

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

VISIBLEMENT, JE NE SUIS PAS LA SEULE... MALHEUREUSEMENT....

Par **Profil supprimé** Posté le 09/06/2019 à 16h15

Bonjour à tous,

Je fais partie de ceux/celles qui ne savent pas s'arrêter... Le grand frisson, super ! Surtout l'état le lendemain... Et le fait de se sentir salie. Je ne sais pas si ça vous fait ça, à vous... Mais moi je me sens sale.
J'ai plutôt une chouette vie, un boulot que j'ai choisie t qui marche bien, une famille recomposée qui fonctionne, deux garçons super, un amoureux vraiment amoureux (et qui n'aime pas me voir saoule)... Bref, tout va bien.

Dans ma famille, ce sont les femmes qui ont un pb avec l'alcool. Toutes les générations, tous les ages, on en trouve au moins une qui a flanché...

Et moi, et bien là j'en ai marre.

Je peux rester une semaine ou deux sans boire, mais d'un coup, on ne sait pas pourquoi, une soirée et vlan ! Je bois trop, je me souviens pas de la moitié de la soirée.. C'est n'importe quoi. Je regrette évidemment.

Mon mari me demande "pourquoi je n'arrive pas à m'arrêter" ? Je ne sais pas...

Vendredi dernier je me suis arrêtée prendre l'apéro chez une amie... Mon conjoint (qui me raisonne) n'était pas là... C'était la première fois en 4 ans que je sortais sans lui.

Et bien j'ai dormi là bas tellement j'étais rôtie ! bravo...

Ce qui me fait peur, c'est qu'il n'était pas là et je n'ai pas géré. Mon amie aussi visiblement ! On s'est couchée à 6h du matin...

Visiblement on s'est bien amusée ! Même si elle aussi il lui manque des bouts...

Je pense que je suis malade de l'alcool. J'en ai marre.

Ralentir je n'y crois pas.

Arrêter ? Et pourquoi pas...

Après tout... Je prends soin de moi, je mange sain, je fume peu, je fais du sport tous les jours...

Alors pourquoi ce problème avec l'alcool ? Depuis 6 mois j'ai remarqué qu'il y a eu au moins 5 soirées où j'avais trop bu.

C'est trop. Trop pour moi.

Et vendredi dernier... la goutte d'eau. C'est pas normal. Je veux que ça s'arrête...

Alors j'ai besoin de soutien. Je n'en ai parlé à personne, de ce site, de ma démarche... aurais-je assez de volonté? Je ne sais pas... Un jour après l'autre n'est-ce pas ?

A très bientôt à tous, je vais vous lire maintenant....

7 RÉPONSES

gregos42 - 10/06/2019 à 19h37

Salut diotime

Évidemment que ne plus boire te ferai du bien surtout si tu as une bonne hygiène de vie

C'est la solution la plus simple à mon avis pr toi

Tu te dis je ne bois plus point ou au maximum tu t'autorises un verre mais c'est dur à gérer si tu as tendance à déraiper

Ça ne devrait pas être trop difficile pour toi je pense si déjà tu peux rester sans boire pdt 1 à 2 semaines

Courage ds ton combat

Tu trouveras pas mal d'infos et d'aide sur ce forum

Profil supprimé - 11/06/2019 à 08h01

Merci de ta réponse gregos.

Je sais bien que ce serait simple d'arrêter. Et pourtant pas tant que ça car j'aime évidemment boire.

Un verre de vin à l'apéro avec mon conjoint ou les copains....

En fait c'est ça qui me semble impossible, ne pas boire en soirée. On a des dîners avec les copains au moins une fois par week-end.

Depuis qqes temps je ne bois plus que pendant ces dîners. Et parfois ça dérape.....

Pas évident.

Il faut que je sois prête pour arrêter complètement je pense.

Là je suis sortie dimanche. J'ai bu deux bières et on est rentré.

Sans souci....

La prochaine ? Je ne sais pas quand, mais j'espère arriver à rester " propre "
Si je n'y arrive Pas il va falloir songer sérieusement à arrêter totalement.
Bonne journée à Vous tous

gregos42 - 11/06/2019 à 10h48

Moi aussi ca me paraissait impossible
J'ai pourtant pu faire 4 ou 5 soirees apero sans boire d'alcool
Le plus appreciable c'est de ne pas avoir de trous noirs ni de honte par rapport a la soiree passee
Ca fait bizarre au debut mais on s'habitue tres vite....

