

NE PAS ARRIVER A M'ARRÊTER

Par **Profil supprimé** Posté le 08/09/2019 à 16h25

Bonjour, j'ai 40 ans et je suis dépendante à l'alcool depuis 11 ans.

C'est bien évidemment pas facile à en parler mais je me lance sur ce site grâce à l'anonymat.

J'ai commencé quand le papa de mes enfants et moi on a rompu, retrouver toute seule avec un bb de 3 mois et mon fils de 21 mois c'était très dur. Ma fille pleurait tout le temps j'étais au bord de la crise de nerf et j'ai trouvé avec l'alcool le moyen de me détendre un peu. Je ne bois que le soir mais c'est déjà beaucoup. Une bouteille de vin ou de mousseux par soir. En reprenant le travail c'était difficile à tenir le rythme j'avais la tête qui tournait et puis en y réfléchissant bien je suis sûre que ça se voyait.

Mon copain que j'ai eut par la suite allait me chercher mes bouteilles je faisais un gros caprice pour qu'il y aille et si j'en avais pas j'avais l'impression que c'était la fin du monde.

Aujourd'hui je suis encore maman solo je travaille plus étant en invalidité (pas pour ce problème), je suis complètement isolée à la campagne, sans voiture sans amis et bien que j'ai grandement envie de m'en sortir j'avoue que je vois pas trop comment me passer de ma copine toxique. J'ai tellement honte de moi en plus.....le regard des gens etc

10 RÉPONSES

Profil supprimé - 09/09/2019 à 21h41

Ludivine, bonjour et bienvenue ici .

Je suis toujours bien triste de lire de tels témoignages et d'autant plus triste qu'ici , il y en a de plus en plus et je suis bien impuissant devant ton problème . Toi seule peut t'en sortir mais pour cela il ne faut pas que tu te contentes de ce message mais que tu viennes et reviennes lire les différents fils sur ce forum . Tous les cas sont plus ou moins semblables et tu trouveras bien ça et là des pistes pour te libérer de ce poison qu'est l'alcool .

Pose-toi la question : ai-je envie de vivre ou de mourir ? Si tu as envie de vivre , tu as frappé à la bonne porte mais si tu as envie de mourir , continue à boire, Tu y arriveras et ce serait bien triste .

Tu trouveras de l'aide ici, mais si tu en as l'occasion, pousse la porte d'une association d'anciens buveurs : AA , Vie Libre , Croix Bleue . Personnellement je n'ai jamais réussi à arrêter seul et j'ai confié mon problème d'alcool aux AA , celles et ceux qui étaient comme moi, des alcooliques . A ma seconde tentative, j'ai capitulé devant l'alcool mais je ne me suis jamais éloigné des AA . Encore aujourd'hui je suis sur un forum AA de l'Ombre à la Lumière où tu trouveras également beaucoup d'aide car journalièrement nous sommes une bonne trentaine à nous entraider . Des alcooliques de tous âges dont le plus jeune a 32 ans et la plus ancienne 82 ans . Nous y allons un jour à la fois et nous n'avons aucun compte à rendre à qui que ce soit .

Je t'invite à faire ton abstinence pour toi et de ne la lier à rien ni à personne .

Ne reste pas seule, ne te contentes pas de cet appel à l'aide que tu lances aujourd'hui . Reviens, reviens et reviens encore .

Bonne route à toi

salmiot1

Olivier 54150 - 18/09/2019 à 18h27

Bonsoir Ludivine,

Votre témoignage me touche car arrêté de boire c'est déjà pas facile, en plus isolé et dans la solitude ! Alors oui, comme dit salmino, rejoint un groupe...

Je te conseille aussi d'aller voir, le site "ombre et lumière" c'est différent... L'accueil est formidable.

Que dire d'autre ? Ben, 40 ans c'est un bel âge pour arrêter de s'empoisonner. "La vie commence à quarante ans" j'ai souvent entendu.

