

TENIR LE COUP

Par **Profil supprimé** Posté le 15/05/2017 à 09h20

Bonjour

J ai arrêté de boire depuis 10 jours n ayant une très forte consommation cela n a engendré de gros problème de sevrage mais je me rends compte qu au jour le jour il y a des moments où j aimerai bien pouvoir boire un verre ... principalement en société ... à la sortie du travail avec les collègues par exemple.

Je buvais 4 à 5 verres de vin tous les soirs et maintenant je me dis qu étant donné que je sais que je peux arrêter pourquoi pas pouvoir boire un verre de temps à autre ? Cependant je me dis que si je reprends un verre je risque de retomber dans le même cercle qu avant ... boire tous les jours ...

Du coup dois je ne plus boire du tout ?

2 RÉPONSES

Profil supprimé - 15/05/2017 à 16h44

J'ai 36 ans, je bois depuis 15 ans environs, j'ai arrêté plusieurs fois pendant 1 mois ou 2, à chaque fois je me suis senti guéri, j'ai repris un verre, puis deux, au final je rechutais comme voire pire qu'avant.

Pour ma part je sais maintenant que le premier verre m'est fatal, alors j'ai fait une croix sur l'alcool, et finalement je me sens mieux, je sais qu'en ne buvant plus du tout je suis protégé.

J'ai aussi senti que seul, j'étais faible, donc j'ai cherché du soutien, et j'ai fini par trouver.....après hésitation je me suis rendu aux AA(j'avais une idée négative du truc) mais en fait j'ai trouvé des gens comme moi, qui depuis me soutiennent, sans jugement, et avec bienveillance.

J'essaye aussi de côtoyer des personnes positives et non penchées vers l'alcool dans ma région, mais le plus facile reste avec des personnes qui ont arrêté de boire, on se sent à l'aise et protégé.

Je vais aussi beaucoup lire sur les forums pour partager, cela m'aide d'aider.

Continue à tenir bon, à lire les différents partages, et surtout:

Pas de premier verre, c'est lui qui met dedans (le doigt dans l'engrenage...).

Courage et à bientôt.

Profil supprimé - 15/05/2017 à 17h59

Bonjour Rorom,

Je ne peux qu'adhérer à tout ce que t'a suggéré momo . En te lisant, je me disais que tu connaissais la réponse à ta question . Est-ce que je me trompe ,

On est pas un peu ou beaucoup alcoolique , on l'est ou on ne l'est pas . A toi de savoir dans quelle catégorie tu te situes ; mais si tu admettes que tu es alcoolique , tu le resteras jusque la fin de tes jours , sachant cependant que l'on peut très bien vivre avec cette maladie en ne prenant pas le premier verre . Pas plus compliqué que ça et ceci n'engage que moi . Si tu désires en savoir plus , il y a A.A. ou une autre association d'anciens buveurs dont la liste se trouve sur ce forum.

Considérons bien votre abstinence comme une libération et non comme une privation .

Bravo momo , Merci pour ton partage et bonne continuation un jour à la fois .
