

BIENTÔT VERS L'ABSTINENCE. FAUT SE SERRER LES COUDES, FAUT SE MOTIVER. COMMENT ARRIVER À SE FAIRE AIDER À CE STADE ?

Par **Profil supprimé** Posté le 16/06/2017 à 11h23

Bonjour à toutes et à toutes,

Mes premiers posts datent de février 2015 où j'étais à bout. Aujourd'hui du chemin a été fait ; et dans la bonne direction alors c'est avec un grand recul et sans émotions à vif que je peux revenir sur ce site.

Merci à ceux qui liront ceci ; écrit à brûle-pourpoint sans relecture

À 25 ans, lorsqu'on est alcoolique mais qu'on arrive à ne pas boire tout les jours, réussir à parfois ne pas boire jusqu'à l'écroulement, je trouve qu'on se sent moins légitime d'un appel à l'aide que le pilier de bar d'en bas, à qui rien ne sourit.

Tout commence avec une relation très bizarre avec l'alcool dans mon éducation,

"à la maison on boit, mais on n'en parle pas - le père de famille est alcoolique mais on n'en parle pas, il ne boit pas la semaine mais que le weekend alors on il n'y a pas de problème - on ne se met pas minable devant les autres, sauf qu'on y arrive pas - l'alcool ne bourre pas la gueule, c'est une légende - etc, etc - même mon oncle est en cure, mais on n'en parle pas - on est une famille qui se respecte, on est bourgeois, on fait semblant on est français "

Tout ça en gros, pour dire que picoler s'est normal, mais ce n'est pas grave, on juge de loin mais on ne dit rien.

Pourquoi, j'ai bu, pourquoi je bois trop, pourquoi j'arrive pas à m'arrêter, pourquoi je pense qu'à ça ? on s'en fout, on le sait tous, on est là pour les mêmes raisons.

Mais à 25ans, quand on va dans les bars et qu'on passe des moments vraiment Excellents, qu'on rencontre plein de gens, qu'au restaurant on se boit du bon fin, avec des gins tonics, qu'on s'boit des bières bien fraîches en été, qu'on fête des résultats, des concours, des anniversaires, tout est prétexte à ne pas refuser un verre.

Aujourd'hui après "l'échec" de la psychologue addictologue, du médecin addictologue, et de ma réelle motivation à arrêter, je suis dans une phase récente, où je ne bois plus qu'occasionnellement.

Mais à chaque fois, je suis border line, à la limite de faire n'importe quoi.

Le fond du problème est pas résolu, un verre en appellera toujours un autre.

Comment ai-je fait pour arriver à cela, si certain peuvent y trouver inspiration (n'oublions pas que je n'ai que 25ans, pas de famille à charge) : j'ai décidé que pour arrêter de fumer il fallait arrêter de boire, que pour régler mes soucis de santé, il fallait arrêter de boire, pour sculpter mon physique il fallait arrêter de boire, courir plus vite et plus longtemps il fallait arrêter de boire, ne plus déprimer : arrêter de boire, sourire et ne pas perdre de temps avec des idées noires : arrêter de boire, et le meilleur pour la fin, être fier de ne pas boire : arrêter de boire.

Ma réelle motivation a été celle-ci : tu veux être comme ton auteur préféré Bukowski à 23 ans ou tu veux être un homme fier et en bonne santé qui ne culpabilise plus de rien pour tout la merde qu'il fait ?

J'ai choisis.

J'ai aussi trouvé beau de refuser un verre, être celui qui ne boit pas, il y a plein de raisons, et les gens quoi qu'il en pensent, on plus d'estime dans une personne abstinent qu'on ne peut le penser. Entre ça et être le relou casse couille bourré dès 21h, j'ai choisis.

Bon ça devient long, désolé, mais voilà j'en arrive au titre de ce post,

Ok, j'ai avancé dans ce long processus, mais là j'arrive à un moment où ça devient dure, je suis aux portes de l'abstinence, celle qui me séparera de mes merveilleuses soirées avec mes meilleurs potes.

