

SOUHAIT DE DIMINUER CONSIDÉRABLEMENT MA CONSOMMATION D'ALCOOL

Par **Fanny03** Posté le 31/05/2024 à 16h32

Bonjour,
J'ai 65 ans et depuis le covid en 2020 suivi du placement de ma maman en ehpad puis son décès j'ai régulièrement augmenté ma consommation d'alcool !
Je consomme tous les jours le plus souvent le soir, voir la nuit. Principalement du whisky, du rhum et du vin rosé ou rouge. En moyenne 5 à 6 verres par jour. Je provoque les occasions et il m'arrive de boire seule en cachette de mon mari!!!
Je prends régulièrement du poids, + 5kg depuis 2021.
Je vois bien que je suis de plus en plus dépendante.
Mon souhait aujourd'hui est de diminuer considérablement ma consommation, en limitant seulement aux occasions de convivialité, pas tous les jours et en moins grande quantité.
Tous les matins je me dis ça suffit mais chaque soir j'ai besoin de boire....
Je suis déprimée et j'ai des problèmes de sommeil...
Ce sera tout pour aujourd'hui
J'ai besoin de votre aide pour combattre ce fléau
D'avance merci beaucoup.

9 RÉPONSES

Fanny03 - 01/06/2024 à 11h01

Et voilà, ce matin encore en colère, dégoûtée par mon comportement hier soir !!!
Je pensais qu'en écrivant sur ce forum, j'arriverais à mieux me contrôler.
Donc, comme presque tout les soirs où nous n'avons rien de prévu avant le dîner je m'isole dans mon atelier avec ma musique et mon puzzle. Je prends 1,5 verre de whisky ! Mieux que la plupart du temps où c'est le double. (bouteille de whisky que je cache, car je la bois en cachettes de mon mari !!
Puis 2,5 verres de blanc au dîner avec les moules frites au menu. Jusque là j'avais bien contrôler.
Mais c'est la nuit où je ne trouve pas le sommeil (je prends des somnifères pourtant !!). Donc je me lève vers minuit, pour jouer aux cartes sur mon ordinateur, et hop 2,5 cl de vieux rhum avec un sorbet. Mais ça ne me suffit pas, vient après 2,5cl de cointreau avec 2 barres de mini snicker !!! Je suis très déçue, envie de pleurer mais je continue avec 2 verres de whisky et 4 figues sèches. Chaque fois que je bois je fais aussi une crise de boulimie !!
C'est comme si j'avais besoin d'être ivre pour dormir ... je me suis recouchée à 2h du matin !!
Je gère l'achat des bouteilles d'alcool dans le dos de mon mari !! Ça représente un bon budget !!
Voilà, ce matin encore j'espère faire mieux aujourd'hui !!
Je pense que ma prochaine consultation chez le médecin, je vais demander un traitement pour m'aider à me débarrasser de cette addiction. Ça ne peut plus durer, ma fille me reproche de boire trop, et encore elle ne sait pas à quel point !
J'aimerais tellement arrêter de me faire du mal !!
J'ai besoin d'aide.
Merci

cielbleu - 04/06/2024 à 19h17

Bonjour Fanny03,

parfois un évènement vient bousculer notre équilibre et pour faire face, on trouve des stratégies pour continuer à vivre.
Je vous encourage à faire preuve de compassion envers vous-même et à ne pas trop vous culpabiliser.
Ne restez pas seule avec votre déception et votre culpabilité, dans ce dialogue entre vous et vous.
Je vous recommande de vous rapprocher d'un CSAPA dans lequel vous trouverez des professionnels à l'écoute et bienveillants. Les consultations sont anonymes et gratuites. En parler, c'est le début du mieux-être.
Et puis, les éducateurs nous montrent des petites stratégies pour réduire la consommation. On apprend beaucoup de choses avec eux, sur nous-même et sur notre fonctionnement notamment.
Personnellement, les rencontrer a été le début de mon cheminement et aujourd'hui, je suis à 8 mois d'abstinence.
L'abstinence n'est pas la seule et unique solution, parfois une simple "rééducation" suffit.

Bon courage!

Difficile31 - 05/06/2024 à 11h00

Bonjour

Cette phrase me parle beaucoup : Tous les matins je me dis ça suffit mais chaque soir j'ai besoin de boire....
La volonté est là, et je gère super bien dans la journée, mais le soir la situation m'échappe... et je craque.

