© Drogues Info Service - 15 mai 2025

Forums pour les consommateurs

Femme et alcoolisme

Par Njm Posté le 04/01/2023 à 06h41

Bonjour
La simple démarche d'écrire ce post est difficile, mais il faut que je réagisse.
Je suis une femme de 40 ans, mariée avec un enfant. Avec mon mari, nous avons pris l'habitude de boire tous les jours. Lui 2-3 verres de whisky et parfois plus. Moi, 2-3 verres de vin et parfois plus. Les weekends, nous buvons des quantités plus importantes.

J'ai une vie professionnelle très intense. J'ai des tas d'occupation en dehors à la base prévues pour occuper mes soirées pour ne pas boire, mais finalement je trouve toujours une place et le temps pour prendre notre "petit" apéro.

N'étant pas ivre (ivresse gérable), mon fils de 10 ans ne se rend pas compte de la situation. De toute façon, il nous connait avec cette habitude de vie. Un jour, il va se rendre compte que nous sommes alcoolique.

Je suis consciente que je le suis. Très longtemps, je me suis voilée la face. Boire tous les jours et voir sa consommation augmentée sans pouvoir la gérer, c'est de l'alcoolisme. Ce n'est pas parce que je ne suis pas en black out que je ne suis pas alcoolique.

Tous les matins, je me promets de ne pas boire le soir. Je ne bois pas en journée. Tous les soirs, j'oublie ma promesse.
Je veux arrêter de boire pour mon fils, pour ma santé et pour reprendre ma vie en main. J'ai tout ce qui me fait. Un mari qui m'aime, un fils adorable, un job passionnant, et pourtant je m'abîme à boire tous les jours.

Mon mari ne veut pas arrêter de boire. Je dois entreprendre cette démarche seule.
J'ai peur d'en parler à mon médecin généraliste. J'habite une petite ville. Tout se sait. Il ne faut pas que quelqu'un apprenne mon alcoolisme. Ça serait dramatique pour ma vie professionnelle et personnelle. Je dois rester discrète.

Quoi faire ? Par quoi commencer ? Je suis perdue.

27 réponses

---

ronik - 04/01/2023 à 08h58

Bonjour

en votre post, j'ai le sentiment que j'aurai pu l'écrire tellement je me retrouve dans votre description.

je suis dans la même situation et ai le souhait de changer mais ne sais quelle chemin prendre.

je tente d'abord les podcast de sophrologie et bien être en me lançant dans le dry january. j'ai commencé dimanche soir et je tiens.

Mais comme vous je me sens seule...

Fjue - 04/01/2023 à 10h48

Bonjour,
Je me retrouve également dans votre post à la différence que j'ai commencé a boire progressivement dû à une vie de couplé compliqué, je vais passer les détails mais pour résumer un conjoint PN ce que je ne me rendais pas compte sur l'instant. Juste je sais que je me sentais déprimée, seule et l'apero ainsi que le vin à table me permettait de supporter et de tenir pour mes enfants. Pour l'instant eux pense juste que j'aime bien le vin c'est tout et heureusement. Seulement mon conjoint me voyant me dégrader a pris la poudre d'escampette avec une nouvelle proie tout en essayant de me détruire au passage. Bref, grâce à ma famille j'ai pu remonter la pente mais l'alcool et devenue encore plus présente le soir m'aidant dans mes coups de cafard. Mtn je souhaite vraiment m'en sortir avant que ma santé se dégradé et que quelqu'un s'en rende compte. Personne ne sait et vu ce que j'ai vécu les gens pensent que c juste un verre de temps en temps d'autant que je suis de nature joviale et que j'ai le sourire en permanence devant eux alors personne ne se doute. Cependant au travail je sens que jai bcp de mal a me concentrer! Avez vous des astuces pour garder cette bonne résolution du matin? D'avance merci.

