

## COMMENT FAIRE ?!

---

Par **Loula** Posté le 11/06/2024 à 10h23

Bonjour,

Voilà déjà plusieurs années que je sais que j'ai un problème.  
Dès que je commence, impossible de m'arrêter s'il en reste.  
Je continue jusqu'à atteindre l'oubli, le néant. Au moins, aucune difficulté pour m'endormir.

J'ai une famille pour laquelle j'aimerais réussir à arrêter, voir grandir mes enfants, qu'ils ne se rendent pas compte que je suis malade mais surtout, ne plus être dépendante de l'alcool.  
Je lis ces quelques mots, les larmes aux yeux, me disant que je suis la seule responsable de cette situation mais découragée.  
Je fais sûrement partie de ceux qui ont besoin d'une aide sérieuse, mais j'ai si honte qu'il m'ait bien plus facile d'écrire cachée sous un pseudo que de me rendre aux réunions et d'admettre à mon conjoint que je ne sais pas si je peux y arriver.  
Je vais me fixer des objectifs réalisables dans mon cas, à commencer par PAS CE SOIR !  
Trouver une occupation, ne pas penser toute la journée à mon apéro..  
Il le faut

## 2 RÉPONSES

---

**Today** - 12/06/2024 à 22h06

Bonsoir Loula.

Un premier pas en venant poser les mots ici.

J'ai connu cette honte....me lever le matin en me disant "pas ce soir" mais y être retournée le soir en me disant "demain, promis !"....l'espoir mêlé au désespoir....  
Les regrets de comportements inadaptés....non maîtrisés. L'endormissement comme une masse avec ses matins de dégoût de soi.

J'ai connu le 1er arrêt qui a duré 3mois mais qui était voué dès le départ à l'échec....je restais sous tension face à l'alcool. J'ai repris bêtement en pensant pouvoir maîtriser (erreur fatal de l'alcoolique que de penser pouvoir y retourner sagement).  
J'ai testé les "consommations maîtrisées"....que de pression à calculer le nombre d'unité chaqur soir, fatigant....et tout aussi voué à l'échec car immanquablement après une plus ou moins longue période, je retournais à ma dose de "routine".

Il y a surtout eu ce jour "déclic" où trop c'était trop ! Marre d'en avoir marre ! Une mise au pied du mur. Deux solutions: l'arrêt total ou continuer à me détruire.

Le plus sur cette dernière fois ? J'ai abdiqué. Fini la lutte....l'alcool a été, est et restera toujours le plus fort face à moi.  
Le deuxième plus ? J'ai enfin osé aller voir un médecin pour déposer le paquet et demander de l'aide.  
Le troisième plus ? Un travail d'introspection pour savoir pourquoi cet alcoolisme....redevient actrice de ma vie en pleine conscience qu'en moi est la solution et aussi l'origine (pourquoi chercher à "s'oublier", se détruire? L'alcool n'en est que l'outil)  
Le quatrième plus ? Me renseigner à fond sur les mécanismes de l'alcoolisme.  
Et pour finir, écrire....ici, ailleurs, sur des cahiers pour moi seule.

J'ai usé et abusé du principe fondamental du "un jour à la fois!"  
Et aussi se pardonner, être bienveillant envers soi.

Une autre chose importante à mes yeux....on le fait pour soi et uniquement pour soi-même. L'entourage bénéficiera plus tard des résultats.

Quand l'envie arrive, dites-vous que ce n'est qu'une envie....elle passera. Accepter cette émotion, c'est lui permettre de s'en aller.  
Il y en a qui mange plus tôt, d'autres vont faire du sport, marcher....  
Moi je me posais et laissais cette envie me traverser en me disant qu'elle allait s'en aller.  
J'avais trouvé comme substitut de cet instant "apéro" un soda aux agrumes dont j'ai abusé mais qui a bien fait le job jusqu'à ce que je réussisse à me détacher de l'instant apéro.

Je ne sais pas où vous situez votre conjoint comme aide possible dans votre démarche mais dites-vous que ce "contrat", c'est avec vous-même que vous le passez. Lui ne peut que vous accompagner....et ne peut pas se substituer à un soignant.

J'en suis à 997 jours....j'attendais le millième pour venir "fêter" ça ici mais je crois avoir compris que le forum sera fermé quelques jours.

C'est possible ! Voilà ce que je voulais vous transmettre.

Pas facile, surtout les premiers mois....mais plus l'on s'éloigne de la dernière consommation, plus les envies s'estompent et plus nous

sommes armés face à celles qui pointent le bout de leur nez même après "997 jours".

J'espère que vous avez réussi votre "pas ce soir"....et si cela n'a pas été le cas, dites-vous qu'il y en aura un, un jour et ensuite un suivant.....

---

**Sunshine - 12/06/2024 à 23h55**

Bonjour Loula et bienvenue

Tu prends le problème dans le bon sens : te fixer des objectifs réalisables.

Ne te décourage pas et crois en toi 😊

Donne nous de tes nouvelles, nous les lirons avec attention

---