

IL FAUT ABSOLUMENT QUE J'ARRÊTE!3 ÉCHECS !!

Par **Konayuki6** Posté le 06/02/2023 à 11h43

Bonjour

C'est la première fois que j'écris sur un forum pour parler de mon addiction .

Je me présente un peu , je suis Lisa j'ai 35 ans je suis mariée et j'ai un enfant de 7 ans .

J'habite à l'étranger pour le travail .

Bref ça fait 2 ans que je BOIS ÉNORMÉMENT!! Quasi tous les jours et en moyenne 5/6 bières voir + des fois !! Mon mari n'est pas au courant car je bois la nuit seule quand tout le monde dort et ensuite je cache tous ce que j'ai bu. Bref rien que de l'écrire j'en ai honte . J'ai décidé plusieurs fois d'arrêter de boire mais j'ai jamais réussi !! Je craquais en 2/3 jours !!

Aujourd'hui j'ai encore une fois pris la décision d'arrêter mais j'ai très peur d'échouer encore (mon mari me soutient après lui en avoir parlé) .

Je sais que je dois changer de style de vie pour pouvoir arrêter. Le fait que je bois la nuit me pousse à me dire que par exemple je dois me coucher plus tôt que de rester seule dans le salon quand tout le monde est parti dormir . Mais vais je réussir ?

Je dois aussi penser au lendemain , j'aurais pas de gueule de bois , je serais bien etc... mais j'ai peur que même ça , ça me motive pas assez .

Je travaille de la maison et que quelques petites heures du coup du temps libre j'en ai ce qui me pousse à boire aussi . J'ai pourtant un fils !!

Il m'est même arrivé d'annuler des journées en famille car j'avais la gueule de bois ...

Moi et mon mari voulons un deuxième enfant et malgré ça , ça ne me motive pas assez pour arrêter de boire alors que j'en rêve de ce deuxième enfant!!!! 2 ans d'essais mais bon avec l'alcool ça doit pas aider ...

Bref pour moi , ma famille et le fait que je veux d'autres enfants je dois absolument arrêter l'alcool ... j'espère vraiment que c'est le dernier essaie.

Je ne sais pas m'arrêter à une ou 2 bière donc l'arrêt total est obligatoire pour moi . J'ai déjà essayé de boire que 1 bière mais non c'était pas possible.

Merci de m'avoir lu , j'ai besoin de soutien 😊

2 RÉPONSES

Sunshine - 06/02/2023 à 23h03

Bonjour Konayuki6,

Bravo pour ce premier pas de venir partager sur ce forum. C'est pas évident... ça ne l'est pour personne. C'est très bien d'en avoir parlé à ton mari, son soutien te sera d'une grande aide. Et tu as pu verbaliser ce qui est énorme.

Ne pense pas à tes échecs, tu avances petit à petit dans ta décision d'arrêter de consommer et ce n'est pas un long fleuve tranquille.

Comme tu es souvent chez toi, il est d'autant plus nécessaire pour toi de casser les « vieilles » habitudes, pour réinventer ton temps libre, sans alcool.

Peut être faire la démarche d'en parler à un médecin ? Il pourra t'apporter des pistes et peut être un soutien médical.

La première semaine est horrible, quand tu as réussi à passer ce cap, ça va déjà mieux.

Courage et donne des News

Konayuki6 - 12/02/2023 à 15h14

Bonjour merci de votre réponse.

Je reviens donc donner des News .

Alors ça a pas du tout marché !!! J'ai arrêter de boire que 2 jours et j'ai repris !!! Surtout vendredi dernier ou j'ai bu seule jusqu'au matin !!!! 10/11 bières,

Je suis vraiment malade !!!!

Je vais chercher un hôpital pour m'aider car j'ai bien vu que toute seule ça marche pas . Même si mon mari me soutient a fond !!

Je sais pas comment faire pour arrêter
