

JE NE PENSais PAS ÊTRE ALCOOLODEPENDANTE

Par **CarolineHarry** Posté le 21/05/2023 à 20h19

J'ai besoin d'en discuter

13 RÉPONSES

CarolineHarry - 23/05/2023 à 06h45

Bonjour, jour 1 sans alcool, je me réveille bien. Je n'ai pas mal à la tête, j'ai bien dormi, ça change. J'ai 50 ans et j'ai commencé à boire un verre le soir il y a 6 ans et puis j'ai ajouté le week-end aussi. Au début je buvais raisonnablement et puis sans me rendre compte, les doses ont augmenté et les alcools devenus de plus en plus fort. Comment ? Je ne sais pas. La solitude me pèse terriblement et boire me permettait de passer mes week-ends seule avec plus de légèreté. Les enfants sont grands et ont quitté la maison. Je suis séparé de leur père parce qu'il est infidèle. Je suis sportive au quotidien donc je gérais plutôt bien ma consommation. Je pouvais rester sobre toute la semaine et boire uniquement à partir du vendredi soir, j'avais une vie sociale plutôt intense donc les sorties et repas entre amis étaient propices à une consommation régulée. Puis je suis tombée malade du Covid en novembre 2022 et là ça a démarré. J'ai fait ce qu'ils appellent un covidé long. J'ai eu besoin de boire plus pour accepter et supporter le fait que je ne pouvais pas aller au sport. Et depuis 6/7 mois je n'arrive plus à me contrôler. Je me soûle tous les soirs, jusqu'à une fois où je me suis fait dessus et ça a été choquant pour moi. Je ne vous parle même pas du lendemain. J'ai du faire croire au travail que j'avais une gastro pour justifier mon absence. J'ai honte de me voir comme ça. J'ai en plus pris 6kg en 6 mois. Alors j'ai perdu confiance en moi, je me sens minable. Voilà, c'est mon premier message. Merci de ne pas me juger.

Caro03 - 23/05/2023 à 10h18

Bonjour Caroline Harry,

Sois la bienvenue et sache que tu ne seras jamais jugée ici. Toi aussi tu devrais cesser tout jugement envers toi, ça n'apporte absolument rien. Tu sais ce qu'est la maladie puisque tu as hélas attrapé un COVID long, il faut que tu acceptes le fait que la dépendance dans l'alcool en est une autre à part entière.

Tu devras lutter doublement c'est sûr, mais supprimer déjà l'alcool te permettra de mieux gérer le COVID long.

Tu as pris la bonne décision, tu as besoin de te t'occuper de toi et de te chouchouter, ne lâche rien, débarrasse-toi d'abord de l'alcool, ou plutôt fais tout ce que tu peux pour reprendre ta vie en main, on est là, n'hésite pas à revenir et tiens-nous au courant.

Courage et à bientôt

Caro

CarolineHarry - 23/05/2023 à 16h34

Bonjour Caro03

Merci beaucoup pour tes mots.

Ils font un bien fou.

J'ai eu le courage d'en parler ce midi à ma fille qui est étudiante et que ne vit plus chez moi. Elle est avec moi pour deux mois dans le cadre de ses études. Je sais qu'avec sa présence au quotidien je ne vais pas boire mais je redoute son départ.

Je tiens bon aujourd'hui, je me sens forte et en plus je vais au sport ce soir.

Ce forum est une lumière dans mes ténèbres

Merci à tous

CarolineHarry - 23/05/2023 à 23h15

Bonsoir 2eme jour entier sans boire d'alcool.

Je ressens un sentiment de fierté et pourtant ce soir j'étais invitée à un anniversaire des 40 ans d'un ami. Il y avait tout un tas de bouteilles. Je les ai regardé et je n'en ai pas eu envie. On m'a bien sûr demandé ce que je voulais boire et j'ai répondu, une verre d'eau pétillante s'il vous plaît. Et j'ai apprécié qu'on ne m'incite pas à boire de l'alcool. Je me suis sentie tellement bien à la fin de cette soirée que je me suis moi même félicité une fois seule dans ma voiture pour rentrer chez moi. J'avais besoin de l'écrire.

Merci encore à ce forum.

Bonne nuit à tous

Caro03 - 24/05/2023 à 09h27

Bonjour CarolineHarry,

C'est super ce que tu as réussi ! Les premiers jours sont tellement difficiles, tu les as passés sans problème, ce qui peut arriver lorsqu'on en a plus que marre et qu'on s'est dégouté une fois de plus, la fois de trop....

Mais attends-toi à des envies qui vont ressurgir, ce sera normal hélas... J'ai lu ton message trop rapidement hier soir et je n'avais pas vu que ta fille reste deux mois, si ce n'est pas une chance à saisir là, c'est vraiment l'occasion ! Et ne pense pas à son départ, chaque jour suffit sa peine, encore plus dans ce combat !

Bonne journée !

Caro

Sunshine - 31/05/2023 à 00h39

Bonjour CarolineHenry,

Bravo pour ta démarche. Comme le dit Caro tu ne seras jamais jugée ici. Nous avons tous à notre actif des embûches, faux pas, péripéties... dont nous ne sommes pas fiers du tout à cause de l'alcool.

On se soutient, on essaie de s'aider et de se conseiller par le partage de nos expériences. On s'encourage. Ça aide vraiment beaucoup. En tous cas moi ça m'aide.

C'est une chance que ta fille reste 2 mois chez toi. Une véritable opportunité à saisir pour continuer sur ton chemin et amorcer durablement ton arrêt. Bienvenue dans ta nouvelle vie, celle dans laquelle tu te sens mieux, celle dans laquelle tu reprends le contrôle. Courage, on est là et on sait ce que tu traverses.