Lorsque j'étais face aux médecins, je me sentais pas assez mal pour être aidé, pas assez triste pour retenir leur volonté, alors j'en rajouté surement des caisses, légitimer mon alcoolisme, ils parlaient de moi comme si j'étais ce Bukowski, qui se levait avec l'envi d'un verre de blanc.

Aujourd'hui je ne sais pas vers qui me tourner, parce que j'ai toujours envie de putain de boire.

Comme le disait ma psy que j'ai vu que 4fois "c'est une question de volonté !!!!!"

Pour conclure si des gens qui commencent leur abstinence totale et rechute, je dirai à ces derniers qu'il faut se payer des murs pour avancer, ne pas croire qu'on va tout stopper du jour au lendemain, faut être fier de chacun de jours, et toujours viser à faire une période plus longue à chaque fois.

J'espère que je ne dis pas de la merde, corriger moi si je me trompe, mais si j'ai mis 3 ans pour arriver là, c'est qu'il y a une bonne et simple raison, que l'alcool, comme les clopes, les joints, le cul, la bouffe, les jeux d'argent, le sport, c'est une putain de drogue. C'est chimique, c'est mécanique, c'est biologique, et ça prend du temps, mais chaque secondes sans boire et une victoire, chaque verre refusé doit remonter le morale, booster la motivation, donner des ailes,

Chaque rechute rappelle pourquoi on essaie de se battre et on recommence, et je pense que si la personne entame ne serai-ce ce processus, c'est que la victoire est au bout, loin ou pas loin, on s'en fout, l'abstinence arrivera forcément.

Et une dernière chose, que moi-même j'essaye de faire, en vain pourtant, couper les ponts avec ceux qui vous poussent faire le fond, où ne vous soutienne pas, on ne vous comprennent pas, lisez des livres, regarder des vidéos des films qui vous donnent envi de vous battre, prenez exemple sur tous ceux qui comme vous essaye et sur ceux qui y arrivent !

Bon désolé encore, là je me suis enflammé, mais je sais que c'est ça que j'aurai aimé lire il y'a 2ans.

11 RÉPONSES

Profil supprimé - 16/06/2017 à 13h18

saut anupoilu (drôle de pseudo ... humour)

Et bien bravo, si jeune et déjà si conscient de ta maladie, de ton addiction. Bravo d'essayer encore et encore, de lutter contre l'alcool. J'ai fais comme toi pendant des années, lutter, me battre, me sentir plus fort que le produit ...

Bah je crois que tu le sais, ce putain de produit est et sera toujours plus fort

Toi vois, j'ai commencé à picoler comme toi, jeune la fêtes etc ...

A quarante ans passé je suis comme toi malade alcoolique 15 ans à peu près de prison dans la boisson ...

J'ai décider de m'en sortir, je me soigne, vois des médecins et je suis allé à deux réunion AA alcoolique anonyme ...

Moi ça ma fait un bien de fou ... essaye ça mange pas de pain

Bravo pour ton combat et bon courage

Julien malade alcoolique

Profil supprimé - 16/06/2017 à 19h19

Bonjour Anupoilu (en l ecrivant c est pire qu en le lisant ! Mdr 😊),

Tu as bien fait d arreter cette psy 😊 c etait pas la bonne pour ton souci, parfois certains peuvent en tres peu de temps debloquer des noeuds. C est comme tous les metiers il y a des bons, des tres bons et d autres beaucoup moins. Tout remettre sur la volonte revient a te dire que t es vraiment un gros naze de pas y arriver, t as pas de volonte. Et c est meconnaitre la nature reelle de ce produit,de son mecanisme d action, de ce que fait ressentir le manque. Ce qui est etonnant pour une addictologue...

La motivation est plus porteuse a moyen terme, il faut un moment que cela ne soit plus un combat, qu il y ait un lacher prise, sinon on s epuise. La motivation nait de tout ce que tu trouves de mieux en toi sans l alcool, de la force de cette difference.

