

ENVIE ET URGENCE D'ARRÊTER

Par **Laura92** Posté le 27/10/2020 à 18h48

Bonjour

Voilà, je suis maman de 2 enfants, divorcée depuis 2 ans et ma consommation a largement augmentée depuis.
J'ai tjrs aimé boire 1 coup , j'ai tjrs eu l'alcool festif, j'ai bcp d'amies dans le même cas , ça aide pas quand je les vois ..

Mais moi , je bois seule très souvent aussi maintenant.

Certaines savent et pensent que c'est occasionnel , confinement etc ...

Mais non , en fait c'est 1 bouteille de rosé 1 jour sur 2 en gros.

Juste de l'écrire je me fais violence et j'ai honte en vrai.

Toute prétention a part , je suis une belle femme , je fais attention à moi , mais j'ai grossi certainement a cause de ça, j'ai conscience du danger ou pas!!

Et puis le lendemain jsuis pas bien parfois pire que d'autres, ça dépend de l'heure ou j'ai commencé et me suis couchée.

Je travaille, il m'est arrivé d'être vrmt pas bien , et de ne être allé travailler..... j'ai honte , j'ai honte mais tellement !!!!

Et j'en ai marre de pas être bien , les soirs où je bois pas le lendemain je me le dis, regarde tas la pêche, t mieux tu te sens bien

Mais 19h arrive quand je quitte mon travail et c'est fini , j'ai trop envie , je pense plus à ça

Des fois je me dis bon , 2 verres et stop ty la garde , mais j'y arrive pas !!!!

Je me sers sans réfléchir, ça me mets bien , j'aime appeler mes copines posée dans ma cuisine , c'est un réel plaisir.

Parfois je me force a la vider pour pas la finir , mais c rare que je le fasse .

Voilà quoi , j'aimerais tellement retrouver le plaisir juste des week-end entre amies , mais je crois que c'est impossible, j'ai tjrs entendu ça....

Je n'arriverai jamais à en parler à mon entourage, alors je tente ici vos conseils , votre compréhension..

Merci bcp d'avance

Laura

16 RÉPONSES

billienova - 28/10/2020 à 11h02

Bonjour Laura,

ici tu n'es pas seule, on en est tous là, avec nos problèmes, notre honte le lendemain et cette envie qui revient systématiquement et qui nous fait replonger encore et encore.

Parler à ses proches c'est difficile, trop de honte, de tabou autour de la maladie, comme si nous étions faibles, des êtres pas tout à fait réussi avec un défaut de fabrique.

S'inscrire sur ce forum est un premier pas, tu trouveras des tonnes de témoignages semblables au tien, tu comprendras que tu n'es pas seule et que le combat contre l'alcool est difficile, parsemé d'embûches.

On a tous mis en place des routines qui fixent notre rendez-vous avec la bouteille, à 19h après le boulot, le vendredi soir après la semaine etc.. Le plus dur c'est de se détacher de ces routines, penser à autre chose, faire autre chose, peu à peu l'envie s'estompe et le lendemain tu te sens fière, alerte, en forme.

Un petit truc qui peut aider, garder en mémoire ta première victoire, se raccrocher à ce sentiment de liberté que tu as éprouvé le matin sans gueule de bois, et venir ici, il n'y a pas de jugement juste de l'écoute et du partage. Je t'invite à lire le journal de liberté de Rewinder, qui décrit parfaitement ce que nous vivons, les étapes que nous devons traverser. Il n'y a pas de fatalité, rien n'est irréversible, les clés de la réussite sont en nous. Je te souhaite bon courage.

Laura92 - 28/10/2020 à 19h36

Bonjour billienova

Merci de votre réponse !!!!+++

Pardon mais votre pseudo ne m'indique pas si vous êtes un homme ou une femme

Laura92 - 28/10/2020 à 19h37

Et je vais m'acheter ce livre le journal de liberté...
Il parle de ça ?

Marredemoi17 - 30/10/2020 à 23h14

Bonsoir Laura92,

J'avais envie de t'écrire ce soir après t'avoir lue tellement j'ai eu la sensation que tu racontais ma vie. Maman seule avec 2 enfants, je me suis reconnue en tous points à l'exception des amies pour moi qui n'existent pas ou plus car je me suis coupée de liens sociaux avec cette saloperie.

J'ai commencé très jeune c'était festif j'adorais refaire le monde, boire un coup, rigoler, faire la fête.

Et depuis mon divorce il y a 8 ans j'ai commencé à boire seule par solitude par tristesse par ennui par déprime pour tenir et c'est devenu une habitude. Jamais en journée juste le soir.

