

JE VEUX M'EN SORTIR.... MAIS COMMENT ?

Par **Profil supprimé** Posté le 14/09/2014 à 20h05

Je ne sais plus comment faire, je bois depuis l'age de 17 ans et j'en ai aujourd'hui 38 ans, et rien n'y fait. J'ai fait une cure en début d'année de 3 mois, rien bu. Et c'est reparti, moins qu'avant c'est vrai, mais toujours des quantités infernales. Je fais n'importe quoi, je dis n'importe quoi....Je ne me supporte plus. J'arrive à tenir plusieurs jours sans consommer et ensuite c'est reparti ! Je suis suivis par un thérapeute, qui me dit qu'il faut que j'apprenne à contrôler mes émotions. J'ai vécu des moments assez dures ces derniers temps et ça m'a un peu secoué. Je bois sans raison, ça va je bois, ça va pas je bois.

Je ne sais plus comment m'en sortir...je suis paumée, et j'ai peur de tomber dans une dépression !!

ça me gave !!!

5 RÉPONSES

Profil supprimé - 15/09/2014 à 12h43

Bjr Maria

Ok. Doucement Maria doucement... Tu bois pour un oui comme pour un non.on y est tous passé.

Nous tous s'était pareil dis toi le bien!

Oui y a des moments difficile de la vie,mais nous sommes pas les seuls à les subir. Pour autant certain ne boivent pas pour autant (rappelle toi de ca ca aide). ce ne sont pas des surhumains!

Après que te dire., tu as essayé le psy pour dire tout ce que tu as sur le coeur et qui te "travaille"?

Maria si tu dois boire prend 5 mn avant de l'avalier et réfléchi s'y.. Pour toi d'abord pour les tiens et ceux que tu aimes..

allez on attend que tu nous parle pour t'aider un peu plus...

doucement Maria doucement...

Courage..

Pfou...

Profil supprimé - 15/09/2014 à 14h16

Merci Pfou pour ton soutien. J'ai été suivis suite à une grosse dépression du à mon travail, par un psy ! J'étais tombé bien bas, du coup j'ai demandé à faire une cure, parce que je voulais vraiment m'en sortir. J'ai tenu pendant un temps, puis c'est reparti depuis le mois de mai.

Avant ça j'étais aussi suivie, mais je ne parlais pas de mon problème d'alcool, j'étais trop gênée !

Le soucis c'est qu'après mes consommations, (comme beaucoup je pense), je culpabilise grave ! Je me dis et me répète avec colère : "tu ne touchera plus à cette merde". Je tiens pendant 3 4 jours et après, zhou, c'est reparti. Y'a cette petite voie à l'intérieure qui me dit : "mais vas-y, un petit verre ne te feras pas de mal" ! Sauf que c'est pas un verre !

J'arrive quand même à me féliciter de ne plus boire de grosse quantité de vin, maintenant avec 4 bières fortes, je suis déjà out ! Je ne sais pas comment gérer cette faiblesse !

ça me fatigue tant psychologiquement que physiquement, même si ça ne se voit pas (encore) !!

J'ai trop honte de moi pour fréquenter une association, j'ai peur de ne pas m'y sentir à ma place, d'autant que je n'aime pas du tout parler en public ! Donc je m'enferme chez moi, en attendant que mon mari rentre et là je revis un peu, parce que dans la journée, je n'ai rien envie de faire, envie de rien !! Peur de sortir, peur du regard des gens....

En venant ici, je me dis que peut-être je trouverais le courage de ne pas commencer un seul verre et prendre les témoignages des uns et des autres afin de m'aider à m'en sortir comme beaucoup d'autre ont réussi.

Il le faut, sinon je vais droit dans le mur !!

Merci

Profil supprimé - 15/09/2014 à 22h32

Bsr Maria

Je comprends ces sentiments de honte etc...ok. Bon et après? Que sont ils face à ta santé des espoirs de demain?
Tu arrives encore à tenir quelques jours sans boire c'est super bien ça !
il faut progresser dans cette voie tu y arrives alors si parfois tu te laisse aller faut savoir pourquoi exactement..

Ne te fais pas peur mais dis toi qu'il ne le faut pas et que chaque verre non bu c'est une victoire.Pense à tout ce que ca va engendrer après...
Maria, vivre c'est exister sans cette saloperie...nous on le sait. Alors le premier verre faut l'oublier car c'est lui qui va déclencher les autres..
Essaye de faire autre chose quand ça vient occupe ton emploi du temps, va marcher sentir ton corps travailler musculairement, fait du sport,,etc occupe ton cerveau à autre chose..
Et si tu as besoin de parler tu nous parles car ici c'est anonyme et personne ne te jugera...