Je rejoins Julien pour te dire qu a 25 ans il est rare de reagir comme ca. Bon si t en etais au petit blanc tous les matins a 22, c est un peu normal 😊.

L arret total est une forme de liberte, faire ce choix est fort de ta part. Tu vivras les moments avec tes amis differemment, mais differemment cela ne veut pas dire ne pas les vivre. Tu vas te confronter a des choses qui te feront evoluer meme si elles te semblent de premier abbord negatives.

Viens nous dire de temps en temps comment cela se passe, si tu as des difficultes certains d entre nous ont utilise des clefs qui pourraient fonctionner pour toi.

Courage pour ce pas, il vaut le cout de l effort fait pour lui.

Profil supprimé - 19/06/2017 à 03h18

Bonjour

Bravo

Moi je me.quis rendu compte que j étai malade quand j ai fait ma.depression qui m'a.emmener.a.l'.alcool je buvee des.le.matin je.me.render.pas.compte que je faisait du mal et fait du mal autour de moi la.j en souffre car du à.cela.j ai perdu mes.enfant donc.je.sui.partis.de.mon plein free à.me.faire.soigner.pour ma.depression et.la.j attention pour une.cure c est dur de.dire.non je.veux.pas.mais.tout est dans.la.tete

Et le.pire.de.tout.c.est on fait du mal à.notre propre.famille. je me.suis rendu compte hier j ai pensé à.rout et j ai vu que j ai détruit une.famille.entier à.moi de.refaire.mes.preuve.donc j ai hâte de.parrir en.cure.et.parler écouter des.personne comme.nous Juliana alcoolique

Profil supprimé - 10/03/2018 à 18h11

Update. Le constat est grave, selon le point de vue. Je ne me relirai pas désolé, ça sortira du coeur.

Rien de bien dramatique mais les trous noirs reviennent et ça la faute au STRESS.
Chaque rechute est du au stress, dès que je suis tendu, fatigué et pas heureux, toute mes défenses baissent.

Ce qui s'est passé depuis l'an dernier : je me suis mis au sport, à adopter un mode de vie sain ou l'alcool était relégué au second plan. Là j'étais en stage, c'était pourri, bah l'avant dernière semaine j'ai plié une bouteille de rhum qui pourtant était resté deux mois chez moi intact !! C'est ça le pire. C'est que pendant deux mois à aucun moment j'ai eu envie d'en boire.

Mais un soir je suis rentré avec une canette fraîche de minute maid à la pomme que j'avais piqué à mon stage, blazé de ma journée et l'appart un peu sale je me suis dit : "si je bois juste un verre pour me donner un coup de peps pour ranger l'appart : rhum minute maid = Excellent choix

Ouais, au final j'ai pas rangé, j'ai appelé tout mes potes, j'ai écouté du son, j'ai fumé un paquet de clope alors que j'avais arrêté, et je me suis réveillé le lendemain habillé dans mon lit avec un trou noir.

EXCELLENT !

Et comme je vous ai dit j'ai repris les études d'infirmiers donc je traîne avec des jeunes filles de 19-20 ans qui se la collent et vont en boîtes jusqu'à 6h du mat' : Tout ce que j'aime.

Au début je disais non, après je rentre à minuit, après je rentre à 5 et à la fin ça finit éclaté sans se souvenir d'avoir pris le métro et ne pas aller en cours le lendemain.

Mais là repicoler solo chez moi ça était le déclic.

Donc là je me suis remis à l'abstinence total, ça fait une semaine et je suis de nouveau dans cet état de manque que j'avais plus trop. ça me gave donc je suis entrain d'écrire ce post.

Je sais pas trop quoi faire, peut-être aller faire de l'hypnose ou de la sophro ou retourner voir un addictologue et prendre des médicaments. Vous en pensez quoi ?

