

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

PREMIER JOUR

Par **Helen** Posté le 25/07/2022 à 10h21

Bonjour,

J'ai 56 ans, ma consommation d'alcool a dérapé sérieusement depuis un peu plus d'un an, il ne faut pas avoir peur de le dire, même si j'ai honte, je suis ALCOOLIQUE, je suis suivie au CSAP de l'Hôpital par un médecin et une psychologue, (rv aujourd'hui) et malgré les médicaments je n'arrive pas à arrêter, mon compagnon boit également tous les soirs, parfois la journée, moi non. Je passe mes journées à me demander comment je vais réussir à résister le soir venu.

Je me retrouve totalement dans ces situations : endormie sur le canapé, partie de soirée oubliée. réveils difficiles... comme beaucoup d'entre vous je pense

Il y a une semaine, je me suis réveillée le dimanche matin avec une douleur au niveau des côtes et de la hanche droite. Arrivée dans le salon, j'ai remis la table basse en place, et là j'ai enfin compris que j'ai dû tomber en allant enfin me coucher au milieu de la nuit alors que j'étais à moitié inconsciente. J'ai été obligée d'aller chez le médecin : déchirure musculaire. Donc arrêt de toute activité sportive pendant au moins deux semaines, voire 3. Je ne me supporte plus physiquement, je suis très sportive mais j'ai honte de mon corps et je veux et dois me reprendre en mains.

Depuis je me pose énormément de questions, je cherche la solution pour m'aider à arrêter définitivement sans craquer tous les soirs quand je vois mon compagnon boire.

J'ai trouvé sur internet et imprimé Les douze étapes et douze traditions des AA que je lis, et j'ai trouvé sur Youtube des vidéos d'hypnose contre les addictions.

Je ne vais pas dire que aujourd'hui est le 1er jour d'abstinence, mais je l'espère très fort.

Bonne journée

3 RÉPONSES

patricem - 26/07/2022 à 20h03

Bonsoir,

bon courage dans vos démarches. L'hypnose fonctionne avec certaines personnes. Mais sinon, allez voir les AA pour de vrai.

Cdt,

Patrice

Helen - 27/07/2022 à 09h35

Bonjour,

En fait j'ai repoussé et n'ai pas réussi à arrêter encore, j'espère ce soir, difficile avec un compagnon qui boit tous les jours.

Je me suis renseigné pour les réunions de AA, c'est seulement à 20 h c'est difficile. Il faut que je réfléchisse.

Merci pour les conseils.

Bonne journée

Profil supprimé - 27/07/2022 à 11h07

Bonjour,

La prise de conscience est la première étape et pour ça bravo.

Je suis passé par les mêmes états d'aller me coucher dans les vaps, avec les lendemains difficiles, les pertes de mémoires et tout les désagréments liés à l'alcool.

Pour ma part j'ai essayé, l'hypnose, la sophrologie, l'addictologie mais tout s'était soldé par un échec.

Depuis le 24 juin dernier, déclic, j'ai refermé tout mes bouteilles, j'ai arrêté de caché celle qui étaient vide. J'ai enfin pris conscience que je devais prendre soin de moi. Ce ne sont pas mes enfants, ni ma compagne qui m'ont imposé ce choix, mais c'est vraiment ma décision. De voir le temps que je pouvais perdre, de voir ce que je pouvais raté de ma vie en étant ivre, à faire des plans pour boire, à nettoyer, vider le verre. C'est juste impressionnant.

J'ai pu me remettre au sport et au dessin, chose impossible en buvant 😊

Prends le temps, un jour à la fois mais sois fière de chaque journée sans alcool. Cette décision est pour toi, pour reprendre ta vie en main.

Y a-t-il une solution miracle? Je ne pense pas et chaque solution est différentes pour chacun de nous. Pour moi c'est passé par une modification complète de mon rythme de vie, en m'imposant d'aller me couché plus tôt au lieu de boire seul, m'imposer de me lever tôt pour dessiner et faire du sport.

Les AA sont une solution, les médicaments aussi, le psychologue, la sophrologie, les échanges...
Je vous souhaite de trouver La solution pour s'en sortir.

Belle journée et donnez-nous des nouvelles 😊

Pierre
