

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

UN JOUR DE PLUS

Par **Profil supprimé** Posté le 16/06/2015 à 19h00

La date, je l'ai pas vraiment choisie, juste "encore" un lendemain...de trop.

Stop, c'est fini!!! J'ai peur surtout: de moi, de l'image que les autres ont de moi, de l'image que je donne à mes enfants surtout, à mon mari aussi.

La quarantaine, j'assume mais bon, cette histoire d'alcool, ça fait bientôt 20 ans que ça dure, avec des hauts et des bas: pas d'alcool pendant mes grossesses, des abstinences durant la semaine... En fait, je le cache bien: rares sont ceux à m'avoir vue vraiment saoule, ou alors, eux l'étaient aussi. Tout était si bien caché.

Pas que je boive tous les jours, non, ni même le matin, mais presque tous les soirs depuis longtemps (juste 2, 3 verres de vin) et le pire: le WE, tous ces WE gueule de bois, juste "un 1er verre", "allez, encore un petit", j'ai oublié combien... et tous ces trous noirs...

J'ai envie depuis longtemps d'arrêter mais peur aussi de ce "plus jamais", peur de ce que les autres penseront de moi, peur de perdre le droit de profiter de ce "bon petit verre d'apéro" après une journée de labeur. Ou pire encore, en vacances, juste pour se relaxer, n'y aurai-je jamais plus droit???? A chaque jour suffit sa peine dit-on mais j'ai encore peur du lendemain.

Pourtant depuis 16 jours je vais beaucoup mieux, quel regain d'énergie même! Je suis fière de moi, j'en ai parlé à mon entourage proche, ai rencontré un psy, tout ça en si peu de temps, je m'en étonne.

Partagez-vous les mêmes sentiments?

Avez-vous, vous aussi, peur de ce "plus jamais"?

Avez-vous des conseils?

Merci et courage à tous

Luce

4 RÉPONSES

Profil supprimé - 17/06/2015 à 18h13

Salut Luce,

Le problème c'est pas le "plus jamais", le problème est "plus jamais d'excès" ou "plus jamais le 2ème".

Et puis s'il faut le plus jamais alors je n'en ai pas peur, faut bien réfléchir à la vie que l'on veut mener, faut se poser la question, si je prends 1 verre, est ce que je vais pas prendre un 2° puis 3° etc..... ? Je ne pense pas qu'un verre vaille la peine de remettre en cause le combat que l'on a effectué jusque là.

Il serait dommage de replonger pour 1 verre, non ???

Sinon voir avec le médecin et demander s'il existe un traitement "anti 2° verre", lol

Courage Luce

Mous

Profil supprimé - 17/06/2015 à 18h58

C'est super alors 😊

Quand j'ai arrêté de fumer j'avais très peur de ce plus jamais, je pensais reprendre un jour, vers tel âge, et puis... la date est largement passée!

Tu penses à l'alcool? Moi, 13ème jour, je me sens bien comme ça, mais je m'ennuie... Ma vie est d'un intéressant...!!! 😊

Continue comme ça 😊

Profil supprimé - 18/06/2015 à 10h18

Salut Mous,

Merci, c'est vrai que que "plus jamais" n'est pas acceptable en tant que tel, je me dis alors "peut-être" mais là je me sens encore fragile alors, par rapport aux événements festifs qui m'attendent, je me dis que ce sera un "non", puis un autre, puis on verra...

Je me sens toujours mieux depuis que j'ai arrêté même si moments de blues...

Pour le toubib, faudrait peut-être que je dégote un marabout 😊

Courage à toi

Luce

Profil supprimé - 18/06/2015 à 10h31

Merci Carillon

C'est vrai que je m'ennuie un peu, surtout milieu de soirée, le temps passe plus doucement...

L'alcool, j'y pense de temps en temps mais pas en me disant que j'en ai envie, au contraire, les images négatives et mauvais souvenirs me reviennent plus souvent.

18 jours et franchement au lieu de me croire en prison comme je l'aurais imaginé, je me sens libérée même si toujours fragile.

Quand tu t'emm... pense à faire un truc qui te plaît vraiment, moi ça me réussit.

Courage à toi, continue!

Luce