Caro03 - 01/06/2023 à 14h09

Hello tout le monde !

CarolineHarry, des nouvelles ? Où en es-tu ?

Tous ces noms qui apparaissent puis s'en vont parfois à tout jamais, parfois on a des nouvelles et parfois c'est le silence, un silence lourd et pesant parce qu'on sait que se cachent peut-être derrière ces absences des chutes, des faux pas, des échecs, mais la vie n'est pas finie, on peut se relever et recommencer, autant de fois qu'il le faudra et ce sera long pour certains, trop long pour d'autres et ils renonceront, se sous estimant et n'ayant pas ou plus confiance en eux.

Je voudrais juste avoir une pensée pour tous ceux-là, simplement, sans rien ajouter sinon qu'il n'y a qu'eux qui puissent changer leur vie, nous on est juste là....

Faites au mieux.....

Caro

CarolineHarry - 01/06/2023 à 14h45

Bonjour à tous,

Merci Caro03 et Sunshine, pour vos messages. Ça me touche.

Je me sens bien mieux. Effectivement le fait que ma fille soit là m'apporte beaucoup de soutien (je lui ai confié mon addiction)

J'ai réussi et j'en suis fière à ne prendre qu'un demi verre de vin blanc sur toute la soirée du samedi soir où nous sommes allés en festival (lieu sensible auparavant) et ensuite j'ai commandé des cocktails sans alcool. J'étais Sam pour le transport, forcément ça aide . Par contre dimanche j'ai bu deux verres à table en famille et trois le soir sans abuser ni être ivre. Je sais que j'ai dépassé mon objectif de deux verres par jour le week-end mais par rapport à ma consommation des derniers mois c'est le jour et la nuit.

J'ai téléchargé l'application « Oz ensemble » et elle est super bien faite. Je note toutes mes consommations. Et je vois déjà les progrès en l'espace de 15 jours, on reçoit des récompenses et des phrases de motivation. Je trouve cet application utile pour moi. Je commence à me rendre compte que mon cerveau ne m'envoie plus des pensées pour boire un verre. Je me sens rassurée de voir que je peux m'abstenir et que c'est moi qui décide et pas mon cerveau.

Merci à tous de votre soutien.

Kate

Carte - 02/06/2023 à 07h57

Bonjour à tous

Bravo pour vos efforts. Soyez tolérants avec vous même et un pas après l'autre.

Le début est difficile et même parfois insurmontable. A tous, un stop de 3 mois et vous verrez que vos soirées vont être beaucoup plus simple à gérer.

Je viens enfin dépasser mes 500 jours sans alcool et même si le moindre verre me ferait retomber immédiatement, le fait de le savoir permet d'avancer sans alcool.

Tout ce que vous souhaitiez faire et que vous n'avez jamais réalisé et très souvent car l'alcool est prioritaire dans votre vie et comme

j'écris en connaissance de cause après 13 ans de combats pour arriver à me comprendre moi-même.

Nous pouvons tous y arriver et l'accompagnement est important; Psy, Addictologue, médicaments ect ect ect ce sera toujours mieux que de se déchirer la tête et gaspiller sa vie

Bon wk à tous et courage

Sylvain

Lorna - 02/06/2023 à 10h04

Bonjour

Première fois que j ose écrire sur ce sujet. J ai conscience de mon problème. Et j en ai marre .. je veux redevenir celle que j étais . .

Caro03 - 02/06/2023 à 17h44

Bonjour Lorna,

Bienvenue à toi et au travail !

Prends le temps de lire ce forum de long en large dans un premier temps, tu y trouveras plein de conseils, avis, expériences, tu pourras mieux te lancer dans ce combat si tu en connais les travers et les pièges avant.

Et reviens vite nous donner des nouvelles, tu as fait un premier pas énorme en venant écrire pour la première fois, si tu veux redevenir celle que tu étais il y aura toujours quelqu'un pour t'épauler et te soutenir ici, peut-être as-tu aussi besoin d'une aide extérieure...

A bientôt

Caro

Poupy - 14/06/2023 à 14h13

Hello Carte !

Dis-moi, j'ai une petite question subsidiaire....

Toi qui est un doyen pour nous 😊

Tu me disais, au début de mon chemin d'abstinence, que le bout du tunnel commençait à poindre au bout de 6 mois.

J'en suis à 3, et je vais bien sûr beaucoup beaucoup mieux...

Alors donne moi envie : c'est quoi le mieux entre 3 et 6 mois pour toi ? 😊

CarolineHarry - 27/06/2023 à 14h35

Bonjour, je vais mal.

J'ai bu hier soir et j'ai fait un black out.

Je viens d'apprendre par ma fille ce que j'ai fait en ayant bu et j'ai honte de moi. Je me suis fait dessus et c'est ma fille qui a essuyé toute mon urine par terre. Je m'en veux terriblement, je ne fais que pleurer. Du coup j'ai vidé toutes les bouteilles restantes que j'avais chez moi. J'ai pu parler avec ma fille de ce que j'avais fait et dit. Elle ne m'a pas jugé mais elle est très inquiète pour moi.

J'ai été voir ma psychologue hier après-midi et de parler de mon mal-être m'a fait du bien mais d'un autre côté j'ai beaucoup pleuré et c'est ce qui a fait que j'ai pris mon premier verre hier soir.

J'ai honte de moi que ma fille ait pu me voir dans un tel état. Je ne veux plus jamais toucher à une seule goutte d'alcool mais je ne sais pas comment faire.

Ma fille m'a conseillé d'aller dans un groupe d'alcooliques anonymes mais j'ai du mal à me dire que je suis alcoolique.
