

LA DISCUSSIONS....LA MEILLEUR DE THÉRAPIE

Par **Profil supprimé** Posté le 21/03/2017 à 15h19
mon histoire, aider et être aidé....

17 RÉPONSES

Profil supprimé - 21/03/2017 à 16h16

Ca devrait être l'histoire de l'Homme... 😊
Bienvenue

Profil supprimé - 21/03/2017 à 18h23

Bonsoir,
Pour moi aussi, être aidé sans être jugé. Pouvoir parler anonymement.

Profil supprimé - 23/03/2017 à 12h18

bonjour Flo66 et merci mais je vis une grosse galère, n'arrive à désaouler....

Profil supprimé - 23/03/2017 à 12h28

bonjour justine3758 tant pis pour les jugements, l'on se rend malade tout seul comme des "adultes" pour ma part cela m'a pris 2 ans après mon licenciement économique.... j'ai rien vu venir!!!!

si tu veux me parler, avec plaisir.....

Profil supprimé - 23/03/2017 à 13h21

slt, je suis hélas en train de boire, suis saoul il est 13h20....

du grand n'importe quoi....

Profil supprimé - 23/03/2017 à 15h18

Salut vous buvez quoi et en quelle quantité???

Profil supprimé - 23/03/2017 à 15h43

Bonjour guillom
Pour moi rien depuis 3 jours dur dur. Il faut que je pense sortir voir du monde si tu veux que l'on essaie de s'entraider pas de prob. Courage

Profil supprimé - 23/03/2017 à 16h06

Bonjour Guillom,
Tu as déjà essayé d'arrêter, de mettre fin à ce cycle de merde ?
Tu sais personne ne voit rien venir, c'est une drogue puissante et pas présentée comme telle, alors quand ça ne va pas c'est un chemin si facile à prendre... Ce qui compte maintenant c'est l'envie que ça cesse et savoir que c'est possible.

Justine, les 3 jours sont un cap difficile, c'est là que ça fait le plus mal, tiens le coup, d'ici 2, 3 jours physiquement cela sera déjà différent.

Courage à tous les deux..

Profil supprimé - 23/03/2017 à 17h32

Bonjour Flo

Demain premier RV a l'APAA pour m'aider, je boit en cachette et surtout le week. Je verrais ce qu'il vont me dire, je ne suis peut être pas une vrai alcoolique

Profil supprimé - 23/03/2017 à 19h25

slt ludroger...et merci mais 1 litre de vodka/jour.....

Profil supprimé - 23/03/2017 à 23h43

slt ludroger et hélas,aujourd'hui j'ai bu 1 litre de vodka....

bien a vous.....guillaume

Profil supprimé - 24/03/2017 à 00h20

bonsoir justine3758.....3 jours! donc, sevrage en cours.....et oui avec plaisir,s'entraider,mon numero de tel est disponible
XXXXXXxxXXXX....

par contre, justine!!la seule chose a ne pas faire est de boire en cachette,dans le dos de tes enfants et de ton homme..

si tel est le cas...

et pourquoi le week-end! tu a ou non tes enfants, pressé d'etre a lundi pour aller travailler....

non sommes malade alcoolique dé qu'on le dis,et (avouée)... j'ai bu 1 litre de vodka.....

Note du modérateur : les forums sont strictement anonymes. Afin de ne pas invalider votre message j'ai juste masqué votre numéro de téléphone. Cordialement.

Profil supprimé - 24/03/2017 à 01h01

slt flo66 et oui ! ma 3em rechute suite a une agression (mon voisin)

avoué malade alcoolique il y a1 ans et demi,ma plus longue abstinence a ete de 11 mois.....

on a été les meilleur amis du monde,et l'alcool a fait ses effets....

bien a toiguillaume

Moderateur - 24/03/2017 à 14h00

Bonjour Guillaume,

On ressent, par les bribes d'histoires que vous donnez, beaucoup de détresse et de regrets. Vous avez apparemment vécu plusieurs "sales histoires" : un licenciement économique inattendu, une bagarre avec un voisin qui était votre ami. Aujourd'hui on vous sent seul, un peu perdu, peut-être un peu désespéré.

Vous vous regardez sombrer mais vous n'êtes en même temps pas d'accord avec cela. Vous avez reconnu votre maladie il y a déjà un an et demi ce qui a été un grand cap de franchi. Vous avez pu être abstinent 11 mois ce qui prouve que vous êtes capable d'arrêter. Mais vous avez rechuté. A cause sans doute de difficultés rencontrées dans votre vie ou peut-être par excès d'optimisme après 11 mois sans alcool. Vous pensez peut-être même que vous ne vous en sortirez pas ou que cela n'en vaut pas la peine vu tous les problèmes que vous avez.

Guillaume vous n'êtes pas seul. Ne restez pas seul non plus. Je ne sais pas qui vous avez autour de vous mais renouez le dialogue. Ce n'est pas facile je sais mais dites-vous que vous en valez la peine, donnez-vous l'espace pour reprendre pied progressivement. Vous avez cette communauté dans les forums. Vous avez sans doute des alliés aussi autour de vous : un proche ? un médecin ? un professionnel dans un center d'addictologie ?

A qui, pensez-vous, pourriez-vous parler en direct de ce qui vous arrive et vous affecte ?

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 24/03/2017 à 15h26

Bonjour,
Alors tu sais plusieurs choses Guillaume. Tu sais que le plus difficile est le premier arret, physiquement, psychologiquement c est le plus hard. Pour les autres tu ne sautes plus dans l inconnu et ton corps a moins repris d alcool, il est moins marqué ca fait moins mal.
Tu sais aussi ce que tu as trouvé en etant plus libre. Il y a eu des moments difficiles surement, des downs, mais au fond de toi tu sais que tu as ete mieux, profondement mieux. Il faut du temps pour que tout se reequilibre..

En ce moment je pense qu'il y a des choses fortes qui se mélangent en toi. Les effets de l'alcool et les effets de cette agression. Et si c'est encore ton voisin et qu'en toi il reste de la peur (de toi ou de lui), alors tu es tous les jours confronté à un stress fort qui te guide vers la bouteille. Ne reste pas seul avec ça Guillaume. Il faut que tu puisses en parler, te faire aider pour t'en libérer. Après avec cette aide, les choses peuvent se mettre en place, tu peux réenvisager un arrêt, qui te rendra mieux, qui te permettra de retrouver un taf, en changer complètement qui sait, enfin qui te permettra d'être toi.

Comment as-tu arrêté la première fois?

Pour Justine, j'espère que ton rendez-vous t'a aidé, et pas trop remué.. Et tu sais, je ne sais pas ce que c'est un vrai alcoolique, ni un faux d'ailleurs.. 😊. Tu es sur un chemin pas facile mais il t'apportera beaucoup et ces premiers pas sont importants. Courage!

Olivier 54150 - 25/03/2017 à 01h26

Bonjour, Guillaume,
Je viens confirmer que tu n'es pas seul, j'ai 46 ans abstinent depuis 1998, je buvais une ½ bt de Ricard par jour.
Après 11 mois sans rien, j'imagine ton désarroi aujourd'hui. devoir tout recommencer au début..dur!
Je répondrais à toutes tes questions...si tu veux, comme je peux... n'hésite pas.
Olivier

Profil supprimé - 26/03/2017 à 18h02

Bonsoir à tous,
Je n'avais rien bu jusqu'à jeudi soir mais bon, le week-end. Non je n'ai pas d'enfant mais 1 ami qui essaye de m'aider comme il le peut.
Je suis allée à l'ANPAA de ma région pour avoir de l'aide, je n'ai pas beaucoup d'amies.
