

IL FAUT QUE ÇA S'ARRÊTE

Par **Jef** Posté le 10/02/2022 à 11h21

Bonjour à tous

Et voilà encore un matin où je ne me souviens plus de ma soirée C'est la deuxième fois cette semaine; j'ai un problème avec l'alcool et ça fait longtemps
Je peux rester des jours sans boire , mais c'est rare
Je suis mariée , et mon mari a un problème aussi avec l'alcool.j'ai supprimé tous les alcools de la maison car il buvait en cachette .
Moi non , j'aime le côté festif de l'alcool donc boire avec les amis et même avec mon conjoint . Nous buvons que des bulles et du rosé
Depuis les confinements , on boit plus souvent .Midi, soir ..la bouteille y passe ! et presque tous les jours
Depuis peu , on m'a trouvé un problème au foie (steatose) .Et là j'ai peur car il va falloir avouer mon alcoolisme
Avouer que je ne sais pas dire non quand mon conjoint me propose l'apéro , avouer que je ne sais pas m'arrêter quand je commence et qu'il m'arrive de réclamer une deuxième bouteille que mon mari ne refuse pas ,et que lorsque je suis saoule , je téléphone et le pire c'est que je ne me souviens pas à qui et surtout , ce que j'ai pu raconté !
Je m'endors alors sur le canapé et le matin , c'est la honte , comme ce matin
Mon mari ne m'est d'aucune aide
Il m'arrive de dire "terminé on ne boit plus" mais dès qu'il me propose l'apéro , je craque ...
Je sais que la solution c'est l'abstinence , mais ça me fait peur .car ça revient à avouer aux copains que je suis alcoolique , ne pas boire pour un anniversaire , un repas familial ou entre amis ...
J'aimerais tellement ne boire qu'un verre et m'arrêter;J'ai réussi à ne plus boire en mangeant , sauf quand nous recevons comme hier et là , je bois trop ..je parle ,je bois ,je parle ,je bois ... et quand les invités partent , je continue de boire
Donc ce matin , je me suis inscrite sur ce site , avec l'espoir de trouver des oreilles attentives et du soutien
Première étape avant d'aller voir mon médecin
Merci de votre aide
Jef

2 RÉPONSES

Olivier 54150 - 10/02/2022 à 15h10

Bonjour Jef

Comme tu as bien fait de venir écrire ici.
L'as tu fait lire à ton conjoint ?
Vas t'il t'accompagner chez le médecin ?

Peu importe, ne lâche rien dans tes démarches. L'alcool est en train de vous détruire et tu en as bien conscience.

Avouer ton alcoolisme, ben voui, au moins à ton médecin. Il ne te jugeras pas, content de la confiance que tu lui portes, il fera tout pour t'aider.

D'ailleurs le mot alcoolisme se démode dans le milieu médical, on parle plutôt de "comportement addicté" c'est mieux, non?
Quoi qu'il en soit, c'est une vraie maladie qui se soigne comme toute les autres, sauf que le patient est un peu plus acteurs. Beaucoup plus.

Parcours le site..."jour J" entre autres. Ce que tu vas lire va te motiver et t'encourager. N'oublies pas d'y faire un p'tit coucou, ce fil et très suivis. Bien sûr tu n'est pas obligé de lire les 550 posts pour y écrire.
Appel le numéro du site, ce sont des pro qui sauront t'aiguiller dans cette magnifique démarche.

Beaucoup s'en sortent, et toi aussi, y a pas de raison.

Tu peux aussi rejoindre AA, l'accueil et toujours chaleureux.

Je suis abtinent depuis deux décennies, on vie très bien sans alcool, je t'assure.

Bon courage et bravo.

Olivier.

Jef - 10/02/2022 à 18h23

Merci Olivier

Non mon conjoint ne m'aide pas car il est beaucoup dans le déni. . En fait quand je lui dis que je veux arrêter, il ne me contredit pas .

Mais il continue de me proposer un verre et dès que je m'emballe , il ne m'arrête pas. .

Il ne me fait jamais de reproche non plus . Indifference? Le dialogue est difficile

Je ne vais compter que sur moi et , oui j'en parlerai a mon medecin

J'ai parcouru le site et j'ai lu les posts du jour J

Je suis contente car je me sens moins seule

A bientôt

Jef