Comme toi il serait bien impossible de le deviner je suis coquette, féminine, apprêtée, on imaginerait mal ce que je vis dans l'ombre le soir lorsque je me retrouve seule face à moi.

Alors comme toi, 19h boulot fini, je passe au supermarché j'achète 2/3 bricoles histoire de et 1 bouteille de vin, c'est un moment de joie pour me récompenser de cette journée qui s'achève, un moment presque excitant, je vais rentrer boire mon verre envoyer des sms, avoir du lien virtuel et puis un 2ème un 3ème et encore plus de sms, je commence à me lâcher, je contacte des gens, je suis sur les réseaux, je cherche du contact et la bouteille à moitié finie je me dis stop range la et puis et puis un sms qui fait dring une émotion qui me déborde et c'est foutu encore un soir de plus, un soir de trop, alors perdu pour perdu je la finis et moi je raconte des bêtises, dédoublement de personnalité, je m'invente une vie et je ne me souviens plus de rien le lendemain. C'était hier soir la dernière.... et aujourd'hui crevée, j'ai mal dormi, cernée, un zombi alors je me dis c'est fini et ce soir rien bien sûr car je suis épuisée ravagée le lendemain mais marre des après demain où tu es en pleine forme tu es restée sobre la veille et tu te dis ah je prendrais bien juste un petit verre mais juste un seul cette fois et nous revoilà repartis dans la spirale du 1 jour sur 2. Marre de moi, marre de me dégrader, d'écrire n'importe quoi, de me réveiller explosée 1 jour sur 2.

Je voudrais comme toi être maîtresse de moi, gérer les jours, que le we, le nombre de verres mais je ne sais pas faire.

Je suis de tout cœur avec toi et je te comprends terriblement bien.
J'espère que nous aurons l'occasion de discuter.

Belle soirée

Patdeyutz - 06/11/2020 à 12h37

Bonjour à tous. je suis en pleine rechute, pas facile. Je déprime comme un fou. que faire psychologiquement pour passer le cap ?

Laura92 - 10/11/2020 à 18h19

Marredemoi17
En effet je me retrouve beaucoup également dans ton récit !!!
Je ne sais pas comment faire !!!
Je me dégoûte
Ce serait bien qu'on échange ensemble ??
J'attends ta réponse si on peut se parler ailleurs, par sm ?! Lol

Courage

Laura92 - 10/11/2020 à 18h22

Patdeyutz
Je ne sais tellement pas comment faire pour t'aider !!!
Peut être peux tu appeler directement le numéro d'aide ?
Ne reste pas seul
Courage +++++

Marredemoi17 - 12/11/2020 à 17h18

Bonjour ma chère Laura,

Je crois qu'on ne peut malheureusement pas échanger en dehors à ce que j'ai compris. Peut être que quelqu'un pourra le confirmer.

J'essaye l'hypnose depuis quelques semaines mais le souci c'est que cela fonctionne quand j'y vais et Patatraque je rentre après des émotions amoureuses par ex c'est le cas en ce moment je ne tombe que sur des hommes spéciaux et la machine s'emballe je rebois de plus bel,

Et hier cet homme m'a dit mais que veux tu qu'on fasse ensemble tu as un pb ds ta tête tu peux être extraordinaire brillante Ms je ne sais pourquoi tu pètes les plombs trop souvent (aïe aïe aïe). En fait ce n'est pas tout à fait cela il lui manque une variable non négligeable c'est l'alcool.... Je bois je suis gaie rigolote et puis ça tourne vite à la susceptibilité l'agressivité je m'emporte et j'envoie tout valser et

ensuite j'ai honte de moi je n'ose pas regarder mes msg tellement j'ai honte. J'ai tout gâché depuis des années de cette façon là. Je ne gère pas mes émotions elles me débordent et j'ai besoin de mon vin blanc pour me calmer m'apaiser mais c'est bien pire ensuite la preuve en est.

Hypersensible, hyperémotive, hyper tout j'ai l'impression que personne ne comprend ou ne veut essayer de comprendre. Plutôt que demander pourquoi tu changes le soir, on te juge comme une femme un peu perchée c'est totalement faux j'ai toute ma tête et mon cerveau fonctionne à mon sens correctement !

Bref encore une histoire qui n'a servi à rien ! J'arrive à diminuer ma consommation lorsque je n'ai personne en vue quand c'est calme et sans émotions mais je m'ennuie donc cercle vicieux je retombe. En fait tu es bien tu bois tu es seule tu bois tu es excitée tu bois tu es triste tu bois, tout est bon !

