

J'AI CONSCIENCE DE MON PROBLÈME ET JE M'APPRÊTE À TENTER DE LE RÉGLER

Par **Aure17** Posté le 13/01/2024 à 09h37

Bonjour, comme mentionné j'ai conscience d'avoir un gros problème avec l'alcool.

Je me rends compte que cela est en train de me bousiller, prise de poids, hypertension, moral en berne...

Je consomme tout les jours, oui il faut enfin que je le dise, mais je me cache, je pensais que j'arrivai a le cacher à mon mari mais non, il n'est pas idiot, mais démuni...si il a le malheur de me dire quelque chose par rapport à ça je suis odieuse et dans le déni...

Je me cache pour boire mes verres de vin, c'est plus simple de cacher quand on consomme du vin en cubis, ah le fameux cubis, mon ami généreux...ça pourrait prêter à sourire mais mon cubis est train de me détruire...

Moi qui pense qu'il me fait du bien, c'est tout le contraire, et je m'en rends enfin compte.

Je voudrais me libérer de cet enfer dans lequel je me suis plongée mais j'ai le sentiment de ne pas en avoir envie, que ces verres que je bois pour me sentir bien vont être impossible à oublier...

J'ai besoin d'aide, enfin je le dis enfin je l'écris, j'ai besoin d'aide.

2 RÉPONSES

Romee - 16/01/2024 à 04h15

Bonjour, je me sens un peu dans la même situation que vous. J'ai besoin d'aide et j'ai honte d'en parler. Je recherche des personnes qui pourraient se lancer dans cette bataille de l'abstinence avec moi.

Rocca - 16/01/2024 à 10h53

bonjour Aure17,

Le fait que tu dises "Moi qui pense qu'il me fait du bien, c'est tout le contraire, et je m'en rends enfin compte." , c'est déjà un grand pas vers la sortie de la prison mentale dans laquelle nous plonge l'alcool.

Si tu as le déclic et la force de caractère pour atteindre la résilience, plus rien ne pourras t'arrêter dans ta démarche.

Le sevrage physique c'est un moment pas facile mais qui ne dure pas longtemps, si l'alcool n'a pas encore fait de gros dégâts neurologiques.

Le plus gros travail sur le nouveau chemin de vie que l'on a décidé de prendre, c'est la persévérance, réapprendre à notre cerveau des habitudes et des plaisirs naturels sans apport exogène de produits (alcool, médicaments, drogues en général). Générer de la dopamine par le simple fait de vivre sa vie.

Pour ma part j'ai eu une grosse prise de conscience, qui m'a amené à faire des recherches et regarder des vidéos sur la Résilience, sur l'Energie que l'on a en nous, et développer le feu intérieur (en Chine c'est le Qi). La société nous a conduit à nous moutoniser, nous isoler et nous abrutir avec l'alcool. Puisse la force de nos faiblesses pour enfin vivre notre vie en ayant le plein contrôle.

Force et honneur
