

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

JE N'Y ARRIVE PAS...

Par **Gina55** Posté le 17/05/2021 à 16h38

Bonjour

Je suis une femme

Une maman de 38 ans

Je console depuis des mois et il y a quelques semaines j'ai fait une ts....

Je pensais inconsciemment que cela allait m'aider.

Faire prendre conscience à quelqu'un que j'étais perdue...

Ce fut le cas. Pendant qq temps.

Et puis plus rien,

Tout est redevenu comme avant.

Sauf que cette vie là je n'en veux plus.

J'ai tenté de ne plus céder à l'appel de la bouteille.

Mais voyant que j'étais seule j'ai à nouveau lâché et aujourd'hui je suis encore plus perdue qu'avant,

Je vous un psy depuis des mois.

Mais rien n'y fait.

Je me sens coincée....

15 RÉPONSES

Profil supprimé - 17/05/2021 à 20h08

Bienvenue ici Gina ! 38 ans c'est le bel âge pour mettre un terme aux dégâts de toutes sortes occasionnés par l'alcool . J'ai aussi arrêté à 38 ans .

Alors, continue tes visites chez ton psy et j'espère qu'il est spécialisé en alcoologie .

Je n'ai pas eu besoin de psy ni de cure mais je me suis rendu chez les Alcooliques Anonymes où j'ai été super bien accueilli . J'y suis allé une fois par semaine en spectateur durant trois mois et je me suis cru guéri . Pourtant , ils m'avaient bien dit qu'on ne guérissait pas de cette maladie qu'est l'alcoolisme ; on peut seulement la stabiliser en ne prenant plus le premier verre un jour à la fois . Arrêter un jour , tout le monde peut le faire , non ? Chez AA, c'est la méthode à suivre : ne plus prendre le premier verre un jour à la fois . Bien sûr il n'y a pas que cela , chez AA nous avons un programme de rétablissement qui nous permet de changer et de retrouver l'estime et l'amour de soi-même . Il est important , enfin ce le fut pour moi, de ne plus me croire le plus fort face au poison . J'ai jeté le gant comme le ferait le boxeur qui en aurait plus que marre d'en ramasser plein la tronche et d'être mis KO à chaque combat .

Je t'invite toi aussi à jeter le gant , à ne plus te battre contre l'alcool, mais bien à capituler , il sera toujours le plus fort .

Bonne route à toi et si tu désires plus de renseignements , viens régulièrement sur ce forum .

Bien amicalement

salmiot1

Xav94 - 17/05/2021 à 22h37

Bonsoir

Après avoir lu ton message j'ai eu envie de te répondre car tu sembles perdue.

Je ne suis pas psy juste une personne qui a connu l'alcoolisme.

J'ai arrêté de boire le 20 février. Pas facile. Mais quand je me vois aujourd'hui, je suis content d'avoir fait l'effort d'arrêter.

Comment ai je fait? J'ai failli tout perdre et j'ai osé me dire et dire a mon psy que j'étais alcoolique. Ça m'a blessé car on aime pas ce terme mais c'est un déclencheur qui a fonctionné.

A toi de trouver ton déclencheur de motivation pour arrêter et tenir.

Prend soin de toi.

Gina55 - 18/05/2021 à 21h46

Merci à vous pour vos messages.

Depuis que j'ai écrit j'ai l'impression que cela m'a ôté un poids.

Je ne me sens pas prête à affronter le regard des autres ou de parler à vive voix. Peut-être aussi que j'ai encore du mal à accepter que je suis al...que. Je n'arrive pas à mettre des mots encore.

Cela m'a paru plus simple d'écrire.

Et cela m'a fait du bien.

Le chemin me paraît long mais à chaque jour suffit sa peine.

Ça peut paraître bête mais aujourd'hui je suis contente de moi je n'ai pas bu une seule goutte d'alcool.
J'ai envie que ça continue.

Mais ma faiblesse risque de me reperdre et cela me fait peur.

Profil supprimé - 19/05/2021 à 09h55

Bonjour Gina ! Bonjour Xav !

