

PREMIÈRES RÉOLUTIONS

Par [Profil supprimé](#) Posté le 01/11/2018 à 15h03

Bonjour,

Aujourd'hui, je fais le point sur ma vie actuelle et je me rends compte que je suis un cliché de notre société : 37 ans, deux enfants, séparé, principalement à cause de l'alcool. Malgré mes comportements à risque, il ne m'est rien arrivé de grave, j'ai une chance folle et j'ai beau me le répéter sans arrêt, je ne parviens pas à y mettre fin. Je sais que la maîtrise de la consommation d'alcool est un mirage pour ceux qui boivent comme nous, mais à défaut de vouloir franchir le pas de l'abstinence, j'ai décidé de m'imposer des cadres stricts à partir de maintenant, ce qui me permettra déjà de retrouver un peu d'estime de moi dans un premier temps, à commencer par l'abstinence au volant. C'est fou d'en venir à écrire de telles choses, mais je suis obligé de faire face à la réalité avant qu'elle ne me rattrape : je suis un ivrogne dangereux au volant et je ne dois plus faire ça, personne ne doit le faire, je n'aurais jamais dû en arriver là, je me suis complètement laissé aller à devenir quelqu'un que je méprise.

Mais je choisis de ne pas me laisser me morfondre et d'aller de l'avant : je crois que des étapes vont être nécessaires pour me changer, mais j'ai encore de l'espoir, je ne peux plus me laisser être un pauvre type quand je suis seul alors que je ne bois pas (je n'ai même pas envie de boire !) quand mes enfants sont là. Je me suis dit que j'allais arrêter de boire pour eux mais en échouant, je suis descendu dans mon estime et j'ai presque perdu toute volonté et tout espoir. Mais haut les cœurs ! Aujourd'hui est un autre jour, je suis seul chez moi, je n'ai pas bu, et j'emmerde cet autre moi qui noie ses peurs dans l'alcool. Pas à pas, dit-on. Ne pas et ne plus sont les nouveaux mots d'ordre. Et la deuxième résolution est de ne plus aller au bar, ou tout du moins de ne pas y consommer d'alcool. Et viendront les prochaines étapes.

IL EST TEMPS QUE CA CHANGE !!!

1 RÉPONSE

[patricem](#) - 02/11/2018 à 11h29

Bonjour,

ne restez pas seul : selon l'endroit où vous habitez, il peut y avoir des réunions type AA quasiment tous les jours. Certains, au début, y vont plusieurs fois par semaine. Il y a des choses à y apprendre, tous sont passés par le même chemin que vous (grosso modo).

N'hésitez pas à aller voir aussi un psy et un addicto : il n'y a pas de problème de mélange...

Courage,

Patrice
