

PARRAIN/SOUTIEN

Par **falco1503** Posté le 22/05/2022 à 01h24

Bonjour à tous,
Étant ancienne Alcoolique je comprends parfaitement cette addiction .
Je sais la souffrance que ça engendre pour soit même et vos proches.
Je suis prête à vous écouter, à discuter afin de sortir de cet Alcool.

N hésiter pas à me contacter si je peu rendre service ça sera avec plaisir c est une souffrance qui faut ce libérer.
Bien à vous.
Cdt

5 RÉPONSES

Licorne48 - 23/05/2022 à 13h18

Bonjour falco
Merci de ton attention, aujourd'hui cela fait 35 jours que j'ai commencé ma prise de conscience et d'accepter ma dépendance d'alcool dans c'est 35 jours j'ai craqué 3 fois ... Je vient de voit mon médecin et demain j attaque un traitement seresta j'utilise ce rdv est ce traitement comme le fer de lance de mon abstinence car malgré ces trois échecs ma volonté zéro alcool est plus que présent je ressent profondément cette envie de vivre sans cela je me sent vraiment bien loin de ces alcoolisation j'espère que le seresta pris dans le moment d'envie que je ressens assez tôt le jour où ça arrive pourra stopper l'envie c'est la première fois que je prend ce traitement je croise les doigts car mes envies sont de plus en plus espacé parfois c'est même plus la solitude que l'envie d'alcool qui m'entraîne vers le premier verre et bien sûr c'est fatal car le premier verre m'emmène à la cuite je ne veux plus vivre ça merci a toi et au forum de me permettre de poser des mots sur mon malaise du moment
Cdt

Lolo60 - 23/05/2022 à 15h06

Bonjour,
Comment avez-vous arrêté?
Cdt.

Carte - 23/05/2022 à 18h18

Bonsoir à tous et bonjour Licorne48

Le seresta est très bien. Mais le plus important est d'avoir des occupations dans les moments d'envies.
Les médicaments sont une aide mais ta force mentale sera le plus important (à mon sens).
Au delà de effectivement trouver les mots sur ton malaise qui font que tu bois, le plus important est de croire en toi.
Même si parfois tu peux avoir des rechutes ou plutôt des faux pas, ne jamais se dénigrer.
Sortir de l'alcool n'est pas une mince affaire surtout au niveau psychologique mais cela est totalement réalisable.

Perso, je suis alcoolique depuis 30 ans et après des rechutes et des rechutes, j'ai enfin trouvé la force pour combattre cette maladie.
J'attaque demain ma journée 123. En 123 jours, j'aurai consommé 11 soirs avec des volumes très bas.
Et tout les matins, je me félicite d'avoir gagné une journée de plus sans alcool.
Effectivement la solitude est très souvent le facteur de nos consommations cyclique.

Je te souhaite de la force, de l'envie, de la persuasion car la vie sans alcool est une renaissance

Tu peux y arriver

Sy

Kat29 - 26/05/2022 à 15h35

Bonjour à vous tous,
Je suis les fils de discussions depuis quelques semaines..pour la simple raison que je suis également prisonnière de "l'ennemi "...
Honte et culpabilité ...
Je me suis "oubliée",et j'en suis là : il faut que j'arrête.
J'ai bientôt 48 ans ,je suis encore en bonne santé malgré une consommation déraisonnable depuis trop longtemps...
Oh,bien sûr, je ne me mets jamais "minable"(comme on dit),je ne consomme jamais en journée, j'ai toujours assuré ma vie de Maman et

de soignante sans me prendre les pieds dans le tapis....mais j'en ai assez....

Tout vos témoignages m'inspirent...me font me sentir moins seule

Merci

Kat29 - 27/05/2022 à 19h58

..comme bien souvent, je n'ai pas clairement exprimé mon besoin d'aide...

J'ai résisté à l'appel du 1er verre...tant que j'ai pu...

Et puis voilà...j'en suis (déjà) au 3ème...qui va forcément m'amener au 4ème puisque la bouteille n'est pas vide..

Je manque forcément de volonté, et sans doute d'autre chose...

Alors je vais assumer ma faiblesse, ce soir,tout en ne me sentant ,encore ,pas à la hauteur...mais comme d'habitude, je vais composer....

Je vous souhaite à tous une bonne route sur le chemin de la Liberté

J'espère en trouver le chemin bientôt, moi aussi...