J'ai 50 le mois prochain... j'ai arrêté en 1998. Comme quoi, arrêté pour 24h peut durer longtemps. Prenez espoir, il y en a plein ici.

Bon courage.

Olivier.

Profil supprimé - 24/09/2019 à 15h29

Bonjour Ludivine !

J'aimerais bien avoir de tes nouvelles depuis ton témoignage.

Je viens d'arriver sur ce forum et tous ces témoignages et ces échanges me font du bien.

Je pense que c'est aussi important de participer à ces échanges.

Alors STP, donnez-nous de tes nouvelles !!

Pascal

Profil supprimé - 24/09/2019 à 17h06

Oui Pascal, c'est bien regrettable pour celles et ceux qui lancent un SOS de retomber de suite dans le silence . Il en est ainsi sur tous les forums je crois et dans les groupes, ce n'est pas mieux . Que faire pour eux sinon les accueillir avec la même chaleur lorsqu'ils se représenteront.

La balle est dans leur camp ai-je l'habitude de dire.

Bien le bonjour à toi

Profil supprimé - 26/01/2020 à 17h59

bonsoir merci pour tout vos messages,j'ai parler ce soir avec un conseiller sur le chat ça fais du bien ,ils sont très a l'ecoute.Tout .es matins je me dis que le sir meme je vais pas boire et tout les soirs je vais chercher ma bouteille ...et en plus j'ai pas trop honte pourtant c'est une petite épicerie et y as toujours les mêmes gens.

J'ai tenu deux jours dernièrement et je vais tenter d'arrêter comme cela....doucement mais sûrement.

Je vais déménager cet été pour aller dans une ville moyenne ou il y aura ma soeur ou je pourrai bosser et tout sera plus simple.

Profil supprimé - 30/01/2020 à 05h10

Bonjour Ludivine et bonjour à tou-te-s,

Première fois pour moi d'écrire sur un forum, après en avoir pourtant lu plusieurs, régulièrement, sans jamais sauter le pas... Je suis dépendante depuis tellement d'années que je ne sais plus vraiment quand cela a commencé, ce que je sais c'est qu'à chaque fois que je bois, je ne peux m'arrêter...je ne bois pas tous les jours, j'ai même eu des périodes de plusieurs semaines sans alcool, mais à chaque fois, je me persuade que la prochaine fois, je vais gérer...et évidemment je ne gère rien du tout.

Hier, je suis revenue d'un rdv de travail où j'ai signé une rupture conventionnelle (à ma demande) et j'étais soulagée et triste à la fois, j'ai pris une bière comme pour fêter ce moment important...et j'en ai bu 10 sans pouvoir m'arrêter, j'ai passé des coups de téléphone à tout va, discuter de tout et de rien, sans pouvoir m'arrêter...je ne me suis quasi pas occupé de mon fils qui a seulement 2 ans et demi (le papa l'a fait)...et aujourd'hui je suis piteuse, en état de rien de faire et dans un état de culpabilité terrible...qui à coup sûr va générer des angoisses dans la journée...

Je n'en peux plus de toujours reproduire ce schéma, je crois qu'il faudrait que j'arrive à voir l'alcool comme un produit interdit, ou qui serait un produit allergique pour moi...

Désolée, je suis vraiment très mal et je n'apporte pas de solution à tout ça... l'abstinence serait évidemment l'idéal, mais je n'ai jamais réussi à le voir comme cela, plutôt comme un compteur qui repart à zéro quand on rechute et qui pointe l'échec...

Avez-vous des conseils peut-être à m'apporter? Le chat sur ce site peut-il aider sans tomber dans un rapport psychologisant?

Je me rends compte que je réponds en rien à ton témoignage Ludivine mais que je rajoute simplement le mien... je t'envoie néanmoins beaucoup de pensées de soutien et j'espère que tu arrives à espacer et mettre à distance cette consommation...

