

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

J'AI PEUR DE DÉRAPÉ

Par [Jenaimarredeboire](#) Posté le 08/06/2021 à 12h31

Bonjour,

J'avais déjà créé un post à l'époque.

Je n'ai toujours pas réussi à être abstinente mais j'ai un peu progressé sur la fréquence et les conneries que je fais mm si ça pourrait être mieux.

En fait le problème c'est que je suis pleine de bonne volonté mais une fois la machine lancée j'oublie tous mes principes. Les lendemain je refais ma soirée avec des Black out et je dramatise tous et je me sent comme une merde pendant quelques jours et très angoissé.

J'ai bientôt une journée avec mon entreprise et j'ai vraiment peur. J'ai une boule au ventre de peur de ma lâcher. Je sais pas si je dois trouver un prétexte pour pas boire et si je vais y arriver.

Si qqun peut me donner un conseil pour pas que je m'en veuille ça serait gentil.

8 RÉPONSES

[Niko19021981](#) - 08/06/2021 à 18h37

Bonjour,
Je suis passé par ces moments là aussi ,
N'hésite pas à te faire aider si possible...
Perso l'abstinence est la clé..... certe cela va te faire drôle au début de ne plus boire mais quelle sérénité tu retrouveras , plus de maux de tête, plus de questions et angoisses du lendemain de soirées arrosées à te demander ce que tu as pu faire ou nonj'étais dans le même cas , combien de fois je me suis retrouvé sous tension les lendemains de beuverie à me demander ce que j'ai pu dire ou faire ... depuis 36 jours tout ce passe pour le mieux l'assurance revient, l'envie de faire du sport et de profiter des choses simples.... sorties, promenades toutes ces petits rien qui te redonne le goût à la vie !!
Courage à toi Niko

[Jenaimarredeboire](#) - 09/06/2021 à 13h44

Merci pour ton message.

Avec mes amis j'arrive plus ou moins à gérer et mm si je dérape un peu ça va, c'est jamais dans l'agressivité, j'ai fait des gris progrès.

Mais la avec mes collègues et patron j'ai pas envie de dire n'importe quoi et faire le con pour en entendre parler pendant 6mois.

Je crois que l'abstinence serait la meilleur idée mais je sais pas si j'en suis capable. Ou alors je vois que de la bière et j'essaie de retarder se moment.

[Niko19021981](#) - 09/06/2021 à 15h10

Salut !!
Je suis sûr que tu peux y arriver !! Ne doute pas de toi !! Aller courage

[patricem](#) - 10/06/2021 à 08h31

Bonjour,

Comme le dit Niko, l'abstinence est la clé. Dit que tu pren des médocs, genre somnifères (on s'en fiche), et que tu ne peux pas boire d'alcool. Voir, si tu as trop peur, ne va pas à la journée (je n'en connais pas l'importance pour ton travail).

Se mettre minable devant ses collègues et son patron, ça craint, et s'il est du genre intolérant, tu risques d'avoir des soucis dans ton boulot, ce dont tu n'as pas besoin, surtout en ce moment

Toujours comme le dit Niko, fait toi aider : groupe de parole type AA, psychologue, psychiatre. Et cure de sevrage sous surveillance médicale pour commencer (en hôpital service gastro ou en clinique sachant traiter le problème).

Mon psychiatre a utilisé un code spécial pour mes éventuels arrêts maladies liés à l'alcool qui permet à la médecine du travail que tu es traité en psychiatrie mais pas de savoir pour quoi (ne pas oublier que le médecin du travail est payé, au moins partiellement, par ton patron). Ils sont donc libre de croire que tu fais une dépression ou un burnout...

Courage,

Patrice

Jenaimarredeboire - 17/06/2021 à 20h44

Bonjour,

Bon ma journée est demain.

Jusqu'à cet après-midi je me disais que ça irait que j'allais pas vouloir boire mais la ca va dans tous les sens dans ma tête.

J'ai très envie de boire en me disant que ça ira très bien mais je pense que c'est la qu'il faut être fort et résister?

Je pense que si je bois ça devrait aller mais j'ai vraiment pas envie de me poser trop de questions les jours suivant.

Jenaimarredeboire - 17/06/2021 à 21h01

Bonjour,

Ma journée est demain.

Jusqu'à aujourd'hui je me disais que j'avais pas envie de boire.

La je me dis que ça devrait aller et que j'arriverai a gérer mais j'ai peur. J'imagine que c'est a ce moment la qu'il faut être fort et ne pas craquer.

J'ai pas envie de penser à qu'est ce que j'aurais fait ou dis tout le week-end.

J'aurais tellement envie d'être comme tout le monde et boire un peu moins quand je sent que je commence a être soûl mais en général c'est la que j'enclenche la deuxième et avec mes collègues j'ai pas envie.

galion - 18/06/2021 à 14h07

Bonjour,

Dans le doute, abstiens-toi...

Tu sais ce que tu risques en buvant alors ne bois pas.

Point final. Ne réfléchis pas plus. Zéro alcool.

Ce n'est pas si compliqué et tu le sais.

Ne te justifie pas auprès des autres. Aujourd'hui tu n'as pas envie d'alcool, c'est tout.

Pense à la fierté que tu auras d'avoir résisté et préservé ta crédibilité auprès de tes collègues.

Niko19021981 - 18/06/2021 à 15h12

Bonjour,

Comme galion , abstinence égal 0 problème !!

Courage
