

DÉRAPAGE EN CHAÎNE

Par **Profil supprimé** Posté le 27/01/2019 à 07h52

Bonjour

voilà je viens de m'inscrire car j'ai un problème d'alcool depuis 4a je pense et celui ci est détruit ma vie. Je suis marié enfin je crois père d'une merveilleuse petit et amoureux de ma femme qui a tout essayé pour me sortir de ce mal. Voilà 4a que j'ai commencé à consommer de l'alcool de façon anormal (pas en soiree). Ancien consommateurs de shit journalié depuis mes 15à je prend la décision d'arrêter j'ai galéré pendant 1 mois puis miracle je nen voulais plus puis petit à petit je buvais lapero le soir en rentrant du travail j'ai commencé par 1 verre ou 2 puis j'ai augmenté les doses . Et la depuis plus de 2a c'est dérapage sur dérapage je bois en cachette et tout i passé comme type d'alcool c'est pas forcément quotidien des fois j'ai plusieurs jours d'abstinence, et malgré tout les rapel à l'ordre de ma femme toute ces menaces de m'être fin à notre relation rien ni fais. Je suis aller dans un centre pour alcoolique mais vu que ce n'était pas quotidien ben jetais pas alcoolique . Mon médecin m'a donné des caché que j'ai pris que 15 jours mais jai arrêté de les prendre soin et j'ai re bu . Pour en arriver là où j'en suis aujourd'hui.

Ce qui faut savoir c'est qu'étant donner que je bois à outrance quand je suis bourré je dis des méchanceté à ma femme alors quen temp normal je suis un vrai loveur.

Le 19 janvier j'ai encore une fois trop bu et ma femme ma mit dehors me parle de divorce etc . J'ai eu le pire électrochoc de ma vie j'ai desuite pris rdv avec mon médecin et aussi dans le centre pour alcoolique de l'hôpital de ma ville je reprend les fameux médicaments que j'avais arrêté 3 mois plutôt.

j'en ai parlé à mes parents ma soeur et mes amis proches qui biensur n'étaient pas au courant de tout sa et de têt mes débordement.

La seule chose que je veux aujourd'hui c'est ne plus boire et je sais que je vais i arriver je minimisé jusqu'à présent mais la je ne peux plus continuer comme ca et tout faire pour retrouver ma femme déjà car je suis fou d'elle et j'ai besoin d'elle aussi .

Je voulais savoir aussi pk je lui dis des méchanceté quand je suis bourré alors qu'au fond de moi je sais que je le pense pas

31 RÉPONSES

patricem - 28/01/2019 à 11h49

Bonjour,

je ne sais pas dans quel centre vous êtes allé, mais l'alcoolisme, ce n'est pas forcément boire tous les jours. En complément de votre médecin, allez voir un addictologue (je suppose qu'il doit y en avoir un dans l'hôpital de votre ville) et allez voir un groupe de parole type AA. A un moment donné, votre femme pourra vous accompagner pour comprendre les démarches en cours.

Sinon, pour la méchanceté, j'ai entendu/lu de nombreuses théories. Le fait est que c'est une des caractéristiques de la maladie alcoolique.

Courage,

Patrice

Profil supprimé - 28/01/2019 à 13h23

Bonjour

Merci pour votre réponse je pense effectivement me rapprocher d'un centre Â Â.

Profil supprimé - 28/01/2019 à 18h02

Bonjour Nibilans, bienvenue sur ce forum .

Tout comme patrice, je te suggérerai de prendre rendez-vous chez un addictologue et te rendre dans un groupe A.A. de ta région . Sache que tin anonymat sera préservé . Sache que tu n'y seras jamais jugé mais seulement encouragé à ne plus prendre le premier verre . Non, il n'est pas nécessaire de boire tous les jours à fond pour se reconnaître alcoolique .

La seule condition pour faire partie des A.A. est d'avoir le désir d'arrêter de boire . Même pas obligatoire d'être abstinent . Tous n'y parviennent pas à la première tentative .

