

JE BOIS DEPUIS TROP LONGTEMPS.

Par **Lalai** Posté le 06/01/2021 à 01h45

Je bois. Je bois depuis des années le soir principalement. Des années à vouloir me sociabiliser et cela fonctionnait à l'époque mais c'était déjà trop souvent. Quasiment tous les jours vu que je sortais tout le temps. Je faisais tout pour connaître du monde, voir ma meilleure pote et me sentir à l'aise avec les gens en général. Ensuite j'ai commencé à fumer du shit. Le mélange des deux, je n'ai jamais géré, du coup quand je fumais, je ne buvais pas où à peine un verre avant de commencer à fumer. Mais la fumette me coupant socialement, j'ai fini par lâcher ça et reprendre mes vieilles habitudes. J'aurai du comprendre lorsque j'ai commencé à boire seule mais à cette époque, je l'étais que rarement. Je dirai d'ailleurs que l'entourage que j'avais à l'époque était addict aussi. Le problème c'est seule; je m'ennuie et je bois. je bois je n'ai plus envie de rien et j'ai la haine contre moi parce que je sais que cette addiction a créé un vide entre moi et ma fille. Ma fille qui m'aime du fait que je sois sa mère mais c'est tout alors qu'auparavant on était complice et tellement proche. Ce changement est du au fait qu'avec le temps, l'alcool m'a rendu moins sociable sans m'en rendre compte, plus émotive et encore plus nerveuse. Je suis malheureuse de ce lien perdu mais je bois encore. J'ai pris un coup de vieux ces 5 dernières années alors je cherche quel alcool est le moins nocif pour la peau mais l'idéal serait d'arrêter. Mais pourquoi je bois encore si je suis seule en permanence? (Je n'ai plus d'amis) Pourquoi je bois alors que je sais que c'est à cause de ça que je suis moins proche de ma fille? Pourquoi je bois ? Pourquoi ?

Je suis à un stade où si je trouvais de quoi fumer de nouveau, je pourrai ne plus boire comme je faisais à une certaine période. mais est ce que ce serait une solution ? Je n'ai goût à rien ni personne. Quand ma fille n'est pas là, je m'isole avec mon verre et voilà. Je me dégoûte. Ça doit se voir à mon visage depuis le temps. Mon ventre, mon foie ou mon estomac si ce n'est pas les deux me font comprendre qu'ils en ont marre de boire. J'en ai marre

9 RÉPONSES

Kooky17 - 08/01/2021 à 02h08

Je te comprends. Essaie pour 24h, ne te met pas trop de pression
Courage à toi

Lalai - 08/01/2021 à 18h34

Merci c'est gentil. Ça m'arrive de le faire pendant 24h. Genre 3 fois dans l'année pas plus.

Avrel - 10/01/2021 à 20h59

Bonjour exactement sa. L'alcool nous ferait tout perdre mais on recommence. Un sentiment de bien être aux premiers verres car après dans mon cas les autres verres me rendent pas bien dans ma tête etc puis au réveil c'est la redescende la honte de se que j'ai fait ou dit ou même me rappelle pas et cette culpabilité fini par me ré pousser à boire c'est fou. Maintenant j'arrive à me gérer grâce à plein d'astuces jusqu'à maximum 2 mois puis sa recommence. Je vous comprends aussi. Après chacun a son histoire mais sa reste dur courage à tous

Lalai - 13/01/2021 à 14h09

Au moins vous arrivez de temps à temps à autres à tenir 2 mois, moi je n'y arrive pas et je ne comprends plus pourquoi. J'ai l'impression que c'est devenu plus une habitude qu'autre chose

Onycrois - 13/01/2021 à 16h27

Salut Lalai

Une des choses dont je suis sûr, c'est que comme toi, l'alcool me boostait pas mal au début.

Puis je me suis aperçu il n'y a pas bien longtemps, qu'en fin de compte, il me pourrissait la vie car il était en train de m'enlever petit à petit toutes mes envies de faire quelques choses.

Plus envie de plonger, plus envie de courir, de bricoler, rien, nada !!

Juste une seule envie, me retrouver dans mon canapé avec mon verre de whisky, à gôber des images que j'oubliais le lendemain.

Cela fait maintenant 9 jours que je n'ai pas bu et déjà ma perception de la vie et mon envie de projet est en train de revenir.

Mais comme toi, je pense que cela était devenu une habitude et que l'on s'enfonçait petit à petit dans cette spirale.

- Pas envie de faire quelques choses

- On boit un coup
- On s'alcoolise
- encore moins envie de faire quelques choses

Le problème, c'est que l'effort pour avoir envie devient de plus en plus conséquent et deviendra de plus en plus dur au fur et à mesure que l'on boira pour justement échapper à cette envie de ne plus avoir envie. (Et je ne cite pas J. Halliday 😊)

Alors oui, pas facile, comme pour nous tous.

