ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

LE RITUEL

Par Profil supprimé Posté le 10/06/2016 à 09h46

Bonjour,
Touchée également par ce fléau. Moi c'est en couple que l'on s'adonne à ce fléau. On attend l'heure de l'apéro.... Qui dure !!! Une bouteille de rosé chacun, voire plus parfois... Oui, nous n'avons pas peur de voir la vérité en face. Nous sommes alcooliques. Par contre nous avons peur de où cela va nous mener... Au risque de perdre notre couple. Car nous nous aimons. Nous sommes rentrés dans un rituel qu'il faut casser. Nous allons essayer de mettre des choses en place pour passer ce moment critique 18 h 30 - 20 h.... Et si ça ne marche pas nous envisageons de consulter au Csapa. J'ai le sentiment de partir dans une aventure, j'ai peur de ne pas réussir mais j'en ai très envie. Si quelqu'un parmis mes lecteurs auraient des conseils... Merci à vous

4 RÉPONSES

Profil supprimé - 10/06/2016 à 11h18

bonjour, je crois qu'on essayant d'arrêter l'alcool on passe tous dans une phase de peur. Peur du futur sans l'alcool, peur du changement personnel avec soi et avec les autres ,etc.. Mais tu as les clés en mains j'ai l'impression. Tuas as parlé du CSAPA et c'est une très bonne idée ! c'est juste un coup de fil ! bon courage à toi rosette et à ton conjoint ! fabien.

Profil supprimé - 13/06/2016 à 10h42

Bonjour, je n'ai pas eu peur d'arrêter, au départ ce n'était pas vraiment mon intention , un peu comme un test. Mais peur de quoi sinon ? de voir sa santé s'améliorer? De pouvoir retrouver une vie sociale sans alcool ? perdre des amis ? (bon là facile, j'en avais peu:p)

Non n'ayez pas peur!

Allez courage, en plus à deux vous pouvez vous soutenir aisément.

Pat

Profil supprimé - 24/06/2016 à 14h12

Bonjour
Je suis très interpellée par le mot RITUEL car c'est mon cas mais je bois seule. J'ai décidé de ne plus me mettre en couple tant que je suis dans cette problématique car évidemment quand on a bu on n'est pas forcément sympa à vivre. Et quand on boit à deux il y a souvent des dérapages.
J'ai rechuté depuis un mois environ. Après 4 mois et demi d'une abstinence HEUREUSE ce qui n'avait pas été le cas lors de mes autres périodes d'abstinence. Une bonne mine, un moral en hausse et une dynamique retrouvée. Mais malgré mes trop nombreuses expériences de rechutes toutes addictions confondues, je me suis crue plus forte que l'alcool. ERREUR une fois dépendante, l'alcool est et restera toujours le plus fort et ce, à vie. J'en suis convaincue, Ce soir j'ai invité des amis qui connaissent mon problème, j'ai prévu quelques bières et beaucoup de sodas et jus de fruits, j'ai surtout prévu de leur dire que j'étais en train de rechuter, ce qui m'aidera à ne pas consommer d'alcool. Et de pouvoir reprendre mon médicament antagoniste demain. Je vois également un addictologue, il est essentiel de bien s'entourer d'un point de vue médical, surtout pour le sevrage qui peut être dangereux. Et ensuite il faut réapprendre à vivre, s'aimer, se respecter et surtout se pardonner. La culpabilité nous pousse inexorablement vers le premier verre.
Courage !

Profil supprimé - 24/06/2016 à 19h37

c'est bien valou d'en parler avec ses amis, pour éviter la rechute je crois qu'il faut savoir dire que l'on a une faiblesse vis à vis de l'alcool. Je vis dans une région ensoleillée où je peux faire et fais de nombreux barbecues ou repas en extérieurs, et mes nouveaux amis, ma nouvelle compagne, apprécient ma franchise et jamais je n'ai eu de reproche au contraire.

D’ailleurs certains ont fait des efforts pour me trouver des recettes de cocktails sans alcool, je suis super chouchouté.

Allez, on peut très bien vivre et s'amuser sans alcool, enfin pour moi ça marche.

Pat