

ET LE POSITIF DANS TOUT ÇA ?!

Par **Profil supprimé** Posté le 18/05/2017 à 16h26

Je veux arrêter l'alcool oui c'est un gros problème... et souvent hésité à passer le cap de demander de l'aide... et à chaque fois je fais la recherche, je finis par laisser tomber pour notamment la raison suivante: quand je fais des recherches pour me motiver à arrêter, quels sont les effets positifs après l'arrêt d'alcool, qu'est-ce qui va changer en bien et me rendre positif pas que pour ma santé mais aussi MORALEMENT et bien je ne trouve rien... je ne vois que du négatif: que de l'acharnement d'information oui l'alcool c'est mal, c'est dangereux avec des listes interminables de chaque symptôme dégueulasse, c'est mauvais, c'est ultra dur d'arrêter, oui tu vas en chier et pas qu'un peu, oui tu vas sûrement rechuter mais viens chialer avec nous ça te fera du bien etc...et vas-y que je rajoute une couche pour culpabiliser encore plus... tout ce négatif on le sait purée que c'est dur quand est dedans ! ça donne juste envie de laisser tomber et de prendre un verre...à quand un site qui tourne que sur le positif au lieu de rappeler constamment la difficulté ?

9 RÉPONSES

Olivier 54150 - 18/05/2017 à 18h24

Tu as raison ! Je pensais que le fait d'arrêter transformerait ma vie du jour au lendemain de façon génial. Et ben non! Mais quand même, 80% de mes problèmes ont disparu, et surtout, si on ne vas pas mieux, au moins on ne va pas plus mal. Nous n'avons jamais fini de transformer nos vie, ce qui compte c'est le chemin, et gagner un peu plus de paix chaque jour. Aussi et surtout, ne plus être esclave, ça donne vraiment l'Moral. Garantie.

oliv

Profil supprimé - 18/05/2017 à 18h36

Je suis allé aux réunion AA, Ainsi que sur le forum "de l'ombre à la lumière", et ce n'est pas du tout négatif, au contraire, c'est plein de joie et d'espoir, je suis sobre depuis 11 jours, avec plaisir. Vas lire les témoignages si tu veux en apprendre plus.

Courage, tu es en train de reprendre ta vie en main, et ça c'est positif.

Profil supprimé - 18/05/2017 à 21h43

Salut Keepup,

Je ne crois pas que tu aies lu mes différents messages car je ne pense pas que tu trouveras du négatif dans mes propos .

Faudrait savoir : as-tu le désir d'arrêter de boire ? Qu'as-tu déjà fait jusqu'à présent pour te libérer de l'alcool ?

Je t'informerai donc qu'à ma seconde tentative dans un groupe des Alcooliques Anonymes, cela a marché pour moi, sans la moindre difficulté, sans la moindre aide médicale si ce n'est un petit tranquillisant durant quelques jours . Le lendemain matin de cette mémorable réunion, je me suis levé probablement avec la gueule de bois mais je me suis senti libéré, je n'ai jamais pu savoir pourquoi ni comment mais c'est un fait. . Je crois avoir enfin capitulé devant l'alcool durant cette réunion, sans trop bien m'en rendre compte vu mon état lamentable .

J'en avais marre d'en avoir marre et je ne voulais plus combattre l'alcool, c'était une bataille perdue d'avance . J'ai fait ce qui m'était suggéré c-à-d :

Premièrement ne pas prendre le premier verre, un jour à la fois .

Deuxièmement, m'intéresser à la littérature A.A. qui est d'une richesse insoupçonnée .

Troisièmement, ne plus quitter ce Mouvement qui a sauvé la vie à plus de deux millions d'alcooliques de par le monde .

Quatrièmement, essayer, bien humblement, d'aider d'autres alcooliques .

J'ai fait tout cela avec plaisir, sans que cela soit une obligation, car en A.A., rien n'est imposé, tout est suggéré .

J'ajouterai encore que je n'avais plus aucune bonne excuse pour reprendre le verre, que tout dans la vie peut être surmonté sans alcool et que les joies comme les peines doivent être partagées .

