

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

PEUR DE LA RECHUTE.

Par [Profil supprimé](#) Posté le 29/09/2014 à 11h27

J'ai sombré dans l'alcool il y a de cela trois ans, lors d'une rupture amoureuse profondément douloureuse.

De fil en aiguille, j'en suis arrivé à boire une bouteille entière de Whisky tous les deux jours.

J'ai réussi à réduire progressivement ma consommation jusqu'à m'en libérer complètement.

Je peux me passer d'alcool au quotidien, pendant plusieurs semaines, plusieurs mois.

Le problème survient dès que j'ai un événement extrêmement dur psychologiquement, alors là la tentation de prendre une bouteille de Sky et de me défoncer pour me déconnecter l'esprit est toujours très forte.

J'ai toujours cette tentation latente en moi.

Comment m'en libérer, est-ce possible !?

17 RÉPONSES

[Profil supprimé](#) - 29/09/2014 à 14h39

Bienvenu parmi nous, Elmosquito.

Donc je vais te donner mon avis avec le regard de mes petits yeux bleus... En te lisant, j'ai l'impression que tu as frôlé l'alcoolisme et que tu t'es ressaisi à temps, Bravo !

En ce qui concerne ta réaction "défonce" lors d'un événement émotionnellement éprouvant, j'ai l'impression que tu utilises l'alcool comme un médicament (ce qui est absolument humain) comme d'aucun prendra un Lexomil ou un autre partira en courant hurler en haut de la colline ou dans la forêt...

Mes petits yeux ne savent évaluer ce qui est mal ou mieux ou pire, donc j'attends l'avis des autres forumers, mais tu peux compter sur ma présence et ma complicité.

En tout cas, bravo d'avoir fait le pas de venir vers nous... A+ Mimi

[Profil supprimé](#) - 29/09/2014 à 17h52

De mon point de vue, tous les painkillers, que ce soit lexomil, ou alcool, ou lexomil+alcool, posent le même problème, qui est la fuite.

Ne pas faire face à sa douleur.

Au final, notre volonté s'atrophie, et l'on devient incapable de gérer le moindre revers sans ce genre de béquilles.

Il faut muscler sa volonté, et faire de sa résilience un métal inébranlable.

Voilà la seule façon d'être véritablement libre.

Evidemment, un ancien alcoolique, ou qui a flirté avec l'alcoolisme, ne pourra jamais avoir une consommation modérée d'alcool.

Il devra tirer une croix définitive sur cette idée farfelue.

[Profil supprimé](#) - 29/09/2014 à 20h13

Bonsoir.

elmosquito, je te fais cash et ne le prend pas mal c'est pas l'objectif.C'est une réflexion que je te propose.

Comment font ceux qui ne boivent pas et qui peuvent subir des moments difficile ?

Voilà..

je pense comme Chrysalide que je félicite au passage pour les 7 jours d'abstinence.

elmosquito si tu ne sais pas répondre à la question il faut que tu ailles consulter un addictologue, psy etc...

Garde cette question à travailler en toi après on reparlera de tout ça...

N'hésite pas de répondre, de te lacher s'il le faut on est là pour nous, pour toi , pour tous ceux qui savent...

elmosquito je sent pas Que tu est encore dans la démarche ..détrompe moi !

Allez courage prend le taureau par les cornes...
Prends le !!!

On attend de tes news...pour t'aider.

Pfou

Profil supprimé - 29/09/2014 à 21h19

Je vis exactement la même situation en ce moment dépression amoureuse whisky à fond jarrive pu a vivre sans

Profil supprimé - 30/09/2014 à 13h09

Bonjour,

Effectivement Pfou, je suis de ton avis, il faut s'en remettre à un psy aou une alcoologue pour creuser ce mystère mais une chose est sûre, il ne faut pas se trouver de nouvelles excuses pour ne pas poser le verre.

Pour Baptiste, bienvenu ici, tu y trouveras de l'aide, du soutien et tu pourras t'inspirer de beaucoup de témoignages qui t'aideront dans ton parcours. C'est possible de vivre sans alcool et même de vivre très bien, j'en suis un fervant témoin. Lâche ta bouteille et viens savourer la vie sobre.

Fais le pour toi avant tout et ne te mets pas de pression mais fais le 24 heures par 24 heures.

Courage
Sébastien

Profil supprimé - 30/09/2014 à 20h03

Je ne m'en remet à personne.

