

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

AI-JE VRAIMENT ENVIE D'ARRÊTER ?

Par **Amel45** Posté le 01/12/2023 à 08h30

Bonjour à tous,

Je bois depuis 3 ans..pas forcément quotidiennement mais tout de même beaucoup trop et en cachette de mon entourage. Je leurs ai avoué ma faiblesse en leur demandant de l'aide. Ils y ont tous vu un énorme PAS de ma part, ils étaient fiers. Mais malgré ça j'ai continué, moins c'est sûr mais toujours en cachette. Quel est mon problème franchement, je connais les conséquences de l'alcool, physique, sociale, familiale.

Je suis une femme de 38 ans, 2 filles, un conjoint.

Ai-je vraiment envie d'aller mieux face à ça..pourquoi ma raison et ma "volonté" ne suffisent pas..

J'aimerais des témoignages de personnes ayant eu cette sensation..merci à tous

2 RÉPONSES

Liv - 03/12/2023 à 16h12

Chère Amel,

Les addictions sont des mauvaises habitudes certes, mais le propre des addictions est précisément de te tenir en cage même contre ta propre volonté. L'effort de volonté deviendra suffisant, mais avant cela il y a du travail à faire. Prend rendez-vous avec un psychologue spécialisé dans les addictions. Il t'expliquera tout pas à pas.

Tu découvriras que:

- 1) Il faut faire une balance coût/bénéfice détaillée qui t'aidera afin de garder haute la motivation. Le but est de:
 - augmenter les bénéfices de l'arrêt : les détailler, les multiplier, puis se concentrer sur le bien-être que la pensée d'arrêter t'apporte
 - diminuer les désavantages de l'arrêt (ex. je n'aurai plus ma béquille - Réponds-toi: ce n'est pas une béquille, ça m'apporte trop de problèmes)
 - augmenter les désavantages de continuer: Ex. boire me plaît : est-ce vrai? Réponds-toi: Donc tu aimes la gueule de bois, les black-out et ton impuissance, c'est ça? Non, en fait, je n'aime pas boire pour tout ce que cela entraîne...
 - diminuer les avantages de continuer : ex. je n'aurai pas à traverser le sevrage: réponds-toi : ce sont 3 mauvais jours à passer et ensuite je pourrai reconstruire ma vie, être la femme qui je veux, la mère que je veux être. Que sont 3 jours par rapport au reste de ma vie? Parfois on passe 3 mauvais jours du fait d'un mauvais rhume. Ici aussi je peux passer 3 mauvais jours pour guérir..
- 2) Il faudra traquer et te méfier des pensées permissives jusqu'à la fin de tes jours (ex. il faut bien fêter ça / un seul verre.../ je ne peux pas m'en empêcher, c'est plus fort que moi: tout ça, ce n'est pas toi, c'est la voie de l'alcool qui t'appelle. Plus tu passeras de temps à ne pas l'écouter, moins elle criera fort)
- 3) quand on se dit qu'on a recommencé à boire, on ne sait même pas pourquoi, tu découvriras qu'il y a plein d'étapes qui conduisent en réalité à ce moment et qu'on peut briser la chaîne à n'importe quel moment de cette chaîne, mais il faut apprendre à la reconnaître
- 4) Il faut créer son propre arsenal, tout mettre en place style équipe de commando, être armés jusqu'aux dents, quand on saute le pas. Sinon on risque de trébucher au premier obstacle.
- 5) JAMAIS BAISSER LES BRAS : il y a toujours quelque chose à apprendre de nos rechutes, afin de ne pas refaire la même erreur la fois suivante

Ce ne sont que quelques exemples de tout ce qu'il y a à apprendre avec un suivi psy et de ce qui peut t'aider pour retrouver ta liberté.

Souvent, il n'est malheureusement pas suffisant de vouloir arrêter pour pouvoir le faire. Mais il existe en revanche plein de points de vigilance et de choses à mettre en place pour en sortir.

Reviens écrire ici quand l'envie te prend, ou appelle le numéro d'aide. Tu n'es pas seule !

Amel45 - 05/12/2023 à 12h46

Bonjour Liv,

Merci de cette réponse, j'ai tellement hâte de penser comme ça.

Je me trouve pour le moment tellement d'excuses..

Les psychologues, rares ou trop loin,

Mon conjoint qui ne fait pas d'efforts et semble me laisser plonger..(ce n'est qu'à moitié vrai, mais cela m'arrange bien de le penser..)
Un verre ce n'est rien..
Et puis les fêtes approchent ça serait dommage de boire de l'eau..
Si mon entourage ne s'en rends pas compte je ne fais de mal à personne..
Enfin si..à moi et jusqu'à quand ? Jusqu'au jour où cela atteindra mes enfants..ma famille ?
Bref, une dégonflée, peut-être que j'aime ça..
Ma meilleure amie m'a dit "tu en est à un stade où si tu devais choisir entre tes enfants et l'alcool..tu prendrais l'alcool "
En suis-je vraiment là ? J'ai honte.
Et oui je pourrais appeler..mais je préfère procrastiner..remettre à demain..
C'est tellement plus facile..
J'ai contacté une psychologue qui me recevra régulièrement à partir de Janvier, "le mois sans alcool"..
Suis-je irréaliste ou irresponsable de me donner cette date butoire..2024...