Profil supprimé - 11/06/2019 à 23h13

Bonsoir Diotime,

Je pense aussi que l'abstinence totale est là meilleure méthode pour ne plus appréhender la surconsommation. Moi aussi, au départ je gérais plus ou moins en m'alcoolisant surtout le week ou en soirée. Je n'ai jamais su gérer ma consommation. Je me jurai de ne boire qu'un verre ou 2 et malheureusement il s'en suivait toujours +++ cela pendant des années...
Mon abstinence est récente, 17 jours Aujourd'hui exactement. Mais je pense que cela est nécessaire quand le mot frein nous est impossible.
Je ne concevais pas une soirée où un repas entre amis sans alcool.
Hier j'étais de repas chez des amis, j'ai maintenu le cap et m'en suis tenue à l'eau. J'ai ressenti une petite frustration, mais à côté j'ai ressenti une satisfaction d'y être arrivée, car ça faisait des années que cela ne c'était pas produit. Je suis repartie encore plus déterminée à me battre en me disant que si j'ai réussi 1 fois, il peut y avoir une prochaine.
C'est vraiment bon le lendemain de se sentir légère, de ne pas culpabiliser, de ne pas avoir de trous, de ne pas se poser des tas de questions sur ce qu'on a pu faire, dire ou pas.

Bon courage, n'hésite pas à en parler quand tu le ressens.

Profil supprimé - 12/06/2019 à 09h09

Bonjour à tous et toutes, ceci est mon premier post ! L'alcool fait partie de ma vie depuis de nombreuses années .. après drogue et dépression, cela a été un palliatif ... tous mes amis boivent ... on parle entre nous d'alcool festif ! Le problème c'est que je bois seule aussi ; difficile de ne pas finir la bouteille le soir. .. en soirée je ne compte pas et les lendemains avec des trous noirs et des infidélités alors que je suis avec un homme que j'aime. Sentiment de honte ...Se rassurer en se disant et fanfaronnant « je peux m'arrêter Une semaine » je connais aussi .. bref, je pense que l'alcoolisme, comme toute addiction génère un manque psychologique et que nous ne sommes pas tous armés de la même façon pour le combattre .. il y a un moment le soir entre 19 et 21h où je me sens vulnérable.. je pense qu'en reprenant le Pilate et le yoga dans ces horaires là (j'ai arrêté depuis 6 mois suite à une opération) cela peut m'aider plus un accompagnement psychologique . Je pense aussi à partir en cure .. mais n'y a t'il pas au fond un problème sous-jacent qui me fera retomber aussitôt là cure terminée ? Merci pour vos retours d'expérience ...

Profil supprimé - 12/06/2019 à 10h12

Bonjour Geko30

Comme toi nouvelle sur le forum, mon premier post date d'hier. En parler ouvertement même par le biais d'un site est la preuve d'une prise de conscience qui est le premier pas pour vouloir sans sortir. Pour la cure, tu devrais en parler à un médecin ou un psy eux seront te diriger... Moi après plus de 20 ans d'alcoolisation, j'ai démarré mon sevrage à domicile, cela fait 18 jours que je suis abstinent. Je n'ai pas eu de problème particulier si ce n'est une frustration le soir de 17 à 20, je ne traîne plus pour me mettre à table cohorte que je faisais et j'ai compensé les premiers jours en prenant du jus de tomate, la frustration diminue au fil des jours... J'espère tenir le cap et te souhaite un bon courage dans ton combat.

Profil supprimé - 08/07/2019 à 10h32

Bonjour, ce fil de discussion a l'air inactif depuis près d'un mois ou c'est moi qui ne comprends rien. Bref, j'ai le même problème que vous, notamment le fait que le besoin d'alcool se fait connaître en fin de journée, ce qui montre qu'il est lié à l'angoisse. J'ai trouvé une méthode qui ne marche pas trop mal, liée à un livre (mais je crois qu'on n'a pas le droit de faire de pub sur le forum). C'est se demander ce que l'alcool apporte comme vrai plaisir, en un mot le regarder dans les yeux, si j'ose dire, et on découvre qu'il ne désaltère pas, que son goût n'est pas agréable (les enfants le refusent à l'instinct) qu'il ne rend pas sociable, mais le contraire (quand on finit bourré) et que même s'il semble nous donner du courage, il nous ôte nos moyens en fin de compte. J'ai mis cela en pratique et cela marche. Loin de fuir les buveurs, regardons-les et apprenons à ne pas les envier mais à les plaindre... Cela dit, je n'en suis qu'à mes premiers jours de sobriété. A suivre. Je vous embrasse Anneuf55