Labonnevivante - 05/01/2023 à 23h38

Bonsoir,

Je me retrouve complètement dans vos récits.
J'aimerai bien qu'on se soutienne car on a les mêmes âges et le même type de consommation.
Je consomme le soir souvent seule car je vis seule avec mon enfant, du vin exclusivement, toujours avant le dîner, a ce moment de la journée du grand vide....car le vin, j'adore, j'adore ça, c'est ma récompense contre la dure journée. Contre la galère . Je casse l'ennui avec l'alcool mais bizarrement jamais la tristesse. C'est plus combler un vide, savourer un lieu, un met.
Mais la consommation est anormale. Je ne sais pas m'arrêter après un premier verre de vin il arrive souvent que la bouteille y passe. Comme l'a dit une de vous 2, je bois, puis je ne m'arrête que parce que la bouteille est vide, qu'il est l'heure de se coucher pour aller bosser.
Mon enfant le voit et j'ai honte. Les bouteilles vides s accumulent sous l'évier.
Dry january cette année encore et je sais que comme l'année dernière je vais le tenir. L'année dernière j'ai tenu 56 jours sans aucun manque . Mais ensuite quand le défi a été terminé je n'ai pas su consommer normalement, petit a petit le vide est revenu et la boisson avec. Puis quand un plat est bon au restau par exemple, j'ai besoin de vin. Au sport d hiver, j'ai besoin de vin. Avec ceci cela ou dans telle ou telle situation je n'arrive pas à m'imaginer sans profiter. Mais il le faudra. Si je ne me résonne pas je vais me détruire. On risque tellement. Se ressaisir. Se soigner. Vite.

Fjue - 06/01/2023 à 13h33

Bonjour Labonnevivante,
C'est exactement ça une dépendance et un âge similaire. Quand je vois dans les films ou même la jeunesse d'aujourd'hui c'est boire beaucoup jusqu'à l'ivresse complète avec des alcools forts mais la ca n'est pas ca. En effet, de l'alcool moins fort mais quotidiennement et le côté vicieux du vin c'est que c'est bon on en boit

des différents selon ce qu'on mange. Et pareil pour moi au restaurant avec un bon repas je ne l'imagine pas sans un bon vin. Ce qui heureusement ou malheureusement je ne sais pas passe inaperçu.
J'ai conscience qu'à long terme cela va me détruire mais difficile dans ces moments de solitude de ne pas craquer! C'est également mon petit réconfort du soir après la journée.
Je tiens parfois 2 soirs de suite mais je sens que je n'ai qu'une hâte en rentrant le 3eme soir me faire un apéro !
D'ailleurs, cela m'attriste même de me dire qu'il faut arrêter complètement, idéalement j'aimerai comme avant faire juste un apero le week-end mais à ce stade je sais pas si c'est possible !
En effet, ça sera bien et plus facile en se soutenant.
Peut être créer un groupe wattsap ou autres pour échanger dans ces moments difficiles? Qu'en pensez vous?

Ticoeur - 08/01/2023 à 07h23

Bonjour
Je saute le cap
Je suis une femme de 38ans avec 2 enfants.
Et je suis alcoolique, je me suis rendu compte récemment et je l'accepte.
Mais je ne veux plus l'être.
J'ai décider d'arrêter totalement la consommation d'alcool.
Cette consommation me rend la vie dure. 3 ou 4 canette de biere de 50cl et une bouteille de vin, tous le 2 ou 3 jours.
La solitude me pèse, l'ennui aussi, je ne suis plus véhiculer et j'ai arrêter de travailler cela fais 6 mois.
J'ai perdu mes amis, et récemment l'homme de ma vie, qui a tenu 2 ans et voulant m'aider.
Je devenais de plus en plus agressive, mon comportement pitoyable.
Un jour mon conjoint m'a filmer pour me montrer, j'ai vraiment eu honte de moi car je me sentais dégueulasse.
Mais ça ne m'a pas donner les déclic.
Je voudrais réellement guérir et je vais m'en donner les moyens.
Je me sens triste, perte de confiance en moi, je stresse bcq, grosse perte d'appétit.
Je pleure souvent parce que je culpabilise.
Je pleure parce que je ne m'aimes plus, je n'aimes plus la personne que je suis devenue.
J'en parle souvent avec mon médecin
Et la j'ai décider de m'inscrire sur ce site car je su dire STOP A L'ALCOOL !
Hier soir avant de me coucher, j'ai vider la dernière canette de bière qu'il me rester, et ce matin, j'ai brise les verres de vin qu'il me restait.
Je ne supporte plus l'alcool car celui qui m'a rendu malheureuse.
Je décider de me battre contre lui, et je suis déterminée à y parvenir.
Je souhaiterais qu'on arrive à passer ce cap, à nous soutenir, à en guérir.
Au plaisir de vous lire mesdames, besoin de soutien, et des conseils à celle qui a su tenir ou pas le coup.
Bon dimanche à vous

