

ET APRÈS ?

Par **Lyna11** Posté le 28/02/2021 à 06h59

Bonjour à tous,

8 semaines d'abstinence...

Alors bilan pour l'instant un meilleur sommeil, un regain d'énergie, une perte de poids, une meilleure concentration et un mari qui m'aide en ayant drastiquement diminué sa consommation mais quand même...toujours trop pour moi...car tentation...

J'ai un problème avec l'alcool depuis longtemps je dirais 20 ans mais il a atteint son paroxysme l'année dernière, en dépression je suis devenue violente envers mon conjoint, tous les samedi matin je lui demandais de me raconter la fin de la soirée...petit à petit j'ai eu ce comportement devant de la famille et des amis...puis la vérité s'est imposée je ne savais plus m'arrêter de boire le week-end...quel gâchis ! J'étais allée trop loin ça y est

Donc tout va bien maintenant sauf quand je vois certaines personnes avec qui je passais de très bonnes soirées alcoolisées...comment je vais faire maintenant? Ce week-end c'est plus compliqué je ne sais pas pourquoi...

Je sais que je vais trouver d'autres motivations lors des soirées des anniversaires, des repas de famille ...mais ça me fait peur quand même. J'ai l'impression d'avoir fait un 360 dans ma manière de vivre et je suis heureuse vraiment mais comment va être le reste de ma vie? La majorité de mon entourage a un problème avec l'alcool aussi .

J'ai lu une phrase sur ce forum qui m'a fait du bien dans ce week-end de doutes "je ne réalisais pas que j'avais un problème en buvant c'est quand j'ai arrêté que j'ai compris"

Merci de m'avoir lue

1 RÉPONSE

Olivier 54150 - 05/03/2021 à 09h13

Bonjour Lyna

Deux mois sans boire c'est génial, j'aime bien ce post, avant, après l'alcool, les 360 degrés... Bien sûr il reste des tentations, des doutes, la nostalgie...et... deux mois sans boire montre bien ta détermination.

Je peux juste dire comment je gère le truc mais chaque personne est différentes.

Avec le temps et une idée précise du mal que l'alcool peu me faire, mes tentations deviennent insignifiantes.

Je suis plutôt nostalgique, mais la nostalgie c'est vouloir revivre le passé, ça n'a pas de sens, le souvenir et la mémoire sont deux choses différentes.

Des proches qui ont mal vécu mon abstinence, j'en ai pas eu.

Si ça avait été le cas, soit ils auraient été malveillant, soit Inculte.

Ce que je peux dire c'est que ça a fait et un bien fou à mon entourage.

Montrer qu'on vit bien sans alcool est la meilleure façon d'aider ceux qui ont un problème avec.

Le fameux "qui a bu boira" est pensé tellement fort qu'il a beaucoup raisonné dans ma tête et pas question que je donne raison à ce truc idiot.

Surtout j'ai trop souffert de l'alcool, du sevrage, des débuts de l'abstinence que je n'ai vraiment pas envie de revivre ça.

J'ai mis longtemps avant d'être à l'aise dans une fête ou un repas de famille, trop longtemps.

Être moins joyeux dans une fête car pas d'alcool pour me lâcher, et être encore plus triste dans les moments difficiles car pas d'alcool pour oublier, perso j'ai souvent eu du mal.

Pour vivre sur le long terme sans ce poison j'ai continué à m'intéresser, d'ailleurs je suis là.

Le fil "jour J" (entre autres) me semble plutôt motivant pour persévérer. Peut-être à lire tranquillement, comme un roman, il y a plus de 200 posts.

J'ai aussi créé un petit site où je rassemble ce qui m'a aidé :

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

Voilà, encore bravo pour ces huit semaines, je sais que cela peut être très difficile par moment.

Bon courage

Olivier