

Je suis l'alcoolisme je suis ta maladie

Je vais en sorte que tu ne saches pas t'arrêter de boire
Que tu ne saches pas te sortir de cet état.

Pour cela je t'attrape dans une fête ou ailleurs partout où il
Y a du plaisir. Tu te sens libre pour un instant mon maître
L'alcool se vend partout et il est banalisé, tu le prends comme
Désaltérant aussi parfois.

Tu le prends pour faire face à tes problèmes quotidiens, moi
J'agis sur ton système nerveux, à dose faible mon maître te
Détend, te soulage les angoisses et tu oses plus faire des
Choses que tu ne ferais pas à sang frais, tu te sens moins
Vide. Mais progressivement, tu abuses et tu es dépendant,
Cela dépend de ta faiblesse, à ta sensibilité, alors ta
Consommation t'enlève toute maîtrise « ta liberté » je te
Contrôle, tu ne peux plus vivre sans mon maître car moi
Je te fais subir d'un réel manque ; alors tous les jours mon
Maître devient le plus important et le plus primordial dans
Ta vie et souvent ton entourage sans le savoir, il
T'encourage,

Un petit verre par ici, un petit verre par là, cela te devient
Néfaste car il me donne raison en buvant avec toi et cela
Comme si de rien n'était. Ils sont alcooliques sans le
Savoir.

Ta famille ne perçoit pas et même doute que tu as un
Problème et lorsque cela leur devient réalité je suis déjà
Très bien installé chez toi.

Alors tu me défends tu dis : je ne bois pas trop et tu bois
En cachette. Toi et ton entourage vous me cachiez pour
L'extérieur ; pour protéger votre famille. Tes proches
S'épuisent à vouloir me contrôler car tu bois et ils veulent
T'aider et tu mets ton problème avec moi sur le dos des
Autres, tu les culpabilises et tu deviens violent avec ta
Famille. Tes enfants et conjoint se sentent responsables
Et coupables à cause de toi et de moi. Ils ont une profonde

Souffrance même toi que tu feints de voir.
Car en plus ils se sentent seuls face à moi, impuissants ; et
Croient même l'avoir provoqué et ils s'enferment dans le
Silence, je suis sournois et subtil ne trouves tu pas ?
Je provoque aussi cela sur ton lieu de travail.
Complicité de l'entourage qui leur ai pénible ils n'osent
Pas parler de moi. Alors tu ne te rends pas compte que
Je te ronge, cela est retardé tu ne sais t'arrêter de boire
Car toi seul tu peux avoir la volonté de me quitter.
Mais tu n'es pas face à tes responsabilités je suis dissimulé
Par tous et je peux œuvrer tranquillement et tu rentres
Même en conflits avec les personnes qui veulent t'aider
Pour me garder mais si tu veux me larguer tu dois prendre
Conscience du mal que nous te faisons mon maître et moi.
L'alcoolisme tu dépends réellement de nous et nous ferons
Tout pour que tu touches le fond avant ta prise de
Conscience. Voilà ! C'est toi qui vois ?

Pour en parler

De l'aide les médecins, des proches de confiance, des
Associations qui font preuves de résultats,
Avoir la volonté sincère d'arrêter de boire.
Un sevrage sous surveillance médicale, une psychothérapie
Participer aux réunions organisées par des mouvements
D'entraide, partager ton expérience avec d'autres « force
Et espoir » dépasser cette résistance et faire face aux
Conséquences de ton alcoolisme. Chasser ton obsession
De boire, être conscient de ne plus toucher un verre et
Avoir un mode de vie à nouveau heureux et pleine de
Bons sens et pourquoi pas y arriver et aider les autres
Alcooliques à surmonter cet obstacle.

Un petit test : avez-vous un problème avec l'alcool.
4 oui indiquent un problème.

1 avez-vous déjà voulu arrêter de boire 1 semaine ou
Deux sans pouvoir tenir plus de quelques jours ?

2 aimeriez-vous que les autres ne vous embêtent plus
Avec votre façon de boire, de ne pas vous dire ce que
Vous devez ou ne devez pas faire ?

3 avez-vous déjà bu autre chose que de l'alcool pour
Éviter d'être saoul ?

4 êtes vous accro et vous arrive t-il de devoir boire
Au lever ?

5 enviez-vous les gens qui boivent sans se faire de
Problèmes.

6 l'année passée aviez-vous eu des problèmes à cause
De votre consommation d'alcool ?

7 Votre consommation d'alcool à t'elle causée des
Problèmes à la maison ?

8 dans une soirée demandez-vous un supplément de
Boisson alcoolisée car on ne vous en donne pas assez
À votre avis ?

9 nous disons souvent je peux m'arrêter lorsque je
Le veux et nous continuons à nous enivrer malgré nous ?

10 est que vous avez des trous de mémoires ?

11 est que j'ai loupé des journées de travail ou à l'école
À cause de mon alcool ?

12 avez-vous déjà eu l'impression que la vie serait plus
Agréable si nous ne buvions pas ?

La limite de consommation pour un adulte est de 14 verres
Par semaine pour les femmes et 21 verres pour les hommes
Avec un jour d'arrêt sur la semaine.

Pour une seule occasion 4 verres

Chaque individu à plus ou moins sa tolérance à l'alcool.

Certains individus peuvent avoir des maladies liées à
L'alcool en buvant moins de quantité que celles décrites
Ci-dessus.

Des pdf :

<http://pdfdownload.eklablog.com/l-alcoolisme-a126393034>