

BONJOUR J AI DÉCIDER D'ARRÊTER DE BOIRE AIDEZ MOI

Par **Voce38** Posté le 17/08/2022 à 18h02

Bonjour je bois depuis longtemps j ai décidé d arrêter pour ma famille je suis preneur pour toute aide merci a vous

3 RÉPONSES

Profil supprimé - 17/08/2022 à 20h47

Bonsoir et bienvenue Voce38,

C'est bien de vouloir arrêter pour ta famille et ce serait mieux encore de faire ton abstinence pour toi prioritairement et de ne lier ton abstinence à rien ni à personne .

Y a-t-il longtemps que tu désires en finir avec l'alcool . Qu'as-tu déjà mis en oeuvre pour parvenir à tes fins . As-tu connu des échecs ? Quel âge as-tu ?

J'ai arrêté de boire à 38 ans et depuis mon adolescence je promettais à tout qui voulait bien m'entendre que je ne boirais jamais plus . Je tenais le coup quelques jours et je reprenais le premier verre , oubliant mes promesses . Je me suis marié à 23 ans après avoir courtisé quatre mois avec celle qui allait devenir ma femme . Des promesses , je lui en ai fait des centaines . Des pleurs , des cris , des menaces, elle m'en fit tout autant, mais rien n'y fit; je continuais à boire . Je me suis enfin décidé à rendre visite aux AA et je devins abstinent durant 3 mois . Je me suis dit que je n'étais pas si alcoolique que cela et je laissai tomber les réunions; Quelques jours plus tard , je reprenais le premier verre . Je rebus durant 9 mois de manière de plus en plus violente . J'avais complètement perdu la maîtrise de moi-même et un soir de java, poussé par l'alcool, je suis retourné en AA . Le soir même , je fus libéré de l'alcool car sans bien m'en rendre compte , j'ai capitulé . Je ne me suis plus jamais battu contre l'alcool car je savais qu'il serait toujours le plus fort . J'ai suivi ce que les AA me suggéraient : ne plus prendre le premier verre un jour à la fois, rester en contact avec eux, m'intéresser à leur littérature , faire des réunions régulièrement J'ai pris tout ce qui m'intéressait et je continue à rester fidèle de ce Mouvement qui m'a sauvé la vie depuis de nombreuses années à présent.

Si ça te dit, je te mets le lien d'une brochure super intéressante :

[b] <https://www.aa.org/fr/living-sober-book> [/b]

Au plaisir de te lire ; bonne route à toi.

salmiot1

margote - 17/08/2022 à 22h24

Bonsoir,

je suis nouvelle, je ne suis pas sur de pouvoir t'aider mais déjà peux tu nous parler un peu de toi? Quand as tu commencé? pourquoi? Aujourd'hui, qu'est ce qui te motive à t'arrêter? Tu as des enfants? Une femme? Du soutien?

Je viens juste d'accepter mon addiction, je n'ose pas encore en parler autour de moi car je sais que je n'aurais pas beaucoup de soutien....Malgré tout je pense que d'en parler autour de soi est une bonne chose, pouvoir compter sur ses amis en cas de difficultés, de déprime...

Carte - 18/08/2022 à 04h02

Bonjour margote

Bienvenue sur le forum et bravo à toi pour ta démarche.

24h par 24h la règle est simple. Ne penses pas à demain mais uniquement à aujourd'hui.

Fais toi aidé par un Addictologue et psychologue. ce sont des personnes qui vont vraiment t'aider.

Boire beaucoup d'eau et bien manger et surtout tu fais cette démarche pour toi et pas pour les autres

La seule chose qui est devant toi " C'EST LE BONHEUR DE REVIVRE".

Courage à toi dans ce début qui n'est pas facile, mais cela en vaut vraiment le coup

Force et persuasion

