

J EN AI MARRE

Par **JmtaB** Posté le 10/07/2023 à 20h34

Voilà..... j en ai marre.... j aimerais trouver cette force au fond de moi... le pire?!?!? Je sais que je l ai..... mais voilà, pas envie.... mais envie quand même.... sauf que l autre envie est plus forte que l autre.... j écris de façon décousue car forcément j ai bu quelques bières.... mon mari m ignore ce soir.. j ai envie de lui dire qu il n y a pas que moi, que je ne suis pas heureuse, je l ai déjà dit mais il n entend pas. Je sais aussi que cette façon de mettre toute la faute sur lui n est pas juste.... bien sûr il a des défauts, mais mon état n a rien a voir.... je bois 1 jour sur 2... et pas doucement.... je me saoule jusqu a dormir comme ca je ne pense plus.... a chaque fois je pense à tout arrêter, et à chaque fois ça me prend.... et quand je commence, je ne m arrête plus, je bois jusqu a plus soif, une vraie soulliasse avec la honte qui va avec.... j ai pas l impression de faire du mal à qui que ce soit, hormis moi, mais finalement moi n a aucune importance... je suis pas bien,oui,mais je fais de mal à personne.
Je sais pas, je sais plus,j'en ai marre en vrai

4 RÉPONSES

continuer - 11/07/2023 à 10h29

Bonjour,

La première chose à faire c'est de prendre RDV avec un addictologue (CSAPA par exemple) et de parler. C'est important de parler. L'alcoolisme est une maladie sournoise. Elle arrive doucement sans qu'on s'en rende compte.

Votre ras le bol vient de l'alcool en grande partie. L'alcool vous rend mal, dépressive, au bout du rouleau. Vous pouvez trouver la force de commencer un travail. Pour vous seule, pour vous sentir mieux avec vous-même et le reste suivra doucement.

Croyez en vous. Pour le moment vous êtes au bout du rouleau, mais sachez que rien n'est figé dans la vie et des jours meilleurs vont arriver. Ne restez pas seule avec ce problème. Entourez vous de personnes comme vous, qui comprennent. Il y a beaucoup de CSAPA (centre de soin en addictologie). Un premier RDV va énormément vous aider. Courage à vous. Vous pouvez passer le pas.

AI191 - 12/07/2023 à 05h45

Bonjour JmtaB

Nous ne sommes là que pour aider et pas pour critiquer. Alors, je vais parler de moi et pas de vous. Des années de consommation à mon actif, ma femme qui était déçue quand elle voyait ou se doutait que j'avais ENCORE consommé.

Des grandes résolutions jamais tenues et puis un soir elle m'a dit qu'en fait j'étais juste égoïste.

Ça a été un gros électrochoc ! J'ai arrêté de boire en avril et tout ça est derrière moi.

Au départ, la confiance étant rompue, je pense que personne n'y croyait trop (ni elle ni mes enfants adultes). Ils avaient trop peur d'être déçus par un menteur.

Le traitement de sevrage terminé, des mariages, des réunions de famille sans avoir consommé une goutte d'alcool, ils ont compris que j'avancais enfin.

Je ne suis pas plus fort que les autres mais j'ai pris conscience que je faisais du mal à mes proches et ça m'a fait mal au cœur.

Je me suis inscrit sur ces forums. J'ai lu, beaucoup lu la gorge serrée les posts et aussi celui de l'entourage, créé pour que nos proches qui souffrent puissent en parler.

J'y ai lu des témoignages de conjoints mais aussi d'enfants de 20 ans qui se battent pour aider un parent alcoolique... Ça fait mal de lire cela. Donc, bien sûr que nous faisons mal à notre santé, que nous abîmons notre moral mais aussi celui de nos proches.

Je suis d'accord avec Continuer.. On n'est Hors sol lorsque nous buvons..

Depuis que je ne bois plus, j'ai des moments où le moral descend mais rien d'insurmontable.

Y a plein de choses qui ne me manquent plus.. Trop pour que je fasse la connerie de retoucher à cette merde. J'ai les idées claires et je vais me reconstruire.

Ça vaut le coup de s'en sortir.. Vraiment.

Mais il faut que ça vienne de vous car ce produit est malheureusement en vente libre.

Arrêtez de consommer et vous vous sentirez mieux, vous regagnerez de l'estime de vous aussi.

Bon combat et ne lâchez rien

chanticane - 12/07/2023 à 08h25

Bonjour c'est la 2ème fois que j'ose poster sur ce site

Je suis dans la même situation où j'ai envie d'arrêter car je dois absolument perdre du poids mon diabète a grimpé et je pense sûrement à cause de l'alcool car j'essaie de suivre un plan diététique à IG bas

le matin j'ai des bonne résolutions je passe la journée à ne boire l'eau, kéfir de fruit, jus d'hibiscus et patatraque arrive le soir et je bois entre 1 et 2 doses de 6 à 8 cl de rhum blanc avec orange et citron et bien sûr je me couche en colère pour ne pas avoir réussi à tenir

mes engagements car évidemment je n'aime que l'alcool fort
j'ai réussi à arrêter le whisky car j'en étais à une bouteille tous les trois jours
j'aimerais bien rencontrer un addictologue mais j'ai un peu peur

continuer - 13/07/2023 à 14h04

Bonjour,

Il ne faut pas avoir peur de rencontrer un alcoologue. Ils sont là pour nous aider et pas pour nous juger. Parler du problème est déjà libérateur. C'est le premier pas à faire. Vous seule pouvez le faire. Vous ne regretterez pas. Commencez par regarder sur internet les CSAPA autour de chez vous. Il y en a partout.

La seule chose que vous "risquez" c'est d'obtenir de l'aide et du soutien, de la compréhension et de la bienveillance.
Bien à vous.
