

RECHERCHE SOUTIEN

Par **jarrete** Posté le 31/03/2024 à 09h32

bonjour,

C'est la première fois que je participe à un forum en rapport avec mon addiction, mais je me dis que, peut-être, j'y trouverai du soutien et de la compréhension. Cela ne peut être que bénéfique je pense.

Je suis consommatrice depuis plus de 10 ans mais je n'en peux plus... ma vie privée en pâtit, mon mari, mes enfants, ma santé mentale et certainement physique... Demain sera le premier jour de ma nouvelle vie, c'est décidé. Mais j'ai peur. Peur de ne pas y arriver, peur de décevoir, peur de la frustration...

Comment rester motivée sur le long terme ?

bref j'espère trouver ici un endroit où déposer mes angoisses et mes difficultés...

A très vite j'espère
A

1 RÉPONSE

Moderateur - 02/04/2024 à 10h37

Bonjour Jarrete,

Soyez la bienvenue dans ce forum !

Vous buvez depuis plus de 10 ans, votre vie et vos relations en pâtissent ainsi que votre santé et votre équilibre psychique. Vous avez décidé d'arrêter de boire.

Tout d'abord bravo pour avoir franchi le pas de prendre cette décision et de venir ici en parler. Nous savons que ce n'est pas facile mais vous allez trouver ici une communauté bienveillante. N'hésitez pas à vous promener aussi dans les autres fils de discussion et à y répondre.

Ce que vous entamez ce n'est pas seulement arrêter l'alcool mais c'est aussi un changement plus profond. Si je peux vous donner des conseils pour vos premiers pas c'est tout d'abord de ne pas penser au futur mais bien juste et seulement au moment présent. Allez-y "un jour à la fois". Aujourd'hui prenez avec vous-même l'engagement de ne pas boire coûte que coûte et concentrez votre énergie là-dessus. Ne pensez pas à demain. Chaque jour renouvelez votre engagement avec vous-même.

En parallèle réfléchissez à et mettez en place des activités et des choses qui vont vous faire du bien et vous aider à changer dans la direction que vous voulez. Pour cela n'hésitez pas à prendre une feuille de papier, voire un journal, et à commencer à écrire. Tout d'abord vos motivations, vos bonnes raisons d'arrêter de boire. C'est important de les écrire et de les avoir à portée de main pour pouvoir les relire régulièrement et notamment dans les moments difficiles, ceux où vous avez envie de boire. Réfléchissez aussi aux situations et aux moments où la tentation de boire est/sera plus forte. Comment les aborder pour ne pas dévier de votre objectif ? Mettez en place des stratégies, anticipez que cela va arriver et réfléchissez aux moyens d'y faire face sans craquer.

Les envies de boire sont inévitables quand on arrête. Acceptez-les. Mon conseil c'est de ne pas vous focaliser dessus, de les accepter comme naturelles et surtout d'immédiatement faire des activités dérivatives, qui vont focaliser votre attention sur autre chose. Ces envies passent normalement assez rapidement. Et surtout ne vous imaginez pas en train de boire, cela ne fait qu'aggraver votre envie. Si vous devez imaginer quelque chose ce sont les mauvaises conséquences de votre consommation, ces choses que vous aurez sûrement écrites sur votre feuille de papier ou votre journal. Cela sera le moment de relire cela.

L'arrêt de l'alcool peut être suivi d'un certain nombre de symptômes et parfois ceux-ci sont dangereux pour votre santé. Si c'est trop violent allez consulter rapidement un médecin. Dans cette période il est important aussi que vous vous hydratiez bien. Idéalement trouvez-vous une boisson de substitution mais l'eau reste la meilleure option.

Si vous traversez un moment difficile ou tout simplement si vous avez des questions, n'hésitez pas à appeler notre ligne d'écoute au 0 980 980 930 ou de vous saisir du chat sur ce site lorsque celui-ci est disponible.

Vous n'êtes plus seule ! Bon courage pour la suite.

Cordialement,

le modérateur.
