

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

DIFFICILE D ARRÊTER

Par **Aude57** Posté le 04/02/2024 à 21h38

Bonjour, je ne sais pas comment fonctionne ce forum ou discussion mais sérieusement des difficultés à réduire ma consommation d alcool. Pourtant j aimerais tellement ne pas en avoir besoin....

4 RÉPONSES

Rocca - 05/02/2024 à 20h14

Bonsoir Aude,

Je pense que ce forum fonctionne de la manière dont tu veux t en servir. Tenir un journal de ton combat et pouvoir y revenir quand bon te semble pour prendre conscience de ton évolution, demander des conseils , du soutien, partager avec nous autres malades alcooliques et s entraider...

Commence par le début, essaie de rechercher au plus profond de toi les raisons de ton alcoolisation, ensuite étudie les différentes façons de faire un sevrage (seul ou avec aide médicale selon la dépendance physique) puis viens le plus important, trouver un équilibre psychologique (des gens y arrivent seul et d autres ont besoin de voir un professionnel)

En tout cas c'est un marathon et non un sprint, car l alcool est tellement présent dans la vie quotidienne qu'il faut arriver à développer une force mentale qui tienne sur le long terme pour faire face à cette drogue.

Aude57 - 06/02/2024 à 19h39

Bonjour Rocca,

Merci beaucoup pour ta réponse. Je ne savais pas si on me répondrait.

J'ai pris conscience de mon problème d'alcool début d'année dernière. J'ai consulté une psy spécialisée dans les addictions. Elle était bien ça m'a un peu aidé un temps mais pas suffisamment. J'ai arrêté de la consulter.

Je ne bois plus jusqu'à l'ivresse mais cet appel de l'alcool est devenu au fil des années quotidien. Du coup le soir une, deux, trois bières. Depuis ce matin, je me dis ce soir tu ne bois rien, même si t'es bières te font de l'œil... Et l appel est encore trop fort. Je vais essayer de m'en tenir à une...

J'ai commandé un bouquin qui évoque l'alcoolisme en espérant que ça m'aide un peu car j'aime beaucoup lire.

Effectivement l'alcool est très très présent dans le quotidien et j'ai peur de ce combat que j'aimerais pourtant mener. J'aimerais avoir cette force et je fais tout pour m'en convaincre.

Comment tu le vis toi ? Où en es tu de ce souci ?

Au plaisir de te lire.

Rocca - 07/02/2024 à 13h13

Et bien cela fait aujourd'hui le 35ème jour d'abstinence. Je ne vais pas te raconter toute mon histoire, si cela t'intéresse j'ai fait un sujet sur mon combat qui s'appelle Résilience, tu peux le trouver en 2ème page du forum.

Comment je le vis ? beaucoup mieux que les 2 premières semaines, je n'y pense quasiment plus, j'ai réussi à changer mes habitudes quotidiennes et pour le moment mon esprit va mieux. Je me suis découvert une force de volonté que je ne connaissais pas. J'ai réussi à reprendre le contrôle de mon subconscient et il ne me mène plus à la baguette comme on manipule un âne avec une carotte.

le seul conseil que je peux te donner, change tes habitudes, j'ai écouté ce livre audio qui s'appelle "un rien peut tout changer" si tu as la patience et la volonté je te le recommande chaudement. voici le lien :

<https://www.youtube.com/watch?v=pLXpFxWh8tY&list=WL&index=14>

Force à toi tu peux y arriver

Aude57 - 07/02/2024 à 18h37

Je te remercie pour ton témoignage, tes conseils et ton aide. J'ai enregistré le lien que tu m'as envoyé et ça me paraît être une bonne piste, le changement d'habitudes....

J'ai lu ton fil intitulé RÉSILIENCE. Ta sincérité m'a beaucoup touchée.

Je suis vraiment ravie de lire que cette saleté ne te manipule plus et je te souhaite de tout cœur que ça continue ainsi.

Tu as une force incroyable en toi !

La vie semble tout autre sans être attachée à la boisson...

Je bois depuis l'adolescence et j'ai aussi d'autres addictions mais les autres sont plus faciles à gérer car j'arrive à arrêter la prise de médicaments pendant de longues périodes.