Personnellement je n'ai pas bu tous les jours car vu qu'à chaque cuite je promettais de ne plus jamais boire , il m'arrivait de rester deux, trois jours ou parfois plus sans toucher le moindre verre. S'en suivait l'oubli et je reprenais le premier qui entraînait les autres . Tu t'es certainement aperçu qu'il en était de même pour toi .Il existe également des forums A.A. et pour les conjoints il y a des groupes Alanons :[b] <http://al-anon-alateen.fr/> [/b]

Tu peux obtenir de plus amples informations sur A.A. : [b] <https://www.alcooliques-anonymes.fr/> [/b]

Bonne route à toi ! Si seul il est difficile de se libérer de l'alcool, je puis t'assurer qu'ensemble, c'est réalisable .

Profil supprimé - 28/01/2019 à 19h02

Bonjour

Merci pour ta réponse j'ai bien un rdv dans un service spécialisé pour maider justement et pouvoir en parler librement plus j'ai un traitement aotal 3f par jour .

Pour l'instant j'ai pas forcément d'envie apres c'est encore frais jattend de voir avec le temp et je trouve qu'un des meilleur remède c'est d'en parler

Joyeuse triste - 28/01/2019 à 21h00

Bonsoir, je me permets de te répondre car je vis ce que ta femme vit. C est difficile pour moi de m'exprimer car j'ai toujours peur de dire des mots qui pourrait aggraver la situation à lors que mon but serait tout le contraire. Je me suis séparé de mon conjoint car il buvait constamment, et boit encore. Les ultimatum, la justice (il doit se faire juger pour conduite en état d'ivresse) n y ont rien fait. Cette envie irrépessible de boire pour au final disparaître, ne pas vouloir contrôler les situations, les frustrations ... comme ta femme j'ai subi et subi encore les colères de Mr. Pourquoi peut être est ce plus facile de se lâcher sur sa femme, que sur un collègue, voisins, ou que sais je. Peut être parce que tu sais que c'est une personne qui t'aime et qui pourrait tout te pardonner. De ma triste expérience, ce que je vois C est que mon ex aurait grand besoin dune psychothérapie car il porte beaucoup de douleur et de frustrations, tout cela remonte à son enfance et ressort à 40 ans. Prendre des médicaments cela calme le mal sur le moment mais cela ne règle pas le fond des choses. Une chose est sûre c'est que l'entourage souvent très proche, conjoint, enfant subissent de plein fouet l'état alcoolique que je qualifie de démon.

Tu a l'air de vouloir sortir de se gouffre, ne fais pas les choses à moitié. Fais les choses en grand !

Mon ex conjoint me dis souvent je bois pour dire ce que je pense ... Je te souhaite du courage pour la suite de ta vie, et je te souhaite de te battre pour toi et les autres ensuite. Mais sache que subir son conjoint alcoolique et une des pires choses que j'ai pu vivre dans ma vie. C est très destructeur autant pour vous que pour nous. Bien à vous.

Profil supprimé - 28/01/2019 à 21h45

Bonsoir @nibilans, votre femme a de la chance d'avoir un homme certes malade, mais qui tient énormément à elle et à votre enfant. Moi je n'ai pas eu cette chance. Mon mari a préféré tout détruire alors qu'il est père de deux enfants. Il est allé jusqu'à tout casser chez nous et à saisir un couteau de cuisine et sortir dans la ruent en menaçant tout le monde. j'ai donc dû fuir de ma maison avec mes enfants. Depuis, nous sommes en instance de divorce. Il a tué tout l'amour que je lui portais. Alors ne flaibissez pas, faites ce que vous pouvez pour reconquérir votre épouse et lui montrer qu'elle n'a pas à avoir peur de vous et d'une potentielle rechute. Je peux vous assurer que si vous continuez, vous perdrez tout. Courage

Profil supprimé - 29/01/2019 à 11h55

Bonjour

Merci pour vos messages joyeuse triste et tourmen t qui mon ému.

Comme je le dis plus je suis effectivement alcoolique mais pas au quotidien et régulièrement ce qui bien attendu ne change rien au problème .