Labonnevivante - 09/01/2023 à 09h30

Bonjour a toutes,

Tout d'abord courage à toutes, tenez bon dans vos efforts pour limiter ou supprimer vos consommations, on regrette tellement après quand on a polchtronné un peu trop....

L'idée du groupe WA est bonne. Juste comment on fait pour s'envoyer discrètement nos numéros de téléphone sachant que je ne vois pas de fonction messages privés sur ce site? Au pire il faudrait se les envoyer sur un mail créé spécialement ?

Qui veut participer à ce groupe de soutien?

Dans l'attente de vous lire,

Moderateur - 09/01/2023 à 09h50

Bonjour Labonnevivante,

Il n'existe malheureusement pas de possibilité d'échange de coordonnées sur notre forum dont le principe de base est l'anonymat.

C'est fait pour vous protéger et cela n'empêche pas les échanges.

Bien cordialement,

le modérateur.

Ticoeur - 09/01/2023 à 10h32

Bonjour, labonnevivante

Je suis partante pour y participer.

Il y a 1H de cela, je me suis aperçu qu'il restait une bière ds mon congélateur, qui daté du 5 janvier... la tentation était là, mais je suis fière de moi, j'ai bu un grand verre d'eau, j'ai coupé la cannette congelé en 2, j'ai retiré la bière congelé et je l'ai laissé fondre dans les toilettes.
Et j'avoue, l'odeur m'a écœuré, car ça m'a fait rappeler que je ne veux plus de ça.
J'étais voir mon médecin ce matin, mais je ne sais plus comment s'appelle le tes qu'elle m'a fais, mais sur une échelle de 10, je suis à 1, donc assez facile pour ne pas craquer.. du moins je l'espère.

Au plaisir de vous lire.

Ninis - 09/01/2023 à 21h27

Coucou !
J ai commencer le Dry January et je le tiens ! Dur dur!!! mais faut être décidé et ne rien lâcher !
J ai décider d arrêter l alcool définitivement
(sauf mon anniversaire et jour de l an. C est mon principe pour tenir mentalement. C un pact avec moi même et mon addiction)
Au bout de tte ces années à boire l'apéro tous les soirs , midi + soir le week-end, ça m ' à joué des tours... surtout à mon cerveau et à ses copains les neurones .
J' ai fini par avoir l' alcool mauvais , l'alcool dépressif , humeur instable etc etc...
Fallait vraiment que j' arrête cette m....
Je tourne au Perrier

J+ 9 sans une goutte

Ninis - 09/01/2023 à 22h16

Courage à toutes et à tous dans le chemin de l abstinence !

ronik - 10/01/2023 à 08h53

Bonjour
Abstinence depuis 9 jours pour moi aussi, ça va bien.
je me dis que ce week-end n'a pas été si difficile. heureusement, mon conjoint me soutiens.
je dors énormément et je suis fière de moi.
je crois que l'abstinence sera la seule voie à emprunter comme quand j'ai arrêté de fumer....

bon courage à toutes

ChrysTeens - 10/01/2023 à 09h56

Bonjour à toutes,

Je suis une femme de 43 ans, je vis seule avec ma fille de 3 ans et demi, et je suis alcoolique.