Tu vois Gina que c'est possible , un jour à la fois , sans faire des promesses à long terme si difficiles à tenir . C'est chez AA que l'on m'a parlé des 24 heures , au début cela me semblait fantaisiste mais aujourd'hui j'essaie de tout vivre 24 h à la fois car je sais bien peu de quoi demain sera fait .

Je te mets un texte trouvé chez AA que j'aime relire régulièrement pour bien m'en imprégner :

[b]

Rien qu'aujourd'hui

Il y a, dans chaque semaine 2 jours pour lesquels on ne devrait pas se tracasser ...

L'un de ces jours est « HIER » avec ses erreurs et ses soucis, ses fautes et ses bévues, ses maux et ses peines.

Hier s'échappe à jamais de nos mains.

L'autre jour, c'est « DEMAIN », avec ses fardeaux, ses larges espérances et ses pauvres accomplissements.

DEMAIN est aussi hors de notre portée.

Il ne reste qu'un jour : « AUJOURD'HUI ». Tout homme peut livrer les combats d'un seul jour ... Ce ne sont pas les épreuves d'un seul jour qui rendent les hommes fous, c'est le remords ou la rancœur d'un incident qui est arrivé HIER et la crainte de ce que DEMAIN peut apporter ...

VIVONS DONC UN SEUL JOUR A LA FOIS, JUSTE AUJOURD'HUI.[/b]

Reste vigilante car l'alcool ne s'avoue pas vite vaincu, mais comme je te l'ai dit plus haut, jette le gant , capitule , ce sera ta plus belle victoire . Ne reste pas seule , viens régulièrement sur ce forum. Sers-toi de tout ce qui est à ta disposition pour te libérer de l'alcool , et l'envie de vivre reviendra , c'est certain . Une de mes amies a dit le jour de son premier anniversaire d'abstinence que toute l'énergie qu'elle mettait dans le passé à vouloir mourir, elle la met à présent à vouloir vivre . Elle n'a plus jamais repris le premier verre . Belle journée sans alcool à toi , à vous ,

salmiot1

Sand0777 - 19/05/2021 à 12h52

Hello à tous .Je te comprends tout à fait Gina . Reconnaître qu'on est alcoolique , ce n'est pas facile et en parler encore moins . Tu n'es pas seule face à ça . J'ai sauté le pas , j'ai reconnu le problème et j'en ai parlé à mon médecin. J'ai tenu 6 mois sans une goutte et hop rechute ! La j'ai réellement pris le problème en main ,je suis suivie dans un centre spécialisé dans les addictions , et dieu que ça fait du bien de vider son sac . Il n'y a aucune honte de demander de l'aide , car sans soutien , c'est extrêmement difficile de s'en sortir . Je te souhaites beaucoup de courage . Amicalement Sandrine

Gina55 - 19/05/2021 à 14h07

Non c'est très compliqué de reconnaître que l'on a un problème encore plus quand on est une femme je trouve.

J'ai caché pendant des mois des bouteilles mon mari savait mais il n'imaginait pas que c'était autant. J'étais passé à des alcools forts avant de faire ma bêtise.

Mais le déclic n'est pas venu

Ni de mon côté ni du côté de mon entourage.

La preuve pas plus tard que ce week-end la famille a apporté du champagne et mon mari m'a servi un verre...

Compliqué du coup d'arrêter.

D'autant plus qu'aujourd'hui seule avec les enfants dont l'un avec troubles autistiques j'ai une horrible envie d'aller m'acheter à boire...ayant vidé toutes mes bouteilles à la maison.

C'est super compliqué

Xav94 - 19/05/2021 à 15h26

Bonjour Gina

Oui c'est difficile. Je ne tiens pas pour acquis ce que j'ai réussi à faire dans mon entreprise d'arrêt avec l'alcool.

Mais il est certain que dire non à l'appel de l'alcool dans les situations agréables lors de rassemblement avec ses amis ou sa famille est difficile.

D'autant plus que sans cet alcool on risque d'être moins désinhibé. Alors on découvre le monde autrement...sans alcool. Mais je ne regrette pas d'avoir pris le dessus.