Je suis prêt à assumer l'abstinence je crois. C'est pas gagné, mais vu que je fais du sport ça me serait quand même vachement utile.

Olivier 54150 - 14/03/2018 à 18h27

bonjour anupoilu

L'abstinence totale !? À vie ! Mais Quesque c'est que ce truc ? Sur quelle planète ? C'est de la science fiction ?

On est en France hein ! Les traditions, le terroir, la gastronomie, le « avec modération »

Bon, ok, j'ai adoré tes posts. Belle prise de conscience, belle sortie du déni.

Comment aider ? J'ai arrêté à l'âge de 28 ans, j'en ais 49. Pas un goutte depuis. Comme quoi c'est possible. Lâche rien.

On vie très bien sans alcool. Olivier

<http://olivierm54.wixsite.com/communications/news-and-events>

Profil supprimé - 11/04/2018 à 15h01

Merci Anupoilu pour tes posts qui me parlent beaucoup!

Jen suis aussi venu à me dire que l'abstinence était la meilleure solution vu qu' à chaque fois que essaie de contrôler je me retrouve finalement à lâcher complètement au bout d'un moment.

En ce moment même j'ai le "une bière c'est pas grand chose, et le goût est tellement bon" si j'en ai autant envie je ne pense pas que je n'en boirai qu'une...

As-tu essayé une des méthodes que tu évoques dans ta question?

Je suis allée voir un addictologue qui m' a proposé une méthode canadienne. Au début on compte sa conso pour évaluer et ensuite on se fixe des objectifs en douceur pour retrouver une estime de soi. Autant dire que ça m'a servi de stratégie d' evitement, j'ai pensé que je pouvais retrouver une consommation normale au fur et à mesure que j' ai eu l'impression d'avoir plus de contrôle. En vrai boire tous les jours et compter ses conso c' est pas "normal" et les gros excès n'ont pas vraiment disparus longtemps...

Mon père a fait une cure d'une semaine et terminé sans médicaments et sans bannir l'alcool de son environnement, juste une volonté galvanisé par la fierté de l'exploit et les changements niveau santé (et des substituts sucrés pendant une période)

Du coup je me sens un peu faible face à lui quand j'y pense et d'autres choses...

En tout cas je pense qu'il faut mettre toutes les chances de ton côté (en acceptant toutefois que rien n'est sûr ?)

Et comme je l'ai beaucoup lu dans les discussions ce truc de 24h à la fois et pas de premier verre et quand on se dit que c'est des consenties après tout on peut bien boire un coup venir écrire comme tu le fais et se faire une petite liste crue et détaillée des trucs vraiment pourris, un petit reportage sur le foie...

C'est sur qu'on a intérêt à être créatif ^^

J'espère que tu vas bien! 😊

Ps: certains y arrivent très bien avec les médicaments et ça peut être radical apparemment.

Profil supprimé - 02/07/2018 à 17h32

je viens de finir d'écrire mon message et je me rend compte que je me suis enflammé, et je tiens à présenter d'avance mes excuses 😊 vous verrez. En fait c'est surtout que ça fait deux mois que j'aide par téléphone mon meilleur ami qui habite dans une autre ville à faire face à son problème d'alcool. et il est dans la même phase que moi il y'a deux ans. Il commence à comprendre qu'il a pas le choix pour aller mieux il doit arrêter totalement et ce qui l'attend lui fait déjà peur. Et moi j'ai tellement envie de lui faire gagner du temps. Alors en faisant cet update j'ai eu le même enthousiasme. Et je tiens à préciser aussi que tout ce qu'on applique à la lutte contre l'alcool peut et doit s'appliquer à d'autre aspect de la vie, et on se sent mieux, assez vite. Aller bonne lecture, je ne me relirai pas, désolé d'avance.

et je vais essayer de répondre aux deux personnes du dessus.

