ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

1ER JOUR

Par Profil supprimé Posté le 02/11/2015 à 18h19

Bonjour à tous,voilà suite à une surconsommation d'alcool qui dure depuis pas mal d'année (apéro pastis tous les jours, environ 2 bouteilles voir plus par semaine), avec tous les problèmes que cela engendre sur soit ou sur l'entourage,j'ai pris la décision d'arrêter définitivement ce poison qui me ronge depuis trop longtemps. J'avais déjà fait une première tentative en début d'année, rien bu pendant 3 mois,mais un jour j'ai repris un verre et depuis j'ai même augmenté ma consommation... Je viens ici car lors de ma 1ere tentative j'ai voulu la faire seul mais force est de constater que ça n'a pas marché. J'espère pouvoir trouver dz l'aide de l'écoute et des conseils. Voilà pour info j'ai 34ans je vit maritalement et j'ai une petite fille de 7 ans. Merci et à bientôt

2 RÉPONSES

Profil supprimé - 03/11/2015 à 10h16

Bonjour Ted,

C'est un bon choix que tu fais. Prise de conscience déclenchée par une surconsommation c'est bien. Un mal pour un bien comme on dit. Tu as raison de ne pas rester seul. Comme toi j'ai un problème avec l'alcool, comme toi j'ai été abstinente pendant plus de 3 mois à répétions , je me sentais forte et puis un jour on reprend un verre en se disant qu'on est peut être pas alcoolique puisque on maîtrise et cela seul. C'est faux ! L'alcool est fait de société c'est donc difficile d'arrêter seul même avec une grosse volonté.
Comme toi j'ai décidé il y a un peu plus d'un mois de stopper net toutes consommations a la suite comme toi d'une surconsommation. Honte de moi, honte et peur du regard de mes enfants. Je suis mariée 41 ans 3 beaux enfants un mari en or , d'une nature battante ..tout ce qu'il faut en théorie pour assurer un bon équilibre. Consommation pas toujours excessive 1 à 2 verres de Picon bière, si repas à l'extérieur en semaine 4 verres de vin facilement et le week-end souvent la libération donc bien plus..
Tout ça pour te dire Ted que j'y crois encore. plus fortement maintenant. Le lendemain de cette surconsommation j'ai pris conscience que toute seule je n'y arriverai pas. J'ai pris rendez-vous chez un addictologue. mon rendez-vous était programmé dans les 2 mois, c'était long mais bon .. par chance on m'a rappelé la semaine qui a suivi un désistement. J 'ai saisi cette opportunité avec la trouille au ventre. J'ai rencontré une personne formidable qui m'a questionnée écoutée mon histoire. Qui m'a aidée à comprendre pourquoi je buvais. qui m'aussi expliquée que je n'étais pas dépendante au produit mais à la libération qu'il provoquait, une libération dont j'ai besoin. Mon problème est d'ordre psychologique, elle m'a dirigé vers une thérapeute ensemble nous avançons et je sais aujourd'hui que mon problème n'est pas l'alcool. J'ai des choses à guérir tout simplement et aujourd'hui je sais contre quoi me battre, je sais ce dont je dois me délivrer. La route est longue mais je n'ai plus peur.
Nous avons tous une histoire différente, si avons une dépendance au produit c'est qu'il y a des causes à cela. Cherche tes causes Ted, ça sera plus facile. Je vais me permette de te dire d'aller plus loin que le forum, parles en à un spécialiste la démarche n'est pas simple mais qu'aujourd'hui avec le recul je suis persuadée qu'elle est indispensable.
J'espère que mon témoignage t'apportera.

Bon courage, ouvre toi la voie et ne baisse pas les bras.

Profil supprimé - 03/11/2015 à 18h00

Bonjour val23, merci beaucoup pour ton témoignage, oui effectivement il faudrait peut être que je consulte un spécialiste mais pour le moment je veux essayer par moi-même voir si j'en suis encore capable ou si mon addiction à pris le dessus sur ma volonté et ma détermination. Je pense que si je consulte c'est que je n'y arrive vraiment pas mais j'ai envie de me donner cette possibilité une dernière fois de me prouver que je suis 'maitre de moi même '. C'est peut-être bête, peut être une erreur mais il le faut. Je tiendrais au courant sur ce forum mon évolution pour ceux que ça peut aider et pour ceux qui peuvent m'aider. Merci encore bon courage à toi