

SEULE SANS MON FILS CE WEEKEND, J'AI PEUR DE CRAQUER

Par **Profil supprimé** Posté le 10/03/2016 à 15h51

Bonjour,

Sobre depuis le 3 mars, 7 jours. Je suis en train de lire le Gros Livre des AA, après Vivre sobre. J'en lis un peu tous les soirs en me disant que ça fera son chemin dans ma tête pendant mon sommeil.

Pour expliquer la situation : j'ai mis dehors mon ex en février, et il a la garde de K, 4 ans, un weekend sur deux. Demain soir, je lui emmène le petit, à Tours, 50 kms. Histoire de ne pas faire tout ce trajet pour rien, j'ai pris contact avec un copain qui saura me soutenir dans ma sobriété, sans proposer de resto ou quoi que ce soit, et j'ai proposé les 2 allers-retours (vendredi et dimanche) sur blablacar.

J'ai du mal à ne faire que "24h à la fois" sans penser à plus tard et j'appréhende le weekend. Je ne pense pas tout le temps à boire, mais je m'y surprends. Je me demande si c'est juste une association d'idée genre "je claque la porte du frigo=pensée d'alcool" ou si je suis vraiment obsédée et alcoolique.

Le fait de ne pas boire n'est pas difficile pour le moment. Je n'ai pas de manque. Je dors mieux car je pense que l'alcool accentuait mes douleurs articulaires. Par contre, ce qui m'a décidée à être sobre, c'est de grosses poches sous les yeux, des rides plus marquées, le fait que ça se voyait que la veille, j'avais abusé (mais pas au point de ne pas tenir debout, de dire n'importe quoi...)et aussi le fait qu'étant seule désormais à subvenir à nos besoins, je dois faire très attention à mes dépenses.

Il n'y a pas trop d'activités en cette fin d'hiver pour me tenir occupée ce weekend. Avec mon fils, je trouve toujours des choses à faire. Et je suis contente d'être plus en forme pour lui apprendre des choses. J'ai plus confiance en moi et il en a besoin encore plus maintenant.

Je sais que j'ai tendance à m'ennuyer sans m'en rendre compte à la maison et que cela me donne envie de boire. L'astuce aurait été de sortir avec la voiture puisque je suis jeune conductrice et que quand la loi l'interdit, psychologiquement, c'est plus facile pour moi de ne pas faire. Mais je n'ai rien trouvé encore à fabriquer dans le coin. Si...j'ai pensé acheter de la laine ce soir et me tricoter un pull tout en regardant les saisons de Supernatural (il y a un peu d'alcool à l'écran mais ça ne me fait rien, je l'ai juste remarqué depuis que j'ai lu le début du Gros Livre).

C'est pas dit que ça marche ! On doit aussi me mettre des cartons de côté dans un magasin et j'ai prévu de les customiser pour bien ranger une chambre d'ami, mais ce n'est pas sûr que je les aie d'ici là. Il se peut que je reporte ça au weekend de Pâques (super long celui-là, ouh).

Les AA, dans le Gros Livre, disent que d'essayer de rester sobre seule, c'est un échec quasi assuré. Tôt ou tard, je prendrai le 1er verre. Mais les réunions sont à Blois ou à Chambray, un soir de semaine, et avec mon fils, ce n'est pas possible. En plus, je n'aime vraiment pas conduire la nuit.

Alors j'ai peur que mes résolutions s'effondrent ce weekend. Et de me dire qu'au fond, 7 ou 8 jours, c'est pas un exploit difficile à battre...

Votre expérience est mon alliée ! Dites-moi ce que vous feriez ! Merci !

2 RÉPONSES

Profil supprimé - 11/03/2016 à 03h15

Ca fait 15 jours !

Ca me fait peur que les AA disent ça sur le fait d'arrêter seule. Moi ça va .

Comme toi j'ai du mal à ne pas penser aux prochains jours ou semaines.

Mais ça va. Je trouve que je souffre moins. Et je suis tellement plus en forme !

Les we ne me font pas peur. C'est juste un peu triste parce-que je me faisais une fête de boire plus. Je n'ai plus ça ... Je me sens un peu vide.

C'est sortir avec les autres qui me fait peur. Pour l'instant j'évite.

Donne nous des nouvelles ! Moi si j'ai envie de boire je mange... J'ai déplacé les calories ...

Courage kekile.

Profil supprimé - 11/03/2016 à 06h50

Bonjour je suis maman moi aussi mais je ne bois pas enfin si mais normalement l'apéro le we et c'est tout, mais mon mari est alcoolique il rentre en cure cette semaine et j'espère de tout mon cœur que ce coup-ci c'est la bonne, enfin juste pour te dire qu'il faut que tu te raisonnes pour ton petit bout, que tu sortes ou que tu fasses une activité extérieure qui te plaise, ne pas te renfermer, prendre l'air, faire du léche vitrine, enfin t'occuper l'esprit, j'espère te donner un peu de courage.
