

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

PRISE DE CONSCIENCE

Par **Profil supprimé** Posté le 02/01/2018 à 21h47

Bonjour ,je suis une femme de 30ans.je ne consomme pas tous les jours mais tous les week end avec mon conjoint nous buvons deux bouteilles de vins . L alcool a toujours fait parti de ma vie ,enfance compliquée et adolescence dans l engrenage de la drogue et l alcool..je m en suis rendue souvent malade,j ai souvent eu honte ...quand je commence je n arrive pas à m arrêter. J y pense tout les jours et je sens bien que ce n est pas normale tout ça ...j ai déjà arrêté 6mois et ça m à rendue heureuse,j ai repris car je pensais que je pouvais boire un verre comme ça par plaisir.aujourd'hui je décide de m arrêter .mon conjoint me soutien et nous convenons qu il n y aura plus d apéro les week-ends.je ne souhaite plus boire car je ne sais pas faire autre chose que vider une bouteille quand je commence .je le fait pour moi pour ma santé ,pour mes enfants et ma vie .j ai besoin de soutien et pourquoi pas de personne qui auront envie de me donner des aides.merci à vous pour l attention que vous porterez à mon témoignage

4 RÉPONSES

Profil supprimé - 03/01/2018 à 20h36

Bonjour Nelleis,

Tu es restée abstinente 6 mois dis-tu et tu étais heureuse . Tu désires reprendre cette abstinence et tu demandes de l'aide mais dis-nous comment tu as fait lors de cette première période sans alcool ?

Seul je ne suis jamais parvenu à m'arrêter plus de quelques jours et pourtant j'étais sincère lorsque je déclarais que je ne boirais jamais plus .

Etant donné que tu ne bois pas encore tous les jours , j'ai bien l'impression que tu pourrais redevenir abstinente sans trop de difficulté . Ne reste pas seule avec ton problème et si tu as l'occasion de fréquenter une association d'anciens buveurs , n'hésite pas . Tu y seras toujours comprise et jamais jugée vu que tu te retrouveras parmi des personnes souffrant de la même maladie .

Je t'encourage à ne plus prendre le premier verre , un jour à la fois , même les week-ends . To mari est à tes côtés , quelle chance tu as . Fais bien ton abstinence pour toi-même et tous tes proches en profiteront .

Au plaisir de te relire ;

salmiot1

Profil supprimé - 04/01/2018 à 00h16

Courage et bravo! c'est super que votre conjoins vous soutienne! je n'arrive meme pas a faire comprendre a mon mari que l'alcool prend trop de place dans notre vie!

Saisissez votre chance! meilleurs voeux

Profil supprimé - 04/01/2018 à 10h40

Merci d avoir pris le temps de me lire .j ai été voir un hypnotiseur,le même que pour l arrêt du tabac.le tabac j y arrive (4 ans)mais l alcool je n'ai pas réussi...j ai toujours eu des pb avec les addictions...je vais aller voir un groupe ou y moins un professionnel.j'ai lu beaucoup de témoignages sur ce' groupe ,je me suis rendue compte à quelle point ce fléau était présent pour beaucoup d entre nous.c Est horrible ,merci à vous pour ces échanges de témoignages de conseils et aux personnes qui font les échanges en direct.merci

Profil supprimé - 04/01/2018 à 17h18

Oui Nelleis, j'ai une amie qui a arrêté avec A.A. et le forum " de l'Ombre à la Lumière " et qui ne parvient pas à arrêter de fumer , même avec un hypnotiseur . Tu vois que nous sommes tous différents . Je t'invite sur le forum de l'Ombre à la Lumière que tu trouveras facilement où tu obtiendras également beaucoup d'aide.

Ne désespère pas d'y arriver un jour toi aussi.

j'ai commencé par la cigarette, le jeu et pour terminer avec l'alcool . je suis débarrassé de ces trois fléaux ;

bon courage