Je me retrouve totalement dans vos témoignages ! Uniquement du vin, uniquement le soir, mais j'en ai tellement marre de cette habitude !!! Et j'ai tellement honte...
Je voudrais avoir une vie saine, être un bon exemple pour ma fille, et au lieu de ça je me détruit chaque soir un peu plus... Bien-sûr pour l'instant elle ne s'en rend pas compte mais moi je le sais et je culpabilise énormément.

En fin d'année je m'étais dit que je ferai le Dry January, mais en fait depuis 10 jours c'est presque pire qu'avant !!

Je ne sais pas comment m'en sortir. Je n'en peux plus. J'en ai trop marre. Mais je n'arrive pas à arrêter comme Ninis.

Au plaisir de vous lire

Today - 10/01/2023 à 22h30

Bonsoir chrysteens.

Déjà vous en avez marre. Vous avez conscience de votre mauvais rapport à l'alcool.
S'en défaire seule est compliqué...beaucoup de "demain j'arrête !" ou alors je vais faire le "dry January", des "je vais diminuer".
Ça a été mon cas pendant pas mal de temps sauf le dry January
Ça a pris fin il y a presque 16 mois...ça n'a plus été "il faut que j'arrête" mais un "j'arrête !"....suivi d'une consultation chez un médecin généraliste jamais vu jusque là. Je pense que cela a beaucoup contribué à m'aider dans mon abstinence. Au delà des médicaments pour calmer ma crainte d'un DT, j'ai surtout réussi à déposer le "boulet", dire tout simplement "je suis alcoolique et j'ai besoin d'aide cette fois-ci !". Car oui je pense qu'il faut "braver" la honte de dire que nous sommes alcooliques (ça aide aussi à en accepter la réalité que de savoir le dire) et surtout admettre que l'on a besoin d'aide. C'est déposer les armes.
Pour moi c'est donc passer par la case médecin. Le tout doublé d'un suivi avec psychologue débuté en amont

(travail sur le pourquoi).
Voilà mon parcours.

Je ne peux que vous inviter à trouver de l'aide, quelle qu'elle soit...medecin traitant, addicto/centres, psychiatre, psychologue, groupe de paroles. Ne restez pas seule.
Nous sommes tous différents même si "réunis" par la même maladie....chacun son parcours et son choix d'aide.
Courage à vous. Il y a une issue même si l'on peine à la trouver.

Aux dry "Januarystes", bravo pour cette initiative et les jours sans. En vous souhaitant de trouver à l'issu de ce mois le chemin qui sera le bon pour vous.

ChrysTeens - 11/01/2023 à 13h15

Merci de votre réponse Today.

Moi ça fait un moment que je me suis avoué à moi-même que je suis alcoolique, j'en ai même parlé à des médecins il y a des années, mais rien ne change....

J'ai tenté l'aventure Baclofène cet été mais ça n'a malheureusement pas été concluant pour moi car je n'arrivais pas à augmenter. Au-delà de 70mg/jour j'avais un changement radical de perception de ma fille : elle m'agaçait sur tout, tout le temps. Alors je manquais de patience avec elle, d'empathie, de bienveillance, exactement l'inverse de ce que j'avais toujours fait, et l'inverse de ce que je veux être comme maman bien-sûr ! Je ne la supportais plus, alors qu'elle est vraiment facile à vivre, je ne ME supportais plus. J'ai essayé le protocole 3 ou 4 fois, mais à chaque fois ça a été une catastrophe. Donc début novembre j'ai décidé de tout arrêter.

Ce que je trouve complètement dingue c'est que je n'ai absolument rien bu pendant plus d'un an et demi (durant ma grossesse et l'allaitement) et que ça ne me manquait même pas !! Et puis son père nous a quitté, je me suis retrouvée seule avec elle, et je suis retombée dans mes travers...

