

## STEP BY STEP... MARCHÉ APRÈS MARCHÉ... MONTER ET NE PLUS DESCENDRE...

---

Par **Profil supprimé** Posté le 20/07/2015 à 12h32

1er jour d'abstinence...

Bonjour à toutes et à tous.... A nouveau je souhaite m'engager dans une démarche d'abstinence... Je sais ce qui va se passer, les pensées qui vont m'assaillir, les stratégies que je vais mettre en plus afin de valider ma consommation d'alcool... Je me sens tellement seul dans cette démarche. Je me dis que le fait d'écrire, d'écrire à d'autres dans le même cas que moi, ne peut que m'aider à tenir bon. L'ennemi est puissant, malin... J'espère l'être tout autant...

Merci d'avoir pris le temps de me lire.

### 11 RÉPONSES

---

**Profil supprimé** - 21/07/2015 à 09h03

J'entame mon deuxième jour...

---

**Profil supprimé** - 21/07/2015 à 13h17

Bonjour Steph , je te souhaite du bien courage pour ce combat. Et oui tu as bien raison de venir papoter ici, j'ai fait de même il y a un mois et demi.

---

**Profil supprimé** - 21/07/2015 à 13h59

bonjour Stéph-a

j' imagine que ce doit être dur. J'essaie de me mettre à la place de quelqu'un en état de manque. Tenez bon ! (plus facile à dire qu'à faire, je le conçois)

---

**Profil supprimé** - 22/07/2015 à 10h27

3ème jour...

Merci de vos encouragements...

Bon courage à tous..

---

**Profil supprimé** - 22/07/2015 à 21h40

Bonjour Stéph A,

Juste pour te dire que je te souhaite un bon rétablissement et que moi aussi je suis ton acheminement vers l'abstinence.Moi aussi, je tente d'être abstinent depuis le mois de mars;j y arrive plus ou moins bien.J'ai essayé de contrôler ma consommation mais ça m'a fait rechuter il y a un mois. Ce forum m'aide beaucoup,les psy, les réunion AA et leur forum AA de l'ombre à la lumière.Mais bon, d'après ce que tu dis, on sent que tu es sur les bonnes rails!

Bien à toi,

Bluevelvet

---

**Profil supprimé** - 23/07/2015 à 07h50

4ème jour...

---

**Profil supprimé** - 24/07/2015 à 08h36

5ème jour..

Bonjour et merci à vous trois de votre témoignage...

Kcirtap : Est ce un combat ? Je ne sais... Pour ma part, j'ai appris à poser les armes, non pas à abandonner, à renoncer, mais à lâcher prise. Combattre c'est aussi donner de l'importance à son adversaire. Bon courage en tout cas et merci encore..

Koko : Merci de tes encouragements...

BlueVelvet : Chacun fait ce qu'il peut. J'ai longtemps, et pas seulement sur le plan alcoolique, essayé de devenir " abstinent"et/ou en d'autres termes essayé d'être " normal".. Sourire à cette pensée ... Autrement dit encore, "coller" à une certaine norme si norme il y a... Je me suis as mal épuisé à cela.. Je n'ai pas pour but de devenir abstinent même si je tends vers... Je préfère me centrer sur le chemin, jour après jour, car comme dans l' Odyssée d'Ulysse, ce qui est beau dans le voyage n'est pas tant le but que le voyage lui même... See you soon

---

**Profil supprimé - 25/07/2015 à 09h32**

6ème jour...

---

**Profil supprimé - 26/07/2015 à 07h02**

7ème jour..

Hier soir compliqué...

2 verres de champagne pour cause d'anniversaire.

---

**Profil supprimé - 26/07/2015 à 20h30**

Bonsoir Stéph-A,

Et quelle Odyssée!!! n y a que les gens confrontés à l'alcool qui savent à quel point c'est courageux de faire ce voyage!Hier, j'étais à une soirée, je regardais les gens s'ennivraient mais naturellement ils arrivaient à contrôler leur consommation!!Ils ont de la chance...Pas besoin de se justifier;je me vois encore me tortiller en train de dire: non je ne supporte plus l'alcool.Mais je n'ai pas fait de show et pas embrasser mon entourage.

Je suis d'accord avec toi, la traversée est plus belle que l'arrivée!Où en es-tu? Veux-tu faire une pause avec l'alcool et modérer ta consommation ensuite? Peut-être n'es-tu pas un alcoolique dépendant( celui qui ne sait pas contrôler sa consommation) et donc tu pourras reboire? Sais-tu qu'est ce qui te conviendrait le mieux?

ps: par contre j'ai bu trop de café là!!j'ai les nerfs!!

Bien à toi,

Bluevelvet

---

**Profil supprimé - 27/07/2015 à 19h04**

Je ne vois pas cela comme une "Odyssée" , car la fin du voyage pour quelqu'un de dépendant , c'est la mort. Je ne crois pas que l'on guérisse de l'alcoolisme on apprend à vivre avec , à devenir et à rester abstinent.

Pour info, l'Odyssée d'Ulysse, c'est rempli de péripéties pas très joyeuses, c'est pas un voyage initiatique, et des combats il n'y a que ça.

Alors oui c'est un combat , une suite de combats même. je te compare à un danseur qui engage un boxeur sur un ring, c'est à dire sur son terrain, tu peux utiliser ton jeu de jambe pour esquiver mais s'il te cogne tu vas au tapis, faudrait peutêtre penser à congner aussi non ?

Prends exemple sur Ulysse, BATS TOI ! Tu n'as pas vraiment le choix.

---