

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

TEMPS DE RÉAGIR

Par **Profil supprimé** Posté le 05/03/2017 à 14h19

Bonjour à tous,

je n'aurais pas du m'en surprendre mais oui j'ai un problème avec l'alcool... alors que je le sais depuis des années je ne m'en suis jamais inquiété et je ne l'ai jamais accepté. J'ai juste fait en sorte de l'ignorer ou me dire que je le "gèrai" mais plutôt que de le gérer je me suis enfoncé... la consommation augmentant de mois en mois jusqu'à arrivé à des volumes qui me font peur désormais.

J'ai la chance d'avoir très bien réussi ma vie professionnel sans avoir vu ce qu'amenait aussi les diners de travail avec les collègues et les soirées passées loin de chez soi.

j'ai honte d'être dans cette situation et ne sais pas trop comment m'y prendre pour m'en sortir. J'ai décidé de m'inscrire sur ce forum pour trouver des pistes et partager avec ceux qui sont passés par là. J'ai aussi pris un rendez vous début avril chez un addictologue et j'espère ne pas annuler celui ci car je ne veux plus reculer maintenant.

L'alcool est dans ma vie depuis tellement d'année que j'ai peur de tous les changements que cela pourraient engendrer mais je ne dois plus reculer.

J'espère trouver de l'aide ici ...

8 RÉPONSES

Profil supprimé - 05/03/2017 à 22h26

Bonjour, Oui, il est temps de réagir, très bonne initiative ! Mon mari quand il s'est décidé à se faire aider, c'était trop tard, il est décédé d'une hépatite alcoolique fulgurante, son foie était totalement détruit. il m'a laissé seule avec 3 enfants. Je souffre aujourd'hui et ce sera ainsi toute ma vieje vous encourage à ne pas perdre une seconde, allez aux réunions AA, c'est libre et personne ne vous jugera. ils vivent la même chose que vous et l'entraide entre personnes qui se comprennent est un moteur pour revivre. Garder en vous cette lueur d'espoir car cela vous sauvera et Le "après " ne sera que bonheur. bonne chance

Profil supprimé - 06/03/2017 à 08h52

Bonjour

N'annulez surtout pas le rendez vous chez l'alcoologue. C'est une étape très importante à ne pas rater. Elle permet de réaliser,comprendre,parler sans être jugé. Je vous souhaite une belle vie sans alcool.

Profil supprimé - 06/03/2017 à 12h57

Merci pour vos retours.... les AA c'est encore difficile à accepter pour moi je ne sais pas si j'aurai la force d'y aller. De plus je n'ai pas encore parler de tout cela à ma compagne qui même si elle se doute de quelque chose ne sait pas l'ampleur que cela a pris dans ma vie et j'ai peur de l'effrayer.

je veux maintenir le rendez vous chez l'alcoologue mais c'est vrai que j'ai peur d'y être juger de plus quand je regarde tous les changements et les impacts que cela aura sur ma vie et mon mode de vie je prend peur.
Pour le moment la motivation est là mais c'est déjà dur....

Je porte beaucoup de chose et de responsabilité et j'ai l'impression que l'alcool aide à tenir tout cela j'ai peur que sans je n'y arrive plus....

Profil supprimé - 06/03/2017 à 17h57

Bonjour !

L'alcoolisme est reconnu par L'Organisation Mondiale de la Santé comme une maladie grave, progressive, incurable et mortelle. Bien longtemps avant que je n'aille chez A.A. , je me considérais comme un taré , un vicieux , un dégénéré de la pire espèce. Chez A.A. , j'ai appris que j'étais tout simplement un malade tout comme l'est un cancéreux. Juge-t-on quelqu'un qui annonce qu'il est atteint d'un cancer .

N'hésite pas à pousser la porte des A.A., Dido , tu y seras bien accueilli sans le moindre jugement vu que celles et eux que tu y rencontreras ont exactement le même problème que toi, souffrent exactement de la même maladie que toi . Gabriela parle en connaissance de cause me semble-t-il . Vas-y ne serait-ce que par curiosité au moins une fois et toi aussi, si tu as le désir de devenir abstinent , tu peux réussir, tu peux être libéré en capitulant devant l'alcool et en ne prenant surtout plus le premier verre, quoi qu'il arrive ,

quoi qu'on te dise et quoi qu'on te fasse et ce un jour à la fois .

Mais que tout ceci ne t'empêche pas de consulter un professionnel de la santé .

Bon courage à toi, ne reste surtout pas seul avec ton problème .

Profil supprimé - 07/03/2017 à 20h58

merci pour vos encouragements ce soir une "petite" victoire juste deux verres et stop cela ne m'est pas arrivé depuis tellement longtemps.... vous allez me dire je me satisfais de pas grand chose mais c'est déjà ca. J'espere arrivé à Zéro..... !

Profil supprimé - 08/03/2017 à 09h34

Sacré Dido ,

tu me fais sourire et je t'encourage de tout cœur . Je souhaite vraiment que tu puisses résister au premier verre car m'arrêter à deux verres pour moi relevait de l'exploit . Evidemment je suis un alcoolique .

Je te mets le lien d'une brochure A.A. qui m'a bien aidé : http://www.ama.lu/docs/AA_Vivre_sobre.pdf

Vas de temps en temps y lire un petit chapitre . et passe une bonne journée aujourd'hui sans alcool ;

salmiot1

Olivier 54150 - 08/03/2017 à 14h37

Bonjour Dido.

Je suis abstinente depuis 1998, j'ai 46 ans, mais je ne veux pas vous "soûler" avec mon histoire.

Je voulais juste vous partager mon petit site où j'ai rassemblé quelque infos sympas sur le sujet, livres, films, liens.

La honte et le jugement doivent être votre dernier souci vu, le confort et la fierté que la vie sans ce poison apporte.

Bravo pour votre prise de conscience.

Olivier

<http://olivierm54.wixsite.com/communications/news-and-events>

Profil supprimé - 08/03/2017 à 19h21

Bonsoir Dido, chaque petite victoire est bonne à prendre le plus dur se passe au début où l'on y pense sans cesse mais après cela va mieux ,il faut absolument ne pas craquer pour cela fait 1 mois et 2 jours d'abstinence et franchement je me porte que mieux ,attendre que mon mari ai le dos tourné pour m'envoyer un verre n'était pas une vie je n'ai plus honte de moi .Continue et bon courage tu vas y arriver
