ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

2 MOIS : L'AVENTURE CONTINUE !!!!!!

Par Profil supprimé Posté le 17/11/2014 à 10h40

bonjour à tous !!!!!!

2 mois d'abstinence !!!!!!! je suis fière de moi

l'ocasion de se poser un peu et de faire le point sur mon parcours, et de le partager avec vous.

Si je reviens 2 mois en arriere, jamais je ne me serais cru capable de cela ! et pourtant, c'est possible.

j'avais une consomation journaliere d'alcool, pour decompresser, oublier, je ne sais pas. il faudra un jour que j'analyse tout cela pour avoir enfin la reponse à cette question.

Puis un declic, un ras le bol, mais surtout une envie : celle de reprendre le controle de ma vie et de redevenir MOI .
et c'est parti !!!!
j'ai arreté de boire un lundi en me disant : aujourd'hui une nouvelle aventure commence. Je ne sais pas ce qui est le plus dur : le manque physique ou trouver la force de continuertous les jours.
Les premiers jours, le manque physique est dur, mes mains tremblées, le sommeil etait difficile, les angoisses tres présents. mais cela passe tout doucement avec le temps, les signes s'attenuent et le corps fini par se libérer de tout cela.
Il est dur aussi de trouver la motivation necessaire, c'est un combat au jour le jour. avec le recul, je me dis qu'il ne faut pas penser à demain, mais se consacrer à aujourd'hui seulement. je me suis beaucoup aider du forum pour recharger mes batteries et votre aide m'a été indispensable. j'ai mis aussi des petits post-it partout avec des mots d'encouragement pour ne pas flancher.
puis les jours passent et chaque jour passé est une petite victoire !!!!!

personne ne le sait dans mon entourage, je me dis que c'est un combat personnel pour le moment, je n'ai pas besoin du jugement des autres.
j'ai evité soigneseument les autres pendant un mois, cela permets d'eviter l'alcool
puis je suis sortie de ma grotte en me disant que si j'avais reussi jusque la, j'etais capable de plus, de mieux. Et ca marche. Soirée entre amis où j'ai réussi à dire non, sans leur donner d'explications, et ils ont été tres receptifs, je les en remercierais un jour.
et la je me suis dit : tout compte fait, c'est pas si dur que cela !!!! un tout petit mot me permet de reprendre le controle de ma vie : NON !

quand je me vois aujourd'hui, je suis contente d'avoir enfin oser m'en sortir, et je me dis que ca valais le coup. Je suis plus zen, je dors comme un bébé. mais surtout : j'ai du temps! comment ai je pu perdre tout ce temps avant. Je rentre du travail et j'ai du temps a consacrer à ma famille, à mes enfants, je peux préparer le repas du soir, nous mangeons tous ensembles à table, et j'ai meme le temps pour une histoire du soir !!!!!!!! incroyable !!!!!!!! fini les soirées seule dans mon garage devant ma bouteille ! le week end : activités familiales (jeux, travaux manuelles, sorties ....) . Fini la bouteille le midi, la sieste l'apres-midi, la bouteille le soir.

j'ai l'impresson d'une renaissance ! et ca fait du bien

mais je sais que ce sera le meme combat tous les jours, alors je ne baisse pas les bras et je continue à me motiver, je sais qu'il y aura des hauts et des bas; alors pendant les bas, petite visite sur le forum et je viens vous lire. Partager ses difficultés est essentiel pour s'en sortir. VOTRE AIDE EST PRECIEUSE, pas de jugements, du soutien, des coups de pouces.

UN GRAND MERCI

voila pour mes 2 premiers mois, en espérant que beaucoup d'autres suivront.

11 RÉPONSES

Moderateur - 17/11/2014 à 12h25

Décibelle,

c'est formidable ! Bravo et un grand MERCI pour venir partager ici votre réussite mais aussi pour toutes les contributions que vous avez faites jusqu'à présent. Sans vous et vos alter ego ce forum ne serait pas grand chose. Alors oui : BRAVO et MERCI !!

En racontant ainsi votre réussite vous aidez les autres !

Bien cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 17/11/2014 à 14h40

bonjour tout le monde

oui! merci! vos témoignages sont precieux ...

bibilolo

Profil supprimé - 17/11/2014 à 17h23

Bonjour Décibelle,

Quelle joie de lire ce témoignage et cette avancée. En effet, on ne sait pas pourquoi, le déclic se produit à un moment où on en a marre d'en avoir marre et si cette volontée inestimable de vouloir vivre librement sans alcool est là, ça se fait pas à pas comme tu le racontes si bien. Les premiers temps sont compliqués parceque la souffrance physique est là mais au fur et à mesure des victoires de chaque jour, on reprend gôut à cette vie, on accepte sa maladie et on peut fièrement regarder en arrière et se dire. J'ai fait vraiment beaucoup de progrès. Décibelle, 2 mois ce n'est pas rien, et surtout l'état d'esprit danslequel tu es me fait penser que tu as bien compris comment on peut avancer juste pour aujourd'hui sans se préocuper du lendemain et surtout sans culpabiliser sur le passé.

Reviens nous le plus souvent que tu peux, ici il y a des gens qui ont besoins d'échanges et qui sont sur la bonne voie. C'est un plaisir de faire vivre ce forum ô combien important dans le rétablissement.

Sébastien

Profil supprimé - 17/11/2014 à 17h53

bonjour,

Quelle reussite bravo, bravo, et encore bravo, ça fait envie tout ça. J'ai pris la décision d'arreter aussi je verrais bien ou celà me menera, j'ai ouert un fil de discution a paremment il est pas passer, alors tant pis. Je vais faire avec.

j'espère pouvoir arrier à la même chose que toi.

Moderateur - 17/11/2014 à 18h41

Clochette,

Euh vous dites que votre fil n'est pas passé ? Je n'ai pas souvenir de cela. Y aurait-il eu un bug ?

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 17/11/2014 à 19h48

bonjour, moderateur

je l'ai fait ce we, soit c'est un bug, soit cela vient peut etre de mon ordi car il merde pas mal, a moins que cela vienne de moi qui a oublier de valider ?

mystere

Profil supprimé - 04/01/2015 à 08h59

Decibelle.

Respect !

Je réponds volontairement a ce fil -pour le faire remonter- auquel j'avais participer pour que ceux qui sont en difficultés puisse le relire et se relancer dans leur lutte leur efforts.

Jean

Profil supprimé - 22/01/2015 à 18h25

Bonsoir je viens de lire ton poste plein d espoir pour nous tous.cela fait 7 jours que j ai arrêter et ton poste m encourage un peu plus bravo

---

Profil supprimé - 22/01/2015 à 19h21

hello decibelle

t'es ou ?????
que devient tu ?

Profil supprimé - 22/01/2015 à 20h35

bonsoir,et félicitation et comme le dit karine42 ca nous encourages a s'accrocher ..ont vas gagner!!

Profil supprimé - 21/04/2015 à 16h43

salut miss

quoi de neuf ???