Un suivi psy ? Oui, mais comment je trouve le temps alors que je travaille à plein temps ? Et à qui je confie ma fille pendant ces 2h ? J'habite en campagne, les spécialistes se trouvent à une demi-heure de route, donc une heure aller-retour, plus le temps du rendez-vous.

Mais là je me fais peur, j'ai l'impression que ça s'accélère. Ça fait des années que je bois entre une et une bouteille et demi par soir, et depuis quelques jours je suis passée à 2 carrément !!!

J'en ai tellement marre de tout ça !

En plus ma fille est vraiment une merveille, j'ai envie de profiter d'elle, de la voir grandir et s'épanouir, alors pourquoi je fais ça ??! Je me sens nulle, j'ai honte, je culpabilise. Il faut que ça s'arrête. J'en ai trop marre de moi !

Today - 11/01/2023 à 17h08

Bonjour Chrysteens.

Je comprends votre ras le bol et votre désespoir.

L'idée d'arrêter, de diminuer....la promesse du matin de ne pas boire qui s'évapore arrivé le soir. Dur journée

de boulot, nous sommes fatiguées mais il y a notre(nos) enfant(s) dont il faut s'occuper. La solitude aussi lorsque l'on est maman solo, pas d'adulte à qui passer le relais, pas d'adulte avec qui échanger, partager ses doutes ni avoir l'avis quant à l'éducation de l'enfant. L'ennui. Ce vide malgré la présence des enfants (?). Cette impression de ne plus être que salariée et maman (?).

J'ai plusieurs enfants. Je me suis séparée de leur père il y a quelques années. J'avais commencé à boire avant et j'ai continué après.
Aujourd'hui je suis toujours seule avec mes enfants. Ils sont plus âgés que votre fille.
Je travaille aussi à temps plein.
Je vis aussi en zone rurale où l'accès aux soins nécessitent minimum 40mn de route aller.
Donc je sais que ce n'est pas facile de s'accorder du temps pour soi.
Mais il existe des solutions telles que des consultations en visio (cela s'est beaucoup développé avec les confinements).

Parfois il faut toucher le fond afin de mieux rebondir. C'est difficile à comprendre mais c'est comme s'il fallait en arriver là pour trouver l'impulsion nécessaire. Un peu comme à la piscine, il est plus facile d'avoir l'impulsion nécessaire pour remonter plus vite à la surface lorsque l'on est au fond.

Je n'ai pas pris de médicaments autres que l'anxiolitique (la première semaine de mon sevrage) et le cocktail de vitamines, donc je n'ai pas le recul sur le baclofene ou selincro.

La honte, le mépris de soi.....un bagage lourd à porter. Des boulets qui ne font que nous freiner.
Arrêter c'est apprendre à se faire confiance, être bienveillant vis-à-vis de soi-même, se savoir avoir tout ce qu'il faut en nous pour y arriver.

Soyez bienveillante avec vous....croyez en vous. Si vous avez réussi à surmonter d'autres phases difficiles dans votre vie, vous pouvez y arriver encore aujourd'hui.

Courage.
Un jour à la fois. Pas de promesses pour le lendemain, pas de regrets pour hier. Juste aujourd'hui

ChrysTeens - 11/01/2023 à 20h41

Merci pour ce message de compréhension, de bienveillance et d'espoir Today...