Lorsque je dois faire face à une situation stressante ou moment de malaise, je ne vais plus vers l'alcool.

Je pense à me programmer une séance de sport ou de pratiquer la guitare. Et je me motive en me rappelant que j'ai amélioré mes performances, que je dors mieux, que j'ai plus d'attention pour les autres et que je m'énerve moins.

Je prends aussi le temps de lire chaque jour les témoignages de ce site. Pour y répondre si je peux.

Je n'ai pas les ficelles pour savoir ce qui pourrait t'aider et je resterai prudent dans mes conseils.
Je dirai juste, accepte cette maladie, convaincs toi que tout ceux qui sont passés par là n'ont pas vécu des jours faciles, qu'il faudra du temps pour pérenniser nos acquis et surtout fais toi aider.
Amicalement Xav

Sand0777 - 19/05/2021 à 18h42

Oui , quand on est une femme, c'est compliqué . Mais vous savez , une fois qu'on a sauté le pas , on se sent libérée et c'est le premier pas vers la guérison . Moi pour ma part , j'en était arrivée aux crises de manque Résistez a l'appel de la bouteille . Je sais que c'est plus facile à dire qu'à faire . Et je suis entièrement d'accord avec Xav , il n'y a pas de honte à demander de l'aide . La bouteille a été ma meilleure copine pendant 18 ans et maintenant c'est devenue ma pire ennemie . Courage , courage courage

Gina55 - 22/05/2021 à 21h23

La journée a été longue...entre ménage repas devoirs cris...j'ai envie de lâcher
Ma tête me dit un verre juste un petit verre
Ma raison me dit non qu'il faut que j'avance
Surtout ne pas craquer
Facile à dire...
Juste un verre....non non
Comment avez-vous fait quand l'envie est là tenace pour ne pas craquer ?

Xav94 - 25/05/2021 à 14h17

Bonjour Gina

Comment résister? Te dire que cela ne te fera pas du bien? Pose toi et écris ce que l'alcool a comme point négatif. Si tu te replonge dedans quand tu es en manque le fait de lire les mots écrits de ta main sera peut être une aide pour ne pas être tentée ?

Courage
Xav

Gina55 - 25/05/2021 à 20h54

Je suis contente le week-end est passé un week-end où j'ai galéré où je me suis encore oublié...et l'envie a été là.
Envie d'oublier...
Mais j'ai résisté.
Une semaine ! C'est bête mais je suis fière de moi.
J'espère que je vais tenir l'équilibre est tellement fragile une rechute si simple...
Un jour à la fois

Sand0777 - 28/05/2021 à 09h20

Bonjour Gina

Désolée de ne pas vous avoir répondu avant . Je sais que c'est très compliqué , mais le premier verre en entraînera encore un autre . Pour ne pas craquer , je bois un bon Perrier et je m'occupe pour ne pas penser . Vous savez seule , c'est hyper compliqué d'arrêter . Avez vous un traitement ? Ça aide .

Je vous envoie plein de courage

Amicalement Sandrine

Gina55 - 28/05/2021 à 23h32

Bonsoir

J'ai besoin de votre aide.
On est invité ce week-end et en temps normal on me sert un verre sans que je demande....
Sauf que là des jours que je résiste et ce n'est vraiment pas évident.
J'ai peur de ne pas arriver à dire non et de replonger. Je sais que oui un seul verre et je vais resombrer.
Je ne me sens pas assez forte....

Sandrine non je ne prends pas de traitement personne ne m'en a proposé....

Xav94 - 31/05/2021 à 10h30

Bonjour Gina

Moi je dis que je prends des médicaments et je ne peux pas boire.
Si les gens insistent pour savoir quoi je reste vague. Après tout ils n'ont pas a savoir même si ceux sont de bons amis.

Bonne journée
Xav

Xav94 - 31/05/2021 à 10h34

Tu peux aussi dire que tu as envie de faire une pause avec l'alcool car tu as lu un article sur les bienfaits de l'arrêt et que tu veux essayer. Tu verras leur réaction et peut être que cela les interpellera aussi sur leur consommation. Ils te trouveront peut être courageuse.

Xav