Voilà pour les nouvelles de ces derniers jours.... et toi comment vas-tu? Comment te sens-tu? J'avoue que le confinement amplifie le pb car je m'ennuie j'ai beau travailler chez moi lorsque 18h approche je pense à l'apéro rooooff jamais je ne bois en journée Ms 18h/19h c'est terrible.

À très vite, porte-toi bien et écris cela me ferait très plaisir d'avoir de tes nouvelles.

Marredemoi17 - 12/11/2020 à 17h22

Bonjour Patdeyutz

Déjà pardonne-moi premièrement accepte que les choses soient ainsi pour le moment et essaie de faire un tout petit pas chaque jour pour rechuter un peu moins qu'hier mais pardonne-moi si tu n'as pas réussi. A un moment tu vas y arriver moi je me dis cela même un soir sobre c'est déjà ça de pris, j'essaie de faire petit à petit en étant douce avec moi. N'hésite pas à nous donner de tes nouvelles, à très vite.

Marredemoi17 - 13/11/2020 à 10h05

Je me réveille ce matin et je me dis que ce sera la dernière fois.... j'ai été trop loin hier trop trop loin trop d'émotions trop de déceptions je sais qu'il s'est moqué de moi et comme je n'arrive pas à gérer et bien j'ai bu toutes les bouteilles qu'il avait amenées comme pour mettre fin à cette histoire qui me détruit ... black out j'ai tout vomi je suis tombée par terre me suis endormie sur le carrelage habillée comme une pauvre fille j'ai écrit n'importe quoi histoire de passer encore une fois de plus pour une folle et nous voilà à 10h du matin j'ai encore la tête qui tourne les vapeurs d'alcool maquillée de la veille en robe (en même temps c'est pratique si le facteur passe je serai pas en pyjama mdr) Bref ras le bol marre de moi l'émotion me tue j'ai honte de moi il m'a envoyé 5/6 msg à 3h du matin je n'ose pas les écouter je sais qu'il était avec une autre je voudrais que tout ça s'arrête que j'arrête de me détruire pour des hommes pour lesquels je ne suis pas une priorité j'aimerais rester digne Ms je me dégrade alors que c'est moi la belle personne de toutes ces histoires vraiment marre de moi....

Laura92 - 13/11/2020 à 21h53

Marredemoi17

Je n'avais pas vu ce message !!!!! j'aime pas cette messagerie bonsang !!

Holala oui tu as fais fort ma belle ...

Tu arrives à avoir de l'humour sur ton état, tu as bcp d'autodérision

Pfff quel con, j'ai juste envie de te dire qu'il ne mérite pas que tu te mette dans cet état, mais ça tu le sais .

J'ai pas envie que tu recommence à ce point

Mais je veux que tu me le dise quand MM, car ici toi et moi on ne se juge pas, on est pareil.

Mais je veux plus que tu t'endorme sur ton carrelage et bois à en vomir.

Marredemoi17 - 14/11/2020 à 11h06

Ma chère Laura,

Merci pour ton message qui me fait du bien...

Ces soirées extrêmes sont vraiment rares mais ça fait partie de mes gros ratés! J'ai vraiment décidé d'arrêter ou au moins de faire de mon mieux pour que cela devienne rarissime

Et toi où en es-tu? Tu arrives à tenir?

J'ai bcp d'autodérision oui sur mon état, sur ma vie en général, je me pardonne, j'en rigole plus que j'en pleure, et autour de moi j'en parle sans tabou, Je n'ai aucun souci avec le fait de dire je suis alcoolique, je ne me cache pas du tout sauf pt être en amour car j'ai honte de mes réactions, j'ai honte d'écrire des débilités pareilles et de me ridiculiser alors que ça devrait être aux hommes que je rencontre qui me trompent qui me baratinent de s'excuser et non à moi. Mais je n'ose pas leur dire je bois. Je suis comme toi une jolie femme entretenue élégante avec un bon job et dire cela à un homme dégraderait ma pseudo image extérieure, pffff il s'agit que d'une image extérieure d'une femme qui tient la route, un leurre en réalité je suis si fragile si émotive si malheureuse si seule si peu confiante que mon image extérieure n'est pas du tout En accord avec la vraie moi. La vraie moi est un désastre!!! Une calamité j'ai l'impression d'avoir 15 ans d'âge mental !!!

Mais je me dis que c'est ainsi pour l'instant, de toutes façons je ne choisis pas les bons, normal, je vais vers des gens pas très câblés tu m'étonnes les autres m'auraient virée depuis longtemps, qui voudrait d'une alcoolique sans blaguer!!!!

