ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

RECHUTE...

Par Profil supprimé Posté le 24/01/2020 à 10h22

bonjour....eu des soucis avec l'alcool entre 2000 et 2008....beaucoup de difficultés pour arrêter mais réussi apres une longue bataille.....suis resté abstinent du 28 août 2008 au 17 novembre 2018....un peu plus de dix ans d'abstinence et surtout abstinence heureuse.....on ne reboit pas par hasard....une tentation entre amis qui sans doute tombait à pic les évènement de fin 2018 m'ont profondément touchés...perdu ma maman l'année précedente ...et une déception amoureuse également.....au début de cette rechute je pensais gérer facilement et ma reconsommation était très restreinte.....au fil des mois celle dernière a bien augmentée et je ne gère plus librement ...honte et culpabilité aujour hui ...vis à vis de mes proches si fiers auparavant...mon propre médecin qui avait toute confiance en moi...l'isolement peu à peu.....
l'engrenage dont par le vécu en connaissais les aboutissants.....dans ses moments de grisaille on refait le film de sa vie pourquoi avoir replongé?...jai eu ces derniers temps des envies de partir certes mais sans le courage qui va avec.....je m'efforce de trouver des motivations positives pour relever la tête....mais je sais que sans aide n'y arriverai pas....
après plus de dix ans d'abstinence le sentiment de culpabilité est décuplé...vous avez prouvez que vous étiez capable et boum ! bien plus difficile pour ressortir la tête de l'eau.....
merci de vos messages de soutien d'aide....pascal

1 RÉPONSE

Olivier 54150 - 26/02/2020 à 15h07

bonjour Pascal

La culpabilité ne va pas t'aider beaucoup je pense.
Repenser à toutes ces années sans ce poison, oui, plutôt.
Nous avons une sensibilité qui ne tolère pas ce produit, alors comment faire.
L'alcool est partout.

Voici ma devise, ça vaut ce que ça vaut :

je suis allergique à l'alcool, et je ne pense pas qu'une personne allergique aux arachides va se faire une tartine de beurre de cacahuète.
J'ai tenu (entre autres) avec ça 22 ans.

D'accord j'ai triché avec d'autres psychotropes... mauvaise idée, même si c'est difficile de trouver pire que l'alcool.

À ce jour je continue à rester sobre de toutes ces choses, tout en vivant avec.
Je suis vulnérable à ces trucs. Leur tourner le dos c'est risqué d'être de nouveau envoûté.

Je ne sais plus qui a dit:
"l'alcool, y faut en faire son histoire"
C'est peut-être ça le secret.

Exploite ta sensibilité en partageant tes expériences...
A.I.S, A. A, les neurosciences, le développement personnel...

Allez Pascal ! Une petite aide médicale pour le sevrage, serre les dents, et tu renaîtras très vite.
Le printemps arrive, belle période pour ça, non ?
Bon courage, à très vite.
Olivier.