FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

CHANGEMENT

Par Profil supprimé Posté le 23/02/2017 à 10h56

bonjours ,
j'ai arrête de boire depuis 2 jours, je me sent bien . Comme beaucoup d'entre nous ,l'alcool a pourri notre vie et la vie de notre entourage .
J'ai subit un électrochocs la semaine dernière ,en passant quelques vacances en familles ,j'avais peur de ne pas avoir ma dose d'alcool à table lors des repas donc j'allais avant chaque dîner m'alcooliser dans les bars en cachette en prétextant d'aller faire des courses ou prendre l'air.Et un soir j'ai "péter les plombs" insultée tous le monde et je ne me souviens pas de l'élément déclencheur .C'est dramatique ma femme m'avait déjà mis en garde sur ma consommation excessive.je ne l'ai pas écouté.
Donc,j'ai arrête de boire en espérant pouvoir construire quelques choses de nouveaux avec ma femme et mes 2 enfants(je n'ai pas utilisé le terme reconstruire car j'ai toujours bu),et qu'ils puissent me pardonner.
en attendant merci de votre soutien ,merci également à la contribution des témoignages des proches sur le forum qu'il leur ai dédié .
buvons de l'eau!!!!!!!!!!!!!!!!

10 RÉPONSES

Profil supprimé - 27/02/2017 à 16h13

Courage.Moi je n'en suis pas encore là....

Profil supprimé - 28/02/2017 à 08h44

J ai fais ma première semaine d 'abstinence,j' ai l'impression de renaître en ayant passe un super week end avec mes enfants piscine et cinéma.
En ayant arrêter de picoler j'ai l'impression de sortir d'hibernation et de découvrir la vie.
Bonne chance Cesaria je pense qu'il faut se sortir de cette saloperie.
à plus tard

Profil supprimé - 13/03/2017 à 09h23

salut à tous,
ca fais aujourd'hui 3 semaines arrêt total de l'alcool ,je me sens super bien physiquement ,plus de demi gueule de bois le matin.
Mais je suis triste ma femme m'a quitté tout de même ,l'alcool est un drame pour la vie de couple et de famille, j'essaie de tenir le coups à travers mes enfants.
je ne reboirais plus jamais .

Profil supprimé - 13/03/2017 à 12h17

Les points communs ne manquent pas. ça me fait du bien de voir que je ne suis pas seul dans cette galère. Courage. j'attaque mon 2ème jour !

Profil supprimé - 14/04/2017 à 15h32

coucou,
presque 2 mois sans alcool, pas d'envie ni de manque ,parce que je me sent tellement mieux sans.
Mes proches me font plein de compliments comme quoi j'ai meilleur mines.
Etre frais tous les matins que c'est agréable.
Avoir envie de se dépenser physiquement et de faire plein de choses avec ses enfants et ne plus avoir la flegme ,c'est génial.
avoir l'impression que son cerveau fonctionne de nouveau, et donc entendre et écouter ses proches et les gens en général ca change la vie.
Pourquoi avoir pris conscience si tard de mon problème? il a fallut que ma femme me quitte pour réaliser.
je suis aujourd'hui triste de ne plus être avec ma femme, et j'espère pouvoir la séduire car je suis un nouvel homme qui aimerait vivre avec ses enfants et son épouse normalement et sans alcool entre nous.
a++

Profil supprimé - 24/07/2017 à 08h05

Bonjour,
Ca fait 5 mois sans alcool déjà,j' en ai plus envie ou je m'en persuade peut être!

Mon ex femme est la seule personne a ne pas voir mes changements ,sans doute lié au mal que j' ai pu lui faire sous l' emprise alcoolique et j'en suis très malheureux.
j ai un conseil à vous donner occuper vous à fond de vos enfants ca passe les envies de boire .c'est mon moteur!!!!!
je suis triste mais presque libre.

Profil supprimé - 24/07/2017 à 12h27

Bonjour sebar,

Je viens de lire tout tes écrits, félicitions à toi.

C'est grâce aux personnes comme toi (qui partagent leurs expériences) que j'ai pris conscience de mon problème d'alcool et je t'en remercie.

Moi j'ai arrêté il y a 6 jours maintenant.

Je n'ai pas de symptômes physique du manque d'alcool, mais niveau moral c'est dur.

Bonne continuation à toi.

Ludovic.

Profil supprimé - 24/07/2017 à 18h03

Bravo Sébar, tu fais ton abstinence principalement pour toi et pour tes enfants en second lieu . Pour ta femme, faudra que tu sois patient plus longtemps . Peut-être te reviendra-t-elle, mais peut-être pas . Reste bien fidèle à tes engagements de ne plus boire pour rien ni pour personne , un jour à la fois ; tu as vu que c'était réalisable .
Vraiment je veux t'encourager à persévérer ; tu dois déjà, malgré tout ce gros problème, être satisfait de ton parcours dans l'abstinence et tes enfants ont retrouvé un papa aimant , sobre , digne .

Bravo à toi aussi à toi Ludovic . Les premiers jours sont souvent les plus difficiles mais si tu vis ton abstinence comme une libération et plus comme une privation, cela devrait alléger sérieusement les difficultés que tu peux rencontrer . Bonne continuation à toi aussi.

Profil supprimé - 24/07/2017 à 22h53

Bonsoir chers ami(e)s,
Salmiot1 c'est toujours un plaisir et très enrichissant de te lire : Libération et non privation c'est la clé quotidienne de notre succès !
Sebar ton témoignage est vraiment touchant je pense que plus d'un aurait craqué mais tu a su rester fort et tenir ton engagement pour toi mm et tes enfants depuis plus de 5 mois maintenant. C'est génial bravo, je te souhaite de poursuivre ce grand changement et qui sait de peut être avoir davantage que ton amour propre et la fierté de tes enfants...
Ludovic ce sont les premiers qui sont décisifs tu as tenu une semaine c'est super, jour après jour, victoire après victoire, tu te reconstruiras et y verras plus clair.
De mon côté cela fait 50 jours aujourd'hui ! Je n'en reviens pas mais sens de plus en plus tenir le bon bout et ai le sentiment de ne mm plus êtres capable de faire marche arrière... Je regarde l'alcool comme un souvenir, un mauvais souvenir que je veux a tout éviter de regouter, il me dégoute mais je le tolère chez les autres. C'est une nouvelle relation a l'alcool qui s'instaure petit a petit.
Je pars cette semaine en vacances et n'ai malheureusement pas pu me rendre a une réunion AA pour me donner plus de force comme espéré. Loin de moi la peur de craquer mais j'aurais aimé gouter a cet afflux d'énergie positive avant de partir, ce sera pour la rentrée !
D'ici la prenez soin de vous et toute en sobriété bien entendu !
Très amicalement, MrT76

Profil supprimé - 24/07/2017 à 23h36

Merci ,pour vos messages de soutien
oui je suis très content du chemin parcouru, qui est quand même semé d'embuche ,car ce n' est pas simple de changer de vie, de ne plus avoir cette obsession de boire un coup chaque jour.
Mon entourage a du mal a comprendre mes nouvelles pré occupation qui sont de rendre heureux mes enfants et que je veuille passer tout mon temps libre avec eux et enfin les voir grandir car ce n'est pas trop tard encore.....
,chose qui était secondaire auparavant ,c'était quand est ce que je vais boire une bière "mince je suis avec les enfants".....
Allez sois fort ludovic ,moi les premiers jours choses que je ne faisais jamais avant c'est d'aller à la piscine ,c'est con j'avais l'impression de me purifier.....
Sebar