Maria, je te le fait cash volontairement (ne le prends pas mal) .Pourquoi tu en es là..? Y'a bien une raison profonde
Que tu as au fond de toi...alors dit toi qu'il n y a pas de problème mais que des solutions..

Allez zou ! On t'embrasse deux fois plutôt qu'une et donne nous de tes nouvelles...

Ps:Ne nous remercie pas c'est ton travail et tes décisions à toi !. Tu es venue, tu nous a écrits, tu t'es ouverte alors c'est nous qui te remercions.
Préserve toi..
Pfou..

Profil supprimé - 19/09/2014 à 06h28

Waw ça fait chaud au coeur !!

Je vais tenter de suivre tes conseils, bien que parfois, c'est ce que je fais : marcher, prendre l'air, surtout que l'environnement ici s'y prête bien. Et c'est vrai qu'en rentrant, beh on se sent pousser des ailes, on sent le sang circuler , ça fait du bien c'est vrai. Mais parfois, eh bien la tête ne suit pas toujours....

Comment j'en suis arrivé là, très honnêtement je ne sais pas. J'ai traversé tellement d'épreuves que je ne saurais dire ce qui m'a ramené là. Je devrais écrire un livre, mais personne ne me croira.... A 8 ans violée par un C** de 42 ans, à 13 ans fugue pour éviter un mariage forcé, à 17 ans j'ai perdu ma mère. C'est d'ailleurs vers cette age là que tout a commencé avec l'alcool. J'avais une soeur bien plus grande que moi, qui picolait aussi en douce pendant nos repas de famille (l'alcool est banni dans notre communauté). Je la voyait le matin, malade comme une ! Elle s'envolait au whisky ! C'est avec ça que j'ai commencé moi aussi, whisky coca..... Et pis je sortais beaucoup, du jeudi au dimanche soir faire la fête ! Ensuite j'avais trouvé un travail dans un bar..... Et ma vie a été rythmé entre consommation d'alcool et cannabis. A cette époque là, je prenais deux cuites par mois.... Tu m'étonne, il me fallait plus d'une semaine pour récupérer !!!

A 25 ans j'ai acheté un bar tabac (pendant 8 ans), et me revoilà baigné dans la boisson....mais plus soft ! le whisky, rien que l'odeur me faisait remonter les trippes ! Donc j'ai trouvé le rosé....très bon ! deux, trois verres au début. Puis à la fin (c'est à dire y'a quelques mois) j'étais à deux voir trois bouteilles (même pas peur) !

Au boulot ça n'allait plus, je subissais un harcèlement moral terrible qui m'a plongé dans une dépression terrible !
Qui dit dépression, dit consommations, accompagné de grosses crises d'angoisses. Du coup j'ai pris le taureau par les cornes et j'ai demandé à être hospitalisé, suivi d'une cure.

Aujourd'hui comme je l'ai dit, je ne bois que 3 ou 4 bières fortes (et ça me suffit largement pour être plus que pompète). Parfois je me dit que j'en ai parcouru du chemin et que j'en suis peut-être arrivé au bout.

Bien sur que je réfléchis à deux fois avant de consommer, mais je me dis que je resterais raisonnable ! Mais l'est-on vraiment avec cette m****e ?

C'est juste un résumé de ma petite vie et des aléas qui l'ont accompagnée. Y'en a eu du chemin de fait, mais le résultat tarde !!!!

Bonne journée
Maria

Profil supprimé - 19/09/2014 à 20h47

Bonsoir Maria

merci de t'être livrée. que te dire sinon que chacun à son histoire et a fait qu'on se retrouve ici.
bon voilà c'est dit!
Et maintenant que fait t on ?
on abandonne on se laisse aller ?
Non Maria, je me répète mais vivre c'est exister sans cette saloperie...

il faut retrouver goût au choses simples, reconstruire une histoire, une vie comme tu veux...

Ne te résigne pas et surtout ne t'enferme pas dans ces "boucles" nocives dans la tête qui font qu'on s'enfoncé...

non Maria et tu le sais : Il existe une autre vie où l'alcool n'existe plus et où on retrouve ce que nous sommes vraiment...

Maria il existe des émotions et des sentiments qui soulèvent nos tripes et qui font que la vie est précieuse..

alors Existe ! Pour toi et ceux qui t'aime...

Préserve toi...

On est là ...t'inquiète pas.

Pfou
