

JE N'ARRIVE PAS À ARRÊTER DE BOIRE

Par **Sp91** Posté le 09/01/2021 à 05h58

Bonjour. Je bois de l'alcool depuis mes 26 ans. Ça a commencé bêtement, j'ai acheté un appartement que je retapais pendant l'été 2013 et j'ai commencé à boire des bières plutôt sucrée avec des amis pendant mes travaux pour me désaltérer... Puis progressivement en l'espace de 6 mois je suis passée à des bières bien plus fortes et ce, des le matin et tout au long de la journée.

Je suis cadre dans une grande entreprise, un très bon job qui me plaisait et qui rapportait bien.

Je suis tombée enceinte j'ai donc arrêté, non sans mal et sans suivi, mais séparé du papa j'ai trouvé la motivation pour récupérer la garde de mon fils.

Seconde rencontre voilà 4 ans avec un consommateur occasionnel. Pendant les repas je buvais du vin, sans abus. 2 grossesses sans Consommation.... Mais l'alcool était présent dans mon bar et je me suis mise progressivement à reboire pendant mes congés mater.

Pourtant j'assurais les tâches quotidiennes: maison nickel, je cuisinais, je m'occupais bien de mes enfants. Personne ne s'en apercevait.

Aujourd'hui je suis séparée j'ai 3 enfants de 5, 3ans, et 6 mois. Je suis séparée des papas.

Désormais je bois de la vodka du matin au soir, même la nuit parfois. Bien sûr la vodka ne se sent pas mais les stigmates sur mon visage ont commencé à me trahir.

Jusqu'au pire jour de ma. Vie, il y a 3 semaines j'ai décidé d'arrêter du jour au lendemain... Résultat après 4 jours d'abstinence totale, j'ai fait un delirium tremens qui a duré 3 jours. Heureusement mes enfants étaient chez mes parents.

Je voyais des gens qui n'existaient pas, qui magressaient, mon papa m'a retrouvé la nuit pied nus dans mon jardin Avec des couteaux.

J'ai appelé les gendarmes les pompiers, je me suis enfermée dans les toilettes de peur de ces agresseurs imaginaires.... Bref cela m'a fait vrt peur je n'oublierai jamais.

Je Consulte depuis lors un psychiatre qui m'a mise sous médoc et notamment un bien connu benzodiazepine... Celui ci fonctionne pas mal mais il m'a dit que je devais l'arrêter pour éviter une nouvelle dépendance. J'ai arrêté mais le craving est insupportable. Pourtant je m'occupe tout en buvant.

Je prends soin de moi je fais du sport, je m'occupe de mes loulous.. Mais je consomme toujours... 1 demi litre de vodka par jour.

Je ne sais pas comment m'en sortir et j'ai tellement peur de refaire un delirium tremens....

Ajoutons à cela que ce lundi je passe en jugement pour conduite en état d'ivresse.. Quelle honte.

Je n'ai pas encore repris le travail. Mo' job demande bcp de concentration et on est sans cesse sous pression et avec cette fichue addiction, je ne pourrais pas assurer.

Je ne sais pas comment m'en sortir...

1 RÉPONSE

Profil supprimé - 11/01/2021 à 15h43

Bonjour Sp91,

j'espère que tu vas bien,

ta publication me touche beaucoup car ça me rappelle ma même aventure de maman. Moi aussi j'ai réussi à arrêter pendant mes grossesses c'était zéro car pour rien au monde je n'aurai supporté de faire du mal à mon bébé, et j'étais très heureuse pendant ces périodes, mais à chaque fois pendant mes congés maternité, très progressivement, la consommation avait repris jusqu'à revenir comme avant (voir pire)

Cela fait 1 semaine que je n'ai pas bu. Avant cela mon maximum d'affilé sur l'année 2020 c'est 2 semaines d'arrêt, vraiment quelle année pourrie !

Il n'y a pas de solution miracle enfin je peux te dire moi ce qui m'a aidé et qui a fait que j'ai passé mon premier week-end en 1an sans avoir envie de boire : l'alimentation vivante et les jus de légumes.

Si tu as du temps et que la question t'intéresse, tu peux aller voir sur internet la formidable vidéo d'Irène Grosjean, Naturopathe, "la vie en abondance", c'est LA vidéo qui m'a donné envie d'arrêter.

Après avoir acheté son livre (et un extracteur de jus), je m'y suis mise il y a 7 jours, après 4 jours je n'avais plus envie de boire, dès que j'ai du temps je lis ou regarde des vidéos sur le sujet (il y en a énormément), et manger vivant m'a redonné bonne humeur et joli teint.

Je ne te dis pas forcément de te mettre à cela, c'est très profond comme changement, ce que je veux dire c'est que trouver un centre d'intérêt ou une passion peut vraiment aider à sortir la tête de l'eau. Acheter plusieurs livres aussi sur des sujets qui t'intéressent et les dévorer (quand tu n'as pas tes enfants par exemple) est aussi un bon moyen de s'occuper pour évader son esprit.

Il y a 3 semaines, à cette heure ci (presque 16h), la seule chose qui m'aurait obsédé c'est d'aller vite acheter une ou 2 bouteilles avant d'aller chercher les enfants à l'école, et tic tac aurais-je le temps pour ne pas rater la sortie, vite il faut ranger le bureau, espérer qu'il n'y aura pas la queue au magasin, réfléchir à comment on va le cacher, et ensuite vivre la 2ème journée des mamans qui travaillent, c'est à dire s'occuper des enfants toute la soirée, épuisant, pour ma part avec déprime et lassitude...

1 semaine d'alimentation vivante et de jus de légumes, me voila de bonne humeur, joyeuse, sans plus aucune envie du produit. 1 miracle ? 1 hasard ? qui peut savoir. Cela va-t'il durer ? si ce n'est pas le cas j'aviserai, mais pour l'instant, je vais surtout m'obstiner dans cette

voie,

Il faut maintenant trouver la tienne,
N'hésite pas à venir lire ou écrire ici, cela peut aussi beaucoup aider,

Bon courage 😊
