FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

1 ERS JOURS D ARRET ET HYPNOSE

Par gregos42 Posté le 17/05/2019 à 18h09

Bonjour a tous
Nouveau venu sur ce forum
Je viens de m inscrire
J ai decide d arreter il y a maintenant 4 jours
Suite a une prise de conscience et egalement a la demande de ma compagne
Alcoolique depuis toujours j ai 42 ans
Pendant 20 j ai bu vraiment de maniere cyclique
Ca d surtout les weeks en soiree a finir comme une loque
Depuis qq annees bcp plus afin d arriver a vaincre ma timudite et mes angoisses pour paraitre plus cool avec les autres
Puis il y a 3 ans divorce
Moment ou j ai trouve toute liberte pour boire qd je voulais sans limite le week end et la semaine apres le boulot pour se "detendre"
Ce qui bien sur n a pas arrange les chose
La j ai decide deme prendre en mains pour moi pour mes filles et ma compagne
Rdv pris avec un psy qui pratique egalement l hypnose la semaine prochaine en esperant qu il arrive a voir ce qui cloche chez moi!! Car j ai bcp de mal a m exprimer des que ca me concerne : coup de chaud stress suees bref la totale
J aurai voulu savoir si certains parmi vous avait essaye l hypnose pour soigner l alcoolisme et si les resultats etaient probants

5 RÉPONSES

Profil supprimé - 20/05/2019 à 21h26

Bonsoir et bienvenue Gregos42,

Je me reconnais parfaitement dans ton partage de présentation ; c'est tout à fait moi dans les moindres détails . J'avais à l'époque 38 ans .
J'ai moi aussi cherché de l'aide vu que seul je ne parvenais pas à gérer ma consommation et mieux encore ne plus boire du tout . Combien de fois n'ai-je pas juré que je ne boirais jamais plus . Trois ou quatre jours plus tard je reprenais le premier verre et c'était la cata .
Je me suis rendu chez AA pour suivre l'exemple du frère de ma mère qui était abstinent depuis de nombreuses années . Jamais ce dernier ne m'avait incité de fréquenter cette association, il a fallu que ça vienne de moi . J'y suis donc allé et là j'ai appris que si j'étais alcoolique , c'était à vie et que c'était le premier verre que je ne devais plus boire , un jour à la fois . Finies les promesses de ne plus jamais boire . Un jour à la fois était suffisant . Et un jour + un jour + un jour + un jour devinrent un mois, une année, des années.
J'ai aussi appris qu'il s'agissait de MON abstinence et que je ne devais la lier à rien ni à personne . Ne plus boire pour faire plaisir à ma femme ou à ma fille était déconseillé si même c'est aussi un peu pour faire plaisir à ma fille que j'ai arrêté . Je m'y suis repris à deux reprises car la première fois j'ai rechuté après 3 mois , me croyant différent . 9 mois plus tard , ivre-mort j'ai repoussé la porte du local AA et miracle, je n'ai plus jamais rebu depuis . J'ai aussi divorcé , j'ai eu un cancer mais j'ai toujours fait passer mon abstinence en priorité .
Voilà ce que j'avais envie de te faire passer ce soir . Si tu as une association telle que AA , Croix Bleue, Vie Libre près de chez toi, n'aie aucune honte à fréquenter ces gens-là; ce sont tes semblables, des malades alcooliques .
Bonne route à toi
salmiot1

gregos42 - 22/05/2019 à 16h57

Bonjour Salmiot
merci pour ton témoignage,je vais tenter de suivre tes conseils pour l'instant je ne me sens pas encore prêt à franchir la porte des AA,je fais peut être une erreur mais je ne suis pourtant pas réfractaire aux réunions je pense que cela doit être livbérateur de pouvoir discuter en toute tranquilité de sa maladie.
Concernant l'arrêt,
j'y crois dur comme fer pour l'instant j'en ai parlé à qq personnes de mon entourage
comme quoi je souhaitais arrêter ce poison
même si on ne m'a fait que peu de remarques ,tout le monde bien sûr sait bien que j'ai un souci avec l'alcool
demain première visite chez mon psy également hypnothérapeute
cela fait un peu plus d'une semaine d'arrêt
j'ai l'impression de sortir la tête des nuages,de renaitre,même quand je suis fatigué c'est de la bonne fatigue et non pas des relents dûs à ce poison.
bien sûr le plus dur reste à venir,je compte rester vigilant et ne surtout pas me croire au -dessus des autres à tenter de toucher à nouveau à l'alcool
au niveau physique les effets sont déjà spectaculaire j'ai retrouvé un peu de joie de vivre et me sent pleinement conscient

je suis curieux de voir si l'hypnose peut apporter un plus
je l'avais tenté il y a quelques années suite à des problèmes de crises d'angoisse et cela m'avait un bien fou!

merci
Salut et courage à tous pour cette lutte de tous les jours

Profil supprimé - 22/05/2019 à 20h12

Bonsoir Gregos,

Tu as admis que tu étais alcoolique et que tu avais perdu la maîtrise de ta vie; premier pas , le plus important .

Tu demandes de l'aide et tu en trouveras , ici , dans une association , un forum AA peut-être , chez un hypnotiseur , tout est bon à prendre ; un addictologue , ton médecin traitant ...

Ne reste plus seul avec ton problème et ne désespère pas si tu n'y arrives pas à la première tentative . persévère encore et encore.

Tout le monde savait que tu avais un problème d'alcool, mais toi aussi tu le savais et tu te battais seul . Je t'invite une fois encore à jeter le gant , à ne plus te battre ; ce szera ta plus belle victoire et tu te fiches du quand dira-t-on.

Bonne route à toi

---

gregos42 - 26/05/2019 à 09h09

Bonjour a tous
Pas une goutte de ce poison depuis le 14 mai et que du positif
Je vois la vie enfin du bon cote
Je me sens a nouveau moi souriant aimable
De bons reveils ou je suis enfin en mesure de m occuper correctemznt de mes enfants de ma cherie
Je refais enfin de petits gestes simples mais important comme aller chercher pain et viennoiseries le matin faire a manger
Les crises d angoisses auquelles jetais sujet ont quasiment disparu je peux echanger de tout et rien avec les gens autour de moi tout en etant paisible
Les qq envies que j ai pu avoir sont vite passées suffit de s occuper l esprit 5 mi et ca passe
Purée que c est bon de se sentir vivant!!
Bon dimanche a tous !!

---

gregos42 - 03/06/2019 à 15h15

Bonjour à tous
20e jour s'abstinence aujourd'hui
et toujours que du positif
j'ai passé mon meilleur week end de congés depuis bien longtemps
j'ai même eu l'occasion de participer à des apéritifs (moments que j'appréhendai..)
je crois que je me suis vraiment fait une raison
on m'a proposé une fois j'ai répondu direct un perrier et pas plus de questions que çà
je n'ai même pas cherché à me justifier
je pense que si à l'avenir je tombe sur des gens insistants j'expliquerai clairement que je n'ai plus envie de boire
je me rends compte que je peux passer des soirées agréables sans être saoul avec le bonheur de pouvoir se réveiller avec facilité le lendemain matin sans me sentir mal
je retrouve le goût du bonheur simple la joie de pouvoir être disponible à tout moment de ne pas me poser la question si j'aurai assez boire pour la soirée
certes j'ai encore du chemin à parcourir mais je crois que j'ai bien compris le principe du 1 jour à la fois je ne me prends pas la tête à me dire que je ne boirai plus jamais
je ne bois pas aujourd'hui et je verrai demain
Bon courage à tous dans votre recherche du bonheur et de la libération de cette drogue dure!