

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### JE NE VAIS PAS BIEN

---

Par **Vivrelibre** Posté le 12/01/2022 à 03h20

Que c'est difficile!

Après des problèmes hépatiques, j'ai arrêté de consommer pendant un an il y a 3 ans. Que j'étais bien! Anxiété et kilos en trop disparus, énergie retrouvée.

La vie étant ce qu'elle est, j'ai repris le 1er verre. ???? Depuis 2 ans, jamais je n'ai atteint le niveau de consommation que j'avais avant, mais c'est encore trop. Les problèmes gastriques, l'anxiété, cette fatigue continuelle...

Cette lutte constante... je bois, je ne bois pas. Je suis fatiguée!

Pour rien ni personne je ne dois prendre ce 1er verre. J'abdique enfin, pour vrai. Pour ma santé physique, mais surtout pour ma santé mentale.

J'abandonne cette bataille maintenant. Demain sera mon jour 1.

Merci de m'avoir lu.

On va y arriver un jour à la fois ????

### 11 RÉPONSES

---

**Pepite** - 13/01/2022 à 09h03

Bonjour Vivrelibre,

Bienvenue parmi nous.

La vulnérabilité fait parti de notre condition humaine et vous nous la rappelez au travers de votre courageux témoignage.

En effet, les habitudes mettent du temps à s'ancrer dans notre mode de fonctionnement tout comme les changements ont besoin de temps.

Au-delà des défaites qui font partie de nos apprentissages pour apprendre donc, c'est l'intention qui compte.

Alors oui l'environnement est à modifier même à repenser comme nos traditions que nous conservons sans vraiment y donner du sens. Par ex, savez vous que la St Sylvestre est une fête superstitieuse pour conjurer le sort ?

A y réfléchir, cela ne correspond pas avec notre culture d'aujourd'hui.

Personnellement je remercie les personnes qui me souhaitent bonne année en leur répondant que je ne suis pas superstitieuse. En retour, je les invite à prendre soin d'eux, à développer de la gratitude pour ce qui les entoure. C'est bien plus réalisable que de dire "bonne santé, un verre à la main", ce qui est incohérent.

Ensuite, acceptez ces moments de doute tant que derrière l'action se met en place. Organisez votre vie différemment et si vous identifiez que le verre d'alcool est dangereux pour vous, alors n'en ayez pas chez vous, parlez en a votre entourage qui doit le comprendre.

Mon environnement sait que je n'en bois pas et je l'assume. Ma présence est positive dans un petit groupe puisque les autres boivent peu. J'évite donc les regroupements nombreux qui sont incontrôlables.

En espérant vous éclairer.

Prenez soin de la belle personne que vous êtes.

Pépité

---

**Vivrelibre** - 16/01/2022 à 01h50

Merci Pépité!

Lentement mais sûrement, je vais y arriver! Je le sais. Maintenant, je me fais suffisamment confiance malgré tout.

Bonne journée!

---

**Pepite - 28/01/2022 à 09h26**

Bonjour Vivrelibre,

Je viens prendre de vos nouvelles. Où en êtes vous ?

Pépité

---

**Vivrelibre - 10/02/2022 à 04h16**

Bonjour Pépité,

C'est encore difficile, mais je n'abandonne pas!

Merci de prendre de mes nouvelles

---

**Pepite - 11/02/2022 à 11h06**

Bonjour Vivrelibre,

Chaque jour est une victoire et je ne peux que vous admirer pour votre courage.

Etes vous soutenue, accompagnée ?

Pépité

---

**Vivrelibre - 15/02/2022 à 02h15**

Bonjour à toi,

Oui, je suis soutenue. Heureusement! Lentement, mais sûrement.

Et pour toi, ça se passe bien?

À bientôt!

---

**Carte - 16/02/2022 à 03h03**

Bonjour Vivrelibre,

Tu es sur la bonne piste de l'abstinence. Rassure toi, j'ai connu comme toi 5 ans d'abstinence et 1 verre à suffit pour reprendre ces mauvaises habitudes. J'attaque ma journée 30 sans un gramme d'alcool. Cela n'a pas été un mois facile mais à chaque fois que j'ai une crise de Craving (2 à 3 fois par jour) et surtout le soir qui peut durer au moins 3 à 4h, je ne fais que penser à il y a 30 jours. L'ensemble des désagréments que de boire même peu. Cela me donne du courage pour ne rien consommer. Et comme tu l'as écrit et la dessus je te rejoint totalement, ce n'est plus une question de nombre de verre, c'est le fait d'avoir le moral à ZERO. Souffrance plus pesante que l'aspect physique.

Je suis avec toi pour t'aider à passer ce premier mois sans boire afin de t'aider dans les moments pas facile.

Courage tu as fait le premier pas et pris la bonne décision de ne plus consommer. La rechute n'est qu'une étape, ton déclencheur de ne plus boire est le plus important, tu vas y arriver

Courage à toi

Sy

---

**Vivrelibre - 20/02/2022 à 17h01**

Quelle chute samedi soir! 😞 Dimanche matin, fatigue et anxiété +++.

On reprend la route aujourd'hui même. Un jour à la fois, je vais y arriver!

---

**Pepite - 21/02/2022 à 18h50**

Bonjour Vivrelibre,

Merci pour votre sincérité.

On apprend en tombant.

Qu'est-ce qu'il s'est passé ?

Pépité

---

**Vivrelibre - 22/02/2022 à 22h06**

Bonjour Pépité,

Ce qui s'est passé, la bouteille de vin était sur la table et je n'ai tout simplement pas réfléchi. Et le 1er verre a apporté le 2e et ainsi de suite...

Jour 3 complété! 😊 Ça va bien, pas de grosses envies, mais j'y pense souvent.

Bonne journée!

---

**Pepite - 10/03/2022 à 09h18**

Bonjour Vivrelibre,

Je viens prendre de vos nouvelles.

Pépité

---