Après ma femme et ma fille sont tout pour moi on a etait fusionnel pendant tres longtemp avec ma femme et mais problème on tout cassé ptit à ptit je l'ai toujours respecté et je lui ai apporté beaucoup d'amour tout comme elle m'en a apporté.

malheureusement jusqu'à présent j'avais pas pris conscience du problème et je peux vs garantir que aujourd'hui j'en ai réellement pris conscience depuis que ma femme ma demandé de partir de la maison.

J'ai plusieurs rdv à venir dans des centres et avec mon médecin et mon 1er rdv que j'ai pris ce matin avec les Â Â ce dimanche jour où normalement je devrais être avec ma famille pour fêter les 3a de ma fille mais au vue des événements je ni suis pas convié.

dailleur après avoir raccroché le téléphone ce matin une énorme tristesse c'est fait ressentir en me disant qu'à la place d'être avec ma fille plur ces 3à je serais avec dautre alcoolique.

J'ai eu un très gros électrochoc voilà l'homme que je suis devenu et que je veux plus etrés.

Profil supprimé - 29/01/2019 à 16h27

Bonjour Nibilans, bonjour à tous ,

Dans l'abstinence , tu auras encore beaucoup d'anniversaires à fêter Nibilans. C'est une excellente décision que tu as prise et ce serait bien si ta femme contactait les Alanons .

Je suppose que tu es bien conscient que tu es alcoolique ?

Voici un questionnaire qui peut te le confirmer :

1. La boisson est-elle une cause d'absence de votre travail?
2. Le fait de boire rend-il votre famille malheureuse?
3. Buvez-vous parce que vous êtes mal à l'aise avec les gens?
4. Buvez-vous au point d'affecter votre réputation?
5. Avez-vous jamais éprouvé du remords après avoir bu?
6. Avez-vous éprouvé des difficultés financières du fait d'avoir bu?
7. Lorsque vous buvez, fréquentez-vous des mauvais compagnons et un milieu de condition inférieure?
8. Négligez-vous le bien-être de votre famille lorsque vous buvez?
9. Depuis que vous buvez manquez-vous d'ambition?
10. Etes vous obsédé par le désir de boire à certains moments du jour?
11. Désirez-vous prendre un verre le lendemain matin?
12. Avez-vous des difficultés à dormir lorsque vous buvez?
13. Vos capacités ont-elles diminué depuis que vous buvez?
14. La boisson compromet-elle votre position ou votre commerce?
15. Buvez-vous pour fuir des ennuis ou des embarras?
16. Buvez-vous seul(e)?
17. Avez-vous déjà eu une perte de mémoire lorsque vous buvez?
18. Votre médecin vous a-t-il déjà traité pour alcoolisme?
19. Buvez-vous pour raffermir votre confiance en vous-même?
20. Avez-vous déjà fait un séjour dans un hôpital ou dans une institution à cause d'alcoolisme?

Si vous avez répondu "oui" à l'une de ces questions, il y a présomption que vous soyez un alcoolique.

Si vous avez répondu "oui" à deux de ces questions, les chances sont que vous êtes un alcoolique.

Si vous avez répondu "oui" à trois de ces questions ou plus, vous êtes définitivement un alcoolique.

(ce questionnaire, utilisé par l'hôpital de l'université John Hopkins, Baltimore, Md, sert à déterminer si un patient est ou non un alcoolique).

L'alcoolisme n'est pas un vice, ni une tare, mais bien une maladie. Ne sois jamais gêné de demander de l'aide.

Continue à venir partager ici, c'est une bonne thérapie.

Bonne route à toi

Profil supprimé - 29/01/2019 à 17h49

Bonjour

Merci pour ces infos biensur que j'en suis content c'est bien pour cela que j'entame toute ces démarches.

Je sais qui j'ai été qui je suis et qui je veux redevenir.

Je vais essayer de lui proposer de contacter les alanons que peuvent ils lui apporter ?

Cela ne risque pas d'empirer la situation?

