ALCOOL-IN

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

# 1ER MOISNNIVERSALRE

Par Fleurdelys Posté le 19/10/2022 à 21h03

Bonjour à toutes et tous,

Me voilà arrivée à un mois sans alcool.J'ai déposé mon dernier verre le 19septembre.

Ma vie est différente j'arrête de mettre la tête dans le sable en attendant que ça passe.Bon,j'ai encore quelques galères à régler ,mais objectivement je vais vraiment mieux.Mon moral est au beau fixe,les angoisses ont disparu et les idées noires aussi.Je suis plus compatissante avec moi-même,et j'ai un regard sur mon récent passé assez doux et bienveillant.

Mes enfants,eux aussi sont heureux de voir que ça s'arrange, après ils sont petits,surtout le dernier mais le grand m'a déjà dit qu'il était fier de moi.

Le déclic a été long à venir mais la je suis bien partie.L'alcool ne me fait plus envie car je sais très bien que je n'arriverais jamais à gérer cette drogue.Je sais d'où je viens,des efforts qu'il m'a fallut pour en sortir et si je recommence je sais où tout ça va me conduire. Fatalement.

Voila,rien est impossible je pense à vous tous qui souffrez tant de cette addiction comme j'en ai également souffert,les crises de culpabilité,d'angoisse,de honte à n'en pas dormir tellement on se ronge les sangs avec tout ces sentiments qui nous assaillent.Soyez dans la bienveillance avec votre moi,nous sommes malade ne l'oublions pas.

Merci à ce site d'exister, ça m'a beaucoup aidé de lire en long en large et en travers les différents posts.

## 5 RÉPONSES

**Carte - 20/10/2022 à 15h21**

Super Fleurdelys pour ce premier mois.
Surtout reste vigilante et ne baisse pas la garde. C'est une maladie de l'ombre.

Eau fraiche, nuit de sommeil, énergie, plus de dépression et joie de vivre sont les mots qu'il faut garder en tête quand les envies arrivent et ne pas hésiter de regarder dans le rétroviseur le parcours pour arriver à revivre. Cela permet de ne pas se laisser faire

Sylvain

**Sunshine - 03/11/2022 à 15h41**

Bravo FleurDeLys, tu peux être fière de toi !

**Fleurdelys - 03/11/2022 à 18h07**

Hello Sun,Carte et tous les autres,

J'ai rechuté samedi bien comme il faut,le lendemain horrible à vomir,48 hr pour que l'angoisse me quitte et ce soir,j'ai bu trois verres.

Je ne me fais pas la morale,j'essaye de ne pas m'autoflageler même si j'aurais préféré continuer à être sobre.

Maintenant je vais analyser...le samedi je bossais et déjà au réveil je me disais quand t'auras fini de bosser tu peux boire un coup enfin plutôt tu pourrais te défoncer un coup,un craving vraiment fort.Bon,pas d'ennuis sauf que j'ai fait n'imp avec les réseaux sociaux,mais bon,j'assume hein et j'essaye d'en rire.

Puis ce soir,j'avais à nouveau envie je suis allée en course et j'ai prit une mignonnette de 10 cl de vodka à l'insu de mon grand qui m'aurait fait une scène si il l'avait vu.Les addicts,on est malin quand même.

Bon, maintenant je compte pas continuer sur cette voie,va falloir que je reprenne mes nouvelles habitudes qui m'allaient si bien.

Et toi Sun? Bientôt ton RV?
Carte,merci pour ton message,je suis très admirative de ta détermination.

**Zozo94 - 04/11/2022 à 21h38**

Bonsoir Fleurdelys

Tout d'abord bravo pour le mois que tu as passé sans alcool. Un mois c'est un cap qui me paraissait impossible il y a quelques temps où j'étais apeurée à l'idée de passer 4 jours sans boire. C'est déjà une grande victoire dont tu peux être fière.

Cette rechute de samedi dernier t'a rappelé que les tentations sont toujours là et qu'il est très "simple" d'y céder. Nous sommes dans un équilibre fragile. Pour ma part ça fait bientôt 6 mois d'arrêt mais j'avoue que j'ai de grosses envies ces derniers temps, et cela me fatigue. J'ai l'impression que ces foutues tentation ne me lâcheront jamais ! Mais, tu vois, je n'y cède toujours pas, et si moi et tant d'autres le peuvent, tu le peux aussi. Les rechutes font partie de la démarche car dit "rechute" dit que tu as passé une période sans consommer, et que tu en passeras d'autres, les plus longues possibles.
Ce peut décevoir mais comme tu dis, inutile de se flageller après. On tourne la page, on a noté le signal d'alarme, et on remonte en selle.

J'espère que ta semaine s'est bien passée et que tu vas bien.

Bon courage

---

**Sunshine - 05/11/2022 à 16h52**

Hello Fleur, et Hello toutes celles et ceux qui nous lisent.

Moi bientôt le rdv oui, le 23 novembre, j'ai hâte. Je rechute à peu près tous les 10 jours. Au bout d'une semaine les craving deviennent très importants c'est l'horreur. J'ai hâte d'avoir de l'aide extérieure.
Ne te culpabilise pas trop, tu peux repartir sur ta motivation il ne faut pas penser à hier et envisager demain quand tu seras prête. Et toi tu as déjà envisagé de te faire aider? Je me sens faible mais j'essaie de ne pas trop me culpabiliser non plus.
Malgré tout je ne veux pas tomber dans la facilité de me dire que ce n'est jamais ma faute, ce serait peut être encore pire que le déni selon moi…
En tous cas bon courage à tous! Et comme le modérateur n'est pas là le week-end, bon week-end à vous tous. Force et courage. Coeur sur vous.

---