ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

ABSTINENCE

Par Holaquetal Posté le 04/08/2023 à 23h28

Bonjour,
Je sombrée dans l'alcoolisme après de nombreux soucis en 2020 (invalidité, divorce, COVID, pertes de proches).
Je buvais de l'accool fort tout le temps (vodka, whisky), sans interruption.
J'ai réduit ma consommation et je ne bois plus que de la bière et du vin et plus tous les jours.
J'arrive à être abstinente seule ou en hospitalisation pendant maximum 10 jours.
Ensuite, je recommence.
Etant bipolaire, je fais des bêtises car ça me mets dans un etat maniaque.
Je veux arriver à une abstinence totale.
Merci pour vos conseils et vos retours d'expériences.
Bon courage à toutes et à tous.

1 RÉPONSE

Sunday - 19/12/2023 à 20h35

Bonjour Holaquetal,

comment allez vous depuis votre message de cet été?

Vous avez réussi à être abstinente plusieurs jours qui au cumul font des semaines et peut être des mois!!!! bravo.
Alors oui, c'est insatisfaisant car on aimerait toujours plus, toujours mieux.

L'abstinence totale est possible selon moi avec un accompagnement thérapeutique, psychologique. C'est possible quand on parvient à identifier ce qui nous pousse à consommer et à trouver des stratégies pour contourner la pulsion. c'est un tout complexe qui nécessite patience et volonté.

Parfois un pas en avant, dix en arrière. A d'autres moments des pas de géant, et puis sur ce chemin semé d'embuches vous vous prenez les pieds dans des rochers, vous vous relevez,.
Parfois cette marche vous fatigue.
Les jours passent et votre entrainement vous permet d'avoir les muscles qui vous portent. Pourtant, des graviers s'insèrent de temps à autres dans vos chaussures. Boiteuse, gênée, voire douloureuse, vous poursuivez votre route,
Et puis des fois, il vous faut faire des pauses. Pour assimiler le parcours, retirer ce qui vous gène dans vos chaussures et repartir avec encore plus de force et de certitudes. Votre chemin s'élargit : c'est celui d'une nouvelle vie avec d'avantage de possibilités.

Holaquetal avez vous conscience que vous vous êtes lancée sur votre chemin?

Croyez-moi ou non, le soleil finit toujours par briller.
Prenez soin de vous.