Je viens de comprendre deux choses : Que la rechute est irrémédiable Si et seulement si, on se prive de l'alcool. Je m'explique, pour mon cas, à chaque fois que j'ai recraqué, et bien, je me disais : " bon juste cette fois ci... c'est pas grave... et puis tant que tu es lancé, colle toi la bien ! "

Tant qu'on veut boire, on va reboire.

J'ai pris le problème à l'envers que ce que pense les gens qui ne boivent pas : trouver la cause ... trouver le traumatisme ... trouver pourquoi on fuit la réalité. Moi, j'ai fait une liste de TOUTES LES MERDES qui me sont arrivées à cause de l'alcool, TOUTES LES REMARQUES que j'ai prises dans la gueule, TOUTES LES SOIREES GACHEES, ainsi que L'IMAGE QUE JE RENVOYAIS de moi quand j'étais bourré. Et bien ça, c'est assez radical. 😊 Je m'explique. Je pense qu'il faut pas se morfondre, ni se lamenter sur son sort. C'est un simple constat, c'est des données, faut pas leur associer d'émotions. Le passé c'est du passé. Ce qu'il faut voir c'est le FUTUR, c'est vraiment l'image qu'on veut renvoyer aux autres, et surtout à quel niveau on veut se sentir bien dans ses baskets.

Vous me direz c'est facile de dire ça alors que ça fait deux mois, mais j'ai jamais été aussi déterminé dans mon choix ; d'où cet envolée lyrique. Mais c'est vrai les gens, ceux qui me lisent, il faut juste comprendre que le bonheur existe et qu'il est accessible si facilement.

Avant d'oublier la deuxième chose que j'ai comprise je la dis maintenant : c'est que ce que pense les autres, ce qu'ils disent, faut s'en battre les c****Illes royalement, dans le sens où ce qui disent : apprend plutôt à maîtriser ta consommation, ou alors, qu'on est devenu moins drôle, ou qu'on sort moins, ou qu'on est à cran, ou qu'on devrait se faire plaisir. PERSONNE DOIT NOUS DIRE COMMENT FAIRE. je ne dis pas que les gens sont de mauvais conseils, je dis que c'est eux qui offre l'occasion de craquer. Si j'écoute certaines de mes proches.

C'est une question d'objectif, un but à atteindre et rien d'autre.

Je me suis dit : plus jamais ! plus jamais, plus jamais, plus jamais, plus jamais, plus jamais. C'est bon, c'est fini de rechuter de craquer, de flancher, de douter.

J'ai compris qu'entre il y a deux ans et aujourd'hui c'est la mentalité et la conviction.

Il y a deux ans, j'avais peur, je me posais des questions, je savais que je n'y arriverai pas, je savais que ça allait être difficile.

Aujourd'hui je me dis que je vais y arriver, que c'est comme tout dans la vie, faut se forcer un peu, arrêter de tortiller du cul.

Si je vous choque avec ce ton assez pédant, ultra partisant et faisant du prosélytisme pour l'autodétermination et le sortage des doigts du *** mais c'est juste que c'est la mentalité que j'ai décidé d'adopter pour y arriver.

Penser de cette manière m'aide à prendre des décisions, mettre des plans d'actions en place. Penser comme ça fait agir comme ça et agir comme ça fait que ça deviendra une habitude.

Le but ici étant de chasser toutes les représentations qu'on a sur l'alcool et notre addiction. Ici je fait allusion au fait que c'est l'alcoolisme qui nous a conditionné à agir. Aujourd'hui j'ai décidé que c'était à moi de vivre et que mon alcoolisme n'est ABSOLUMENT PAS son mot à dire.

En bref, j'ai décidé qu'il n'y avait plus de doute à avoir, je ne boirais plus. Et je ne boirais plus, non pas parce que je suis alcoolique, mais parce que je ne veux pas boire, parce que l'alcool ne m'apporte rien de bien. Que les joies ne sont que l'arbre qui cache la forêt, que c'est n'est qu'une simple facade, un simple masque.