Essaie de te trouver un objectif, un projet et quand tu as un coup de mou, focalise dessus, ça pourra peut être t'aider. Et puis n'hésites pas à nous en reparler, nous sommes tous dans la même galère..

En attendant et le jour ou tu le sens (ce soir peut être)

Jour après jour et on ne boit pas ce soir.

Amicalement

Onycrois.

Avrel - 13/01/2021 à 17h52

Si j'arrive à tenir 2mois c'est beaucoup de volonté force mentale. Le point commun qu'on a presque tous ici c'est ne pas affronter les problème la réalité de la vie . Je suis passé par une période de manque j'ai bien galéré l'alcool m'a mis en prison pour des trucs pas grave mais voilà o bout de 15ans j'ai tout perdu 4 fois. Argent travail voiture permis etc etc et surtout la honte et degout de moi. Mon enfin fait réaliser d'arrêter j'ete a 2 ou 3 bouteilles vodka par jour pendant des années. Formaté ton cerveau tout les jours tu dit alcool égal ennemi. Tu traîne pas avec tes ennemi ??? Faut en chier ya pas de secret . Moi aussi je comprends pas pourquoi je rechute tout les 2 mois . Mais je me suis ramasser 1000fois avant d'être là aujourd'hui. Tu fais quoi de tes journées temps libre etc? Je vais essayer de te coacher un peu si tu veux ? Rien est insurmontable une montagne sa se grimpe pas en 5 minutes et une femme non plus dsl . Parceque tu en trouveras pas pour te soutenir une fois que t'auras un peu décroché. C'est un engrenage dans les 2 sens . Le bien t'apporte le bien , l'alcool les emmerdes je sais on est tous concient de sa mais faut bien s'en rappeler

Avrel - 13/01/2021 à 18h09

Moi au début pour repousser pasque je tenais meme pas 24h je me disais ok je vais boire mais d'abord je me tue 1h au sport et genre après j'aurai ma récompense . Je peux te dire sa marché petit a petit . C'est par étape petit objectif et rythme de vie. Et des vitamines protéines. En fesan sa tu nettoie ton corps et donc ton corps le réclame moins. Moins de manque égal moins d'alcool avec de la volonté des efforts c'est possible avant j'étais dans l'impasse aussi je tenais pas 24h et j'aurais jamais cru tenir entre 2 et 6 mois

Lalai - 15/01/2021 à 03h06

Merci pour pour vos partages et soutiens.

Et oui entre le commencement et maintenant c'est plus du pareil. D'un Booster c'est devenu comme un poison mais à retardement.

Actuellement avec le covid, je suis au chômage partiel mais je travaille habituellement et je fais du sport aussi et j'essaie d'avoir une vie saine (sauf l'alcool bien-sûr). D'ailleurs grâce au sport et le boulot, j'arrive à reculer mon 1er verre mais en ce moment c'est compliqué. D'alcool fort il y a quelques années, je suis passée au vin et depuis un an à la bière (pas très discret d'ailleurs le bruit des poubelles je vous juge) et depuis une semaine je suis retournée au vin. La bière passait presque comme de l'eau et j'avais l'impression que mon corps n'aimait plus trop ça mais c'est peut-être l'alcool tout court mais j'espérais me faire moins de mal avec de l'alcool "light" mais bon. Je m'ennuie aussi. Je n'ai pas d'amis donc pas beaucoup d'activité à par mon sport en solo, mon ado à la maison en alternance et l'appart à faire tourner, voilà quoi. Pas de vie de couple depuis des quelques années, pas d'occupations pas d'envies. J'ai l'impression d'avoir perdu goût à la vie depuis quelques années et qu'avec les années ça se dégrade. J'ai peut que mon fils se rende compte de la quantité que je bois et comprenne ce qu'il se passe. J'aimerais que l'on soit plus proche, on est souvent en désaccord (alcool ou caractère ou les deux je ne sais pas) mais toujours sur son tél dans sa chambre, c'est comme s'il n'était pas là donc j'en reviens toujours à faire la même chose. Triste vie que je cache aux personnes qui m'aperçoient au boulot ou la famille pour le peu que je la vois. Courage à toutes et merci

Jeremy6812 - 07/02/2022 à 19h15

Coucou lalai je ne sais pas si tu viens encore mais je repond a ce post car cest tous moi 39 ans avant plein d amis tres sociable meme histoire que toi ca me touche beaucoup car comme toi plis d amis j evite meme de rentrer directement apres le travail pour ne pas boire et sans boire je m'ennuie a mourir jai un enfant aussi en garde alterner et tous comme toi il m aime mais marce qie je suis son pere...j aimerais savoir comment va tu aujourd'hui? ...moi des annees que je suis ainsi