Ticoeur - 12/01/2023 à 03h17

Bonjour à vous,

Hier j'ai failli craquer , je me disais juste une seule bière, une petite de 25cl... juste une!
Un mélange de tristesse, de solitude, un chagrin d'amour, difficile à contrôler.
Un homme qui tiens à vous, vice verca, mais qui vous a quitter à cause de votre consommation.
Un homme qui vous a quitté il y a peine 10jours mais qui continue à vous parler.
Un homme qui vous aime toujours mais qui n'en peux plus de l'alcool.
Alors quand vous le voyez venir chez vous, pour vous emprunter un outil dont vous avez besoin.. et quand il arrive vous le voyez vivant, beau, alors on culpabilise beaucoup d'avoir perdu l'homme de sa vie à cause de la boisson.
Malheureusement, cette homme a plus confiance, car vous lui avait fait tellement de promesses, sans y avoir tenu paroles.
Vous avez décidé d'arrêter définitivement l'alcool pour vous d'abord,

prise de conscience, pour votre santé, pour vos enfants et j'en suis fière, mais malheureusement il n'est plus là pour le voir.
Et on aurait tellement aimer montrer aux personnes à qui nous tenont, nos efforts, nos exploits mais comme on se retrouve seule, on a pas le choix, alors on va se montrer à soi même, qu'on a fais des efforts, et qu'on est fière de nous

Je suis fière de moi, même s'il y a des moments où je pleure beaucoup, au lieu d'aller acheter une bière à 3mn de chez moi, je m'occupe en faisant un grand nettoyage chez moi.
C'est ce qui va se passer aujourd'hui, réorganisation de ma chambre.

Courage à vous, tenais le coup, il y a des jours où on pensera à la bouteille, mais je sais pertinemment, qu'après avoir bu cette bouteille on le regrettera.

A bientôt.

Ninis - 12/01/2023 à 09h06

J 12

Bonjour ou bonsoir

J avais pas préciser dans mon 1er post
J ai 37 ans , 17 ans de vie commune avec mon conjoint et 2 enfants (3 et 8 ans)
Je suis du genre à ne pas arriver à maîtriser ma consommation d alcool, quand je commence je n arrive plus à m arrêter...
J etais du genre à boire qu à partir de 18h30
3 à 4 pastis (bien corsé) et 1 ou 2 verre de vin en mangeant .
Je pouvais me reservir un verre en cachette et le boire cul sec style de rien pendant que mon conjoint était au WC par ex...
je buvais beaucoup et vite , il fallais que j atteigne rapidement l effet d ivresse pour me sentir bien.
Pendant l apero, il suffisait d un sujet piquant (ex mes parents) et je pouvais me mettre en colère très fort , devenir hystérique, pleurer et crier dans la baraque, souvent devant les enfants, impossible de contrôler mes émotions, j etais méchante des fois dans mes propos envers mon conjoint, je le jalousais car lui toujours droit dans ses bottes, toujours zen et calme malgres mes crises ...
Plusieurs fois je me suis vue aller me faire vomir pour me sentir mieux car trop alcoolisée car bu trop vite...
Plusieurs fois je me suis vue me remettre (en cachette) un ptit coup de maquillage pour masquer les marques rouge sur mon visage...
Un soir je me suis vue interrompre l histoire du soir de mon garcon de 8 ans (quand il était petit) pour aller vomir...
Et des coup comme ça a cause de l alcool , j en ai malheureusement plein dans mes souvenirs...
Heureusement que j ai un conjoint qui a compris ma souffrance (et le pourquoi je bois) qui ne m a jamais jugé et qui n ai jamais rentré dans le petit jeu de mes provocations alcooliques ...
Un soir , grosse dispute , j ai été trop loin , on a fini front contre front avec mon homme , j etais pathétique...
Et ce soir là j ai dit la faut que j arrête car je gère plus du tout l effet de cet alcool sur mon cerveau
J ai décidé d arrêter pour de bon le 1er janvier 2023.
Depuis, plus de dispute ...
Depuis je me sens légère, moins fatiguée, moins pleine .
Depuis ma peau est devenue plus belle, plus claire , plus tendue moins gonflée, moins de rougeurs, mon regard moins gonflé et mes cernes moins marquées...
Rien que pour ça, je veux continuer d être abstinente!
Désolée pour le pavé et merci d avoir lu mon message .

Force (mentale) et courage pour arrêter l alcool car c vraiment pas facile par moment .