Déjà avant de penser aux autres, j'entreprends un plan très raide je me conditionne pour ce soir car samedi soir c'est plus dur et hier pas une goutte donc je suis en forme je vais aller chercher une pizza et la manger à 18h et ça c'est radical pour me sevrer au début, je dîne à 18h Et ensuite plus envie d'apéro Mais il me faut un plat que j'adore qui me fait vraiment plaisir donc on va fonctionner ainsi auj et à chaque jour suffit sa peine demain on verra.... j'ai déjà tenu des mois et des mois avec juste un verre ou deux le we uniquement je sais que c'est faisable pour mon mental mais pas là en phase d'alcoolémie forte il faut tout stopper net pdt un certain temps.

Et toi comment vas tu passer ton we? Avec tes petits? Tu appréhendes?

Porte toi bien, je pense bien fort à toi
Lucie

tepes43 - 15/11/2020 à 14h58

bonjour à vous,

je m'appelle vincent et je suis alcoolique. Vos témoignages me touche beaucoup car j'ai l'impression de me revoir en vous. Pour ma part je viens de finir la période de sevrage (sevrage sauvage, sans médicament, ni assistance, par contre pas forcément recommandé). Pour ma consommation, je tournai a la vodka, pas d'odeur donc plus facile a cacher, et du lever au coucher, a une bouteille tous les deux jours plus les extras vin bière.

C'est pas la première foi que j'arrête, la je sais que je suis bien partie mais je suis aussi conscient du risque de la rechute. J'aimerais vous proposer mon aide et en échange vous demander la votre pour rester sobre. Je vous souhaite beaucoup de courage et de volonté.

Marredemoi17 - 23/11/2020 à 15h33

Bonjour Tepes43

Merci pour ton message, comment te sens tu? Si tu as besoin je suis là pour t'aider bien sûr même si je n'arrive pas à m'aider moi même on est toujours plus aidant pour les autres que pour soi même ...donc n'hésite pas
Lucie

beberd - 24/11/2020 à 05h38

bonjour les filles

je me permets de m'introduire dans vos échanges car j'ai un problème également avec l'alcool et pour moi avant je pensais en gros qu'il n'y avait que les hommes alcooliques mais je vois qu'il y a aussi beaucoup de femmes alors déjà sur un homme c'est triste mais sur une femme c'est vraiment dommage finalement nous sommes tous atteint par cette merde ...

avez-vous essayé le médoc. SELINCRO ?

j'ai commencé hier soir à en prendre 1/2 ... si vous voulez en parler

alors moi mon histoire avec l'alcool n'est pas très vieille enfin disons que ça c'est vraiment aggravé depuis 4/5 ans
en fait j'ai eu une enfance de galère - j'ai perdu ma maman j'avais 11 ans - mon père se suicide j'avais 20ans - je me marie à 24 ans, ma femme tombe malade 1 an après puis elle décède 13 ans plus tard ... ma petite soeur décède il y a 7 ans à l'âge de 51 ans ...
mais j'ai toujours tenu le choc car je faisais pas mal de sport plus ou moins régulièrement, jogging, boxe, vélo et musculation et ma consommation était on va dire normale dans les occasions ...

puis depuis 4/5 j'ai perdu petit à petit la motivation de faire du sport et le pire est que je bois de plus en plus le soir, oui forcément quand on vit seul on est plus ou moins tenté à cause de la solitude ...

alors j'ai décidé de trouver de l'aide, moi qui me croyais fort et anti-médoc. je me retrouve a essayer le SELINCRO
j'ai commencé hier avec 1/2 car vu les témoignages et effets secondaires ...

je me suis trouvé un peu dans la somnolence mais je n ai pas dormi et surtout pas picolé ... je verrai ce soir ...
j'espère partager avec vous régulièrement si ça peut aider ...
bon courage à tous

ps: n'oubliez pas de cocher la case - recevoir des notifications s'il y a d'autres réponses à ce fil de discussion

julien555 - 10/12/2020 à 23h43

Bonsoir,

Je suis moi aussi très anti médoc, je préfère garder ça en dernier recours. Je pense pas que j'ai une grosse addiction par rapport à d'autres ici, j'ai toujours réussi à résister plus ou moins.

J'ai toujours été très sportif (course à pied, musculation, krav maga) et j'ai remarqué que c'était toujours pendant les phases ou je ne faisais pas de sport pour x ou y raisons que j'avais mes plus fortes envie d'alcool.

Maintenant j'essaye d'arrêter le moins possible de faire du sport, surtout la musculation, j'ai l'impression que c'est ce qui me fait le mieux tenir.

Peut être que ça aidera ceux qui veulent comme moi éviter les médicaments.

Bon courage à tous
