

ALCOOL LE SOIR

Par **Vanessa** Posté le 01/04/2021 à 07h02

Bonjour, je bois le soir je pense pour calmer mes angoisses. Je commence par un verre et un autre pour finir la bouteille....Le problème est aussi que je prend des médicaments pour dormir. A partir de 22 h je sais plus ce que je fais. J'envoie parfois des messages et c'est horrible car je raconte n'importe quoi.Le lendemain je me réveille je me souviens de rien, je me dit CNRS finis je bois plus et je recommence. Je ressens vraiment la honte face à certains messages et à devoir expliquer m'excuser....

7 RÉPONSES

Alice44 - 01/04/2021 à 22h13

Bonsoir Vanessa,

Vous avez déjà pris conscience :

- de votre consommation exagérée d'alcool,
- de vos réactions qui peuvent vous faire envoyer des messages dont vous avez honte après,

C'est un grand pas.

L'autre grand cas, c'est d'avoir ouvert la porte d'un bon lieu pour parler de votre consommation.

Ici les écoutants sont sans jugement, ont une écoute bienveillante.

N'hésitez pas à les joindre. Ils vous apporteront une foule de conseils qui vous permettront de comprendre et trouver la force de devenir abstinent.

Courage ! Vous êtes dans un bon lieu.

Alice

-

Profil supprimé - 01/04/2021 à 22h54

Bienvenue Vanessa !

Et qu'envisages-tu de faire ? Quels sont tes désirs ? Un complément d'informations serait le bienvenu .

salmiot1

Oj - 01/04/2021 à 23h43

Bonsoir.

Je suis indirectement concerné par le même soucis. Mon conjoint boit beaucoup le week end (le soir, je dirais même la nuit), et avec le mélange somnifère et anti dépresseur, il a de gris trou noir, ne se souvient jamais de ce qu'il fait et appelle des amis a des heures incorrectes (minuit, 1h, 2h). Bien souvent personne décroche puisqu'ils sont couchés. Maus ca fou vraiment mal ! Il ne veut pas que son mal être se saches mais en faisant ça c'est le contraire. Les gens s'interrogent. Il faut arrêter sinon ils vont finir par nous tourner le dos . Et puis a quoi ça sert!

La consommation d'alcool, il faut l'arrêter ou la maîtriser tant qu'il est temps.

Je le bat depuis plusieurs années avec mon conjoint la dessus mais en vain. Il est dans le déni.

Raphaelle93 - 02/04/2021 à 09h31

Bonjour.

Je me reconnais tout à fait dans ce que vous dites.

J'ai moi aussi bu pendant quelques années le soir pour me détendre, calmer mes angoisses et oublier les soucis familiaux.

Je ne buvais jamais en journée mais une bouteille de rosé chaque soir, et comme vous je faisais n'importe quoi, j'envoyais des sms

erronés. En fin d'après midi, avant de quitter mon travail, j'avais souvent des bouffées d'angoisse que je calmais par des anxiolitiques.

J'ai décidé d'arrêter de boire il y a 2 mois, du jour au lendemain. Je me suis dit que le contexte était propice, couvre feu à 18h, donc pas de soirées entre amis, impossibilité d'aller acheter de l'alcool en rentrant. J'en ai parlé à mes enfants qui m'ont encouragée. Ça s'est fait tout naturellement, je n'ai eu aucun symptôme de sevrage, j'ai continué à travailler normalement. Du jour où j'ai arrêté, mes angoisses ont totalement disparu, ça a été spectaculaire, je ne me suis plus sentie déprimée, j'ai perdu 10 kilos et mon entourage me trouve

radieuse.. De plus, avec les économies que je réalise depuis l'arrêt de l'alcool, je gâte mes enfants et petits enfants. Je me devalorisais, ça aussi c'est terminé, je reprends confiance en moi.

Ma vie a totalement changé, je me sens tellement mieux !!!

Je vous souhaite de réussir à arrêter comme j'ai moi réussi, sans trop de difficulté et avec tant de bénéfices !

Cerise - 04/04/2021 à 21h41

Bonsoir,
j'ai arrêté de boire en cachette il y a + de 2 mois suite à la découverte de ce problème par mon conjoint ; et puis j'ai recommencé une fois et il a de nouveau découvert la bouteille de get cachée.
j'ai honte surtout que pendant cette période de sevrage je n'ai eu aucun problème de manque et de comportement

Icha - 05/04/2021 à 15h36

Merci Raphaëlle93, ton message me donne beaucoup d'espoirs.
Je bois maintenant depuis des années, deux ans exactement. tout les jours une bouteille de vin blanc puis deux et ensuite vue que ça ne fessais plus effet par de l'alcool plus fort. J'ai arrêter depuis seulement 12jours.
C'est très dur .. mais ton message me donne envie de continuer dans cette lancer.

Mixie - 05/04/2021 à 20h37

Bravo Raphaëlle,
C'est merveilleux pour toi.

Je n'arrive pas à arrêter moi, et je culpabilise à fond...
