

JE VIENS D'ACCEPTER QUE JE SUIS ALCOOLIQUE

Par **Ben85190** Posté le 17/08/2022 à 21h21

Bonjour, j'ai 47 ans, je viens d'accepter le fait que je sois alcoolique, l'alcool est présent dans ma vie depuis de nombreuses années mais ces dernières semaines ma consommation a énormément augmenté et je me rends compte que je risque de perdre ma famille à cause de cela. Je voudrais m'en sortir, le fait d'en parler et d'accepter mon alcoolisme et je l'espère déjà un premier pas

4 RÉPONSES

Carte - 18/08/2022 à 07h05

Bonjour Ben85190

Bienvenue sur le forum

Oui le premier pas est important et surtout d'accepter d'être malade de ce produit

Je te conseille juste de faire un point avec un Addictologue et psychologue afin de faire un point complet de ta situation

Ce sont des personnes qui vont beaucoup t'aider dans l'apprentissage de l'abstention.

Boire beaucoup d'eau, bien manger et se faire aidé par des médicaments au début afin de te donner les moyens de passer les premiers 15 jours le plus facilement possible

C'est un combat avec toi même avant tout. Fais le pour toi et uniquement pour toi

Voilà un petit résumé mais effectivement l'addiction est une maladie complexe qui ne peut se résumer à 3 phrases

Courage à toi mais tu peux y arriver. journée après journée 24h après 24h. faire les choses calmement est ne peut pas se prendre la tête.

Sylvain

Ben85190 - 18/08/2022 à 13h00

Bonjour sylvain, merci pour ta réponse, aujourd'hui première 24h sans alcool, il faut bien débuter

Ben85190 - 18/08/2022 à 13h18

Bonjour à tous. Aujourd'hui première 24 heures sans alcool, faut un début à tout. Gros sentiment de culpabilité, je me rends compte que depuis de bien trop nombreuses années l'alcool est présent dans tout ce que je fais, du temps passe avec les bouteilles plutôt que de s'occuper de sa famille, tout ces moments gâchés à cause d'une atmosphère malsaine que moi et moi seul installé dans la maison parce que j'étais alcoolisé, parce que je savais plus ce que je racontais, mais aussi les trous noirs de fin de soirée où on se sent tellement honteux le lendemain qu'on se cache. maintenant je veux réagir, stop la descente aux enfers où j'entraîne ma famille avec moi (j'ai une femme et 2 enfants de 10 ans). Bonne journée à tous

Profil supprimé - 22/08/2022 à 10h19

Bienvenue sur ce forum Ben,

Tu as fait la première Etape en admettant que tu étais alcoolique et que tu avais perdu la maîtrise de ta vie.

C'est par là que je suis passé moi aussi après une vingtaine d'années dans l'alcool. Cette première Etape fut le début de mon rétablissement, de ma libération.

Je te mets le lien d'une brochure AA très intéressante qui m'a bien servi à mes débuts :

[b] <https://documents.fr/document/vivre-sobre.html?page=5> [/b]

Continue bien, un jour à la fois comme suggéré en AA. Ne lie ton abstinence à rien ni à personne, fais bien ton abstinence pour toi, persévère, n'oublie pas d'où tu viens.

Bonne journée à toi, à vous

salmiot1

Rien qu'aujourd'hui

Il y a, dans chaque semaine 2 jours pour lesquels on ne devrait pas se tracasser ...

L'un de ces jours est « HIER » avec ses erreurs et ses soucis, ses fautes et ses bévues, ses maux et ses peines.

Hier s'échappe à jamais de nos mains.

L'autre jour, c'est « DEMAIN », avec ses fardeaux, ses larges espérances et ses pauvres accomplissements.

DEMAIN est aussi hors de notre portée.

Il ne reste qu'un jour : « AUJOURD'HUI ». Tout homme peut livrer les combats d'un seul jour ... Ce ne sont pas les épreuves d'un seul jour qui rendent les hommes fous, c'est le remords ou la rancœur d'un incident qui est arrivé HIER et la crainte de ce que DEMAIN peut apporter ...

VIVONS DONC UN SEUL JOUR A LA FOIS, JUSTE AUJOURD'HUI.
