

TRES STRESSER

Par **maes75** Posté le 29/11/2023 à 07h46

Bonjour j'ai 50 ans je ma suis rendu compte de mon problème avec l'alcool après mon divorce et divers autres problèmes je n'ai pas bu une goutte depuis 24 jours 8 heures exactement la j'ai des amis et de la famille qui viennent l'espace d'un week-end qui eux boivent beaucoup et avec qui je buvais aussi beaucoup je ne leur ai pas dit mon soucis et mon abstinence je redoute leur arrivées et leurs questions comment faire??? j'ai très peur de rechuter car je sais que si je bois un verre je suis reparti je stresse déjà car il me met la pression du genre prépare ton foie....bref eux viennent pour faire la fête comme avantaidez moi svp comment faire. merci de votre aide

10 RÉPONSES

Sunshine - 29/11/2023 à 09h43

Bonjour Maes75,

« Prépare ton foie » mdr je l'ai tellement entendue et vécue, cette expression me rappelle des souvenirs pas si lointains. Tu as 3 possibilités dont 2 sont de vraies solutions selon moi :

1) tu n'es pas prête à en parler, 24 jours d'abstinence c'est encore frais et ce genre de week-end avec des gros consommateurs est trop compliqué pour toi : annule cet événement ! Invente une excuse (la grippe ?) n'importe quoi ça n'a pas d'importance. Ta guérison est ta priorité.

2) tu te sens en capacité de refuser de boire, d'expliquer la situation et de tenir face à l'insistance (car ils insisteront c'est évident) surtout des gros consommateurs qui étaient habitués à te voir consommer comme eux. Ta décision d'aller mieux les mettra face à leur propre consommation comme un miroir et ils seront dans le déni, ils essaieront (malgré eux, inconsciemment) de te ramener dans le monde du déni avec eux. C'est tellement plus facile comme ça...

3) tu te dis que ce n'est qu'un week-end, tu acceptes de boire et faire la fête avec eux et tu te convaincs que tu reprendras le chemin de ton abstinence une fois qu'ils seront repartis, et ils n'auront rien deviné. Ce n'est pas une solution. C'est une possibilité, un raccourci que je te déconseille de prendre. Le risque de rechute est important et tu vas mettre à terre tout les efforts que tu as fait pour ton sevrage. Tu ouvriras la boîte de Pandore et tu risques de t'en mordre les doigts. En plus, ça ne fait que déplacer le problème : si ce sont des personnes qui te sont chères, elles comprendront ta décision et la respecteront. Ça pourrait même les faire évoluer sur leur propre consommation qui sait ? Et tu devras trouver la solution à un moment donné. Si au contraire de sont des potes avec qui tu n'as de contacts qu'à travers les soirées très arrosées et que vous n'avez pas réellement d'amitié en dehors de ça, c'est le moment de te poser la question de poursuivre certaines relations ? A toi de voir, de réfléchir.

Bon courage à toi, tiens bon, rien n'est plus important que toi et ta guérison .

Albertin - 29/11/2023 à 12h57

Bonjour Maes75

J'ai aussi 50 ans, et abstinent depuis 10 mois. Je ne peux qu'approuver chacune des phrases de Sunshine : tout est dit.

Votre santé et votre parcours sont plus importants qu'une tentation d'un week-end, et l'annulation est une solution parfaitement acceptable dans votre cas.

Vous n'avez même pas à vous justifier, vous annulez et c'est tout. Vous n'aurez rien à vous reprocher. Au pire ils restent chez eux ce week-end, la belle affaire.

Bon courage et tenez bon

maes75 - 29/11/2023 à 15h00

merci beaucoup sunshine pour votre réponse rapide

proposition 1 j'en suis déjà à ma 3em grippe imaginaire lolll

proposition 3 je ne me sens pas capable je l'ai fait tellement de fois pour replonger encore plus profond je passe les détails

me reste que la proposition 2 qui est la plus raisonnable mais tellement dur à mettre en pratique ce fichu "alcool festif" avant et plus simple un demi bouteille de whisky et et réglé j'avais l'impression de pouvoir affronter n'importe quelle situation la ce qui

devrait être une joie de recevoir du monde devient un vrai calvaire et source de stress rien que le fait d'aller acheter l'apéro pour eux....bref.....merci encore cela ma fait très plaisir de vous lire

Sunshine - 30/11/2023 à 11h54

Bonjour Maes75,

L'alcool festif finalement on croit que ça fait pour beaucoup, mais quand on essaie sans on se rend compte qu'on s'amuse très bien!! J'étais très sceptique aussi j'ai passé plusieurs mois à éviter les événements/soirées/repas car je ne me sentais pas capable de les vivre sans boire alors que les autres boivent. Finalement j'ai redécouvert mon humour et ma joie de partager un moment avec mes proches très naturellement.

