

## ILLUSION

---

Par **Licorne48** Posté le 02/10/2022 à 13h51

Bonjour le groupe

Cela faisait 30 jours que je n'avais pas bu un verre d'alcool connaissant mon problème avec celui ci je préfère l'abstinence..mais voilà hier j'ai naïvement cru que je pouvais accepté l'invitation d'un collègue a boire l'apéro dans un bar j'ai cru pouvoir gère mais désillusion j'ai fini minable la pour le coup je m'en veux car maintenant je sais qu'il n'y a plus d'alternative pour moi le zéro alcool rentre en jeu car je me reconnais plus quand j'ai bu je le savais déjà mais cette alcoolisation d'hier soir ma vraiment rendu honteux c'est dur de ce voir aussi tristement minable bien sûr plus question de retenter le coup terminé même une seul fois plus question d'apéro etc....ce n'est clairement pas ma place je souhaite tourner la page une bonne fois pour toute j'ai vraiment besoin d'encouragement besoin de vous parler alors merci d'être là

## 2 RÉPONSES

---

**Sunshine** - 03/10/2022 à 13h11

Bonjour Licorne,

Bienvenue au club des personnes qui ne savent pas maîtriser leur consommation. J'en fais partie... après de multiples tentatives de réduction, d'arrêt etc... J'en suis aujourd'hui à mon 5eme jour sans boire d'alcool. Passer le week-end à été un peu dur mais finalement, ça m'a fait beaucoup de bien. Il faut se constituer sa boîte à outils pour s'encourager, chacun ses petits trucs.

Mais au final, ce qui compte c'est d'être convaincu qu'on a gagné en liberté, on ne se prive pas. L'alcool est un poison, et on a la chance d'en avoir pris conscience et de prendre notre vie en main (en tous cas essayer 😊)

Ne te culpabilises pas et repars sur tes bases, parfois la rechute renforce la conviction d'arrêter, comme ça le fait pour toi j'ai l'impression.

Bon courage, tu n'es pas seul(e)

---

**Licorne48** - 03/10/2022 à 18h26

Merci sunshine pour tes encouragements oui je reste définitivement abstinent j'avoue que la honte et la culpabilité mon submergé aujourd'hui encore.... voilà maintenant droit devant plus de marche arrière cdt courage a nous

---