

ESSAYER DE S'EN SORTIR

Par **Profil supprimé** Posté le 22/08/2018 à 16h57

Voilà j'essaie de m'en sortir une nouvelle fois.

Celle ci sera t elle la bonne ? A chaque fois un échec car je crois ne pas avoir la volonté suffisante pour pouvoir tenir. Je cède au bout de quelques jours.

Ce qui me fait essayé à nouveau c'est que ma consommation est devenue vraiment importante enfin je crois. Au point d'avoir des trous noirs le matin au réveil. Le déclic cette fois et j'espère que ce sera la dernière fois c'est qu'hier soir j'étais dans un tel état que je me suis énervé auprès de ma compagne, je lui ai tour reproché sur nos difficultés actuel et sur ce dont je me souviens et de ce qu'elle m'a dit c'était vraiment horrible. Alors que c'est une femme si douce et adorable..... j'ai honte tellement honte....

J'ai une consommation quotidienne toujours le soir à partir de 18H30 et quand ca commence je ne sais plus m'arrêter...

J'espère que je tiendrais le coup cette fois. J'avoue que je n'ai pas la force d'aller voir quelqu'un pour en parler.

6 RÉPONSES

Moderateur - 22/08/2018 à 17h26

Bonjour Dido37,

Quelle heureuse initiative vous avez là. Vous allez essayer de vous en sortir et vous en parlez dans les forums. Soyez le bienvenu. J'espère que d'autres internautes vous répondront bien vite.

La volonté que vous déployez pour essayer d'arrêter vient du fait que vous ne voulez plus être cette personne alcoolisée et "mauvaise" avec votre compagne que vous pouvez être quand vous avez bu. C'est un bon point de départ mais je vous incite aussi à vous trouver des motivations "positives", c'est-à-dire pas seulement "ne plus être" mais aussi devenir quelqu'un de meilleur parce que vous avez arrêté, réaliser des projets que vous empêche de faire l'alcool, renforcer vos liens avec votre compagne, réinvestir le temps libéré par l'arrêt, etc. Trouvez vos motivations et il sera plus facile de tenir sur le long terme.

Mais souvenez-vous, en matière d'alcool c'est "un jour après l'autre". Engagez-vous chaque jour à ne pas boire aujourd'hui. Pas plus, pas moins. Et enfin attention au "premier verre" : c'est lui qui entraîne le reste donc ne le banalisez pas, ne vous dites pas "c'est juste un petit verre". Ne le prenez tout simplement pas.

Bon courage dans votre combat, Alcool info service reste à votre écoute ainsi que les Internautes ici dans ce forum.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 22/08/2018 à 17h34

Merci de ce message encourageant je crois que ce soir je résisterai, car habituellement je commence à le sentir vers cette heure là.... après il me faudra alors me battre pour demain....

Je vais réfléchir à vos mots et voir les motivations que je peux trouver du côté positif ! Merci encore

Moderateur - 24/08/2018 à 09h18

Bonjour Dido,

Comment s'est passé la journée d'hier ? Avez-vous eu envie de boire ?

Le modérateur.

Profil supprimé - 24/08/2018 à 10h52

Bonjour,

oui j'en ai eu envie mais dès que je l'ai senti je me suis vite entouré de ma famille qui n'est pas au courant de mon problème. J'ai essayé de ne pas y pensé et j'ai passé la période critique d'envie. Après la soirée s'est bien passé.

Je suis votre conseil je pense chaque jour uniquement au jour présent et je me bats pour celui ci. Je crains que la bataille soit longue et dure cela fait tellement longtemps que je bois....

Merci de votre soutien en tout cas,

Dido37

Moderateur - 30/08/2018 à 16h32

Bonjour Dido37,

Où en êtes vous ? Arrivez-vous à gérer au jour le jour ?

Dans votre message précédent vous dites que la bataille sera "longue". Ne pensez pas à cela ou comme cela. La bataille elle n'est que pour le jour présent et demain est un autre jour. Vous verrez au fil du temps apparaître des bénéfices à avoir arrêté. Vous vous sentirez mieux et de plus en plus libéré même si, avec l'alcool, il faut garder une vigilance pour toujours sans doute. Quand vous en serez-là le fait de ne plus boire ne sera plus une "bataille" mais un choix, un mode de vie, une habitude. Je vous souhaite d'en retirer une grande fierté.

Bien cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 31/08/2018 à 11h51

Bonjour,

J'ai tenu 7 jours mais hier... j'ai craqué une très mauvaise nouvelle m'a fait flancher.... je suis très déçu de moi même mais je ne compte pas renoncer je reprend aujourd'hui !

Je dois trouver un moyen dans ces moments là de ne pas craquer mais la difficulté qui s'ajoute c'est que je suis très souvent en déplacement pour des raisons professionnels et la les tentations sont d'autant plus nombreuses et difficile à gérer. avez vous une astuce qui pourrait m'aider ?

j'avoue que je n'en n'ai pas trouver.....

Merci
