ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

LE 2EME MOIS

Par Licorne48 Posté le 17/05/2022 à 16h57

Bonjour a tous
Bien que le 1er mois fut entaché par deux jours d'alcoolisation je m'engage sur le chemin de l'asbtinance sur ce deuxième mois je n'oublie pas qu'il me faut penser un jour après l'autre ..
Je n'oublie pas non plus que c'est très difficile pendant ce premier mois j'ai essayé de trouver des occupations plus ou moins réalisables la marche ,la peinture, lecture aujourd'hui net pour le mois ce sera également l'écrit.
Le chemin est long les relations potes de bar ,d'alcoolisation disparaissent sans prévenir au moins je sais où j'en suis ...
Il est vrai qu'il vas y avoir un vide relationnel et j'avoue que ça me terrorise cette solitude mais il me faut le vivre et accepter le changement
Merci au forum de pour me permettre d'exprimer mon ressenti actuelle

6 RÉPONSES

Carte - 18/05/2022 à 03h40

Bravo Bravo et Bravo Licorne48
Tu es donc sur le bon chemin et ne sois pas inquiet pour le futur.... Hier c'est fini, demain tu ne sais pas alors vie ta journée à fond.
Ta vie sera de toute manière plus belle sans alcool.

Il est certain que cela n'est pas facile et qu'il y aura des hauts et des bas. Peut importe, du moment que tu as la volonté d'arrêter de consommer.
Ne pas se culpabiliser car il faut avancer petit à petit.
Perso j'attaque ma journée 120 et j'aurai consommer 13 soirs. ... Résultat 107 soirs sans alcool. Donc comme toi j'avance doucement mais surement.
Sortir de l'alcool n'est pas une ligne droite.

Courage à toi, le meilleur est devant toi sans alcool

Bonne journée à l'eau

Sy

Licorne48 - 19/05/2022 à 07h58

Merci s'y
Il est vrai que le faux pas peut arrivé si vite comme je l'ai signalé au par avant je vie au dessus d'un bar alors chaque jour je lutte .....
Merci pour les encouragements j' avoue en avoir besoin et l'aide énormément je trouve les soirées longue et éprouvante .... j'admire les personnes qui ne prennent que quelques temps un anxiolytiques puis arrête une voir deux semaines après pour ma part l'alprazolame mais encore nécessaire voir limite cela m'ennuie certe mais c'est la seule aide que je m'autorise peut être essayer le seresta quelques temps je sais pas trop de a voir
Voilà j'avance chaque jour sans alcool est inscrit d'un trait sur mon mur

Farandole - 19/05/2022 à 09h52

Oui effectivement c ' est compliqué de changer sa vie ,ses habitudes qui sont le fondement de notre existence

Cependant c'est faisable. ...
Perso je suis en deuil de mon chéri très alcoolique ,il me tirait vers le bas

J ' ai rv avec une nouvelle relation bientôt
J ' espère ne pas annuler ces retrouvailles

Tenez bon ,vous avez de belles activités.

Farandole

Farandole - 19/05/2022 à 09h54

Le seresta c ' est bien

Ça évite de craquer

Licorne48 - 19/05/2022 à 15h21

Merci farandole
Je te souhaite également le meilleur j'avoue que grâce à ce forum je me sent paradoxalement moins seul
Et que tes retrouvailles t'apporte le réconfort que tu mérite
Courage

Her29 - 29/05/2022 à 22h17

Bonsoir, moi même je me rends compte que jai 1problème avec l alcool. Je bois du rosé tous les soirs, environ 1 bouteille. Tous les matins, je me dis que ce soir, je ne boirai pas et le soir arrive, c est irrésistible. J accompagne tout cela de chips saucissons et autres, d où une prise de poids consequente. Je vis seule, j attends ce moment comme le momrnt agreable de la journée. J ai peur de tomber plus bas. Je vois une psychiatre pour troubles dépressifs et anxiete mais je n arrive pas à en parlet. Jai honte. Que puis faire r ?avez vous des conseils ? J en peux plus

---