

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

J'AI FAILLI RECHUTER

Par Jp Posté le 09/02/2021 à 15h27

Bjr , j'ai un entretien d'embauche demain matin pour un job purement alimentaire (donc pas motivé car je suis un peu paumé intérieurement depuis quelques mois) et j'ai failli m'acheter une bière à 8.5 degrés (carrefour City en bas de chez moi) pour me donner du courage , pouvoir souffler depuis 3 semaines d'abstinence et après avoir culpabilisé ,j'ai préféré me faire un thé bien chaud que je bois lentement , et pour enlever le stress pour cet après midi je prend 1 heure pour lire 2 ou 3 chapitres d'un bouquin , voilà.... je vois l'effort que j'ai fais (si moi j'y arrive alors bcp de gens ici peuvent y arriver aussi) mais j'avoue que la victoire aujourd'hui est amère car je me dis qu'une vie comme ça mais c'est juste infernal

4 RÉPONSES

Moderateur - 09/02/2021 à 16h49

Bonjour Jp,

Soyez le bienvenu !

Toutes nos félicitations pour avoir su résister. D'ailleurs félicitez-vous vous-même car c'est une victoire sur l'alcool.

Oui cela vous coûte - aujourd'hui - un effort mais de nombreuses personnes en témoignent ici : ce sentiment d'effort va disparaître. Donc non, ce n'est pas "pour toute la vie" que vous allez ressentir cela. Au bout d'un moment ne plus boire d'alcool va se faire sans efforts conscients et surtout vous allez vous sentir libéré.

D'après ceux qui ont arrêté et passé le cap des premières semaines ce sentiment de liberté est inestimable.

Trois semaines d'abstinence c'est beaucoup - c'est une période qui est difficile pour vous et qui vous demande des efforts conscients - mais c'est aussi peu. Persévérez et gardez espoir car cela va devenir progressivement plus facile.

Dans les moments difficiles n'hésitez pas à appeler notre ligne d'écoute pour en parler. Nous sommes-là pour ça.

Cordialement,

le modérateur.

Thomas2Rijssel - 23/02/2021 à 14h45

Courage Jp

J ai fait mon january dry pour la 3eme fois , mais je t avoue , j ai chuté gravement ds l alcool au mois de février .

La rechute , on l a tous connu .

Mais celle ci , peux te donner envie d arreter de nouveau .

On apprend de ces echecs .

La , j essaie d arreter , et me donne l objectif de pas toucher a l alcool durant tout le printemps et l été .

A ce qu il parait , au bout de 3 mois , notre foie refonctionne à la normale , et on retrouve le gout de la vie.

Jte souhaite bon courage pour la suite.

Continue a venir sur le forum , et d échanger

Ça ne peut etre que benefique pour toi et pour d autres personnes.

Lyna11 - 01/03/2021 à 06h48

Bonjour comme le disent les AA un jour à la fois. Abstenez vous un jour à la fois ne voyez pas trop loin sinon ça va être compliqué...je commence ma neuvième semaine je vais beaucoup mieux j'ai même réussi à faire un repas de famille en m'amusant pour de vrai et je vous assure j'aurais pas parié la dessus il y a 8 semaines. Accrochez vous à vous pour vous !

Profil supprimé - 01/03/2021 à 10h50

Bravo Lyna,

Ils ont bien raison ces AA d'inviter à vivre, dans tous les domaines, un jour à la fois et surtout en ce qui concerne notre problème d'alcool et l'abstinence à laquelle nous aspirions ou aspirons encore . J'ai cru aveuglément ce qui m'a été suggéré en AA et le résultat ne s'est

pas fait attendre car je suis devenu et resté abstinent du jour au lendemain , avec la seule contrainte que de ne plus quitter ce Mouvement, d'y prendre un peu de service de façon à rendre ce que j'y avais reçu et à appliquer le programme aussi bien que possible . Je ne dis pas que AA est la panacée universelle, oh que non, mais AA fut pour moi la meilleure solution . Plus de promesses à long terme de ne plus jamais boire ; non, un jour à la fois c'était bien suffisant et un jour à la fois m'a permis d'engranger les semaines, les mois , les années d'abstinence , heureux comme un poisson dans l'eau d'avoir pris la bonne décision de ne plus prendre le premier verre un jour à la fois quoi qu'il arrive, quoi qu'on me dise et quoi qu'on me fasse .

Bonne journée à toi, bonne journée à vous ... sans alcool

salmiot1
