ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

JE N'EN PEUX PLUS

Par Profil supprimé Posté le 14/04/2019 à 21h27

Bonjour à tous, voilà je viens vers vous tous car ça fait trop longtemps maintenant que je bois de l'alcool, je n'arrive presque plus à me maîtriser... des que le soir arrive, je bois ... 1 bouteille de vin rouge... 4 litres de bières....
Toutes les semaines je me dis que lundi prochain j'arrête!!! Je me donne du courage en me disant: "allé Charlotte, on se limite à une cuite cette semaine"mais jy arrive jamais et plus je me prive plus la cuite sera violente le lendemain .... comment faites vous?? Pourquoi je n'ai pas de volonté ? Je suis fatigué, si je ne bois pas je ne dors plus ... comment réussir à arrêter??

4 RÉPONSES

Profil supprimé - 15/04/2019 à 17h58

Bonjour Charlotte ! Bienvenue sur ce forum !

Comme je te comprends , tu voudrais bien mais tu n'y arrives pas car peut-être jusqu'à présent es-tu restée seule avec ton problème . Tu as fait une excellente démarche en demandant de l'aide sur ce forum . Va lire un peu les différents postes de ce forum pour en savoir un peu plus sur cette maladie qu'est l'alcoolisme et si tu ne l'as jamais fait , entre en contact avec une association d'anciens buveurs . Tu auras la possibilité de partager avec des membres -alcooliques tout comme toi qui ont réussi à vivre enfin libres sans alcool .
En attendant la suggestion que je peux te faire et que j'ai apprise chez AA , c'est de ne pas prendre le premier verre un jour à la fois et de remettre journellement ton ouvrage sur le métier .
Si j'y suis arrivé , pourquoi pas toi , nous ne sommes pas différents.
Bon courage

salmiot1

Mae0611 - 16/04/2019 à 05h30

Bonjour Charlotte

Quelle belle prise de conscience que la tienne !!!

Comme bcp ici j'attends cette démarche pleine de bon sens de la part de mon compagnon.

Je te souhaite vraiment de parvenir à ton objectif.

Comme te le dis salmiot1 chaque jour est une lutte. Et tu en es capable. Ne te sous estime pas. L alcool n'est qu'un pansement sur une jambe de bois j'ai l impression. C'est une addiction comme une autre.
De plus il est vrai qu'un groupe de parole te permet de parler librement. Comme ici.

Un jour à la fois et ne doute pas de toi. Tu es capable. Tu as envie d'y arriver. Et tu vas le faire.

Patience. Courage. Et si tu as besoin parles ici !!!! T'auras tjs qqn qui t écoutera.

Tous mes voeux de rétablissement

patricem - 16/04/2019 à 09h52

Bonjour,

en plus d'aller voir les AA, pour les premiers jours de sevrage, allez voir un médecin ou faîtes vous hospitaliser. Valium, vitamines et somnifères vont aideront à passer ces premiers jours (dont les nuits blanches).

Ensuite, une fois le sevrage physique terminée, un travail plus en profondeur vous attends. Une cure, un psy ou un addicto par exemple.

Et pour finir, le recours sur le long terme à un groupe de parole (AA, Vie Libre, Croie Bleue) est nécessaire pour ne pas rechuter.

Quand à la volonté, ce n'est pas le point : vous êtes face à une drogue puissante, vous êtes malade (pas de jugement). Acceptez toutes les aides qui se présentent.

Courage,

Patrice

Profil supprimé - 16/04/2019 à 12h15

Bonjour !

Oui Mae, j'ai lutté durant une vingtaine d'années pour me débarrasser de l'alcool mais je n'y parvenais jamais que quelques jours . C'est après être entré chez AA pour une seconde tentative que j'ai compris que je ne devais plus lutter, mais tout simplement capituler devant l'alcool car il serait toujours le plus fort . Un peu comme le boxeur qui en a marre d'en ramasser plein la tête et qui se retrouve chaque fois KO car il s'attaque à plus fort que lui . Jeter le gant est sa seule solution . C'est ce que j'ai fait et je m'en porte bien mieux ; jamais plus je n'ai connu l'ivresse et je vis très très bien sans alcool. Il y a tellement de bonnes eaux et de bons jus de fruits .

Bien entendu Patrice une aide médicale est souvent nécessaire ; tout dépend de l'état physique et psychologique où l'alcoolique est rendu .

Bonne journée

salmiot1