J'ai la joie de m'adresser à toi ce soir . J'espère sincèrement que ton coup de colère ou de désespoir sera l'un des derniers et que toi aussi tu seras libéré de ce poison . Pourquoi pas toi si tu en as le désir ? Tu peux y croire .

Profil supprimé - 19/05/2017 à 05h43

Bonjour, pourquoi ne pas lire les messages de ceux qui répondent sur ce forum, ils ne sont bien souvent que d'encouragements! Au lieu de chercher des réponses qui vous déçoivent pourquoi ne pas chercher en vous, vos motivations, les effets positifs que vous obtiendrait en arrêtant, en cherchant un peu en vous si l'alcool est un problème vous devriez trouver déjà certains points. Le chemin est long à parcourir, je me suis bien souvent trompée, j'ai mis du temps, je n'ai pas encore réussie à arrêter de boire mais j'ai déjà plus de bagages, je me connais mieux et arrive à reconnaître les problèmes. J'aime bien ce site car il y a des personnes en souffrance comme moi qui exprime leurs craintes, on peut se soutenir sans s'enfoncer et d'autres personnes qui ont plus de bagages pour donner des conseils, apporter aussi une aide. Essayez de voir les choses sous un autre angle?

Profil supprimé - 19/05/2017 à 17h07

Bonjour,
C est une bonne idee! Et peut etre que tu la garderas et auras envie de la faire vivre car cet aspect t auras manqué. Je viendrais avec plaisir y participer, vraiment. 😊
Tu sais chacun est a des degres differents dans son rapport a l alcool, dans la conscience de sa conso, de ce qu elle entraine dans sa vie. L information a son role pour ca et peut etre avant que tout cela soit clair pour toi tu en as aussi eu l utilité...

Rowf a raison il y a pas mal de positif dans tous ceux qui viennent essayer d aider, laisse toi une chance de le voir 😊
Et puis si tu ne trouves rien, nulle part, tu peux chercher en toi. En quoi l alcool t est il negatif? Pour le physique en prenant chaque oppose tu sauras ce que l arret t apportera de positif. T as mal a la tete le matin? Tu n auras plus mal. Surcharge de fatigue? Ca ira beaucoup mieux et ect...
Le cote "moral" est un peu plus complexe, cela va dependre des personnes, des moments. Je peux te dire ce que j ai trouve dans cette evolution permanente, mais au final la difference d avec l alcool c est que la j evolue. Sous cette drogue ce n etait plus mon evolution, c etait le chemin qu elle trace pour toute personne qui en consomme de facon addictive ou sans equilibre...

Qu aimerais tu trouver toi dans cet arret? Qu est ce qu il t apporterait a ton avis?

Il y a de fortes chances que tes reponses a ces questions soient justes et motivantes.
Et si tu as des questions sur ces cotes positifs je suis sur qu en les posant tu auras des reponses, certaines te correspondront peut etre.

Bon week end et bienvenue 😊

Profil supprimé - 20/05/2017 à 20h41

Les "AA" ? en campagne où tout le monde se connaît c'est pas anonyme... et quand on a la phobie des gens non juste non. impossible. surtout pour entendre ce qu'on sait d'avance qu'ils vont dire... toute cette mièlerie de "on te comprends... on sait" ouè... c'est bien un moment mais est-ce qu'on a pas plus besoin de sortir de ça ? de voir d'autres gens et activités qui nous font oublier qu'on est alcoolique pour ne plus y penser ? avoir un soutien oui mais si je vois un ancien alcoolique je vais me rappeler que j'en suis un et que j'en chie...ça marche pas tout ça