J'ai été très déçu par les psy et tout le corps médical.

Je me suis reprit en main non grâce à eux, mais grâce à moi même.

Et je me moque de cette démarche.

Ma seule démarche est de ne pas boire, et j'y arrive.

Profil supprimé - 30/09/2014 à 21h00

Bonsoir

merci Seb de ton message.

Baptiste, si vraiment tu ne peux pas ,vas consulter un psy ..pour parler pour qu'il t'aide...

Tu reste enfermé dans des boucles dans ta tête..sort de là et fais toi aider...

on reste là en embuscade pour te soutenir'

le premier qui va t'aider c'est celui que tu vois tout les matins dans le miroir..

Regarde le bien..

allez on est là pour t'aider..

met en route le train d'abstinence...

a plus. On attend de tes nouvelles.

Pfou

Profil supprimé - 10/10/2014 à 03h03

Les Psy ne sont pas tous "mauvais" par contre il ne faut pas hésiter à en changer si ça n'accroche pas dès le départ ça n'accrochera jamais. Courage Elmosquito_II

Profil supprimé - 13/10/2014 à 12h47

Bienvenue parmi nous Maxi !

Nous n'avons plus de nouvelle de Elmosquito depuis 2 semaines, ni de Gaston, et c'est bien dommage...

On est là pour s'entraider, cheminant en terrain escarpé, parfois on se casse la gueule, et puis on se relève avec l'aide des copains et on se remet en marche et c'est super !

Merci à tous d'être là. Bisous. Mimi

Profil supprimé - 13/10/2014 à 23h51

Toujours pas de besoin pour ma part, ni de tabac d'ailleurs ce qui va de paire, car l'un entraîne l'autre.

Mais je me sens horriblement mal, je prend sur moi et ce n'est pas une partie de plaisir.

Moderateur - 14/10/2014 à 11h04

Bonjour "elmosquito",

Bravo déjà pour cette abstinence. Vous avez raison, le tabac et l'alcool vont de paire et si vous pouvez arrêter les deux vous n'en serez que plus fort. Vous dites vous sentir horriblement mal : avez-vous quand même des choses qui permettent de combattre cela ? Que cela soit des activités, un soutien psy, des solutions médicamenteuses ?

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 14/10/2014 à 11h14

Comme je l'ai dit, malgré les critiques que cela à suscité, pour moi la difficulté n'est pas de ne pas boire au quotidien, cela fait plusieurs mois que je n'ai pas bu une seule goutte d'alcool, et pourtant je ne me sens pas tiré d'affaire.

Ma plus grande difficulté est de ne pas recourir à la boisson lorsque j'ai un fort choc émotionnel, je n'ai rien trouvé d'autre qui me permette de me soulager et de me déconnecter lorsque la douleur devient insupportable.

Profil supprimé - 16/10/2014 à 11h45

Grosse soirée de déprime, j'ai bu...



Profil supprimé - 16/10/2014 à 21h19

Bsr elmosquito

Bon c fait...on va pas revenir dessus...demain tu recommences à être dans la résistance..

Allez arrête les pensées nocives...repart en bataille.

si tu ne tiens pas émotionnellement dis toi toujours comment font ceux qui ne boivent pas. tout ca pour te rendre compte qu'on peut aussi tenir...

allez nous sommes avec toi...

Pfou

Profil supprimé - 18/10/2014 à 09h07

Dans l'enfer de la dépression.

Je bois pour oublier, mais cela ne fait que raviver le souvenir de ma douleur.

Profil supprimé - 21/10/2014 à 20h50

Coucou Elmosquitto !

Ben voilà moi aussi j'ai craqué, donc bienvenu au club, nous sommes au moins deux.... Rechutte absolue pour la Chrysalide décadente (c'est de l'humour, pas de la culpabilité...) Bon, Elmosquitto, reviens vers nous... Toute la clique t'attend... Bizzzzzzz à tout bientôt. Mimi

Profil supprimé - 22/10/2014 à 11h55

Il faut lutter contre la tentation du "foutu pour foutu".

J'ai bu, donc autant reboir.

Non !! J'ai arrêté de boir depuis ce week-end, et je ne compte pas reprendre.

Et le fait de craquer de temps en temps n'est rien en comparaison de boire H/24 !

Ce n'est pas grave !

Mais c'est un avertissement que les problèmes sous jacents à l'alcoolisme n'ont toujours pas été réglés !!! Il faut le comprendre comme ça !
