

C'EST LE MOMENT

Par **LenaK** Posté le 14/03/2023 à 12h43

Bonjour à tous,

Je viens de m'inscrire tout juste sur ce forum, après une nuit blanche d'angoisses, suite à une énième soirée alcoolisée ou tout a encore dégénéré...

J'ai passé la nuit à vous lire tous, et j'ai été extrêmement touchée par vos témoignages. Parfois ils m'ont donné de l'espoir, parfois m'ont rendue triste .. Je me reconnais en beaucoup d'entre vous.. Cette hypersensibilité que beaucoup d'entre nous ressentons, ce décalage avec les autres, qui nous a fait développer cette sale relation avec cet ami toxique qu'est l'alcool..

Je suis une buveuse du week-end, à compter les heures en semaine qui me rapprocheront de ce moment où je pourrais boire ce premier verre qui va en entraîner une multitude d'autres, jusqu'au moment où je ne me souviens plus de rien, ou je mets mes amis mal à l'aise, ou l'angoisse que je ressentais au moment de mon premier verre est démultipliée le lendemain avec le poids de la honte et de la culpabilité..

Cet ami toxique, qui pourtant est culturel, tellement accessible...

J'ai développé cette mauvaise relation avec lui depuis le décès de mon père il y a 4 ans. Et j'ai l'impression qu'il a maintenant pris toute la place. Que mon moi s'est gommé petit à petit pour qu'il s'en empare complètement..

Ça suffit.

Je veux me retrouver.

Je pose ça la, je ne sais pas trop pourquoi mais ça me fait du bien.

Et j'aimerais aussi vous envoyer tout mon amour, chers inconnus derrière vos écrans. Nous avons tous actuellement ou avons eu cet ami toxique en commun. Je me reconnais en vous tous.

Courage ..

Je ne sais pas si je vais tenir, mais aujourd'hui plus que jamais je sens que c'est le moment.

3 RÉPONSES

myaguy - 14/03/2023 à 13h12

Bonjour lenak.

Effectivement ici nous souffrons tous du même soucis causé par ce poison .

Ici vous trouverez de la bienveillance sans aucuns jugements de qui que ce soit, on est tous dans le même bateau.

Chaque histoire est différente mais le coupable est toujours le même.

Sur ce forum j'ai pu trouver de l'aide dans les moments difficiles, de l'écoute ,du partage...

Les modérateurs sont des personnes de qualités, les internautes de gens vrais.

Bravo pour votre prise de conscience .

Courage pour la suite.

hughs33 - 14/03/2023 à 23h19

Bonsoir,

Bravo déjà pour l'inscription sur ce forum.

Effectivement, et je suis entièrement d'accord, on se retrouve dans tous les messages de détresse des uns et des autres. tous ces témoignages font écho.

Je suis abstinente depuis 9 jours. Presque envie de dire : seulement... Mais pour moi c'est une étape importante.

Je cumule arrêt alcool et cigarettes. Pas facile mais aidé par mon médecin.

Je te souhaite le meilleur pour toi et c'est le moment d'arrêter, j'en suis sur.

Donnez de vos nouvelles.

Hughs

LenaK - 15/03/2023 à 12h35

Bonjour à vous myaguy et Hughs.

Un grand merci pour vos messages réconfortants.

Un grand bravo à toi Hughs pour ton abstinence de 9 jours. 9 jours seulement comme tu dis, mais chaque jour de plus est une grande victoire.

Étant fumeuse moi même je te félicite de cet arrêt double. Pour ma part je ne me sens pas encore assez forte pour arrêter les deux même si j'y pense beaucoup, j'aimerais me concentrer sur l'alcool déjà, qui sera je pense un super exploit pour commencer ^^

4 jours de sobriété aujourd'hui, rien de trop exceptionnel pour le moment vu que je me suis toujours empêchée de boire en semaine. Mais j'appréhende beaucoup le week-end..

J'ai vu mon psy ce matin qui me soutient, mes proches et mon compagnon me soutiennent aussi beaucoup. J'espère ne pas les décevoir, même si je pense que la vraie question est de ne pas me décevoir moi même .. Mais j'ai encore, je pense du chemin à parcourir par rapport à mon auto estime et bienveillance.. Mais je suis confiante.

Je me suis commandé des bouquins sur l'abstinence et l'hypersensibilité que je recevrai demain. J'espère y trouver un soutien et des pistes supplémentaires pour mon chemin vers l'abstinence et l'amour de moi.

Je vous souhaite beaucoup de courage et vous remercie encore pour votre soutien qui m'aide beaucoup.

Donnez de vos nouvelles également.

LenaK
