

PRISE DE CONSCIENCE

Par **Enfinlesoleil** Posté le 02/10/2023 à 16h46

Bonjour tout le monde,

je suis nouvelle ici après avoir hésité mais je dois être réaliste, j'ai un problème avec l'alcool.

Pour l'instant je n'en ai pas parlé à mon entourage (ils ne sont pas dupes).

Je crois que j'ai commencé à boire en cachette en 2014 pour trouver du réconfort le soir après le travail, pour me donner de l'assurance avant de sortir, faible estime de soi, pour oublier un peu ma relation amoureuse toxique de l'époque.

Lors de mes jours de repos ou lors de soirées à mon domicile, j'avais pris l'habitude de cacher mes bouteilles. J'ai mis mes réactions bizarres dû à l'alcool sur le fait que je prenais un traitement anxiolytiques.

Depuis toutes ces années ma consommation n'a pas baissé et ce malgré mon changement de vie radicale (exit les mauvaises relations, le travail stressant) ; J'ai changé de ville et trouvé l'amour mais je m'inquiète pour mon avenir professionnel et peur de manquer d'argent.

Ce qui me pose problème est de ne pas pouvoir m'arrêter.

Lors de soirées, je bois avant, je vais cacher une ou deux bières que je vais boire dans la journée lors des repas de famille, je vais cacher mon verre dans le placard de la cuisine et me resservir lorsque je suis aux fourneaux.

Bref, j'ai peur de m'ennuyer ou d'être ennuyeuse sans alcool.

Qui a vécu une situation similaire ? Comment avez-vous agi ?

J'ai pensé aller voir un CSAPA mais mon conjoint est connu dans la région et j'ai peur de croiser quelqu'un qu'on connaît. Je veux perdre du poids et le fait d'avoir bu 1 bouteille et demie de vin hier ne m'aide pas à atteindre mes objectifs.

Je me sens honteuse.

9 RÉPONSES

Louise59 - 02/10/2023 à 19h52

Bonsoir,
La maladie ou le mal être alcoolique ets toujours honteux..
J'ai pris beaucoup de poids aussi 15 kilos.
Il faut en parler, être honnête, franc avec soi même et avec les autres.

Akenatane - 03/10/2023 à 08h01

Bonjour,
Je suis un peu près dans la même situation que vous...
je trouve que le simple fait d'écrire votre message est un acte très courageux.

J'en ai parlé à mon mari cet été mais nos relation sont un peu tendues donc pas facile.
Hier matin je me suis dit que c'était terminé mais j'ai bu hier soir à nouveau...
je ne bois que le soir en semaine, en cachette aussi.
Mais hier soir mon fils de 19 ans m'a envoyé un sms alors que je venais de me coucher et nous avons échangé sur ma conso d'alcool...
ça a été un électrochoc.
Il est étudiant infirmier et ses mots ont été très bienveillants.
je viens de m'inscrire sur ce site, à la recherche d'idées et d'aide.

Enfinlesoleil - 03/10/2023 à 11h47

Louise59 et Akenatane, merci pour vos messages.

Avez - vous aussi des moments dans la journée où vous ne pensez qu'à boire ?

J'ai également pris du poids, ce qui me vaut une forte baisse d'estime de soi donc l'envie de rien faire à part camper sur le canapé... En plus de l'alcool j'ai développé un TCA (hyperphagie que je soigne grâce à l'hypnose).

Depuis que les crises de malbouffe s'éloignent, je retourne en salle de sport deux fois la semaine pour le moment, je reconnais que ça fait du bien à l'esprit mais quand je suis seule chez moi la tentation de prendre un verre est forte voire presque obsessionnelle et je sais que je ne vais pas me limiter à un verre uniquement.

Le fait de perdre un peu de poids sur la balance me donne un sentiment de fierté mais la ligne est si fine que j'ai peur de basculer. Je recherche des idées voire même des astuces pour sortir l'envie de boire de ma tête.

Lealili - 04/10/2023 à 19h41

Bonsoir enfinlesoleil

Je suis exactement dans le même cas que toi j ai 36 ans et je bois depuis plus de 10 ans une bouteille de vodka ou de gin par jours
Aujourd'hui je suis à mon 1 er jour sans alcool quand 18 h est arrivé ça a été très dur mais j ai tenu je me suis occupé l esprit et je suis sorti en balade avec mon fils de deux ans
Et là je sens que ça commence à être dur
Tu n es pas seule

Lealili - 04/10/2023 à 19h49

Alors moi là je bois une grande tasse d infusion ou de jus de fruit
Et je vais m occuper
Le seul verre à ne pas prendre c est le 1 er sinon c est fichu les autres suivent

biquette18 - 04/10/2023 à 21h33

Bonsoir !

J'ai 34 ans. L'on me qualifie de bonne vivante. Je pense être là bonne copine rigolote sans prise de tête.

Mais voilà depuis presque 3ans je bois trop. Pas tous les jours mais plusieurs fois par semaine. Avec abus et sans limite. Je suis aisément mon conjoint et un ami avec qui nous nous retrouvons tous 3 jours à l'apéro.
Des apéros festifs ou l'on parle de tout et de rien. On débat on s'amuse.

Depuis plusieurs semaines je m'inquiète. Pour ma santé.
En 3ans j'ai pris 16kg. Je me sens mal dans ma peau.

Mais j'arrive pas à dire non à l'apéro du dimanche soir... ni celui qui s'impose car il fait beau, celui car c'est l'hiver. Tout est bon pour un apéro. ... j'ai l'impression d'être une mégère quand je refuse. De toute façon mon refus ne dur jamais bien longtemps !

Rosé sur rosé. Hier encore une bouteille et demi de sifflée entre 18h30 et 00h

Je me retrouve dans vos témoignages. Je saute le pas.

Comment faire, l'isolement est il le seul remède pour retrouver une vie plus saine ?

À bientôt

Enfinlesoleil - 09/10/2023 à 14h02

Merci pour vos témoignages, je crois qu'en parler ou écrire est le début d'une prise de conscience.

Avez vous déjà consulté un csapa ?

Enfinlesoleil - 09/10/2023 à 14h15

Bonjour Lealili, oui tu as raison, le 1er verre est celui qui fait vriller.

La semaine dernière j'ai bu quasiment chaque jour.

En apéro je prend du kombucha mais j'ai ma bouteille de vin cachée que je descend en allant chercher des glaçons ou remettre des gâteaux apéro, je me déteste tellement.

Je me dis " cette fois c'est la dernière " mais ça ne l'ai jamais.

Cacher des bouteilles, c'était inconcevable il y a encore quelques années.

Je vais essayer ta technique de boire un jus de fruits et de m'occuper l'esprit.

Ce midi plutôt que de finir la bouteille de vin (rester 2 verres) je l'ai jeté dans l'évier.

Enfinlesoleil - 09/10/2023 à 14h20

Bonjour biquette18,

votre témoignage me parle, il y a toujours une excuse pour consommer.
Je me sens mal aussi dans ma peau, 16 kilos aussi depuis 2020.
C'est un véritable cercle vicieux, plus l'estime baisse plus je bois pour avoir confiance.

Vous dites " Je saute le pas ", quelle méthode allez-vous appliquer ?

Aujourd'hui lundi, j'essaie de ne pas boire jeudi soir (apéro jeudi soir, je vais essayer de me limiter et boire plus d'eau).
