

JE VEUX ARRÊTER L'ALCOOL

Par **Profil supprimé** Posté le 09/06/2015 à 20h16

Bonjour à tous

hier soir j'avais ma maman a manger chez moi avec mon compagnon et je me suis pris une mega cuite avec trou noir et en allant me coucher grosse chute dans l'escalier. C'est pourquoi je me tourne vers vous aujourd'hui pour mz donner des astuces pour savoir mieux boire. Je ne bois pas tous les jours et jamais toute seule. Je n'ai jamais de crise de manque. C'est uniquement quand je suis avec des amis en soiree. Et la un verre et deux puis c'est parti je ne peux pas m'arreter.

Je dirai que cer état est d'une fois par semaine.

6 RÉPONSES

Profil supprimé - 10/06/2015 à 11h53

Salut,

Il faut en parler à ton médecin avant qu'il ne soit trop tard, évite le 1° verre.

Ne fait pas comme moi, réagi avant qu'il ne soit trop tard et d'avoir perdu les personnes que l'on aime.

S'abstenir est beaucoup plus facile en étant soigné, c'est beaucoup plus facile que de retrouver la confiance de nos proches.

Je vis une chose moralement très difficile mais je m'accroches pour regagner les personnes que j'ai perdu.

Mon combat sera plus long que de me soigner, voilà 15 jours sans alcool et je m'y tiens à l'abstention.

Courage et parles en

Mous

Profil supprimé - 10/06/2015 à 12h37

Merci mous pour ce message.

Je vais suivre tes conseils. J'ai lu plusieurs de tes messages et j'ai pu voir que ta situation etait pas facile.. Je te souhaite du courage et de la volonté. Tu vas reussir.

je pense pouvoir essayer de stopper seule dans un premier temps avec le soutien de mon entourage et si vraiment je vois que ca ne fonctionne pas j'irai voir mon médecin.

Je te remercie de ta reponse.

et n'hesite pas à donner de tes nouvelles. .

Profil supprimé - 11/06/2015 à 07h30

Hello,

Tu fais exactement la même erreur que moi.

Je vais essayer de stopper seul, j'en suis capable et au final j'ai pris la cuite de trop.

ça a été un échec total, c'est là que j'ai pris mon courage à 2 mains et que même avec cette honte qui m'envahissait j'en ai parlé au médecin.

C'est toi qui voit ce qui est bon pour toi et j'espère que ton entourage te suit et te soutien car pour moi sans elle c'est moralement très dur, mais je tiens.

Mous

Profil supprimé - 11/06/2015 à 10h00

Tu es dans le même cas que moi "s'en sortir", je bois une fois par semaine en général mais c'est toujours excessif, je ne sais pas m'arrêter et ma copine depuis 15 ans est pareil sauf que vendredi dernier on a eu une grosse dispute et c'est fini pour de bon.

Si je restais seul un week end par exemple et bien je ne bois pas, ça ne me dit rien en général, c'est ça qui me tue 15 jours sans boire facilement et hop elle vient en week end et on se saoule.

je vais essayer d'arrêter seul, demander à mes grandes filles de faire gaffe, j'ai pas d'amis ni de famille, je sens que ça va être dur.

Donc bon courage à vous deux, je pense que le mieux c'est l'abstinence surtout dans un premier temps.

Profil supprimé - 11/06/2015 à 11h20

Prendre conscience qu'on a un problème est déjà une première étape.

Avoir le courage de le dire à son entourage en est une autre.

Il ne faut pas hésiter à en parler, les gens autour de nous se rendent compte qu'il y a un problème mais n'ose pas entamer une discussion dans ce sens. Le fait d'en parler, enlève les barrières et l'entourage peut aider. On vous proposera plus vite quelque chose sans alcool si on est au courant de votre problème. On ne vous raillera pas si vous refusez un verre d'alcool en privilégiant un soft.

Pour ma part, j'en ai parlé à mon entourage, ce fût difficile de lâcher le morceau et maintenant quand je prends un verre d'eau on ne m'incite pas à prendre autre chose alors qu'avant de le dire on se moquait de moi si je ne prenais pas d'alcool.

Kcirtap, c'est peut-être triste ta séparation mais en te lisant je me dis que c'est la meilleure chose qui pouvait t'arriver. Ce n'est pas toi l'alcoolique, c'est elle. Et si elle n'en prend pas conscience et n'arrête pas, ta vie sera mieux sans elle. Vraiment désolée de te dire ça mais je vois ça de l'extérieur et ça me semble couler de source. Tu le dis toi-même, quand elle n'est pas là, tu n'as pas envie de boire et quand elle est là, l'envie se fait sentir. Ne te lance pas dans l'alcool pour oublier qu'elle n'est plus là, tu choisirais la facilité mais au bout du compte c'est toi qui serais dans les ennuis. Sors, fais du sport, rencontre des gens, fais-toi des amis... Il y a plein de choses que tu peux faire pour rencontrer des gens, tu n'es pas le seul à ne pas avoir d'amis, il y a beaucoup de gens qui cherchent à se faire des amis. Trouve une occupation qui pourrait t'amener à faire des connaissances. Le beau temps est là, les gens sortent. Profites-en. Et désolée de ma brusquerie.

Profil supprimé - 11/06/2015 à 19h37

Merci pour ton message sly007, je vais essayer de me motiver, j'ai plus peur de la solitude que du manque d'alcool. Je vais essayer de rencontrer du monde.
