

BESOIN DE SOLUTIONS POUR ARRÊTER DE BOIRE

Par **Profil supprimé** Posté le 11/03/2019 à 10h40

Bonjour, tout les soirs je bois une bouteille de rosé des fois plus je recherche l'ivresse pour ne plus me sentir seule et me sentir forte, j'ai des enfants mais sont dans leur monde, je n'aime pas le soir je m'ennuie et je voudrais arrêter pour moi et mes enfants redevenir celle d'avant besoin de vos conseils

15 RÉPONSES

moune78 - 11/03/2019 à 13h55

Bonjour Sylvie,

Nous aimons la même boisson, avec le même besoin et les mêmes angoisses.
As tu entamé une démarche auprès d'un addictologue?

Moune

Profil supprimé - 11/03/2019 à 20h27

Bonsoir, non j'ai trop honte d'aller voir quelqu'un j'ai faite les démarches ici en espérant trouver quelqu'un qui puisse m'aider en parlant etc...

moune78 - 12/03/2019 à 13h35

Bonjour Sylvie,
Oui, moi aussi j'ai eu honte, pourtant je suis allée voir l'addicto de l'hôpital où je bosse.
En discuter ici est un pas. Tu fais bien. Mais malheureusement, il te faut de l'aide, plus personnalisée avec un traitement, un dialogue...
Tu ne te sens pas encore prête peut-être. C'est déjà très bien que tu sois ici pour échanger!!

Après, l'addictologue, c'est son métier! Sa spécialité, tout comme l'est un ophtalmologue, un gynécologue. Et tu sais, je peux t'assurer que tu entres à ton 1er RDV avec la honte, le poids de la culpabilité, mais, en sortant, justement tu comprends que tu n'es pas responsable de ta maladie... du moins, le mécanisme qui nous pousse à être malade alcoolique. N'aies pas honte de vouloir t'en sortir, bien au contraire!!!
Vouloir s'en sortir et se battre, se donner les moyens de...
Tu aurais aussi peut être une médication qui t'aiderait.

Je sais bien que ce n'est pas facile tu sais...

Peut être aller voir un psychologue pourrait également apprendre à te connaître davantage sur ce qui t'a amené à noyer tes pensées, ton chagrin, ton quotidien trop lourd, ... ou tout ce qui fait que tu n'as, comme moi, pris comme canne la bouteille.

Je peux t'assurer en tout cas que ce premier pas que tu fais ici, est le début de ton combat. Et, c'est avec plaisir que j'échangerai avec toi si tu le souhaites...

Prends soin de toi, essaies de ne pas être trop dure avec toi même, et parles ici, on est anonyme, et perso, ça me fait beaucoup de bien!

Moune

Profil supprimé - 12/03/2019 à 14h59

Bonjour je suis comme Sylvie seule avec mes enfants et une bouteille de vin voir plus. Je viens de m'inscrire et me demande si la vie est vraiment plus belle sans...

moune78 - 12/03/2019 à 16h36

Bonjour Kate85,
Oui moi aussi tu sais j'élève seule mes 4 enfants depuis 2011...
Je sais que c'est difficile. L'alcool me permet de survoler ce stress, cette gestion, ces disputes, ces conduites... tout ce quotidien et organisation pesants.
Également à une bouteille par soir... ça me fait du bien sur le coup.

Mais jamais le lendemain

Continuons d'échanger si vous voulez les filles

Moune

Profil supprimé - 12/03/2019 à 19h05

Moi aussi seule avec 3 enfants beaucoup de bruit 10 ans des jumeaux un gars une fille et un plus grand de 19 ans .Ce soir je vais pour une première à une réunion AA j appréhende...Et toi y as tu penser tu bois depuis combien de temps?

moune78 - 13/03/2019 à 08h21

Bonjour Kate85,

Comment s'st passée ta réunion hier?

J'y avais pensé aussi mais j'avoue que je préfère pas. J'ai trop honte.

Le pire, c'est que lorsque je vais voir mon addicto à l'hôpital et que je vois les personnes hospitalisées, je me dis, mais non, je ne suis pas comme eux!! Et pourtant si.... Quelle déchéance, quels dégâts nous causent l'alcool....

Je dirais que ma consommation a commencé à l'adolescence, pour être dans le mouvement avec les copains du quartier.... Puis, ça s'est calmé. C'était de la consommation plaisir avec mon mari, le père de mes enfants.

Lorsqu'il m'a quittée en 2011, j'ai trouvé force et courage (tu parles....) dans l'alcool. Pour faire face et supporter ce quotidien avec mes 4 petits qui n'avaient que 10, 8, 4 et 2 ans et demi à l'époque.

Et malheureusement pour moi, j'ai fait la rencontre d'un homme (mon deuxième mari) qui m'a totalement détruite.

Une relation perverse. Et là, ça a été la descente aux enfers avec ma relation toxique avec ce diable....

Je lutte depuis 2016 contre l'alcool. Psychiatre, addictologue, traitement....

Je vais en dents de scie.

Et Toi?

