ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

PREMIÈRE CONFIDENCE

Par Profil supprimé Posté le 08/05/2015 à 12h40

Bonjour à tous et à toutes,

Après avoir lu pas mal de fil de discussion, j'ai décidé de m'inscrire et demander votre soutiens car je veux atteindre notre but à tous.

J'ai trente ans, la vie devant moi mais comme beaucoup je suis accroché et marié depuis longtemps à notre ennemi commun.

L'alcool est culturel dans ma famille alors je l'ai côtoyé et vécu avec lui depuis bien des années. La vieille devise que je traîne est " seules mes deux blondes me seront toujours fidèles, ma clope et ma bière".

Je souhaite vraiment changer tous ça car j'ai envie de voir clair, de ne plus être l'esclave d'un produit qui me détruit, qui détruit autant ma vie personnelle que professionnelle. J'envie ceux qui n'ont aucune dépendance et qui ont l'air d'être libre et bien dans leur peau.

Je ne sais pas si je mérite votre aide car au moment où j'écris ceci, j'ai déjà pris mon double calva café du matin; le café ne servant que de subterfuge à mon énervant alcoolisme.

J'avais réussi à ne boire aucun verre la veille, sans les manques pénibles parfois décrits ici. Mais 1 jour d'abstinence ne doit rien valoir.

Aidez-moi à dépasser le lendemain et dominer l'influence familiale qui m'étouffe.

Valentin

5 RÉPONSES

Profil supprimé - 12/05/2015 à 11h12

salut

c'est touchant, moi aussi c'est très encré au niveau familliale du coup je n'en parle pas avec ma famille mais avec mon mari, qui m'aide.

a tu des amis a qui tu peux te confier car il faut pas rester seul, et bien qur qu'on va t'aider on est la pour ça !!, tu n'es pas moins important qu'une autre personne du site.

prend rdv dans un CSAPA ou va voir un addicto pour faire le point et te faire aider par des professionnele c'est important car seul on se casse la gueule a chaque fois.

essaie petit a petit de retrouver se clown qui est en toi car il n'est pas perdue juste cacher derrieree ton mal-être.

lache toi, pleure, crie et écrit nous autant que tu en as besoin et hesite pas a appeler sur ce site. tu y trouvera écoute et conseil.

a très bientôt j'espère

Profil supprimé - 14/05/2015 à 11h08

Salut Valentin,
C'est ta première confidence, et c'est déjà beaucoup, un bon début de t'exprimer. Apparemment ton entourage te pousse plutôt à la consommation, alors tu as bien du courage, je trouve, de te rebiffer.
Je trouve personnellement que un jour d'abstinence, c'est déjà bien, même s'il n'est pas suivi immédiatement d'autres jours d'abstinence. Je sais ce que c'est, c'est dur et ça fait bizarre quand on boit tous les jours... Tu devrais te féliciter au lieu de dire que ça ne vaut rien! Tu peux essayer de faire un jour sans alcool par semaine pour commencer. Ce ne sera pas nul, puisque cela fait partie des recommandations de santé. Même si ta consommation les autres jours pose toujours problème, c'est bon pour le moral de se dire qu'on peut le faire.
Courage

Profil supprimé - 18/05/2015 à 12h41

Merci à tous les deux,

J'ai l'impression de me moquer de vous. Je suis toujours dans mon enfer et je refuse la perche que vous me tendez pour m'en sortir.

C'est comme si tous ne tenaient qu'à moi pour évoluer et je reste cet enfant gâté pourri et désobéissant aux chances que lui offre la vie.

Je me sens terriblement seul et je n'ai que pour seul refuge ce poison.

Il y a bien longtemps que j'ai perdu ma joie de vivre et je choisi toujours la solution la plus facile, à savoir la bouteille et me morfondre sur mon sort.

Je ne sais pas si les lignes que j'écris ici m'aideront ou s'il y a une thérapie à en tirer mais l'effort devra venir de moi.

En tous cas, je vous remercie sincèrement de vouloir m'aider.

Valentin

Profil supprimé - 22/05/2015 à 17h43

salut

tu en ai ou ?

tu as pris rdv dans un CSAPA pour te faire aider ?

reviens vers nous

biz

Profil supprimé - 02/06/2015 à 20h33

Bonjour valentin,
Moi aussi l'alcool était une tradition familiale. Une loyauté familiale. 4 générations plus exactement. Et autant de morts prématurés. J'ai travaillé sur ma généalogie et j'ai définitivement arrêté de boire.