Voilà, merci pour le temps que vous aurez pris à me lire et merci d'avance pour vos retours...

Profil supprimé - 30/01/2020 à 14h18

bonjour dino71 ,

Bravo à vous d'avoir fait la démarche de vous confier sur ce forum....moi je trouve que ça fais du bien.

Concernant le chat j'ai eut l'impression de parler à un ami,sans jugement et sans le.....tu devrais faire ci ou tu devrais faire ça.....

L'écoute est bien adaptée je trouve et on ressent la personne humaine,je suis bien tombée .

Merci pour ton soutien et j'ai très bon espoir pour toi car comme tu dis tu arrives à espacer pendant qqjours tes prises c'est déjà énorme.

Un truc qui dois me motiver moi c'est que ma grand mère est décédée à 40 ans à cause de l'alcool, ça troue grave mon budget et je deviens difforme alors que j'étais mince comme un clou.

Donc si je n'ai qu'un seul conseil c'est : évalue ton budget liquide ça peut être un leitmotiv à arrêter .

Profil supprimé - 30/01/2020 à 17h31

Merci Ludivine pour ton message,

je vais effectivement me concentrer sur ce qui peut me faire arder la motivation et éventuellement utiliser le chat ou le téléphone dans des moments où j'aurais besoin de parler...je viens de m'inscrire sur un site qui s'appelle tournée minérale et met au défi les personnes de ne pas boire d'alcool durant tout le mois de février (et qui soutiens des causes aussi); cela peut être une bonne béquille ... et puis je vais surtout me concentrer sur mon fils et mes objectifs bien être pour tenir... je reviendrais régulièrement donner des nouvelles et venir prendre aussi des nouvelles... merci en tout cas, cela fait du bien de pouvoir partager ses pensées même quand elles sont sombres...bonne soirée!

Profil supprimé - 30/01/2020 à 19h44

Bonsoir Ludivine,

Ton message est touchant et sincère je trouve. J'ai également un pb avec l'alcool. C'est une dépendance compliquée. Je bois également

beaucoup trop depuis 3 ans au moins et dès que j'ai commencé à boire en 2011 au final je me rends compte que même si ce n'était pas régulier c'était déjà un souci. Je comble ma solitude, mon ennui, mes angoisses. Je suis sûre que l'alcool est là pour cacher quelque chose, l'éviter. Tu ne travailles pas je serais à ta place je prendrais la chose à bras le corps et ça serait mon objectif principal. M'occuper de ma santé. Je travaille je ne trouve pas le temps de le faire. Profites du temps que tu as pour te consacrer à cela. Je te souhaite la confiance, du courage et de la détermination

alohomora55 - 01/02/2020 à 12h41

Bonjour Ludivine,

Je trouve que venir en parler ici est déjà un premier pas important. Cela signifie que - même sous couvert de l'anonymat - tu acceptes déjà d'évoquer ce problème et de reconnaître que tu as besoin d'aide.

Car comme nous tous ici, tu as besoin d'aide. La solitude est très difficile à vivre dans la dépendance : je suis isolée moi-même dans un sens car je vis loin de ma famille à cause de mes études et que je leur cache mes troubles et dépendances (alcool et scarifications pour moi). Je sais comme il est difficile de se sentir divisée entre le besoin d'être aidé et le cercle vicieux qui nous pousse aussi à nous complaire, dans un sens, dans la souffrance qu'engendre la dépendance...

Mais tu n'iras pas mieux si tu ne demandes pas d'aide extérieure. Tu peux commencer par prendre rendez-vous avec ton médecin traitant pour évoquer le problème de l'alcool et voir ce qu'il/elle te propose à partir de là. Ce sera peut-être une réunion type AA, un rendez-vous avec un addictologue, ou autre. Mais il est important que tu prennes ce problème de front pour pouvoir devenir la personne que tu souhaites devenir.

Courage et à très vite sur le forum,

Eloïse.
