

DIMANCHE 7 MAI J'ARRÊTE !

Par **Nabelle** Posté le 07/05/2023 à 00h50

Il est minuit passé et je décide que "demain jarrete " !

Qui est prêt à commencer avec moi pour qu'on se soutienne ?

Mon conjoint boit beaucoup et j'ai du mal à ne pas le suivre. C'est ce qui s'est passé ce soir. Il s'est servi in verre , j'ai pris une bière sans alcool, pleine de bonne volonté et puis je me suis servi un verre de vin puis 2. Puis 3.

Je veux vraiment me défaire de ce poison et j'ai besoin de soutien.

Merci

8 RÉPONSES

Kim3 - 10/05/2023 à 09h13

Bonjour nabelle, cela fait un mois que je suis sur le forum avec 3 rechutes.

Mais je reste positive !

Je veux bien te suivre !

Ici aussi conjoint qui boit pas mal et donc difficile pr moi..

Lui ne voit pas le pbl mais moi oui !

J'ai décidé de gagner ce combat et je le gagnerais !

Au plaisir d'échanger sur ce fil.

Tu en est où aujourd'hui ?

Bonne journée

Nabelle - 10/05/2023 à 13h14

Bonjour Kim.

J'ai bien tenu les 3 premiers jours. Aujourd'hui jour 4. Un jour à la fois comme on dit !

L'anxiété est arrivée mais ça va et j'ai failli craqué hier soir mais j'ai tenu bon. Par contre, je me suis goinfree de chocolat !

Clerette45 - 10/05/2023 à 13h24

Hello Nabelle,

Cela fait un peu plus 1 mois que j'ai décidé d'arrêter l'alcool.

J'ai fais une rechute dimanche, mon mari boit aussi et l'apéro c'est le moment de détente, enfin on le vit comme ca depuis 20 ans.

On boit à deux, ca faisait presque un mois et demi que je n'avais rien touché, mais là j'ai eu un excès de confiance et je me suis torchée 2 bouteilles de midi jusqu'à 21h00, à moi toute seule.

Je me dégoute, mais bon je reprends le chemin.

Bon courage, c'est dur mais c'est vrai que on retrouve notre cerveau, notre lucidité, l'envie de faire des choses.

Bonne journée

behemot - 10/05/2023 à 16h39

Bonjour,

Courage.

J'ai eu une espèce de déclic lundi moi aussi !

Je bois seul, je me cache et en ai marre de laisser croire à mes proches que je suis abstinent depuis bientôt deux ans!

ça fait un jour de moins que toi , Mais c'est toujours ça de pris.

Par la même occasion; j'arrête de fumer !

Je n'ai aucune idée du temps que je vais pouvoir tenir ainsi ! Je croise les doigts et serre les fesses !

et te souhaite de réussir;

Bien à toi, FD

ApplePomme - 11/05/2023 à 08h38

Bonjour!

Je vous souhaite à toutes et tous plein de réussite!

Je me joint à vous mais je démarre aujourd'hui. L'idée me fait peur mais il faut pour moi et ma famille. Pas simple quand le conjoint est aussi alcoolique. Mais je n'en plus de toute cette honte.

Courage a nous tous!

Nabelle - 11/05/2023 à 10h23

Bonjour à tous !

Ça fait plaisir de ne pas se sentir seule.

J'attaque le 5e jour aujourd'hui et c'est dur ! Je dors très bien mais je me sens quand même fatiguée et à fleur de peau (et en plus j'ai mes règles ! Ce qui n'arrange rien !) . Je crois que mon corps commence à subir le contre-coup et je me dis que s'il y a ces effets, c'est bien qu'il y a dépendance même à petite dose.

Je ne suis pas une grosse consommatrice, je dépasse rarement les 2 ou 3 verres. Mais c'est plus une question d'habitude, l'apéro du soir pour se détendre après une grosse journée.

Bref, je ne sais combien de temps je tiendrai mais je suis déterminée à réduire ma consommation, à ce que ce verre du soir ne soit plus quotidien.

Bon courage à tous !

behemot - 11/05/2023 à 11h16

Tient bon !

Moi, j'en suis à 3 jours! Pour le moment RAS !

Je suis néanmoins surpris par l'effet de la combinaison Notraxelone + Accamprosate + Nico patch. ! ;

Aucune envie de boire ,d'acheter ou consommer quoi que ce soit, alors qu'ayant déjà pris ces traitements auparavant indépendamment l'un de l'autre, cela avait à peine freiné mes envies et ma consommation !

pour info, ma consommation quotidienne s'élevait à 20 - 40, 50 cl de vodka par jour ! , en flash .

je croise les doigts et te salue

courage FD

ApplePomme - 13/05/2023 à 09h54

Deux jours entier. J'entame le troisième.

Je me sens honteuse de m'avoir fait subir ça. Je ressasse tout ce que j'ai pu vivre et tout ces moments où j'ai dit je n'arrêterai pas. Comment ai je pu croire que l'alcool serait ma béquille. Et la béquille de quoi d'ailleurs? D'une vie simple et heureuse? En faite je me rends compte que j'ai tout pour être heureuse.

Malgré cette honte je suis motivée. Et j'ai une envie folle de réussir.

Bon courage a vous tous, toutes mes bonnes ondes et mes meilleures pensées ????.
