ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

UN JOUR IL FAUT ARRÊTER

Par Jean15 Posté le 02/05/2021 à 05h33

Voilà j ai 54 ans
Après avoir enormement réfléchi, J ai compris que l alcool à commencé à 14 ans
Ma mère qui venait de divorcer, avait trois enfant moi et deux soeurs plus jeunes
J étais devenu l homme de la maison et le vendredi soir je pouvais boire un apéro et fumer une Clop avec elle
40 ans après je suis devenu un alcoolique et un fumeur professionnel
Je suis divorcé j ai une fille de 22 ans que je ne vois plus
1 garçon de 14 ans que j ai en garde alterné depuis l âge de huit ans
Il en a 14 aujourd hui
L alcool m a amené à tous les dérapages et je dit bien tous
Et pourtant je me dis que j ai eu de la chance dans mon alcoolisme
Je pourrais vous raconter ma vie et toutes les périodes où j ai bu et pourquoi
J insisterais Simplemenent sur le fait que l alcool est l une des pire chose qui puisse arriver
L alcool ce n est pas simplement être ivre et faire des bêtises au moment de L alcoolisme
Il vous reprogramme le.cerveau même durant les période d abstinence courte
Il vous modifie votre corps et votre cerceau votre façon de voir la réalité votre caractère vos comportement même quand vous n avez pas bu entre deux consommations
Pour.1 gros buveurs je dirais qu' il faut au 2 mois déjà pour retrouver une relation avec la réalité plus juste
J ai perdu les 2 tiers de ce que j avais construit
Il me reste.un tiers j ai de la.chance
Cela fait 48 heures que je bois plus et J ai décidé d arrêter
Je sais rien n est gagné
Mais je sais que si continue ma prochaine intervention sur le forum je l écrirais du cimetière de l asile ou de la prison
Un chose quand on arrête Il faut se faire aider mais c est très difficile de trouver de laide

J ai déjà arreter 114 jours et je pensais avoir gagné il y a un an

3 RÉPONSES

roland - 03/05/2021 à 09h42

Bonjour Jean,
Je confirme, c'est très important de se faire aider, pour ma part j'ai trouvé ce soutien auprès du CSAPA,
Une écoute bienveillante, un suivi sur le long terme et possibilité de voir un addictologue et/ou un psy.
Il y en a certainement un pas loin de chez toi, par contre ça peut être un peu long pour avoir son 1er rendez-vous.

Tu est conscient du problème et à fait un pas pour en parler ici, c'est le début d'une longue marche !

Bon courage à toi,

Profil supprimé - 04/05/2021 à 17h27

Bonjour Jean, Jean comme moi !

Si il est possible de trouver des associations d'aides aux alcooliques et j'en connu une qui a des groupes dans le monde entier , il s'agit des Alcooliques Anonymes et tout le monde connaît les AA. L'anonymat y est respecté scrupuleusement , les AA ont un programme de rétablissement en 12 Etapes dont la première est " nous avons admis que nous sommes alcooliques et que nous avons perdu la maîtrise de notre vie " . Durant une vingtaine d'années j'ai bu à l'excès et je savais qu'au fond de moi j'étais alcoolique amis mises à part les promesses de ne plus jamais boire, je ne faisais absolument rien d'autres et mes promesses, sincères certes , ne duraient jamais que quelques jours . Je reprenais , à la moindre occasion , le premier verre et c'était la cuite garantie .
Jusqu'au jour où suivant l'exemple d'un oncle, je me suis rendu chez les AA, et je suis resté abstinent 3 mois . Je me suis cru différent que celles et ceux que je côtoyais dans ce groupe, ou je me suis cru guéri , et je les ai quittés. Il s'en est suivi une rechute de 9 mois entraînant des problèmes de plus en plus importants . Mais là, je suppose que tu as donné ta part et je n'ai rien à t'apprendre en ce domaine de la déchéance dans l'alcool . Je suis retourné dans ce groupe un soir ivre-mort après une journée de libations et le lendemain, miracle, je me suis réveillé, la gueule de bois bien entendu mais me sentant libéré d'un poids énorme . Jamais plus je n'ai quitté AA et je cumule pas mal d'années d'abstinence . L'âge aidant, je ne fais plus de réunions mais je suis sur un forum AA de l'Ombre à la lumière où une réelle entraide s'y ressent très fort entre "nouveaux" , "nouvelles , "anciens" et "anciennes" , toujours sur un pied d'égalité car la distance entre le verre est la même pour tout le monde . L'entraide est primordiale chez AA et nous avons le serment de Toronto qui dit " Quand quelqu'un, quelque part, tend la main en quête d'aide , je veux que la main de AA soit là et de cela je suis responsable . " Il est aussi dit que si je veux conserver ce que j'ai reçu,, je dois le rendre. je t'assure c'est payant.

Voilà Roland te renseigne le CSAPA qui en a aidé beaucoup à se relever , à se libérer et moi je te propose AA . A toi de jouer . Je te souhaite bonne continuation dans ton abstinence .
bien amicalement.

salmiot1

Jean15 - 07/05/2021 à 21h50

Bonsoir
J ai bu ce soir hier avant hier avant.hier
En fait je sais que je suis alcoolo
Je vous ai dis que l alcool m.avait fait perdre les deux tiers de mon existence
J ai oublié de vous dire que sans lui je n aurais jamais vécu ce que j ai vécu
J ai perdu deux tiers des 3 tiers qu' il m avait fait gagne
Je peux le remercier
Sans lui je ne pourrais vous raconter ce que j au pu vivre
J ai eu de ka chance de vivre allez disons 10 pour cent au dessus de la moyenne
C est comme la vieillesse fait chier qu' il ou elle n apporté plis que des problèmes
J ai vécu grâce à lui j auras pu mourrir dix fois en voiture en coma etc
Mais je peux raconter une vie qui me fait envie qui me laisse des souvenirs
Désolé je ne pensais pas raconté ça depuis six ans
Depusi que j ai divorce
J ai rencontré l amour de ma vie alcoolisé
17 ans de mariage 2 enfant admirables
Au bout de 17 ans Le divorce et je ne sais plus ce que je dis

---