Joyeuse triste - 29/01/2019 à 19h47

Nibilans, je suis contente de voir ta réaction mais surtout surtout ne baisse pas les bras, même si tu te sépare de ta femme parce que les conséquences sont ainsi, bats toi pour ta fille et le futur de ta vie. Mon ex ce désintéressé complètement de son fils il a 9 ans et à cet âge les enfants se font une opinion de leur parent. Il se rend compte du bien et du mal. Mais les enfants sont aussi très tolérant vis à vis de leur parent. Ta fille est petite, elle a besoin de la présence D un père protecteur et bienveillant. Tu es sur la bonne voie car tu as pris conscience du problème et que tu as envie de te battre. Il vaut mieux raté un anniversaire de son enfant que tous ! C est exagéré mais C est malheureusement la triste issu de cette maladie. Ce retrouver seul courage et tu y arriveras !

Profil supprimé - 30/01/2019 à 10h03

Bonjour

Merci pour ton message joyeuse triste.

Je suis réellement convaincu de mon probleme la je vais commencer à enchaîner les rdv dimanche les aa lundi un médecin spécialiste et mardi un service d'addictologie il me tarde en faite.

hier soir j'ai aussi partagé un moment au resto avec mes amis qui mon énormément soutenu apéro sans alcool pour tous et repas à l'eau.

Cela m'a montré leur soutien même si je leur et bien dis que ct moi qui avais un problème et quand aucun cas cela me gêne si ils buvaient de l'alcool devant moi.

Je me concentre vraiment sur moi pour guerir et biensur j'espère au plus profond de moi retrouver ma femme que j'aime énormément avec qui j'ai envie de partager des moments heureux et aussi lui faire oublié cette image de moi

Profil supprimé - 30/01/2019 à 11h26

Non nihilans, bien au contraire, les alanons aideront ta femme à comprendre ta maladie et aussi à s'occuper d'elle en pratiquant le détachement. Elle peut leur donner un appel téléphonique pour se renseigner et laisser tomber par la suite si ce Mouvement ne l'intéresse pas.

Quant à toi , occupe-toi bien de toi et fais bien ton abstinence pour toi-même prioritairement .
Va bien chez A.A. en toute sérénité et garde bien l'esprit ouvert . Chez A.A. , tu prends ce qui te convient et tu laisses le reste .
Bien entendu tu ne retrouveras pas la confiance de ta femme en quelques jours , il faudra faire tes preuves sur une plus longue durée .
mais un jour à la fois , ça se fait .

Bonne journée à toi

Profil supprimé - 31/01/2019 à 10h47

Bonjour

Merci pour toutes vos réponses et conseils.

Bien entendu que toutes les démarches que je fais aujourd'hui sont pour moi mes j'ai aussi une famille et c'est aussi pour elle que je l'ai fais .

La vie n'est pas toujours un long fleuve tranquille j'ai été quelqu'un de très bien dans ma vie familiale avant et je veux juste le redevenir .

J'ai beaucoup appris de mes erreurs ces derniers jours et je pense que j'ai été sauvé par ces dernières erreurs même si je sais qu'il y a encore beaucoup de travail à faire je n'ai aucun doute sur ma réussite.

Ce qui ne tue pas rend plus fort .

Encore merci à vous tous

Profil supprimé - 03/02/2019 à 08h40

Bonjour à tous

aujourd'hui est un grand jour où du moins un 1er pas vers la sortie de mes problèmes à 17h j'ai rdv avec les AA de ma ville et il me tarde.
Cela fait 2 semaines que je n'ai pas bu et réellement je n'ai pas pensé et surtout j'en ai pas envie .

Il m'arrive même des fois où j'ai l'impression d'avoir le goût en moi de l'alcool et cela me donne de mauvaise sensation en vie de vomir etc.

Je vous tiendrais informé de mon avancé de la semaine

Profil supprimé - 04/02/2019 à 10h43

Bonjour à toutes et à tous,

Bravo pour la décision que tu as prise d'aller faire ta première réunion A.A. ce lundi . Ce sera un excellent début de semaine ; le lundi était MON jour , celui de ma réunion et mes chefs ainsi que mes collègues le savaient et me donnaient toujours la possibilité de m'y rendre . A l'époque je faisais les pauses .

