

CONSOMMATION EXCESSIVE ET ALCOOL MAUVAIS

Par **Loleth** Posté le 22/08/2022 à 09h28

Bonjour à tous,

J'ai 43 ans, et je suis sujette à une consommation trop excessive surtout en soirée donc malheureusement avec du monde et je deviens chiant, mauvaise, à dire des choses que je ne devrais pas ???? la honte !!!!!

Je n'arrive pas à m'arrêter à un moment donné...

Alors qu'avant, j'étais plutôt euphorique et rigolote.

Notre couple bat de l'aile depuis quelques mois, et donc j'empire les problèmes avec cet état de merde.

J'ai décidé hier d'arrêter totalement, mais je vais avoir besoin de vous, de votre soutien. Car c'est tellement facile de dire à son mari, c'est fini j'arrête de boire. Mais rechute violente. En janvier, je m'étais donné un objectif, 6 semaines d'arrêt, mon mari m'a accompagné, sans que je lui demande, dans cette démarche. Je n'ai pas eu de manque et je me sentais très bien.

Mais quelle bêtise de se dire, c'est bon, tu peux te gérer. Ah ben c'est faux pour moi, il faut que je dise adieu à l'alcool.

Alors oui, ça fait flipper...

J'aimerais lire vos propres démarches, vos commentaires, afin de m'aider et de m'encourager pour pas rechuter.

Belle journée à vous.

2 RÉPONSES

Emma14 - 22/08/2022 à 21h47

Bonsoir Loleth,

Tout d'abord bravo pour avoir pris la décision d'arrêter l'alcool !

J'aurais 3 conseils à te donner pour le coup :

1/ Si tu as 1 tableau chez toi (cuisine ou SDB par exemple) ou bien accrocher une feuille sur ton frigo et y notes chaque journée passée sans boire (moi, je note J + 1, 2, 3, 4,....). Ça aide à tenir le cap et à rester dans le présent (1 jour à la fois).

Tu verras le nombre de jours d'abstinence augmenter, ça te motivera pour continuer à faire augmenter ce chiffre. Par ailleurs, avoir un repère visuel renforce la détermination et, par conséquent, l'estime de soi.

2/ Dresse une liste des pous et des contres. La balance pèsera beaucoup plus lourd du côté de l'abstinence, normal ! Chaque fois que tu auras envie de boire un verre, prends cette liste relis-là. Cela te dissuadera de reconsommer.

3/ Rappelle-toi ta dernière cuite et l'état dans lequel tu étais le lendemain. Dis-toi que si tu bois un verre, c'est l'état dans lequel tu seras le lendemain : l'horreur !

Je sais que ça n'est pas facile mais au fil des jours, le manque va devenir moins fort et de nouvelles habitudes, plus saines, vont se mettre en place.

Et dernier conseil, éviter, du moins au début, les situations à risque (soirées, resto, etc.) même si tu dois t'isoler un moment, dis-toi que ça ne durera pas mais que c'est juste une étape. Ensuite, lorsque tu te sentiras suffisamment forte pour affronter ce genre de situations, pense à anticiper pour ne pas être prise au dépourvu même s'il te faut mentir pour justifier le fait que tu ne boives pas d'alcool, pas grave ! L'essentiel est de ne pas replonger !

Tiens bon ! Dans quelques semaines, les choses iront beaucoup mieux !

Bonne soirée et tiens-nous au courant.

Loleth - 23/08/2022 à 15h30

Bonjour Emma14,

Merci tout plein pour ta réponse et tes conseils,

1/ oui très bonne idée pour le visuel, je me le dis mais dans ma tête.

2/ boire un verre au départ me rendait euphorique, rigolote, et c'est vrai que nous sommes une bonne bande d'amis qui se retrouvent régulièrement, ou tout le monde aime boire plusieurs verres. Surtout en cette période estivale, les invitations n'ont plus de cesse !

Mais cela fait quelques temps que pour moi, je suis euphorique un temps et après je vrille complètement dans le côté obscur ! Et je n'arrive pas à me dire stop, là tu as trop bu ! Ne reprend pas un verre.

Mais là, c'est que des contres... La honte !

Oui je vais m'écrire une lettre que je pourrais relire si besoin.

Et là, ce matin, message de mes collègues, pour un apéro demain soir. Oups j'ai un peu menti en disant que j'étais pas dispo.
Et dimanche, c'est prévu un pique nique annuel où on se retrouve tous ensemble, c'est programmé depuis plusieurs semaines.
Les bouteilles de Perrier vont m'accompagner. J'espère tenir bon ! Je vais me faire chambrée !
Et en septembre, c'est l'anniv de mes hommes 18 et 50 ans, salle réservée, 90 personnes. Voilà,
Ça m'a fait très plaisir de te lire.
Je ne manquerai pas de reposer un message si besoin.
Belle journée à tous.
