VOS EXPERIENCES REUSSE DE REPRISE DE CONSOMMATION

Par **Profil supprimé** Posté le 22/06/2016 à 07h59

Bjr, abstinent depuis plus de 1 an, et ayant fait durant toute ma vie des rechutes pour divers raisons souvent lié à la situation du moment personnel ou professionnel. Et j'ai eu l'expérience douloureuse de tout perdre ..famille et professionnel

J'ai tout recommencer et reconstruit (avoir parfois des rechute de courtes durées) .

Actuellement abstinent total depuis plus de 18 mois ...et ayant eu à me consacrer à reconstruire famille professionnels plusieurs entreprises, je vois que je suis en dehors de la ste.

Mon âge mon activité me permet enfin de prendre du temps pour moi

Ayant très tres peur de alcool, j'ai parlé à mon entourage en profondeur et décidé de voir psychologue pour analyser tout juste qu'à la pus.profonde jeunesse avant toute reprise .

Avez vous des expériences autour de vous réussi de ce cadre?

5 RÉPONSES

Profil supprimé - 27/06/2016 à 13h45

Bjr Laurent

Toutes les personnes que j'ai rencontrées chez les AA, en cure etc qui ont eu le malheur de reconsommer ont rechuté. Ce qui serait bien dommage après tous les efforts que tu as entrepris et surtout après 18 mois d'abstinence. Après je suis pas spécialiste ni abstinente depuis aussi longtemps que toi (et en ce moment plus du tout depuis un mois). Je suis restée 5 mois sans une goutte. Je regrette ce verre pris il y a un mois, qui en a amené un 2ème et de plus en plus et tous les jours jusqu'à hier. Pour moi aujourd'hui je suis bien obligée de reconnaître que je resterai alcoolique A VIE. C'est la condition sine qua non pour m'en sortir définitivement.

Alors Laurent pèse bien le pour et le contre, écris tout ce que l'alcool t'a fait perdre et tout ce que son arrêt t'a apporté en qualité de vie et de liberté.

Grand courage !

Profil supprimé - 27/06/2016 à 20h46

Merci de cette réponse, franche, pour ma part encore une fois hors de question de retoucher si contrôle total inclus mon propre entourage c'est à dire déjà mon épouse qui bien qu'elle prenne des verres, éprouve sûrement une peur cachée..aussi rien que la il sera important que elle aussi voit et si un jour cela se fait se sera sous acceptation et franchise total car son propre traumatisme elle doit l'accepter ..en effet car si elle doute ..c'est la que me mensonge s'installe comme un cancer ..qui détruit le mensonge est le pire ennemi de nous ancien et nouveau alcoolique. .le vrai vrai risque ..la peur de dire la vérité. .ensuite je parle de goût de bon ..j'aime et j'avoue le bon, les belles voitures les bon repas ..et bien le goût du bon apéro le goût du bon vin oui cela me manque comme le sel dans un plat exceptionnel ..mais encore une fois ..je suis au premier stade donc aucune envie physique ce jour et j'ai peur de l'alcool et je tiens à garder cette peur je veux l'avoir car quoiqu'il se passe elle sera toujours garde fou ...donc premier chose "ne jamais mentir ne jamais se mentir et ne rien cacher ..ça c'est le plus dur me semble t'il car après oui votre mentor peut dire ouvertement attention ..ce vrai mot attention ..on verra pour instant tout est pas clair donc ZÉRO. ...

Profil supprimé - 30/06/2016 à 12h43

Bjr Laurent,

Je pense que tu as déjà tout compris. Depuis le 27 j'ai repris l'abstinence je reste convaincue que c'est le seul moyen de m'en sortir.

Même si moi aussi j'aime ce qui est bon, dont un apéro de temps en temps, mais le temps en temps pour ce qui me concerne n'est plus possible. Faut l'accepter et faire avec de la façon la plus sereine possible !!!

Olivier 54150 - 27/07/2016 à 00h22

Bonjour Laurent.

Une bouteille de ricard tout les deux jours, j'ai arrêté en 1998 j'avais 28 ans.

Après ces 18 ans d'abstinence totale, j'ai encore souvent envie de boire.

Mais il me suffit de penser comment c'est dur d'arrêter.

La rechute me fait toujours peur.

Et toi, tu voudrais rechuter volontairement ?!

Laurent, j'ai appris en cure que 4 % des alcooliques pouvaient éventuellement prétendre à une consommation normale après une période d'abstinence. Et j'en doute.

Comme tu dis si bien, il ne faut pas se mentir.

C'est jouer à la roulette russe.

Si tu retentes quand même, tiens-nous au courant... Tu doutes bien que ça m'intéresse.

Amicalement.
Olivier

Profil supprimé - 27/07/2016 à 10h44

Merci à tous, comme je le dis, je prends les choses en main step by step, la en plis de famille parfaitement au courant, j'ai décidé de confier le tout à un psychologue en dehors tout état d'âme familiale afin d'avoir une vision extérieur. ..

Je ne souffre pas de cette abstinence, juste envie de bon de temps en temps mais pas à n'importe quel prix...Donc je fais les choses doucement à mon rythme. ..biensur je vous tiendrai informé de la suite ou pas ..car on peut aussi profiter et vivre ..si alcool..mais si la vie n'est pas vécu à 100%. Dernière chose NON ne pas précipité les choses sans assurance ..du support total de votre entourage le plus proche ..qui sera le garant de la réussite ou pas.

Laurent