles n'auront été qu'une parenthèse, l'occasion de réfléchir au pourquoi et en tirer une expérience/leçon.

Tu t'accroches et sois bienveillante vis-à-vis de toi même !

À bientôt

Licorne48 - 13/05/2022 à 17h48

Bonjour today merci ,ton message me fais du bien et je persiste vers l'abstinence comme tu le dis il est vrai qu'en ce moment c'est plus dur ...du coup j'en ai parlé à un ami très proche pour la première fois je n'avais mis personne dans la confiance depuis le début du sevrage j'atteins bientôt le mois malgré deux entorse..... maintenant comme tu le dis un jour après l'autre mais le fait d'avoir mis une personne de mon entourage proche cela peut m'apporter une aide supplémentaire merci pour vos messages et vos encouragements courage a nous
