

ÊTRE UNE PERSONNE A L'OPPOSÉ DE CE QU'ON LE SOUHAITE ÊTRE

Par **Gaetanb** Posté le 19/09/2023 à 11h11

Bonjour ,

Je passe le cap j'ai 28ans, et ça fait plusieurs années que je bois de l'alcool à outrance quand c'est le cas

Je ne sais pas trop comment m'y prendre car novice sur ce genre de forum

Mon souci est le suivant dès que je commence à boire je ne sais plus m'arrêter , et passé un cap je ne contrôle plus rien et deviens tout ce que je déteste une autre personne. Sans gêne en étant pitoyable au point de plus me souvenir de ce que je fais presque à chaque fois.

J'enchaîne le plus souvent les jours d'alcool à haute quantité. Ce qui m'amène par la suite à avoir honte de moi et d'avoir des idées noires.

J'ai essayé l'hypnose et de parler à quelqu'un mais rien n'y fait.

J'aimerais être capable de pouvoir gérer cette consommation comme je le veux et pas ne rien contrôler.

Je ne sais pas réellement ce que je cherche en venant ici, je suis désespérée, ayant tellement de rêve en tête au niveau sportif Je suis entrain de me tuer a petit feu à chaque week-end alcoolisé

Merci de me lire

1 RÉPONSE

Liv - 22/09/2023 à 09h17

Vous dites de vouloir gérer, modérer votre consommation, mais sans succès.

Et si, au lieu de ça, vous changiez de cap, et visiez l'arrêt définitif?

La "gestion" de l'addiction, c'est que j'ai aussi tenté en vain pendant des années. Finalement les arrêts sont plus rares car difficiles, mais ils ont l'avantage de ne pas devoir être dans le contrôle permanent, ce qui, dans mon cas, était impossible. Je me trouve beaucoup plus à l'aise en tant qu'abstinente, quand je réussis à sauter le pas et m'y tenir. Passés les premiers jours difficiles, on prend confiance et on va de mieux en mieux et c'est un cercle vertueux qui s'installe, où on n'a pas besoin d'être dans le contrôle permanent, mais juste de rester vigilants et à l'écoute des signes qui nous disent qu'une rechute pourrait se préparer si on ne rectifie pas le tir.

Je dis ça alors que j'ai arrêté "à peine" 2 mois et 8 jours, ce qui montre qu'on commence à se la couler douce très vite, au bout de 2-3 semaines même, même si des craving arrivent parfois, ce qu'il faut effectivement gérer.

Le deal est de s'engager à garder un oeil sur ça tous les jours, mais c'est nettement moins énergivore et l'effort de volonté que ça demande est infiniment inférieur par rapport à essayer de gérer sa consommation.

En espérant que ça nourrisse votre réflexion personnelle, je vous souhaite plein de force et d'énergie. Une autre vie, celle dans laquelle vous relevez le défi sportif qui vous tient à coeur, est vraiment possible.