Je me doute que tu y vas un peu le coeur serré mais l'accueil qui te sera réservé te mettra vite à l'aise . Cela devrait se passer comme cela et j'ai toujours accordé une grande importance à l'accueil des nouveaux et des nouvelles .

Une chose que je désire encore te dire, c'est de conserver l'esprit ouvert . Il se peut qu'en fin de réunion la prière de la sérénité soit récitée . Que tu sois croyant ou pas , cela importe peu . Le dieu dont on parle chez A.A. est une puissance supérieure telle que chacun la conçoit . Je suis athée et mon dieu à moi est A.A. . Jamais personne ne m'a fait la moindre remarque . Chez A.A., c'est aussi le " Vivre et Laisser Vivre " .

Ecoute bien ce que l'on va te dire , prends ce qui te convient et laisse le reste mais n'oublie pas la chose la plus importante qui est de ne pas prendre le premier verre un jour à la fois . C'est la base de tout rétablissement.

Ce soir je serai en pensée avec toi . Viens nous raconter . Et si un jour tu reprenais ce satané premier verre , ne fais pas comme moi, retournes-y et ne reste pas 9 mois sans oser y remettre les pieds dans ce local qui va t'accueillir ce soir .

Bravo pour tes deux semaines d'abstinence ! Persévère et sois vigilant.

Bien amicalement ,

salmiot1

Profil supprimé - 04/02/2019 à 21h48

Bonsoir, je me permets de "m'incruster" dans la discussion car je vie moi même un problème d'alcool alors que je n'ai que 19 ans.. Pour l'instant je me contente de regarder quelques discussions avant d'éventuellement poster moi même mon problème. Mais quoi qu'il en soit je voulais juste dire que je te soutiens Nibilans. Je sais que ce n'est pas grand chose surtout venant de la part de quelqu'un de mon âge mais comme on dit c'est l'intention qui compte et tu as le soutien de quelqu'un qui vit quelque chose de similaire à toi. Alors bats toi et ne baisse pas les bras

Profil supprimé - 05/02/2019 à 11h10

Bonjour à tous

mon 1er rdv c'est très bien passé j'ai eu un très bon accueil de la part de tous j'ai retourné mercredi et ensuite tout les mercredis le temps qu'il faudra l.

La je suis dans la salle d'attente du service addictologie de l'hôpital de ma ville je fais les bons choix je pense j'avance tout les jours un

peu plus et je crois que c'est comme ça qu'il faut traiter ce mal.
Bien entendu je vais continuer d'alimenter cette page .
Bienvenu Antoine et merci pour ta contribution.

Joyeuse triste - 05/02/2019 à 21h49

Bonsoir Nibilans,
Contente de voir que le processus de guérison est en marche !
Je te souhaite d'atteindre ton objectif tranquillement mais sûrement.
J'espère que ton témoignage et ta volonté donneront à d'autres le courage de sortir de l'enfer.
Bonne route ...

Profil supprimé - 06/02/2019 à 09h04

Bonjour

Merci pour ton message joyeuse triste.
Oui effectivement j'ai enfin pris les bonnes décisions il était temps je pense comme je dis depuis le 19/01 ma femme ou ex femme ma sauvé.
En me demandant de partir de la maison.
j'ai un bon suivi à l'hôpital avec beaucoup d'atelier sophrologie, comprendre l'alcool, spécialiste, psychologue cela va m'aider à avancer et à comprendre beaucoup de chose.
Et ensuite je verrais bien pour mon avenir avec ma femme et ma fille

Profil supprimé - 06/02/2019 à 10h20

Bonjour à vous ,

Ta priorité doit être ton abstinence Nibilans et ceci ne t'empêche pas de faire ton abstinence pour ta femme et ta fille . Dans l'abstinence , j'ai vu des réconciliations extraordinaires . J'ai même connu un couple, avec deux enfants, qui avait divorcé et une fois abstinent depuis un certain temps, s'étaient remariés et avait fait un troisième enfant . Ce gars n'a jamais plus laissé tomber A.A. , il était assidu aux réunions et prenait un petit service tout où il allait . Important le service en A.A. Peut-être ta femme t'a-t-elle rendu un grand service en te mettant à la porte ? L'avenir te l'apprendra. Je ne vous souhaite que du bon et dans l'abstinence , tout est possible .

