

## AIDE PRÉCIEUSE INFO POUR ABSTINENCE

---

Par [Profil supprimé](#) Posté le 17/02/2020 à 15h30

Bonjour,

J'aurais souhaité savoir si vous aviez des idées / astuces pour maintenir l'abstinence. Comment faire face à une envie ?

Je me dis que je devrais appeler quelqu'un dans c'est moment là mais je ne le fait jamais.

Je sais que le premier verre est celui qu'il ne faut pas que je prenne car j'ouvre un porte que je suis incapable ensuite de refermer. J'en est conscience et dans le même temps j'arrive encore à me convaincre : je ne prendrai qu'un verre . ce qui se révèle faux à chaque fois. C'est un paradoxe de le savoir et de s'auto convaincre que un verre c'est possible.

J'ai fait une post cure l'année dernière et malheureusement je sens que je suis de nouveau sur une pente glissante. Je pensais aller mieux mais c'est derniers jours c'est faux ma consommation reprends trop de place. Je me mets chaque fois dans des situations à risques et c'est de pire en pire. J'ai des pertes de mémoires et je suis souvent incapable de me souvenir de comment je suis rentré chez moi et et parfois même de ce que j'ai fait. Je fais des choses sans vous raconter mes déboires mais que je ne ferai jamais en temps normal et je vais toujours plus loin dans le m'importe quoi. Je me mets en danger !! Et c'est insupportable. J'aime à dire et c'est terrifiant mais je ne connais pas cette personne que je suis quand je bois ce n'est pas moi.

Ajouté à cela que Je recommence à ne plus pouvoir assumer de me lever le matin. Je ne veux pas prendre le risque de perdre mon travail qui me permet de garder un dynamisme, de la confiance en moi et d'avoir une vie sociale au travail.

J'ai honte ( quel malade alcoolique ne connais pas ce sentiment destructeur ) et j'ai surtout très peur car je suis Lucide sur ce qu'il est entrain de se passer pour moi c'est à dire non pas une petite sortie de route mais une rechute.

Je suis suivie une fois par semaine par un médecin, je vais en réunion. Mais j'ai comme le sentiment qu'il manque une pièce au puzzle pour que je décroche.totalement. Je ne suis pas dans le déni mais je suis épuisée de passer mon temps à me battre. Même quand je ne bois pas, je pense constamment alcool du matin au soir. Ça me demande une telle énergie de ne pas boire que je n'en ai plus pour vivre sans boire.

J'ai le sentiment d'avoir mis en place tout ce qui est à ma portée, thérapie cure suivi médical. J'ai la chance d'avoir une famille qui me soutient.

Toutefois aujourd'hui je me sens déseparée et je ne sais pas où plus quoi faire. Je me sens prostrée pleine d'auto flagellation ( non productive évidemment mais je n'arrive pas à être autrement ) A vrai dire en prenant du recul ma vie n'est pas parfaite mais je n'ai pas de problème notoire. Tout ce qui me créer des problèmes c'est moi même avec l'alcool. L'alcool amène des problèmes dont certains plus grave que d'autres. Je ne suis pas sereine mais je me crée moi même tout cela à cause l'alcool.

J'aurais besoin de vos conseils comment avez vous fait pour passer le cap ?

Merci le temps pris a lire cela et merci pour vos retours.

Je vous souhaite beaucoup de courage.

## 1 RÉPONSE

---

[Olivier 54150](#) - 18/02/2020 à 22h44

Bonjour j'aime  
Vous avez fait une post cure, donc vous êtes restés abstinente un certain temps...  
Quel souvenir de cette période ?

L'alcool est partout et légal, faut être bien armée pour lutter les premiers temps...

Personnellement, je n'ai jamais rechuté avec l'alcool, mais je vous avoue avoir été assez malheureux les premières années malgré la sérénité retrouvé.

Ce qui m'a aidé est surtout le fait d'avoir beaucoup souffert de mon sevrage... Je ne veux vraiment pas revivre ça.

Aussi d'autres psychotropes mon aidé, mais une drogue reste une drogue, et pour nous la dépendance et en quelques sortes inscrit quelque soit le produit.  
même si l'alcool et une des plus ravageuse je pense, il faut se méfier des autres psychotropes, garder contact avec les professionnels de santé le plus possible.

La rechute tien de l'addiction. L'association d'événements, de "rappel" publicité, convivialité mémorisé... Les souvenirs forts... Arf! Un seul verre..?! Allez !

Et on craque.

La machine se remet en route. On a oublié que le bouton off et casiment inaccessible pour nous.

Peut être je me trompe, mais pour moi, c'est un manque de connaissance sur le produit et ses effets. Sevrage et prise de conscience ne suffit pas.

J'ai arrêté il y a vingt ans mais je ne me sent pas à l'abri pour autant.

L'alcool fait partie de la vie de l'alcoolique, qu'il en consomme ou pas. Il faut en faire sont histoire, si j'ose dire...

Je crois que c'est Hervé Chabalier qui à dis ça... ("Le dernier pour la route" à voir ou à lire) entre autres...

Si vous êtes allergique au arachides, vous ne vous ferait pas une tartine de beurre de cacahuète.

Considérer que vous été allergique à l'alcool.

J'ai créé un p'tit site pour rassembler les infos qui mon aidé..

<https://olivierm54.wixsite.com/communications/news-and-events>

Bon courage.

Oliv

---