

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

J'AI DÉCIDÉ D'ARRÊTER ET BESOIN D'AIDE POUR Y ARRIVER

Par **Twilight45** Posté le 11/05/2023 à 18h53

Bonjour,

Après plusieurs alertes données par mes proches, je me rends bien compte que je bois trop et que ça devient une habitude... Je me voile trop la face... mais l'alcool est un moyen de me déconnecter, d'oublier mes problèmes... récemment divorcée je me retrouve seule avec mes enfants et avec quelques soucis financiers forcément de passer de 2 salaires à 1 seul ... Mais j'ai décidé qu'il fallait que ça s'arrête pour mon bien, pour celui de mes enfants et aussi pour mon entourage.

Avez-vous des conseils ? Des parcours similaires ?

Merci de vos retours et aides.

4 RÉPONSES

Today - 11/05/2023 à 19h34

Bonsoir twilight.

Parcours un peu similaire de mon côté...j'avais déjà trouvé refuge dans la bouteille bien avant ma séparation (mon alcoolisme n'en est pas la cause puisque la décision de séparation est mienne).

Côté parcours, j'avais tenté une 1ère fois....durée 3 mois sans alcool.

Reprise ensuite tranquillement mais sûrement pour finir par revenir à ma consommation initiale à savoir une bouteille de vin blanc chaque soir voir un peu plus sur la fin. Jamais le matin ni en journée (sauf le week-end vers la fin).

J'en suis je crois à 20 mois sans aujourd'hui.

Je ne compte plus. Je me suis totalement détachée du produit. Deuil effectué à ce niveau là.

Mon conseil, c'est de ne pas le faire "solo". C'est casse-gueule. Pour preuve, mon 1er essai.

Un accompagnement psy pour aider à creuser sur les causes de l'alcoolisme car pour moi l'alcool n'est qu'un symptôme, la partie visible de l'iceberg.

Ça mérite de creuser plus loin....en nous. Nos failles. Nos peurs. Les mécanismes mis en place qui nous ont amené à cet alcoolisme. Donc pousser la porte d'un professionnel de santé dans un 1er temps....cela aide à faire le point, à trouver quel chemin nous convient le mieux (modération, abstinence).

L'on peut s'en sortir mais ça n'est pas sans douleur.

Mais ça en vaut largement la peine !

À bientôt

Twilight45 - 12/05/2023 à 09h39

Merci pour votre retour.

J'avoue ne pas être prête à consulter pour le moment ...

AI191 - 16/05/2023 à 07h33

Bonjour twilight45

Je comprends que tu ne sois pas prête actuellement et ca se comprend.

Y a de la pub partout en ce moment pour nous rappeler qu'un repas entre amis est tjs plus sympa avec cette merde et pas une de santé publique pour rappeler les risques que tu prends quand tu consommes. Beaucoup de français ont un gros problème avec l'alcool mais il faut faire marcher le business.

Je t'avoue que j'avais la pression quand je suis allé voir mon médecin traitant et qu'il a fallu expliquer la raison de ma visite....j'aurais préféré avoir un lumbago classique même si ça fait mal !

Il a été très professionnel et n'a pas eu de regard inquisiteur ..parce que contrairement à ce qu'on peut penser, il en voit tous les jours des gens qui ont un problème d'alcool. On vit dans un monde d'apparences où personne ne dit avoir de problème avec cette drogue dure alors que ce n'est pas le cas.

C'est déjà super que tu fasses la démarche d'écrire ici. C'est un super pas en avant

Comme le dit Today : être entouré est une aide conséquente.

Moi, j'admire les gens qui sont seuls pour se battre contre cette M __ _E. J'ai la chance d'avoir une femme et des enfants pour me soutenir et ça m'aide beaucoup.

Nous, on est là pour t'aider à tenir le cap. N'hésite pas à poster !

Bonne journée

Twilight45 - 16/05/2023 à 11h02

Merci A1191 c'est très gentil...