Je vois une amie samedi que j'ai évité pendant des mois (j'étais toujours débordée, pas le temps, overbookée, la grippe, les heures supp..) je suis passée par toutes les excuses je crois. Et là je la vois enfin samedi on passe la soirée ensemble. Mais je lui ai dit direct quand on a calé la date « tu sais par contre n'achète pas trop d'alcool car moi je n'en bois plus du tout. »

Elle m'a répondu « mais genre plus du tout, DU TOUT? »

J'ai dit « bah non tu sais je me suis cassée la gueule avec ça. J'ai énormément consommé pendant des années et je me suis rendue compte que j'avais un problème avec ça. Donc j'ai décidé que c'était fini pour moi. »

Comme ça, je sais que j'arrive sereine samedi chez elle, c'est posé c'est dit. Elle me posera certainement des questions quand on se verra mais ça ne me dérange pas.

J'ai pris conscience qu'aller mieux était tellement plus important que tout... Pourtant je te comprends c'est tellement difficile de passer le cap d'assumer. Mais quand on passe ce cap c'est vraiment un soulagement...

J'ai même des proches (très proches : mon compagnon, ma mère) a qui j'ai dit « si tu me vois reprendre un verre un jour, pour quelque raison que ce soit, même un seul verre, c'est pas chouette, ce serait pas innocent, ça veut dire que y'a une rechute qui se trame. Parce qu'UN seul verre, c'est juste ce que TOI tu verrais et ce ne sera que la partie immergée de l'iceberg. »

Bonne journée et prends soin de toi.

maes75 - 30/11/2023 à 13h57

bonjour merci encore pour vos réponses je pense (je, me le dois surtout) je vais me faire violence et refuser ce premier verre je n'ai pas fait ce parcours pour retomber dans mes travers car si j'accepte mm un verre de vin je ne s'aurais pas m'arrêter quel bonheur de ne pas ce réveiller la tronche en vrac de ramasser les dégâts du trop plein dans les toilettes ou encore d'affronter le regards de mes proches en me posant la question Quesque que j'ai dit Quesque que j'ai fait car évidemment après mes soirée de beuveries a boire seul (et en cachette surtout) devant mes enfants et ma compagne je ne me rappelais de plus grand chose quelque bride de moment d'agressivité en parole uniquement mais que de méchanceté!!! dans ma bouche ,titubation bref pas joli mon tableau voila bon je dis cela devant mon ordi j'espère avoir le courage le jour venu

Sunshine - 30/11/2023 à 18h53

Ça va aller, aie confiance en toi et n'oublie pas ton objectif de vie meilleure 😊

Quoi qu'il se passe, reviens lundi nous raconter comment tu as vécu ce week-end. Ça peut t'aider et aider d'autres personnes 😊

maes75 - 11/12/2023 à 16h38

bonsoir

voilà mon retour sur mon week-end passé j'ai fais ce week-end 2/3 Fois tellement stressé avant la date fatidique

je voulais d'abord annulé mais déjà fais plusieurs fois j'ai voulu prétexté un examen médicale genre prise de sang ou "je suis sous antibio" pour finir j'ai dit a mes convives que ce soir non j'ai pas envie de boire que cela ne me disais rien

qu'on verrais ca une autre fois sans autre explication car je trouve que cela me regarde et que je n'ai pas a me justifier j'ai pris exemple sur les épinards LOL j'aime pas ca donc j'en mange pas ...bon ca na pas était facile tellement de questions t'es malade ?,tu fais ch...,allez juste un verre, t'es pas cool et autre ta changé...blablabla.....je n'ai pas cédé j'ai bu mon perrier pulco ma recompense a été de les voir le lendemain la tete en vrac pendant que moi j'etais frais comme un gardon pret pour aller courrir....voila force a vous merci pour votre aide

HLG - 11/12/2023 à 20h18

Il faut beaucoup de courage pour dire non et tu l'as fait

BRAVO à toi

Sunshine - 12/12/2023 à 00h59

Bonjour Maes75

Super nouvelle. Il a fallu beaucoup de force pour garder le cap, tu peux être fier de toi.

Force à toi aussi

Albertin - 12/12/2023 à 10h12

Bravo à vous, je suis admiratif de votre courage !

Dans le fond, dans le fait de ne pas boire d'alcool l'essentiel est justement de... ne pas boire d'alcool ! Pas la peine de se justifier auprès de l'entourage, ni rien. Eux font comme ils veulent et vous aussi, donc tout le monde est content.

Ils sauront maintenant que quand vous vous voyez ça se passe comme ça. Et dans le groupe certains vont peut-être se poser des questions sur leur propre consommation, et d'autres pas du tout, mais à ce stade ce n'est pas votre problème.

Force à vous !
