

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

BONJOUR,

Par **Profil supprimé** Posté le 20/04/2019 à 09h18

Je poste ici de manière hasardeuse je suis tombée ici en faisant des recherches sur ma propre situation.

Recemment mon mari m'a reproché de boire trop souvent les WE.

Une amie à qui j'ai confiée ma situation s'est aussi inquiétée pour moi c'est ce qui m'amène ici...

J'ai tendance à boire jusqu'à l'ivresse les Weekend.

Jamais la semaine

Mais le vendredi soir et/ou samedi je bois du vin seule puisque j'ai une vie sociale proche du néant, et que mon mari bien souvent travail (soit il rentre vers minuit et je suis déjà complètement hs quant il arrive soit il est déjà couché car levé vers 4h et je bois quant il est couché...)

je supporte de moins en moins la solitude avec les années je suis assez isolée pas de personne avec qui discuter de ce problème.

c'est devenu mon rituel du vendredi soir et je ne sais plus faire sans.

c'est une situation assez récente j'ai toujours bu en soirée ou pendant les repas de famille mais ça doit faire moins d'1 an que je bois toute seule.

mon mari commence à me le reprocher selon lui si je continue je vais basculer dans l'alcoolisme.

le pb est que cette bouteille du vendredi soir c'est un peu mon "doudou" de la semaine car j'ai un quotidien stressant avec 2 enfants en bas âge un boulot dans l'administratif avec pression +++ un rythme de folie 5 j/7 bref c'est compliqué pour moi d'expliquer ma situation désolée si c'est complètement decousu.

je suis un peu perdue.

merci de m'avoir lu!

2 RÉPONSES

Profil supprimé - 04/06/2019 à 10h27

Bonjour Sohele.

Il n'existe pas de solutions "miracles"; cela dit, pour ton rituel du vendredi soir, tu pourrais essayer de le remplacer par une activité plus saine, à savoir, par exemple : aller au cinéma.

Souvent, quand on arrête une addiction, on la remplace par une autre addiction. Car bien souvent, quand on est addict, on est polyaddict.

Ce qui signifie que l'on peut tout à fait remplacer un rituel par un autre rituel..

Bonne journée.

gregos42 - 04/06/2019 à 17h07

Bonjour Sohele

j'ai vécu un peu la même chose que toi

bcp de cuites le week-end et rien la semaine

après le divorce j'ai commencé à boire qq canons et cela a empiré

le pb c'est que plus tu bois plus tu te sens mal et plus tu as besoin de boire pour te sentir un peu mieux

la seule solution est de 'savouer vaincu face à l'alcool et de poser le verre.

si tu as un medecin ou un proche avec qui tu t'entends bien, commence à en parler cela va te soulager de déposer un peu ton fardeau; tu peux également demander de l'aide à ton mari ,il t'apportera son soutien j'en suis sûr

les premiers jours d'arrêt sont difficiles mais au bout de qq jours tu verras le soleil se pointer à l'horizon

me concernant en qq jours d'arrêt ,j'ai recommencé à voir la vie un peu moins noire ,à me dire que tout n'était pas si négatif que ça