Syllak - 12/01/2023 à 11h46

Bonjour,

C’est rassurant de lire des messages qui résume un peu mon quotidien parce que j’ai honte de boire chaque jour en rentrant du boulot…

Ninis - 12/01/2023 à 21h11

L ' AL-COOL est tabou ! On en viendras tous à bout !!!

ronik - 13/01/2023 à 09h18

Bonjour à toutes

en lisant vos post, je me sens moins seule et plus forte pour continuer mon sevrage. J11 et ça va pas trop mal j'ai pris rdv chez un addictologue parce que j'en ai marre d'être une loque devant mon fils et d'aller chaque semaine vider mon stock mon bouteilles vides à plusieurs kilomètres pour ne pas que mes voisins me voient...
J'ai honte de moi. Mon fils m'a parlé d'un papa de l'un de ses copains qui boit et je ne sais pas s'il réalise que je suis comme ce monsieur
en rout cas, je ne veux plus l'être
Courage à toutes on y arrivera !

lepicurienne - 13/01/2023 à 14h18

Salut Les filles, même âge, même consommation. 3 verres de vin le soir, et beaucoup plus week end, surtout quand nous sortons avec nos amis. Mon mari est dans le même cas que moi, sauf que lui il réussit à faire le dry January. Le fait de continuer à boire seule me fait prendre conscience de mon addiction. J’alterne entre phases de tristesse et de colère envers moi-même, et phases d’indulgence (« ce ne sont pas 2/3 verres de vin qui vont me faire du mal, j’ai le droit de profiter de la vie »). Ma consommation d’alcool a commencé à l’adolescence, avec des sorties alcoolisées +++ comme le font les jeunes. Sauf que les jeunes ont vieilli et continuent à s’éclater en buvant comme des trous… c’est pathétique mais l’alcool est tellement présent partout ! C’est difficile d’y renoncer, tous nos amis boivent régulièrement. Puis j’adore le bon vin… je n’ai aucun problème de santé, je fais du sport, je médite, je travaille, mais le soir venu il me faut ma dose pour me sentir bien… j’ai tout pour être heureuse, sauf cette addiction qui me pourrit la vie. Mais j’ai trop honte pour en parler, je préfère essayer de régler ce problème toute seule.
Bon courage à toutes

ChrysTeens - 13/01/2023 à 16h38

Tu as de la chance d'un côté lepicurienne avec tes 2-3 verres de vin, moi ça été 2 bouteille par soir cette semaine !
Je crois que je touche le fond là...

lepicurienne - 13/01/2023 à 19h33

Chrysteens je suis de tout cœur avec toi !!! C’est vrai que j’arrive à me contenir à 3 verres les soirs ou je n’ai rien de prévu. Mais les autres soirs ou le we je ne compte même pas (si j’essayais je n’y arriverais pas d’ailleurs)

Labonnevivante - 13/01/2023 à 21h54

Bonsoir à toutes,

En premier lieu courage a celles qui sont en dry january ou en arrêt complet. Je fais mon dry january sans problème aucun manque. Comme l'année dernière. Ce midi j'ai même franchi le cap du restaurant avec des fournisseurs qui tournaient au whisky et au vin a midi. Je leur ai dit non merci pas d'apéro je fais le dry january, comme chaque année. J'ai dit il est bien d'être une bonne vivante mais on est aussi une bonne mourante. Ils ont ri. Ils doivent être loin de s'imaginer que non je ne suis pas que la nana qui aime le vin à l'occasion je suis aussi la nana qui est obligée de faire ce challenge pour purger son pauvre foie des quantités de bouteilles de vin qu'elle s'est enfilée seule chez elle le soir tout au long de l'année. Je me suis demandée si ils n'en avaient pas eux aussi un vrai besoin. Si eux non plus ne se rendent pas malade le soir venu. On est si nombreux.
La date de la fin de challenge approche, et c'est la que tout va recommencer. Impossible de doser une fois le premier verre venu. Impossible d'imaginer une vie entière sans alcool. Sans fête...je pense aux prochaines vacances avec mon club sportif en Italie qui m'empêcheront de faire le Sober Spring ....pas la volonté de ne pas manger et refuser de boire ....si seulement le premier n'attirait pas le 2e puis le 3e...puis la honte d'avoir besoin du 4e et chercher un prétexte pour se l'enfiler en douce en cuisine ou ailleurs, vite fait. Sauf en présence de soifards qui deculpabilisent. Comment dire non à ma famille l'été quand on fera la fête? Comment leur dire votre fille n'est pas devenue grosse à cause de la nourriture, elle est devenue grosse parce qu'elle s'enfile une effrayante quantité de sucre entre chien et loups, quand tombe la nuit.

