

COMMENT VIENT L'ENVIE D'ARRÊTER ?

Par **Profil supprimé** Posté le 29/10/2015 à 12h17

Bonjour à tous,

Je me permets ce post dans le forum dédié aux consommateurs bien que je fasse partie de l'entourage d'une personne dépendante (ma maman).

Je souhaite tout d'abord féliciter et encourager tous ceux qui décident ou ont envie de se détacher de l'alcool. Rien que le fait de lire ou de participer à ce forum me semble un pas gigantesque. Alors : bravo.

J'aimerais, en fait, avoir vos témoignages (je n'en trouve nulle part) de ce qui a déclenché en vous l'envie d'arrêter, qui vous a fait envisager la possibilité une vie sans alcool et qui vous a permis de tenir.

Au proches d'alcooliques sont dictés toute une masse de comportements à adopter : pas de morale, pas d'accusations, parler du quotidien, des loisirs, ne pas dévaloriser, ne rien faire à la place de, faire part de mes sentiments positifs sans occulter les ressentis liés à son alcool, aller bien (se faire aider), etc....

Quel est votre ressenti par rapport à cela ? Qu'est-ce qui peut fonctionner ?

3 RÉPONSES

Profil supprimé - 29/10/2015 à 14h14

Et bien sur ce forum pourtant tu en vois des raisons d'arrêter.

Pour ma part c'est un tout, mais qui se déclenche par hasard en venant ici: tu lis des gens qui n'arrivent pas à rester abstinents, tu demandes si tu le peux et tu testes comme un jeu, et finalement tu arrêtes enfin quasi car j'ai bu à 2 reprises 4 verres lors du mariage de ma fille et une bière lors de mon emménagement dans ma nouvelle région.

D'autres car leur compagne/compagnon veulent partir ou sont partis, par rapport à leur famille, leurs enfants notamment et ainsi de suite. Il y a prise de conscience et là tout s'enclenche avec plus ou moins de succès et parfois rapidement et parfois cela est plus difficile.

Mon but n'était pas d'arrêter mais il l'est devenu, surtout en lisant des gens qui ont beaucoup de mal à devenir abstinent. J'ai utilisé leurs difficultés pour m'empêcher de boire, me motiver: ils n'y arrivent pas ?! moi si , j'y arriverai et la volonté, l'acceptation de souffrir fait que je voulais réussir!

Puis -je dire que c'est réussi, je ne sais pas, car les tentations sont grandes mais je gère, j'essaye d'être "zen" et d'affronter mes "démons" sans tout prendre au tragique.

Bref un mec banal qui cherche à avoir un rapport banal avec l'alcool et la vie en général.

Courage à toi .

Pat

Profil supprimé - 30/10/2015 à 14h30

Bonjour,

Perso, j'ai vu mon père tout perdre pour de l'alcool, bientôt il perdra la vie (cirrhose) à cause de sa liche... Voilà pourquoi j'ai arrêté, je ne veux pas finir comme lui... je veux avoir des enfants plus tard, qu'ils soient en bonne santé et que je puisse être une maman responsable de ses actes! J'ai vu ce que l'alcool fait à une famille et je ne le souhaite à personne... Voilà pourquoi j'ai arrêté...

Après ce qu'il pourrait aider ta mère, juste que tu lui montres que tu l'aimes (même si ça peut être dur certains jours...), que tu lui pardonnes pour de vrai toutes les erreurs qu'elle a pu faire quand elle était saoule! Si tu ne lui pardonnes pas, ne lui dis rien car ta rancœur sera toujours là et ça nuira à votre relation encore plus... (crois en mon expérience avec mon père!) Sois honnête sans lui en mettre plein la tête parce que c'est dans ces moments là qu'on a envie de boir (pour se punir et oublier ce qu'on a fait de mal, cercle vicieux)...

Hésites pas à en parler avec nous, je crois qu'on sait de quoi on parle! 😊

Profil supprimé - 04/11/2015 à 15h59

Je vous remercie pour vos réponses, ça fait tellement de bien de se sentir comprise.

En fait je n'arrive pas à savoir quel comportement adopter.

J'ai l'impression de faire tout ce qu'il faut : je ne fais rien à sa place, je ne l'accuse pas et ne fait pas de reproche. Quand elle me demande si je lui en veux je lui répond toujours que c'est à l'alcool que j'en veux, pas à elle. Je lui dis qu'elle me manque, que je l'aime, j'envoie des photos de sa petite fille plusieurs fois par semaine, et rien...Pas de réponse, je n'arrive pas à l'atteindre.

Depuis 3 mois elle vit recluse dans sa maison à la campagne et répond brièvement à mes sms une fois de temps en temps. Je reste des jours sans aucune nouvelle. (nota : en période d'abstinence, elle m'appelle ou m'écrit tous les jours).

Quand elle m'appelle, elle va plutôt bien et me donne rendez-vous pour qu'on se voit, j'y crois et je reprends espoir. Et à chaque fois elle décommande, me dit qu'elle ne veut pas nous voir, qu'elle n'est pas en forme, qu'elle n'est pas présentable.

Et moi je ne sais plus. Je crois comme vous le dites qu'il est important de ne pas dramatiser. Dans le cas de ma mère, rester cloîtré à se morfondre me semble la plus mauvaise des solutions pour arrêter et aller mieux. Et moi je ne trouve aucun moyen de l'atteindre.
