

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

# BESOIN DE SOUTIEN

---

Par **Alyah19000** Posté le 17/01/2024 à 10h52

Bonjour à tous et à toutes , je vais faire simple, je m'appelle Nina j'ai 38 ans et alcoolique depuis 10 ans .  
Mon père était alcoolique mais ne boit plus une goutte depuis 22ans il a été greffé du foie, il fait des conférences dans les lycées, membre de France adot etc...

J'ai tellement honte d'avoir pris le même chemin...

J'ai toujours été excessive à boire en soirée et puis c'est passé à tous les soirs ...

Petite victoire je suis passé de Une demi bouteille de whisky à 1bouteille et demi de vin... J'étais moins mal au réveil lol.

Quel gâchis ! Je passe à côté de ma vie!

Personne n'est au courant, je semble la petite nana dans une vie parfaite, la petite bimbo qui prends soin d'elle....

Il y 2 jours j'avais une prise de sang à faire '.. la catastrophe !!!

Transaminases à 139...

Grosse prise de conscience !

Je ne veux pas arrêter, juste pouvoir boire en soirée sans me resservir 2 ou 3 verre solo chez moi .

Effectivement j'aime boire seule tranquillement ça me mets dans une bulle.

Mais boire au quotidien STOP .

Hier j'ai réussi, je n'ai aucû manque physique.

Help me ?????

## 10 RÉPONSES

---

**Rocca** - 17/01/2024 à 11h31

Bonjour Alyah,

Quand tu dis " J'ai toujours été excessive à boire en soirée et puis c'est passé à tous les soirs" tu as pris conscience que que tu n arrives pas à contrôler ta consommation. Du coup, comme tu ne souhaites pas arrêter et pouvoir boire raisonnablement, il faut que tu te testes et te fixe une limite de 2 verres par jour et pas tous les jours (selon l'OMS).

Si tu n'y arrives pas et que passé le 2ème verre ça te déclenche un craving, une envie incontrôlable de boire, c'est que comme beaucoup d'entre nous ton cerveau n'est plus capable de gérer ces pulsions.

Dans ce cas c'est à toi de voir la réalité en face et de prendre la décision qui te semble juste pour retrouver une bonne santé physique et mentale.

Changer ses mauvaises habitudes c'est pas facile, mais avec la persévérance et la récurrence de nouvelle s activités positives, on arrive avec le temps à reprogrammer son cerveau et passer à autre chose.

courage dans ta démarche et force à toi.

---

**Alyah19000** - 17/01/2024 à 11h48

Merci beaucoup oui voilà c'est exactement ça, mon premier but ds un premier temps est de plus boire en semaine, habituellement avec une amie nous fesons au moins 3 apéro téléphonique par semaine, hier lorsqu'elle m'a appelé, j'avais pourtant de l alcool chez moi, je n'ai bu que du gaspacho.

C était moins fun mais aucun manque.

Donc ne plus boire en semaine et ne plus boire seule, ce qui va être compliqué la semaine en venir, je serais seule ds ma maison de vacances et les soirées sont longues ! Heureusement j'adore lire!

J'étais passionné d'équitation, j'ai la chance inouïe d'avoir un cheval de compétition et je ne le monte mm plus ! Donc aujourd'hui ça sera balade et demain j'ai un cours depuis 2 ans sans rien ça va me booster.

J'ai vraiment besoin d'en parler ici !

Et toi rocca quel est ton parcours ?

---

**Rocca** - 17/01/2024 à 13h42

si tu veux avoir une idée de mon combat je te met le lien du sujet :

<https://www.alcool-info-service.f...ms-pour-les-consommateurs/Resilience>

tu as raison ça fait du bien d en parler, et surtout d écrire, avec ce forum je peux relire ce que j ai mis les jours précédents, les jours difficiles, et voir ma progression. De plus, le fait d'être à l écoute et de partager avec des personnes qui ont le même problème, ça permet d avancer plus vite.

n hésite pas à sortir de tes trippes ce que tu essaie de combler avec le produit

---

**Alyah19000 - 17/01/2024 à 20h10**

C'est ça le soucis je ne comprends pas ce que je cherche à combler, l'alcool est comme un ami le soir ....

J'ai absolument besoin de mon moment seule avec...

Deuxième soir sans boire je me sens anxieuse, je pense à mon analyse de sang catastrophique donc pas le choix de toute façon

---

**cielbleu - 18/01/2024 à 08h48**

Bonjour Alyah19000,

ce que tu rêves de faire, savoir te contrôler, on en rêve tous, nous autres alcooliques.

Une minorité y parviendra mais ça reste un exercice extrêmement difficile.

De mon expérience, toutes les tentatives de contrôle ont inévitablement abouti à une reprise progressive vers la conso quotidienne. J'en déduis que ça ne marche pas, en tous cas, pas pour moi. C'est pourquoi je me suis décidée pour l'abstinence totale. Ça fait 4 mois. Il me semble que les médicaments comme le Baclofène permette de boire tout en régulant sa consommation. Mais l'idée d'être sous médoc à vie ne me séduit pas du tout.

Je relève plusieurs points forts dans ton texte: tu ne sembles pas avoir une dépendance physique au produit puisque tu ne ressens pas de manque lorsque tu arrêtes. C'est donc bien de s'interroger maintenant sur la suite à donner à ta conso.

Ensuite, tu as des centres d'intérêts (l'équitation, la lecture) et une vie sociale. Certains d'entre nous ont tout perdu. Tu peux donc t'appuyer sur ces moteurs pour donner un nouveau sens à ta vie.

Je te souhaite bon courage dans ton cheminement.

---

**Rocca - 18/01/2024 à 14h30**

coucou alyah,

Permet moi une réflexion personnelle, quand tu dis : "C'est ça le soucis je ne comprends pas ce que je cherche à combler, l'alcool est comme un ami le soir ...." tu as la réponse à ta question dans ta phrase. Peut être cherches tu à combler le manque affectif d'un ami ou d'un compagnon de route et l'alcool joue ce rôle.

peut être n'aimes tu pas la solitude, te retrouver seule face à l'ennui.

---

**Alyah19000 - 19/01/2024 à 15h37**

Effectivement en l'écrivant je me suis fait la réflexion... Pourtant j'ai l'impression d'adorer cette solitude mais après 5 soirées sans alcool je me rends compte du moins j'ai l'impression que j'aimais être seule avec l'alcool et non ma vraie solitude, je ne sais pas si je suis assez claire ?

---

**Rocca - 19/01/2024 à 16h51**

Tu es très claire, c'est une bonne réflexion personnelle, elle me correspond aussi

---

**Alyah19000 - 19/01/2024 à 21h18**

Actuellement tu es en abstinence ?

---

**Rocca - 22/01/2024 à 11h05**

yes j'en suis au 19ème jour

---