Profil supprimé - 22/05/2017 à 15h41

Bonjour Keepup,
La premiere fois que j ai eu un contact avec des membres aa c etait en post cure. Ces deux personnes m expliquaient que j etais malade alors que je me sentais de mieux en mieux depuis l arret de l alcool, et qu une force superieure m avait fait boire donc qu une force superieure me ferait arreter... Je t avoue qu ils n avaient pas trouve la un adepte de leur discours. Ici avec Salmiot entre autre, j ai fait l effort d aller voir de plus pres. Alors je ne serai jamais en accord avec leur vision de l alcoolisme mais tu peux y trouver quelques "techniques" tres utiles pour gerer les manques du debut, et meme si dans la structure je retrouve trop de concept religieux, je ne peux que noter l aide et l energie positive qu apporte ici leurs membres. Ca en aide certains, pour toi comme pour moi, la devanture, l idee que tu t en fais, certaines idees ne nous correspondent pas. Bon ben c est comme ca, il y a d autres voies possibles 😊
Pour ma part je rejette l idee de malade alcoolique abstinent car je trouve comme toi qu elle relie sans cesse a l alcool et met la consommation inconsciente d une drogue dans la norme des choses. Je pense aussi que dependance et addiction sont deux choses differentes et que la dependance touche 100%des consommateurs reguliers. Et que pour l addiction l alcool n est qu un bouclier et un revelateur d autre chose. Et je crois qu arreter est une chance car on se libere d une drogue, et que cela ouvre l esprit a la vie.

Dans le soutien des autres ce n est pas forcement le lien a l alcool qui ressort tu sais, c est juste etre en contact a un moment donne avec quelqu un qui a vecu les memes choses que toi, qui y a trouver des reponses. Et peut etre que parmi ces reponses il y en a qui correspondront a des doutes du moment.

Tu ne trouveras pas je crois, de methode ultra positive sans echec clés en main, car il n y a que toi qui peut trouver a droite, a gauche des idees qui te parlent, des choses qui te motivent.

Et regarde comment une vision juste negative des choses peut mettre des oeilleres: parmi toutes les reponses tu as choisi de reagir a celles qui representent quelque chose qui ne te correspond pas... Alors qu Oliv n est pas des AA, Rowf non plus et moi de meme 😊
Toute l energie que tu mets a ca se perd, et au final ne te donne que de fausses raisons pour ne pas essayer d aller vers un mieux. Car au final l idee de l arret fait peur a tout le monde avant de s y etre confronté tu sais, et si c est plus souvent des evenements negatifs qui font reagir c est que ce psychotrope est plutot puissant et le lien qui y relie est fort.

Ta reflexion est cependant interessante car au final ce qui a long terme permet d avancer c est la motivation. Et la motivation nait de tout ce que tu trouveras de positif dans cette liberation.

Un mieux etre, une reelle evolution sur la facon de voir la vie, un interet nouveau pour des choses oubliees, des decouvertes essentielles sur soi, un retour d energie, l apprentissage du lacher prise, d une liberte... Entre autres, mais le meilleur moyen de le decouvrir, de voir ce qui sera vrai pour toi, c est d essayer je crois.

En tout cas je te souhaite de trouver tes équilibres et tes réponses pour un jour tenter..
Bonne journée

Profil supprimé - 22/05/2017 à 16h21

Moi aussi, j'avais des préjugés, j'étais plutôt ni dieu ni maîtres et basta,
mais à force de rechutes, j'ai fini par essayer,
il faut savoir ce que l'on veut,
et je ne le regrette pas du tout, bien au contraire.
L' avantage de leur forum "de l'ombre à la lumière" est que l'on peut communiquer en direct,
et je ne veux pas critiquer ce forum qui m'a beaucoup servi, mais c'est ce qui me manquait.
Enfin, courage à toi pour ta décision, car sans alcool tu reprends la maîtrise de ta vie.

Profil supprimé - 22/05/2017 à 21h32

Garde bien l'esprit ouvert Keepup84; ne rejette rien, tu sais bien pu qui, ici ou là, provoquera chez toi le déclic de l'abstinence pour autant
, bien sûr , que tu aies le désir de te libérer de l'alcool.
Je ne crois en aucun dieu mais à une certaine époque j'étais tellement mal alors que j'étais en vacances dans les Pyrénées que je suis
allé implorer la petite Bernadette pour qu'elle fasse quelque chose pour moi .
Quelques semaines plus tard, je devenais abstinent . Y est-elle pour quelque chose je l'ignore . Je ne suis pas devenu croyant pour la
cause mais je suis allé deux fois à Lourdes la remercier .
En campagne tout le monde se connaît ,dis-tu . A ce moment-là, tous doivent savoir que tu as un sérieux problème d'alcool ou es-tu
jusqu'à présent parvenu à le cacher ?
Bonne route à toi et bonne continuation à vous