Je ne veux pas d'alcool, car le lendemain je serai au top de ma forme, je ne veux pas d'alcool parce que je sais profiter des moments de la vie sans être bourré, que je peux m'adresser aux gens sans que je suis toujours aussi intéressant et drôle.

Si je ne bois pas, je passerai inaperçu, personne ne se moquera de moi.

Et je vous assure j'ai tellement économiser d'argent depuis deux mois, c'est impressionnant.

Je ne sais même pas si c'est intéressant ce que je viens de dire, si ça reflète vraiment ce que je pense, si ça va aider certain.

En fait c'est juste un coup de gueule contre moi même. " Tu veux que ça change : bah BOUGE ! et fais en sorte que ça change. "

Et on broie tellement moins de noir quand on a pas la gueule de bois. WAW. Je vous assure, qu'en fait plus les jours sans alcool s'enchaînent, plus en fait les bénéfices sur le corps et l'esprit se font ressentir.

Si l'envie de boire persiste, essaierai vraiment de penser aux côtés positifs, arrêter de penser aux aspects négatifs et à la difficulté, soyez reconnaissant de tous les efforts que vous faites, et votre schéma de penser.

Olivier 54150 - 02/07/2018 à 18h37

Anupoilu.

Alors, oui. Bravo d'écrire un peu comme ça. Ça change.

J'ai pas grand chose à répondre en faite, sauf que j'aime bien la démarche, ta démarche. 100% ok.

Arrivé un moment, c'est bien d'arrêter de tourner autour du pot, du verre...

Bravo.

Oliv.

Profil supprimé - 07/07/2018 à 15h36

Bonjour à tous,

Perso, Je buvais surtout "festif" et puis je me suis pris des cuites a en tomber par terre à la maison. Je buvais surtout le soir mais tous les soirs et pas toujours les mêmes quantités. C'est devenu un rituel. Puis, à la suite d'une perte de mon travail, grosses angoisse, seul à la maison, mon amie m'a quittée, mare de me voir dans cet état, mon fils m'a vu aussi et je n'en suis pas fier. J'ai commencé par cacher les bouteilles, puis j'ai commencé à boire même le matin. Depuis quelques semaines, j'ai décidé de devenir abstinent. Car trop c'est trop. Et en plus dangereux pour la santé, l'estime de soi et le bonheur même.

J'ai commencé donc à fréquenter les AA. Pas du tout une secte et depuis sa création, a permis d'aider beaucoup de gens dans le monde entier. Je conseil vivement. J'ai depuis réduis ma consommation, et maintenant décidé à opter pour l'abstinence. Ce qui fait peur sont probablement les premiers jours de "sevrage", ont ne se sent pas bien, j'ai tenté plusieurs fois sans aide médicale, mais je me sentais trop mal. Je tenais jusqu'au soir, puis je craque. Pour l'instant mon dernier verre date de hier et je vais m'efforcer de tenir Les premiers "24h." une méthode AA qui a démontré son efficacité. J'avoue que j'ai vu mon médecin pour tenir cette fameuse période de sevrage qui peut être très pénible sans un support médical. Pour l'instant je tiens le coup, n'irais pas dans un pub voir les matchs, et je croise les doigts pour arriver à tenir ces fameux premiers 24 heures. Conclusion, essayer la méthode AA.

Bon courage à tous !

Profil supprimé - 06/10/2018 à 13h16

Aaah, une bien belle mise à jour pour qui ça intéresse. Je remarque surtout que je ne répond pas aux autre, c'est d'un égoïsme, mais c'est que je n'y arrive pas, je ne peux que vider mon sac et partir loin. Enfin bon. Désolé.

Trois mois depuis le mois de juillet et que de bonnes nouvelles.

Vous savez ce qui a vraiment changé depuis le mois de juillet ? Ce que j'ai fait ? Vous voulez connaître la recette miracle ?

Et bien faut demander à mon entourage ? Qu'est ce qui a fait qu'ils ont enfin compris ma démarche.

