ALCOOL-INFO

TÉMOIGNAGES DE CONSOMMATEURS

5 MOIS D'ABSTINENCE

Par Anabelle Posté le 11/02/2023 à 15:00

Bonjour à toutes et à tous,

Je suis une femme de 43 ans et j'ai deux formidables gamins et un bon mari:)

Aujourd'hui, je suis à 5 mois d'abstinence après 25 ans d'addictions en tous genres.
Deux hospitalisations qui m'ont emmené dans la spirale infernal d'un long arrêt de travail et une activité alcoolique sans limites.

Demain j'arrête, demain j'arrête et ainsi de suite. Un réel cauchemar!

Le 11 Septembre, j'ai pris la décision de me faire aider car seule c'est juste pas possible.

Je fais partie d'un groupe AA dans ma ville et suis tellement heureuse d'avoir rencontrer mes Aamis (es).
La bienveillance, l'amour et surtout de ne plus se sentir seule face à l'alcool! Et par dessus tout AUCUN JUGEMENT.

Je assisté à toutes les réunions et j'ai vraiment envie de vous encourager d'aller vers les AA;

C'est mon médicament hebdomadaire et si j'ai doutes ou des envies je peux toujours appeler entre les réunions un Aamis.

J'ai mis du temps à être alcoolique et il en faudra aussi BEACOUP pour conserver mon abstinence.

Je tiens tellement à mon abstinence, je suis fière d'y arriver. On est bien d'accord que ce n'est pas évident mais cela rend la vie tellement plus belle. Pour moi la VIGILANCE est le mot d'ordre.

Quand je me lève le matin, j'ai envie de vivre et pas le contraire! M'occuper de façon différentes, apprivoiser mes proches sobres, être disponible et LIBRE; Je peux enfin tout faire et l'isolement s'en va peu à peu.

Je continue à me protéger, je participe à peu de choses en société mais c'est le prix à payer pour rester abstinente.

Je vous souhaite le courage nécessaire pour arrêter ce poison, cela en faut tellement la peine!

Prenez soin de vous et en même temps des autres, la vie est tellement belle avec les petits bonheurs, vivre le moment présent; Waouh j'en passe mais suis tellement heureuse.

PS: Je suis très jeune abstinence je sais que je vais devoir m'accrocher mais je le désire tellement.

Passez un excellent weekend!