

PARTAGER

Par **Profil supprimé** Posté le 26/09/2016 à 15h08

Bonjour, j'ai 39 ans et cela 25 ans que je suis addict à l'alcool, ces derniers temps je buvais entre 5 et 7 litres de bières par jour, j'ai fait une crise délirium qui m'a fait stopper net ma consommation car une crise de délirium est assez pénible à vivre, j'ai cru que je rentré dans une phase de démence. Voilà maintenant un peu plus de deux mois que je suis abstinente, je ne sais combien de temps cela va durer mais pour ma part c'est jour après jour, j'essaye de m'enlever de la tête l'idée que je ne pourrais plus boire de ma vie mais à choisir je préfère retrouver une bonne santé physique et mentale. Donc tous les matins je vais marcher entre 2 et 3 kilomètres à mon rythme, déjà ça vide la tête et puis ça permet de remettre le corps en fonctionnement car je ressens des problèmes au niveau des reins, pour ceux qui me liront, ne lâcher pas l'affaire, il faut du temps mais ça vaut le coup, il y a tant de belles choses à vivre, tenez bon, je pense aller dans un groupe de parole car s'attaquer au problème seul est je pense voué à l'échec. Merci de m'avoir lu et je vous souhaite de tout coeur bon courage à toutes et tous dans votre démarche de vaincre ce poison diabolique!

2 RÉPONSES

Profil supprimé - 27/09/2016 à 06h11

Bonjour, tu as réussi seul à rester abstinente ?

Sinon moi aussi, depuis mon arrêt il y a un an passé, je me suis remis à faire pas mal d'activités sportives et je pense que ça m'a bien aidé dans ma démarche pour devenir abstinente.

Et quand à rejoindre un groupe de parole j'ai hésité mais mes nouvelles relations dans ma nouvelle région m'ont également beaucoup aidé dont bien entendu ma nouvelle compagne.

Ce site m'a aussi rendu bien des services tant pour les liens présents ici que ce forum donc des gens comme toi et il ne faut pas hésiter à l'utiliser.

Sur ce bon courage à toi.

Pat

Profil supprimé - 27/09/2016 à 19h48

Comme mon cas est devenu très inquiétant pour ma santé mentale, car j'avais vraiment l'impression de perdre la tête, j'ai pris la décision du jour au lendemain. Je me suis abandonné dans l'auto destruction pour multiples raisons, je ne suis addict qu'alcool, j'ai aussi d'autres addictions, je fais face car j'ai abandonné pas mal de choses entre autre la musique qui est ma passion, elle coule dans mes veines depuis que j'ai eu l'âge de marcher, et pour retrouver ce plaisir immense qui est l'expression par la musique, je suis prêt à faire tous les sacrifices, je veux retrouver l'envie d'avoir envie, je ne pas me permettre de passer à côté des choses qui vont me rendre heureux et épanoui en tant qu'individu, je fais des petits pas et d'autres petits pas, je ne connais pas l'avenir mais je ne vais me résigner à rester dans la déchéance. Quand on a perdu les repères les plus élémentaires de la vie de tous les jours et que l'on s'aperçoit que si l'on ne réagit pas face aux problèmes de face alors autant en terminer. Je ne suis pas encore en arriver là, je n'ai que 39 ans et j'ai encore toute la vie devant moi, affronter ce grave problème qui est l'addiction sous toutes ses formes n'est pas facile du tout! Il faut y croire car je pense que le résultat en vaut vraiment le coup. Occupez vous la tête du mieux que vous pouvez, ne tourner pas en rond focaliser sur le fait que si j'avais pas ceci ou cela, je n'en serais pas arriver là, il faut maintenant aller de l'avant, quand je dis ça c'est à moi aussi que je le dis, ne jamais, jamais abandonner, nous avons perdu la maîtrise de nos vies mais pour autant le pouvoir de changer les choses qui nous rendront la vie plus agréable sur tous points. Je vous souhaite à toutes et tous bon courage, d'autres on vaincu, je peux le faire aussi et vous également!
Bises. Un addict.