Pourquoi je craque plus ? C'est parce qu'ils ont compris qu'il nbe fallait pas me proposer de verre, ne pas me compter comme un buveur, qu'au restau il faut faire sans mois pour boire sur la bouteille de vin.

Je sais très bien que ça vient de moi mais je peux dire que ça fait du bien de voir que les gens sont bienveillants et ont compris qui était le nouveau moi et que ce dernier était là pour de bon et ne repartirai pas.

Vous savez aussi ce qui me fait tenir... c'est un truc que je fais tout le temps et qui me fait sourire et qui me remplit de bonheur et je l'ai encore fait hier.

Dès que je suis à l'extérieur et que je suis accompagné de gens qui boivent (avec mes proches bien évidemment), lorsque je fais un truc que ferait un mec bourré : "trébucher", "se tromper de clé dans la serrure", "dire de la merde" "rigoler comme un imbécile" je dis : "et je suis même pas bourré .

A quoi ça me sert de dire ça : c'est comme si je me félicitais. Je suis fier de pouvoir faire des trucs sans que l'on me fasse de reproche. Et par la même occasion ça rappelle à tout le monde que je ne bois plus et que je ne boirais plus.

Voilà ce que je voulais dire aujourd'hui, c'est que je suis comptant maintenant. Certes j'ai toujours envie de boire, de fou, mais je suis enfin en accord avec mon nouveau statut. Celui qui en 2015 pour ceux qui se souviennent, ne me plaisait pas du tout et qui m'inquiétait à mort.

Même mon meilleur ami, qui est triste de ne plus pouvoir s'éclater comme avant à enfin compris ma démarche, mes parents sont fiers même si ils le disent pas, ma femme bah j'espère juste qu'elle n'a plus peur de revoir une rechute arriver.

Je pense avoir montré aux autres ma détermination. ET ça, je trouve que ça aide aussi, ça donne envie de continuer pour leur prouver qu'on est pas des toccards et qu'on a compris la leçon et qu'on est pas prêt de baisser les bras.

Mon conseil, pour se concentrer sur vous, dégager tout ceux qui vous cassent les couilles.

Ouais okay je sors plus comme avant, tout les gens de ma classe m'appellent fantomas car je viens plus en coirée, mais bon j'ai pas que ça à foutre d'aller enchaîner les gintonic dans un bar pourri avec de la musique que je déteste pour faire semblant de m'amuser avec des gens pour qui je n'ai aucune considération.

ça va de même pour les gens encore plus proche bien évidemment mais pour le moment c'est ça qui a le plus pesé dans la balance.

Bref, je conclurai si des gens encore dans la galère me liraient, arrêtez d'avoir peur si tel est le cas, foncez dans votre projet. Ce qui est à la clé, vos mille fois votre vie d'aujourd'hui. Et toutes vos peurs c'est que du vent, c'est que du blabla, c'est que du caca. Je suis qui pour dire ça, je sais pas, mais bon c'est pas grave.

Profil supprimé - 06/10/2018 à 13h24

Je voudrai rajouter quelque chose,

vous savez je suis en étude d'infirmier, et ce mois-ci on travaille sur les entretiens avec les patients atteints de maladie chronique. Et on a vu le Modèle de Prochaska et DiClemente, que je vous invite à consulter pour comprendre comment s'opère un changement d'habitude.

Sachant que la première étape est de reconnaître son problème et d'assumer son statut d'alcoolique, si vous êtes sur ce forum vous êtes déjà à l'étape 2. Donc bravo à vous tous mes cocos.

Ne vous contentez pas du simple schéma de la roue, il est tout pourri.

Vous pouvez aussi vous renseigner sur le concept de la Balance Emotionnelle de Janis et Mann

Je suis persuadé que vous aller tous réussir à changer un jour, et ça vous devez vous aussi en être convaincu, c'est peut-être pas demain, ni en 2019 mais c'est sûr que c'est pour bientôt. On le sait !
