

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

DURER.....

Par **Profil supprimé** Posté le 10/12/2017 à 11h52

Oui, durer, à l'infinifif....

Car c'est bien l'enjeu me concernant. J'ai longtemps essayé de me faire croire que je pouvais arrêter l'alcool quand je le voulais et j'y suis même parvenu. Mais chaque reprise était très vite déraisonnable.

Alors, je me dis aujourd'hui qu'il me faut renoncer à un produit que je ne sais plus consommer avec modération.

7 RÉPONSES

Profil supprimé - 11/12/2017 à 09h56

Bonjour Mayon,

Sage décision après bien sûr de nombreuses expériences négatives .

Il est vivement suggéré d'éviter les rechutes car plus elles sont fréquentes, plus elles affaiblissent .

Bonne route à toi sur le chemin de l'abstinence heureuse

salmiot1

Profil supprimé - 11/12/2017 à 14h14

Merci Salmiot1, bonne journée.

Profil supprimé - 11/12/2017 à 15h09

Bonjour,

J'ai 42ans mère seule de 3enfants deux ados et une petite dernière de 5ans.

J'ai commencé à boire très jeune 12ans avec des amis plus âgés. C'était festif ou le week-end.

Ma consommation d'alcool a augmenté petit à petit.

J'ai ralentie à boire journalierement, mais ça n'a pas duré.

Je ne me met pas dans des états de coma mais je vois entre 3 et 4 l de bière par jour plus un lexmil et demi.

Je prends aussi du lexmil depuis 20ans

Depuis 2ans je ne vois plus d'alcool fort seule quelques fois en sortie mais je ne le supporte pas.

Aujourd'hui je me rend compte que j'ai trop banalisé cela et j'ai des soucis de santé, familiaux sociaux.

Je ne vois plus personne je m'occupe de mes enfants la journée et il me tarde l'heure de pouvoir boire plus.

Pour que finalement après je regrette d'être encore dans cet état de confusion et qui me tire vers le bas un peu plus chaque jour.

Je ne sais pas comment faire pour arrêter, aujourd'hui il est 15h et je n'ai pas bu depuis hier , je ne pense qu'à ça et ne me sens capable de rien faire sans alcool.

Démotivée sur tout, je déprime un peu plus chaque jour je ne travaille plus et mes rapports avec mes enfants et mes parents sont très difficiles. Je me sens constamment agressee.

Je vois une psy depuis 1 mois mais j'ai trop honte de lui parler de mon addiction.

Comment pui je faire? Es ce que la diminution progressive est mieux conseillée ? Je ne suis pas capable de faire total abstinence mais je me dis que si je commence par diminuer la quantité j'y arriverai? C'est aussi parait il dangereux de se sevrer d'un coup?

Quelqu'un a t'il dés conseil ?

J'ai peur de ma vie de perdre mes enfants de mal finir, je ne me sens plus capable de rien.

Mes enfants ont besoin de moi je suis égoïste

Es ce possible? De m'en sortir? Et revenir à une consommation occasionnelle ? Ou abstinence total? Me faut t'il vraiment un traitement ?

J'ai entendu parler du blacophene...

Merci infiniment pour vos conseils.

Bonne journée

Profil supprimé - 11/12/2017 à 16h53

Comme toi les rechutes étaient pires.

Après quelques expériences avec tentative de reprise raisonnable je retombais de plus belle dans les tréfonds d'une consommation sans limites jusqu'à dire STOP.

Essaye de mettre des stratégies de remplacement en place, notamment occuper le moment où tu consommais par une activité qui te plaît.

Cela fait 15 mois... Pourvu que ça dure...

Profil supprimé - 11/12/2017 à 17h32

Bonjour Lilae,

En lisant les différents fils de ce forum , tu trouveras certainement la réponse à tes questionnements .

Sommes tous différents et nos réponses peuvent varier . Que dit, que te conseille ton psy ?

J'aurais envie de te dire , après t'avoir lue attentivement , que tu te trouves confrontée depuis un certain temps à un sérieux problème d'alcool et que la meilleure solution serait de devenir complètement abstinent et non d'essayer de gérer ta consommation . Tu te rends bien comptes qu'après de nombreuses tentatives, tu n'y es pas arrivée .

Pendant 20 ans j'ai essayé moi aussi mais comme la maladie était aussi pour moi évolutive;, cela se dégradait dans de nombreux domaines et j'en étais arrivé à ne plus me supporter , à me détester .

Dans l'abstinence , avec A.A. j'ai retrouvé l'estime et l'amour de moi-même; cela n'a pas de prix . Jamais je ne voudrais reprendre le premier verre pour rien ni pour personne.

Bon courage , bonne route et à bientôt j'espère .

salmiot1

Profil supprimé - 11/12/2017 à 19h03

Merci beaucoup, oui dés stratégies une belle idée lte je tente...

Merci Salmiot, ma psy ne soigne pas les addictions je n'ose pas lui avouer ça, j'ai bien trop honte.

Je suis effectivement pas loin de l'état à ne plus me supporter... Arrrrfff

Profil supprimé - 12/12/2017 à 10h18

Bonjour lilae,

Si tu n'oses avouer à ta psy ton problème d'alcool, comment veux-tu qu'elle t'aide ? Tu es toujours dans la culpabilisation d'être malade alcoolique . Et si tu étais atteinte d'une autre maladie, un cancer par exemple, serais-tu gênée de lui en parler ? Et pourtant l'alcoolisme est une forme de cancer qui ronge le corps et l'esprit . Peut-être devrais-tu consulter un addictologue ou entrer en contact avec une association d'anciens buveurs ou les deux ; autant mettre toutes les chances de ton côté . Je te recommande le forum " de l'Ombre à la Lumière" car c'est le seul que je connaisse bien et qui accueille en son sein pas mal de nouveaux et de nouvelles qui , d'une façon généreuse, s'entraident pour s'en sortir . Mais il existe d'autres associations telles que Vie Libre , Croix Bleue ..., et rien ne t'empêche de partager ici bien sûr . Ce forum où partagent sérieusement des membres pour lesquels j'ai un profond respect et une grande admiration .

Belle journée à toi, à vous, sans alcool , c'est tellement mieux .