Antoine, je comprends ce que tu veux dire en disant " bats-toi" mais je préfère le mot " capitulation" . En capitulant devant ce redoutable ennemi qu'était pour moi l'alcool, j'ai gagné le combat que j'avais entamé depuis de nombreuses années et que je perdais chaque fois que je prenais le premier verre . J'ai jeté le gant, un peu comme le ferait le boxeur qui est mis KO à chaque combat .
Il n'est jamais trop tôt pour arrêter de boire . Si tu t'es inscrit ici c'est que tu es conscient que tu as un problème avec l'alcool . En règle générale ce problème s'amplifie car l'alcoolisme est une maladie progressive .

Merci pour tes partages joyeuse triste .
Bonne journée sans alcool !

Profil supprimé - 06/02/2019 à 22h07

Bonjour à tous

je sors d'une réunion AA qui a été très constructive avec de beaux témoignages et quelques phrases qui m'ont marqué.
notamment 1 témoignage où la personne disait avoir perdu contre l'alcool mais au final il avait gagné.
J'ai le même sentiment le jour où ma femme m'a demandé de partir à cause de l'alcool j'ai perdu et au final je pense que grâce à ça je vais gagner mon combat jour après jour
Et que l'alcool emmène la colère contre soi et aussi contre les autres.
On sent vraiment un soutien de la part de tous cela fait beaucoup de bien il me tarde mercredi prochain.

Profil supprimé - 07/02/2019 à 21h06

Salut Nibilans,

C'est un bonheur pour moi de te voir aussi déterminé et aussi satisfait de ta première réunion chez A.A.
Je t'invite à t'aimer très fort quoi qu'il se soit passé dans ta vie jusqu'à présent . L'alcool a abîmé ta vie et celle de tes proches mais c'était hier et en appliquant le "Rien qu'aujourd'hui" , tu pourras aller de l'avant ,

Bonne continuation à toi , un jour à la fois . Sers-toi bien de tous les outils que A.A. met à ta disposition ; RTLF : Réunion, Téléphone, Littérature, Forum .

Profil supprimé - 08/02/2019 à 18h49

Bonjour à tous

hier soir j'ai participé à une réunion AA à l'hôpital de ma ville avec une psychologue.
Le principe est une feuille A4 avec un texte hier le titre était être maître chez soi .
Tout le monde le lit dans sa tête puis un dialogue s'ouvre sur comment on perçoit certaines phrases le principe et bien aussi.

certain mot sont pertinent.

Voilà pour les dernières nouvelles sinon j'ai passé une super journée avec ma fille grâce au beau temps balade en bord de mer et demain soir je la garde aussi chez mes parents petit resto en tête à tête puis gros dodo avec son papa. Quand à ma femme c'est toujours compliqué de parler de notre avenir mais le dialogue n'est pas complètement fermé pour le reste là fleuriste commence à être en rupture de stock

Profil supprimé - 15/02/2019 à 21h37

Bonjour à tous

quelques nouvelles aujourd'hui à était une bonne journée après ma journée de travail j'ai mangé et passé l'après midi avec ma fille je commence à la voir un peu plus cela me fait beaucoup de bien.
côté alcool RAS je suis assidûment mon traitement mes rdv etc
lundi cela fera 1 mois de abstinence et réellement j'en récent pas l'envie au contraire .
mardi dernier j'ai passé une partie de la soirée dans un bar à bière avec une trentaine de collègue du boulot pour voir un match de foot j'ai passé une super soirée à la limonade et jus de goyave et à aucun moment je n'ai était tenté et j'ai même ressenti un effet bizarre en voyant certain collègue ivre .
Voilà mon chemin continue jour après jour

Profil supprimé - 18/02/2019 à 13h43

Salut Nibilans,

Bravo pour ton premier mois d'abstinence . Dans certains groupes A.A. tu recevrais ton premier jeton . Une amie québécoise m'en a fait parvenir un que je conserve toujours précieusement en poche pour toujours me rappeler .
Je ne veux pas jouer au trouble-fêtes, mais fais gaffe de fréquenter les endroits où l'alcool coule à flots ; surtout en début d'abstinence .
J'ai testé et je t'assure que l'on passe vite de la limonade à l'alcool . Il y a un slogan qui dit " Si tu ne veux pas glisser, ne va pas où c'est glissant".
En toutes circonstances, la vigilance s'impose et c'est toujours ne pas reprendre le premier verre pour rien ni pour personne .

