

3ÈME TENTATIVES....ET J'ESPÈRE LA BONNE ...

Par **Profil supprimé** Posté le 20/11/2015 à 17h10

Voilà je m'appelle Bastien j'ai 37 ans papa et mari heureux, malgré tout cela ma dépendance à l'alcool et le fait que je le reconnaisse date de dix ans maintenant. Il y a dix ans j'ai arrêté et repris le jour de mon enterrement de vie de garçon. Je n'ose pas dire que j'avais arrêté... La deuxième tentative fut plus sérieuse car trois mois d'abstinences après deux semaines de sevrage en hôpital... et rechute... Depuis de nombreux problèmes de santé (pas spécialement liés avec l'alcool m'ont fait replonger car perte de travail ect ect.... Voilà je recommence un sevrage depuis 4 jours et pris rendez-vous avec un addictologue pour le 11 janvier... c'est loin mais pas de rendez-vous avant... et je me suis inscrit sur ce site pour partager et me sentir moins seul dans cette merde... car c'est en regardant mon fils de 5 ans que le déclic est revenu... j'ai toujours aimé la vie mais pas comme ça... j'aimerais lui donner l'exemple mais se poison m'en empêche... J'ai toujours aimé le sport la montagne se poison m'en empêche... en un mot je veux m'en sortir mais je sais que le chemin est jonché d'obstacles qui seuls seront impossibles à surmonter... de vous lire m'a déjà fait beaucoup de bien et motive dans ma démarche... je viens d'écrire car ce post car une grosse envie m'est venue... l'heure sûrement... au plaisir de vous lire et partager avec vous...

9 RÉPONSES

Profil supprimé - 20/11/2015 à 18h21

Salut Timontagnard,
un message de soutien bref car j'ai peu de temps. Je file à la campagne dans 10 mn.
courage, et tiens bon.
On parle plus longuement plus tard

Profil supprimé - 22/11/2015 à 07h51

Bonjour Timontagnard.
Je ne saurais quoi vous dire, si ce n'est de vous souhaiter du courage pour ce sevrage, et de vous féliciter pour cette prise de décision. Cette fois, vous avez le déclic et la motivation au travers de votre petit bout...
Essayez de voir au jour le jour, chaque jour sans alcool vous sera une belle épreuve réussie. L'attente sera longue jusqu'au rdv à l'addictologue, et le travail sur vous-même risque d'être compliqué, mais vous m'avez l'air bien motivé cette fois. Repensez à ce qui vous a fait "replonger" les deux fois précédentes, essayez de les repérer pour ne pas les reproduire et essayez de toujours repenser à votre motivation pour essayer de ne pas replonger.
Je vous souhaite du courage, et suis de tout cœur avec vous.
Ophélie

Profil supprimé - 23/11/2015 à 13h49

Merci pour vos messages de soutien ça fait chaud au cœur malgré la neige ! Le week-end c'est bien passé mais je ressens une grosse fatigue... presque plus que lorsque je buvais... je crois c'est normal au début... je prends des vitamines B1 du Seresta qu'il me restait et des tisanes ! J'y reprends goût... merci encore...

Profil supprimé - 23/11/2015 à 17h39

Bonjour Timontagnard

Bravo pour cette décision, il faut tenir, la tisane, le thé et pensez à votre petit garçon. Je suis absinente depuis 5 jours seulement, j'en étais arrivée à boire dès le réveil des quantités astronomiques. Au bout de 5 jours je ne vois plus les choses de la même façon, les idées sont moins noires ou embrumées, le traitement et votre motivation jour après jour vous aideront à y voir plus clair et quand la grosse fatigue sera passée, c'est la grosse pêche qui pointerait son nez. Bravo également pour le rdv avec l'addictologue, pour moi ce fut d'une grande aide, même si c'est loin votre rdv, j'espère qu'il en sera de même pour vous.

Je vous soutiens de tout mon cœur dans votre démarche et vous souhaite une belle réussite
On ne craque pas, tenez bon, tisane tisane tisane 😊

A bientôt j'espère, le plaisir d'avoir de vos bonnes nouvelles

Hipkit

Profil supprimé - 23/11/2015 à 19h25

Bravo et tiens bon,
Pour toi, ton fils et ta femme.
pour ma part le sport m'aide beaucoup. Sport de longue durée, au bout de 45 minutes libérations d'endorphines dans l'organisme. C'est sain pas dangereux et ça aide.
pour ma part je nage 1 fois par semaine, pendant 65 minutes. grâce à ça je me sens super bien pendant 2-3 jours.
le jogging fait le même effet. une course en montagne aussi j'imagine.
la tisane remplace aussi un verre d'alcool chez moi le soir 😊
Félicitation, continue

Profil supprimé - 24/11/2015 à 10h34

Coucou,
je rejoins mes camarades pour te dire bravo!! c est pas simple d avancer les premiers jours, on est crevé c est vrai mais tu verras du mieux dans pas longtemps.
Yes, un adepte de tisane!! Ca m a bien aidé à palier l envie de boir de l alcool, ça permet de reproduire le geste mais bon pour la santé!
Outre ton fils (qui est la meilleure motivation au monde!), tu arrêtes pour quoi? pour toi? ta famille? A partir du moment où tu sais pour quoi tu bois, arrêter est tellement plus simple!!

Allez courage!! surtout un jour après l autre, ne te fixe pas d objectif trop élevé!!

Profil supprimé - 24/11/2015 à 11h07

Coucou a tous !
Encore merci ! Je vous soutient tous aussi dans cette épreuve de la vie nécessaire pour que la vie soit belle et longue... Aujourd'hui je me suis réveillé heureux , sans gueule de bois et que ça fait du bien .'.je commence a ressentir les effets bénéfiques du sevrage et que c est bon .'.je suis allez chercher des plantes pour mon balcon ,...repris un livre ! Fait de l ordre chez moi .'.plein de petite chose qui m'occupe l esprit et me motive d autant plus.'.le soleil brille sur les montagnes enneigées et je ne les ai pas vu aussi jolie depuis longtemps ...j ai aussi appelé mes parents qui s inquiètent pour moi depuis longtemps .'.les pleurs d émotions de ma maman sont durs mais ils sont fiers et me soutiennent dans la démarche ...c est la que je me dis que malgré tout j ai beaucoup de chance ...j éviterais pour le moment de voir mes amis et de leur dire .'.éviter les apéros pour me protéger .'.quand le moment sera venu alors je me lancerais mais tout cela est encore trop tôt et je me souviens que l excès de confiance est dangereux aussi ... Tenons bon tous ensemble et continuons a partager nos peurs ,nos victoires ...TENONS BON!

Profil supprimé - 24/11/2015 à 11h21

Hello Timontagnard,
Ca fait plaisir de te lire et d'apprendre ces bonnes nouvelles, continue comme ça et à nous donner des nouvelles comme celles-ci.
Bravo Timontagnard
On tient, on ne craque pas, encore bravo

Profil supprimé - 24/11/2015 à 12h47

Ah! ça fait du bien de lire ça!! J ai eu la même impression quand j ai arrêté de boir et que j ai redécouvert la vie!! Le bonheur des petites choses de la vie, ça n a pas de prix!! C est un bon moyen de s accrocher! De plus, si tu peux t appuyer sur ta famille, c est vraiment bien!!! bravo à toi!! continues ainsi!!
