

## ALCOOL ANTI STRESS

---

Par **Sophie46** Posté le 25/10/2020 à 19h20

Bonjour

Je bois qqes verres tous les soirs. Quand je suis au travail je pense au moment où je vais rentrer à la maison et pouvoir boire. Si mon mari a tout bu je râle car il ne m'en a pas laissé. Parfois je lui envoie 1 message pour qu'il aille nous en acheter et s'il ne l'a pas fait je suis mécontente.

J'ai un travail stressant et j'avoue que j'aime ce moment où ça me détend.

Je sais pourtant les ravages que l'alcool cause sur le corps mais je n'arrive pas à stopper. Y compris dans le couplé car qqes fois on est en conflit à cause de ça. Ça nous rend sur la défensive on se dit des choses blessantes. Il n'y a pas de violence physique. Mais comme l'alcool deshibe les mots sont parfois durs.

Jene bois pas toujours à être complètement soûle mais ça m'arrive qd même. Je fais en sorte que mes fils ne me voient pas.

Ma consommation est à petite dose mais elle est tous les jours et j'en ai besoin. L'an dernier à Noël un de mes fils a déconné et je n'ai pas pu intervenir correctement car j'avais trop bu. J'ai honte de ça. Qd je bois est que je commence à ressentir les effets de l'alcool et que mes fils sont là j'essaie de faire bonne figure au maximum car j'ai honte

Comment faire ?

### 3 RÉPONSES

---

**Olivier 54150** - 27/10/2020 à 14h35

Sophie

Bien sûr, et pour beaucoup, l'alcool est anti stress, anti déprime, anti émotions...

Donc, l'alcool est pris comme un médicament...

Un médicament contre la vie.

Tu en as besoin...

Jusqu'à quelle point ?

Que ce passe t'il si tu ne bois pas un peu le soir ? Que dit ton corps ? Quelles émotions faut-il faire taire absolument ?

Je te propose de reporter le premier verre un moment, le temps de ressentir et peut-être de faire une échelle émotionnelle afin de mieux comprendre ce qui se passe en toi...

Faire quelques ajustements dans ta façon d'appréhender le stress et les plaisirs... Trouver des alternatives...

Bravo pour ces prises de conscience.

Au plaisir de te lire.

Oliv

---

**Sophie46** - 27/10/2020 à 23h17

Bonsoir

Merci de m'avoir répondu.

J'ai lu et relu votre réponse et les questionnements autour de ma consommation. J'ai besoin de ce verre pour me détendre le soucis est que parfois je vais jusqu'à 4 voire 5 verres donc quasiment 1 bouteille à moi toute seule.

Étant en vacances en ce moment j'essaie de ne pas boire. (Je ne bois que le soir)

Avant hier j'ai eu le cœur qui s'emballait et je ne pensais qu'à ça.

J'avoue que c'est dur. J'ai une vie familiale compliquée : cet alcool me permet de mieux supporter le stress du boulot mais aussi ma vie privée.

Mon père ère était alcoolique ainsi que sa mère et ma mère consomme pas mal aussi. C'est presque une histoire de famille. Un sale héritage en tout cas

---

**Olivier 54150** - 28/10/2020 à 13h08

C'est un bon début Sophie.

Le cœur s'accélère lorsqu'il y a danger pour préparer le corps à la fuite... Il me semble.

Peut-être a-t'il une peur cachée dans ton inconscient...? Quelques choses du passé ?

Je ne sais pas...

Souvent, l'abus d'alcool est juste un symptôme, il faut donc trouver les problèmes de fond.

Un trauma du passé, un présent trop lourd et contraignant, des croyances limitantes, un regard sur la vie à changer...

Un youtubeurs m'a ouvert les yeux sur pas mal de choses, il s'agit de Laurent Martinez, je t'invite à regarder...

<https://www.youtube.com/c/LaurentMartinez>

Oliv

---