Bonne continuation à toi !

Profil supprimé - 05/03/2019 à 21h05

Bonjour à tous

je voulais vous donner quelques nouvelles tout va très très bien pour moi je suis toujours abstinent et compte bien le rester .
J'ai toujours mais problème de couple mais j'apprends à vivre différemment avec beaucoup d'activité que je ne faisais plus depuis longtemps.
Tout les rdv qui son mis en place au service addictologie sont vraiment bien et m apprenent beaucoup.
J'ai vraiment beaucoup appris ces derniers temps grâce à beaucoup de personne qui on croisé mon chemin notamment les AA et tout les autres et vs aussi et je vs en remercie.

A bientôt

Profil supprimé - 06/03/2019 à 11h13

Bonjour Nibilans,

Cela me fait chaud au coeur de recevoir ici de tes nouvelles et de constater que tu fais passer ton abstinence en priorité , bien avant tes problèmes de couple. Il est probablement vrai que ces problèmes de couple proviennent de ton problème d'alcool .
Continue bien à poursuivre tes activités au sein du service addictologie et si tu en as l'occasion je te rappelle qu'il existe également des forums AA dont un, de l'ombre à la lumière , qui te sera également d'une aide très importante . Continues-tu tes réunions AA ? Autant de te servir de tous les outils qui sont mis à ta disposition . Je te rappelle également la persévérance car chez AA j'ai appris que je ne guérirai jamais de ma maladie et que je n'ai qu'un répit quotidien . Pour moi comme pour beaucoup d'autres alcooliques , cela fait u long même très long répit n n'ayant plus repris le premier verre .
Bonne continuation

salmiot

Profil supprimé - 20/03/2019 à 07h30

Bonjour à tous

aujourd'hui cela fait 2 mois et 1 jour d'abstinence et je me sent très bien .
J'ai terminé mon traitement aotal je commence une nouvelle période de sevrage sans médicament.
Je continue mes rdv avec toujours autant de détermination je suis satisfait du chemin parcouru même si je le sais la route est longue.

prenez une bonne journée

Profil supprimé - 20/03/2019 à 10h49

Bonjour Nibilans !

Un mot seulement BRAVO pour tes deux mois d'abstinence . Un jour à la fois tu y es arrivé , persévère car le meilleur reste à venir .

salmiot

Profil supprimé - 20/03/2019 à 11h18

Merci salmiot1

oui effectivement 1 jour à la fois je suis vraiment content et c'est que le début encore merci

Profil supprimé - 09/04/2019 à 08h01

Bonjour

quelques nouvelles en ce 9 avril .

Dans 10 jours je serais à 3 mois d'abstinence tout va très très bien pour moi je me sent bien presque libéré d'un poids que j'ai traîné trop longtemps.

j'apprécie énormément chaque instant de mes journées du réveil au couché en étant sobre l'esprit libéré et clair.

Le sport ma fait beaucoup de bien et ma aidé à retrouver ma liberté de ne plus boire de mieux me sentir dans ma tête et mon corps .

Je vais bientôt finir les ateliers du service addictologie qui mon énormément aidé à comprendre beaucoup de chose je continue évidemment mes rdv avec les AA et le groupe de parole les areus.

Je suis aussi rentré chez moi depuis 15j je vois ma fille tout les jours c'est un vrai bonheur quant à ma femme elle a encore besoin de temp pour oublier et me pardonner peut être un jour elle y arrivera si ce n'est pas le cas elle aura largement contribué à me faire sortir de ce mal qui est l'alcool le temp nous le dira quoi qu'il en soit je suis serin quant à mon avenir .

A bientôt