Je suis contente d'avoir trouvé ce forum car j'ai franchi le pas de demander un rendez vous en addictologie ce matin.
Pas de place avant le 21/08.
Combien de bouteilles aurais je vidé d'ici là? combien de honte accumulée?

je pense que nous pouvons nous soutenir ici en attendant.

Avez vous demandé une aide médicale?
Bonne journée

Valsaph - 05/06/2024 à 20h47

Bonsoir,

Assez active sur d'autres fils, je prends le temps de découvrir les "nouveaux".

Que de souffrances je découvre.

Souffrances partagées...

Fanny, ce que tu décris me parle (consommation excessive et boulimie et lendemain horribles).

Il n'existe pas de solution miracle (cela se saurait).

Écrire, parler ne peut qu'aimer.

Inutile de culpabiliser (facile à dire), c'est une maladie.

Essayer de trouver des stratégies pour détourner l'ennemi.

Notre cerveau s'est habitué à ces "putains" de décharges de dopamine si bonnes et si mauvaises finalement.

Essayer de le rééduquer est un début.

Comment ? Je pense que chacun trouvera SA solution.

Courage à vous, à nous.

Au plaisir.

Fanny03 - 05/06/2024 à 23h11

Merci ciel bleu et Difficile 31,
Vos réponses m'ont donné le courage de prendre rdv avec mon médecin pour parler de mon problème d'addiction et demander de l'aide.
J'ai rdv le 18 juin, il fallait que je prenne un rdv un jour d'absence de mon mari. Je ne veux pas lui en parler pour le moment.
Puis je pense prendre un rdv avec le CSAPA que m'a indiqué un membre de alcool info service par chat.
J'étais très indécise, mais vos réponses m'ont encouragée, mille fois merci.
Ces derniers jours ont été encore bien Difficiles !!!
Là je rentre d'un apéro prolongé chez une amie, normalement je devrais me coucher tôt, j'encadre une randonnée demain matin, mais quand la pompe est amorcée...., je ressens le besoin de boire encore dès que mon mari sera couché, j'en pleure...
Difficile 31, vraiment dommage que vous n'ayez pas de rdv avant le 21/8!!
Peut être essayer de prendre rdv auprès d'un autre centre.
Moi je ne voulais pas aller au centre d'addictologie de l'hôpital près de chez moi parce que je suis un agent hospitalier à la retraite et ne voulais pas retourner à l'hôpital. Du coup, par chat sur ce site j'ai eu l'adresse du CSAPA le plus proche de chez moi, me reste à franchir le pas pour prendre rdv, mais Ciel bleu m'a plutôt convaincu.
Bravo à Cielbleu, j'espère trouver son courage.
À bientôt le plaisir de vous lire et encore merci

Goudale31 - 09/06/2024 à 21h45

C'est super que vous ayez rendez vous le 18.
C'est un grand pas!!

Je suis difficile 31 mais je ne me souvenais plus de mon pseudo ..

du coup je suis devenue goudale 31 ma bière préférée...c'est complètement con.

Mais je n'ai pas bu ce soir.
Je suis fière de moi.

J'ai trouvé un enregistrement d'hypnose pour moins boire.
On va voir ce que ça donne
Je suis prête à tout essayer pour redevenir sereine face à l'alcool.

Bonne soiree

Fanny03 - 10/06/2024 à 13h16

Bonjour Goudale 31,
Bravo pour votre abstinence hier soir et je vous souhaite que l'hypnose vous encourage à continuer.
Pour moi toujours trop d'alcool chaque soir...
J'ai appelé le CSAPA, j'ai eu un bon entretien, mais malheureusement service en restructuration, ils ne prennent plus de nouvelles personnes pour le moment. Je suis donc inscrite sur liste d'attente !!! Je suis déçue , j'espère que mon médecin voudra bien me prescrire un traitement médical pour limiter mes besoins !!!
Bonne journée et bonne continuation.

Fanny03 - 10/06/2024 à 13h17

Merci Valsaph pour votre message.
Bonne journée.

Valsaph - 11/06/2024 à 07h44

Fanny
Bon courage à vous ...
Belle journée.
Au plaisir de vous lire et de vous soutenir dans votre démarche...