Moune

Profil supprimé - 13/03/2019 à 09h11

Bonjour moune il y a du ressemblant dans ton histoire le vin chez nous c'est une culture institutionnelle ...Depuis l'adolescence j'ai commencé à goûter et puis à boireParfois peu ou beaucoup mais depuis 4 ans c'est la gentille descente aux enfers je ne peux plus m'en passer!!!Concernant la réunion c'est à voir j'ai trouvé des points positifs et d'autres négatifs je pense que je n'ai pas tout compris sur le fonctionnement et je pense malgré ça y retourner avec mes questions.En tous cas ils étaient tous abstinents ou ce disait l'être il y en avait un qui sentait l'alcool.En complément je vais chercher aussi à voir un addictologue.pour résumer la réunion AA il y avait une réelle volonté de m'aider j'ai apprécié. Bises

moune78 - 14/03/2019 à 11h48

Bonjour Kate85, Bonjour Sylvie0603,

Comment allez vous?

Kate, oui, aller voir l'addictologue m'a réellement permis de comprendre le mécanisme de nos neurones... discuter avec le spécialiste m'a soulagé même si je portais culpabilité et honte, elle m'a vraiment réconfortée. Bien sûr, la solution doit venir de nous aussi. De se comprendre, de se motiver, de lutter, de se faire violence, mais, le traitement mis en place aide malgré tout je pense.

La volonté à elle seule ne me suffit pas.

Depuis samedi dernier je ne m'alcoolise plus comme certains jours... J'évite les rayons alcool quand je fais mes courses. Je ne peux pas dire que je suis en manque. Je bois un verre de cidre ou 2. Même si c'est un peu alcoolisé, 2,5°, c'est mieux que ma bouteille ou 2 de rosé ou de blanc.

J'espère savoir arrêter totalement.

Pour les AA, tu as raison. C'est toujours bien de poser le pour et le contre, le tout étant de ne garder le meilleur, que ce qui peut t'aider.

Sylvie, c'est toi qui a lancé ce fil de discussion et j'aimerais beaucoup te lire, échanger avec toi. J'espère que tu vas bien....

Bonne journée à vous,

Moune

Profil supprimé - 18/03/2019 à 07h18

Bonjour depuis une semaine j'essaie de diminuer aussi je n'avais pas pensé au cidre ...J'avais pris de la bière mais je n'aime pas le goût alors je suis retournée à ma bouteille de vin .Oui le traitement j'ai hâte de savoir si cela va fonctionner peut tu me dire le nom du médicament que l'on t'a prescrit?

moune78 - 18/03/2019 à 10h35

Coucou Kate,

Je suis sous baclofène et Aotal.

un petit anti dépresseur aussi le matin, et mon addicto m'a prescrit du valium, mais je ne l'ai pas encore pris. Remarque, de toi à moi, vu ma consommation de vendredi soir (une bouteille de rosé) et d'hier midi (une bouteille de vin blanc) il aurait été mieux que je le prenne...

Bon ce matin du coup j'ai le coeur lourd, de honte, de déception, de découragement... Parce que je veux en finir avec cette bouteille. Mais ce week end elle a gagné.

Le médicament a besoin de notre volonté mais là, j'avais juste envie de boire.

J'espère qu'on va réussir, que nous allons avancer.

N'hésite pas surtout, ça me fait beaucoup de bien de discuter ici parce qu'on a le même problème et qu'on peut se comprendre.

Bises,

Moune

Profil supprimé - 20/03/2019 à 10h54

Bonjour

Excuse de ne pas avoir répondu plus tôt mais j'ai découvert un autre site addictforum avec lequel on peut échanger nos numéros cela me correspond un peu mieux. Sinon je ne suis pas allé à la réunion hier soir car elle était plus pour les familles j'irais à celle de mardi prochain en attendant je n'ai pas bu hier soir... Et je me suis acheté un citronnier il va falloir que je le rentabilise lol J'ai décidé en attendant le grand jour quand j'aurais eu de l'aide et que j'aurais compris le mécanisme de me faire plaisir à chaque fois que je n'aurais pas bu ! La semaine dernière s'était une bague en toc et le mois prochain un framboisier. Maintenant je pense à moi et autres après et non à l'inverse. Et toi ou en es-tu et depuis combien de temps essaies-tu d'arrêter? bises

moune78 - 21/03/2019 à 10h16

Coucou

J'espère que vous allez bien, ou tout du moins, mieux que moi.

J'en suis à ne pas réussir à stopper ma consommation. Ni même à en avoir envie. Enfin, le soir.

Sinon, tous les matins oui, je me motive et je me dis STOP.

J'essaie d'arrêter depuis longtemps... j'y arrive, parfois, et je rechute.... La moindre émotion, fait ressurgir mon mal-être que je noie dans l'alcool.

Bref... cercle vicieux qui me fatigue.

Bises,

Moune

Profil supprimé - 21/03/2019 à 11h49

Bon courage à toi alors cela finira bien par arriver.... Bises Cris

Profil supprimé - 24/03/2019 à 06h56

bonjour,

nouvelle inrite, je suis une femme de 71ans, seule évidemment. je présente un léger trouble du spectre de l'autisme. parmi les symptômes, le fait que j'ai peu d'amis... j'ai commencé à boire sur le tard. Mais cela s'accroît de semaine en semaine. J'ai tenté un premier sevrage qui s'est bien passé. Mais quelques mois plus tard je rebus autant : jusqu'à 2 bouteilles de vin blanc. Evidemment, je cache ce fait aux quelques personnes avec qui je discute parfois...

je viens de resolliciter mon psychiatre en lui demandant de refaire un nouvel essai de sevrage mais avec un traitement au baclofène à la suite

qui parmi vous a eu une prescription de baclofène ?
