

ARRETER DE BOIRE

Par **Profil supprimé** Posté le 03/03/2015 à 11h15

Bonjour
Je souhaiterais arrêter de boire cela fait 1ans et demi que j ai perdu ma mère et depuis je bois tout les soirs par solitude. Je souhaite vraiment arrêter mais je ne sais pas par ou commencer. Donnez moi des conseils je vous en remercie d avance

8 RÉPONSES

Profil supprimé - 03/03/2015 à 12h53

salut

si tu bois le soir par habitude, essaye de casser cette routine, en faisant autre chose, (sport), bois tu beaucoup ?

il ne faut pas t'enfermer dans cette solitude car ça va t'enfoncer, il faut que tu sorte, va voir des amis, va au ciné ..

Tu devrait faire le point sur ta conso avec un adicto ou ton generaliste, pour voir quel protocole tu peux mettre en place. tu peux aussi aller dans un centre csapa il ya des medecin et des psy et d'autre professionnels de santé.

Tu en ai ou de ton deuil ? si tu ne la pas finit va voir un psy pour t'aider dans ton cheminement, si tu te sens mieux dans tes basquettes tu auras aussi moins envie de boire, carr pour le moment tu te racroche a l'alcool ce qui me fait dire que ton deuil est pas fait. sinon tu aurais arreter de toi même de boire.

Travail sur les deux tableeau en te faisant aider de professionnel pour eviter que tu tombe trop bas.

voilà

Profil supprimé - 03/03/2015 à 13h29

bonjour Morgane74,

Bienvenue à toi sur ce forum. Tu souffres d'alcoolisme et de solitude. Ici tu n'y sera pas seule.

Je te conseillerai pour ma part d'aller arpenter les témoignages sur ce forum, de prendre un jour après l'autre, de t'accrocher à cette idée aujourd'hui je ne bois pas.
tu bois le soir pour combler ta solitude, ta tristesse et sans doute par habitude aussi, je te conseillerai de bouleverser cela. Essaie de faire autre chose, retarder ton retour chez toi, voir des amis, faire du sport te trouver une activité qui comble ce temps, avancer l'heure du repas, écrire tes ressentis, tes progrès, tes failles et te féliciter de chaque jours qui passe. Mais dans tout les cas ne t'isole pas, ne t'enferme pas.
As-tu essayer d'aller voir un psy, le décès de ta maman semble être un facteur déclencheur ?

Si tu as envie d'échanger, tu n'es pas seule.

Un jour à la fois... prends soin de toi.

Grosses Bises Morgane74,

Profil supprimé - 03/03/2015 à 15h10

J ai du mal a faire le deuil. Je vais écouter vos conseil. C est tellement dur. Merci pour tous

Profil supprimé - 03/03/2015 à 16h49

Morgane74,

Je crois que tu devrais voir ton médecin de famille où un psy. Tu ne dois pas rester seule face à ton chagrin. Tu as besoin de l'exprimer de le laisser sortir. Je ne sais pas dans quelle condition ta mère est décédée. On ne réagit pas tous de la même façon face au décès d'un proche. Es-tu entourée ? As-tu une famille proche de toi ? Noyer son chagrin dans l'alcool est la pire des solutions et tu t'en rends compte, c'est bien, tu es lucide. Il faut voir un médecin qui t'aidera, t'écouterà, tu as peut-être besoin d'un traitement aussi pour faire face. Ne reste pas seule Morgane

Si tu as besoin de te décharger, d'écouter n'hésite pas.

Bon courage à toi.

Bien amicalement

Profil supprimé - 04/03/2015 à 11h31

bonjour Gazelle23,

J'ai ma sœur mais difficile d'avouer à ses proches qu'on a un problème d'alcool. J'ai honte, peur de leur réaction. Oui je l'avoue j'ai peur d'en parler même à mon médecin pour de leur jugement. C'est pour cela que je me suis inscrite ici car je sais que personne ne jugera et que j'aurais de bon conseil. Et j'en ai besoin Merci Gazelle

Profil supprimé - 04/03/2015 à 14h18

Oui Morgane tu as raison, ici tu n'y seras pas juger mais comprise, tu y trouveras une écoute, des conseils de personnes comme nous, qui sommes malades, des spécialistes en ligne..

Je comprends Morgane tes difficultés à parler avec ton entourage. Je n'ai pu parler de mon problème de dépendance à l'alcool à mon mari que depuis peu, envisager de le faire à mon médecin je n'ai pu, tout juste pas possible. Trop, trop de quoi ? D'apparences, vouloir se montrer sous un côté fort, ne pas assumer ses failles ses faiblesses devant des personnes qui nous connaissent depuis longtemps. Je sais néanmoins avec le recul que si besoin j'irai voir quelqu'un, j'ai bien compris que l'alcoolisme est une maladie et que l'on a besoin d'autres ressources que les siennes.

Je crois néanmoins Morgane, que tu devrais parler avec ta sœur, qui d'autre qu'elle pourrait mieux comprendre ton chagrin et ta dépendance qu'elle ? Elle pourrait t'être d'un grand soutien et réciproquement tu peux en être un pour elle aussi, réfléchit y..

Pour le médecin, pourquoi ne pas aller voir un psy, une personne que tu ne connais ? Il te sera peut-être plus facile de te livrer, de parler de tout, d'exorciser ton chagrin, tes sentiments ambigus envers l'alcool qu'à ton médecin généraliste ?

Le contexte n'est pas le même, je n'ai pas à faire face au deuil comme toi, je suis alcoolique comme toi, et il y a quelques semaines j'ai discuté avec mes enfants, je leur ai avoué ma dépendance et mon volonté de changer cela, j'ai lu dans leurs yeux une réelle fierté, ... la confiance ta sœur ne te jugera pas.

Cela fait un an et demi que tu assumes seule, fait confiance à tes proches, il y a sûrement des personnes formidables autour de toi qui pourraient et voudraient te tendre une main .

Franchi le pas.

Courage, tu as choisi une bonne voie.

Bien amicalement

Bien amicalement

Profil supprimé - 07/03/2015 à 12h23

bonjour

Je vous donne des nouvelles.

C'est fait, j'ai pris rdv avec un psy. Premier cap de franchi. Deuxième point j'ai pas arrêté mais j'ai diminué ma consommation. Pour la première cela fait deux jours que je ne me couche plus ivre. C'est pour moi un grand pas.

Merci à tous

Profil supprimé - 08/03/2015 à 12h03

bonjour,

Je vous donne des nouvelles

Première étape de franchi j'ai un Rdv avec un psy.

Deuxième point j'ai pas arrêté mais diminué de moitié ma consommation d'alcool. Pour moi c'est déjà un cap de passer, cela fait 2 jours que je ne me couche pas ivre. Et cela fait du bien de se rappeler de se que j'ai regardée à la télé la veille. Je sais que la route va être longue mais je m'accroche

Gros bisous à tous
