

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

JE SUIS CONTENT

Par **Profil supprimé** Posté le 15/05/2017 à 18h49

Bonjour.

Hier, j'y suis allé fort avec ma consommation d'alcool. J'ai bu 2 litres de whisky de 9h du matin à 23h, enfin, jusqu'à que j'en peux plus et que je m'affalle.

Réveil aujourd'hui 6h pour aller travailler. 3/4 h de route en voiture. J'ai eu du mal en conduisant, et au travail toute la journée.

Mais aujourd'hui, j'ai eu un déclic. A 14h, j'ai appelé alcool info service. Une dame m'a écouté, j'en avais besoin. Elle m'a fait un bien fou. C énorme de pouvoir se confier

Après notre discussion, j'ai pris rendez vous avec un médecin addictologue, et mercredi, je vais aller dans un groupe de parole.

Je me suis inscrit aussi ici en rentrant du travail.

Donc, voilà, je suis content de ma démarche aujourd'hui. Je voulais le partager tout simplement 😊

Je vous dit à bientôt. A+ les amis

6 RÉPONSES

Profil supprimé - 16/05/2017 à 10h31

Bravo Pierre,

Moi, cela fait 8 jours que je suis abstinent,et je me retrouve.

J'avais déjà essayé d'arrêter plusieurs fois, mais je n'étais pas sincère avec moi-même, et je reprenais toujours un verre, et c'était reparti.

Je pense avoir franchi une étape en reconnaissant mon alcoolisme et en envisageant la vie sans alcool, avant, je me croyait guéri au bout d'un moment, et pensait pouvoir gérer à nouveau,quel piège! Du coup j'ai franchi le pas et reconnu que j'avais besoin d'aide.

Je me fais aider par un addictologue, je vais aux réunions AA,et sur le forum AA"de l'ombre à la lumière", ainsi que sur ce forum, cela me renforce de pouvoir échanger, m'exprimer,aider mes semblables.

Grace à cela, je vis l'arrêt de l'alcool comme une libération, les personnes que je rencontre sont pleines d'amour et de compassion, il n'y a ni jugements ni tabous, mais plein de bonnes vibrations.

Fais le maximum pour te nourrir des expériences des autres, partager les tiennes,échanger, c'est une des clefs de ton rétablissement.

Et surtout sois heureux d'avoir ouvert les yeux, vois cela comme une renaissance, et vient causer avec nous, nous avons besoin de toi nous aussi.

A bientôt et plein de courage à toi.

Profil supprimé - 16/05/2017 à 16h39

Ah ben juste pour un titre avec cette energie positive je passe dire un bonjour 😊
Félicitations a vous deux, et oui l échange est par moment essentiel, alors n hésitez pas.
Bonne continuation, ca vaut le cout.

Profil supprimé - 16/05/2017 à 20h48

Merci à vous momo et flo pour votre soutien. Courage également à vous 2 😊

Je suis comme toi momo. J'ai essayé d'arrêter, il y a 2 ans. Je suis allé voir une addictologue. Elle m'a filé un traitement au seresta.

Mais je lui ai menti. Déjà en minimisant ma consommation et d'autres paramètres.

Puis, en lui disant que j'avais suivi mon traitement. Alors que je ne l'avais même pas commencer.

Le médecin que j'ai eu hier m'a dit que je pouvais essayer de reprendre le traitement, car j'ai encore le protocole de l'ancienne docteur, et les cachets sont valables jusqu'en aout 2018.

Je voudrais aussi votre avis sur ce point. Dois-je reprendre le traitement au seresta? Ou bien attendre la consultation avec le médecin. C'est pour le 13 juillet. C'est loin.

Merci d'avance pour vos futures réponses les amis 😊

Profil supprimé - 17/05/2017 à 09h42

Si le médecin t'a encouragé à le prendre....

Le plus important à mon avis est déjà que tu as pris conscience de ton alcoolisme,

et que tu as le désir d'arrêter,c'est un grand pas.

Personnellement, il m'a fallu du temps pour renoncer à l'alcool,car au début je n'envisageait pas la vie sans,

maintenant,grace aux témoignages,aux lectures,au soutien des AA, au forum "de l'ombre à la lumière",

je sais que l'on peut être abstinente et heureux,tous les jours lors de nos discussions nous nous le prouvons,

lorsque tu seras prêt,tu prendras un grand plaisir à vivre sans alcool,vois cela comme une chance,

car tu seras heureux de reprendre ta vie en main,de te retrouver,de renaitre,

Et dans cette bienveillance envers toi-même,ton sevrage sera un cadeau que tu te fais.

Continue sur ce forum, mais viens aussi nous voir sur celui ci-dessus,

partage ton expérience,tes peurs et angoisses,tes espérances,nous ne te jugerons jamais car nous connaissons trop bien ce que tu vis.

Aider et être aidé, voilà une des clefs, car seuls nous sommes impuissants.

Au plaisir d'avoir de tes nouvelles,courage.

Profil supprimé - 17/05/2017 à 18h31

Bonjour Pierre,

Moi aussi un matin de gueule de bois j'ai eu un déclic et ai commencé les démarches pour arrêter de boire. Et cela 2 ans après une première tentative avortée.

Tu vas rentrer dans une période où ta vie va être chamboulé. Tu vas avoir à beaucoup réfléchir sur toi, ton passé, tes relations avec les autres... Il y aura des moments agréables et d'autres moins. Des fois t'auras besoin d'être seul, des fois au contraire la présence des autres te sera nécessaire. Dans tous les cas garde en tête ton objectif ultime qui est l'abstinence. T'as déjà fait la moitié du chemin en sortant du déni et en te donnant les moyens de réussir. Pour moi les groupes de paroles ont été d'une aide précieuse (même si je n'y prononçait pas un mot et ne faisais qu'écouter les autres, personnes ne m'en a jamais tenu rigueur). Tu y trouveras aussi beaucoup de conseils pour bien démarrer ton abstinence.

Allez fonce, dis-toi que tu vas reprendre ta vie en main.

Profil supprimé - 18/05/2017 à 05h08

Bonjour à tous , je suis nouvelle ici . Je ne vois pas du tout Mais mon compagnon boit 5 bières par soir en moyenne . Cela met notre couple en péril , il se demande s'il ne va pas me quitter . Il a eu des mots blessants ... nous avons eu une grosse dispute ... est ce que vous aussi vous pouvez dire des choses méchantes à vos épouses sans le penser vraiment ? J'ai l'impression que je souffre bien plus que Lui de cet alcoolisme ... ça me tue à petit feu