

## VOLONTÉ

---

Par **Profil supprimé** Posté le 18/08/2016 à 22h33

Je suis alcoolique depuis 15 ans. Je connais les dangers de cette toxicomanie. Par la littérature qui traite de la chose Et pour le vivre: chute, estime de soi en berne, jugement des proches bienveillants et inquiets, jugement d'autrui depreciaatif très depreciaatif.

J'ai pris deux fuites phénoménales dimanche et lundi (barbecue et restaurant).

Trou noir, culpabilité, bonnes résolutions : éviter les endroits dangereux, faire du sport eT ABSTINENCE.

Mardi : un verre DE vin. Je me remettais DE la veille. Je n-au pas chercher ce verre. Une offre de mon beau frère: un haut médoc 2003.

Hier: 3 bières dans un bar que je m'étais promis d'éviter. Mais (il y a toujours un mais) le secrétaire de notre association m'a téléphoné il y était. J'ai hésité avant de m-y rendre. 15 minutes. Puis decidaant d y aller je me suis dis: commande un perrier. Résultat: 3 bières.

Ce soir: à jeun toute la journée. Puis un ami m'appelle pour me dire ta soeur nous invite à prendre un apéritif.

J'y vais : une bière 3 verres de vins.

Tout le monde rentré chez soi dormir regarder la télé. Moi, je suis dans ce bar. Je viens de terminer le premier vermouth. Un second m'attends (offert ). Après je rentre, j'espère que personne ne va m'inviter.

Pendant que je redigais ce post, l'ami inviterchez ma soeur (un frère ) qui me connaît et s'inquiète pour moi m'a appeler pour le dire

:"qu'est ce sue tu fais".reponse: je rentre. Il me dit : "super reportage sur la5". Reponse: je vais regarder. Je viens de recevoir un sms:"tu regardes". Je ne réponds pas. S'il me pose une question demain. Je répondrai je me suis endormie

C'est terrible. Terrible.

### 1 RÉPONSE

---

**patricem** - 19/08/2016 à 11h14

Bonjour,

Si vous commencez à tenter de faire des journées sobres, c'est plutôt positif, même si cela ne se finit pas comme vous le souhaitez.

Il n'y a pas de honte à rechuter, parfois des leçons à retenir. Par exemple, au lieu de rejoindre le secrétaire au bar, invitez-le et proposez lui un café/thé/tisane, en partant du principe que vous n'avez conservé aucun alcool chez vous.

Pour les apéritifs chez la famille/les amis, cela peut être plus compliqué, mais pourquoi ne pas amener une boisson sans alcool que vous aimez, genre jus de pomme ou thé glacé ? J'en ai déjà vu adopter cette méthode sans que cela ne pose de questions...

Courage !

---