

CONSOMMATION PROBLÉMATIQUE

Par **Profil supprimé** Posté le 09/06/2015 à 13h26

Bonjour à tous,

Je voulais commencer par vous dire à quels points vos discussions m'ont aidé et me donnent du courage. Si j'ai conscience que ma consommation est devenue problématique depuis quelques mois déjà, je n'ai pris conscience véritablement de l'étendue de mon problème avec l'alcool que grâce à vos témoignages dans lesquels je me suis évidemment reconnu. Suite à une nouvelle cuite suivie d'un trou noir, j'ai décidé de reprendre le contrôle sur ma vie. Aujourd'hui est ma 2ème journée sans alcool. Je suis déterminé mais je suis aussi effrayé car j'ai un entourage proche très consommateur. J'ai bien compris que le premier verre ouvrait la porte aux autres et qu'il ne fallait surtout pas craquer. Mais je suis épicurien et j'espère pouvoir un jour apprécier 1 verre de bon vin au cours d'un bon repas sans me resservir... J'avoue que cette idée de renoncer complètement à l'alcool m'effraie beaucoup.

Hier ma journée fut terrible... Aucun problème d'envie de boire mais une telle culpabilité que j'en ai eu des crises d'angoisse. Aujourd'hui je me sens moins violemment honteux qu'hier et j'espère que cela va continuer dans ce sens.

Je vois ma psy jeudi matin. Je pourrais lui faire part de tout ça et je pense qu'elle me prescrira quelque chose pour m'aider à tenir le coup si elle trouve que cela est nécessaire.

Enfin, demain soir une première épreuve m'attend: j'ai un événement professionnel et je sais qu'il y aura du champagne. Je me suis fixé comme objectif d'y résister de ne pas en consommer du tout. Pas même un seul verre. Espérons que j'arrive à m'y tenir.

3 RÉPONSES

Profil supprimé - 09/06/2015 à 16h19

Salut jul,

Je suis aussi passé par de l'angoisse mais il faut tenir bon le cape fixé.
Je me suis rendu compte que j'étais en train de tout perdre et qu'il fallait très vite réagir.
Je préfère de loin garder tout mes proches, ou les retrouver (ma femme) que de boire un verre de bon vin rouge ou une bonne bière, chacun ses objectif.
N'hésites pas à poster sur mon fil et on peut se suivre si tu le souhaites.

Mous

Profil supprimé - 09/06/2015 à 17h43

Merci Mous.

Je vais tenir le cap. Me fixer des objectifs jour après jour.
Et rendre fier mes proches de moi.

Je te tiendrais informé et n'hésiterai pas à poster sur ton fil.

Profil supprimé - 11/06/2015 à 11h04

Bonjour Jul,

Alors comment c'est passé ta soirée d'hier ?

Quand je suis dans ce genre de soirée, épicurienne comme toi, je prends un verre mais je le bois très très doucement, ensuite je prends un grand verre d'eau bien fraîche.
C'est très difficile, dans notre société, de ne pas prendre un verre.
Je n'ai pas encore décidé d'arrêter et chaque verre me rend coupable.
Je posterai un fil dès que je me sentirai prête. En attendant je vous suivrai.
Courage.
Sylvie.