Un jour j'ai avoué mon alcoolisme a la remplaçante de mon généraliste qui l'avait inscrit dans mon dossier mais un an après a une période où je ne buvais pas (j'ai des périodes ou je n'en ai pas besoin pendant des mois et d'autre ou c'est tout les soirs minimum les 3_4 de la bouteille et des sauts de puces en terrasse) le généraliste m'a dit d'un air qui m'a pas plu" vous vous aviez fait des confidences à ma collègue je pense que c'est a cause de ça " j'ai regretté de l'être confiée j'avais honte je me sentais jugée et désormais il mettait tout sur le compte de l'alcool.
Celle qui va a la poubelle a verre loin de chez elle, moi aussi je vais a la poubelle a verre loin de chez moi mais chaque bouteille qui tombe dedans sonne comme le glas....

Ninis - 14/01/2023 à 02h59

Chrys Teens ne perdez pas espoirs !
Vous allez vous en sortir !

Il faut vraiment faire un pact avec vous même et vous dire cette fois Stop J ARRÊTE !

Perso c est ce que j ai fais... jme suis dit plus une goutte sauf mon anniversaire et J de l An .
Aussi, jme remémore toutes ces scènes du quotidien ou j etais pas bien parce que j avais pas su gerer mes conso... bu trop et trop vite ..
Tte les fois où j ai vomi mes tripes les larmes aux yeux ou jme dis " plus jamais j bois !!! " et le lendemain ça recommence...
Tte les fois où la tête tourne lorsque jsuis allongée et que je sais pas si j vais vomir ou pas...etc etc

Je repense à tous ces mauvais moments désagréable et je me dis que je veux pas revivre ça...
Je pense aussi au fait qu il n y ai plus de molécule d alcool dans mon corps et que si je rebois une seule goutte c est foutu ... je veux pas gâcher tous mes efforts
Je me felicite chaque jours et je les compte bien sur ces jours sans boire
Je bois du Perrier à la place de mon alcool d autrefois (mon pastis chéri lol) perrier fraise, citron , nature, ça fais bien passé mon envie d alcool.
Pourtant j aime tellement l alcool ! Et son effet si agréable... c dur dur mais bon c comme ça je veux être fière de moi et être plus forte que cet addiction .
Je pense aussi a que lorsque je parle ou câline et embrasse mes enfants je n ai plus cet haleine qui pu l alcool et c plutôt cool

En fait je me mentalise constamment et repense à toutes les situations décrite dans mon looooooonnng message pour tenir et m dire que j ai fais le bon choix .

Je vous souhaite de réussir à arrêter ce poison , de dire merde à l ' Alcool et de lui montrer que vous êtes plus forte qu Elle !

Il faut être courageuse poug vouloir arrêter et rien que ça ça rend fière .
Il faut faire appel à sa force mentale pour y arriver
Chaque jour est un combat avec soi même

FORCE ET COURAGE

Evalo - 14/01/2023 à 17h31

Bonjour
Ça enlève un poids de vous lire. L’alcoolisme est tabou. Celui des femmes l’est plus encore.
La souffrance et la récompense. Le vide et le plein. C’est notre quotidien.
Mais je ne suis pas sure que vivre autrement soit si intéressant.
Je vous embrasse toutes.