

JE N'Y ARRIVE PAS

Par **Profil supprimé** Posté le 23/03/2015 à 14h45

Bonjour à tous,

Suis nouvelle sur le site, mon histoire trop longue à raconter, pour faire court je suis toxicomane et alcoolique j'ai réussi à stopper toute consommation de drogue après 2 ans de suivi et de méthadone. En octobre 2014 j'ai décidé d'arrêter la méthadone mais j'ai plongé un peu plus dans l'alcool. En début de cette année je buvais chaque soir une demi bouteille de whisky sans compter ce que j'avais pu boire avant. J'ai décidé d'arrêter je suis donc retournée voir l'addictologue qui me suivait pour la drogue puis un psy qui a fait remonter en moi mon passé qui probablement est à l'origine de mes addictions.

Il y a une semaine ne voyant pas beaucoup de résultat j'ai décidé de tout abandonner et d'essayer de m'en sortir seule.

J'ai tenu 3 jours et aujourd'hui entre midi et deux heures je suis allé au café du coin et j'ai bu 3 bières, dur de reprendre le boulot après. Je ne sais plus quoi faire, je suis perdue, je pense même à mettre fin à mes jours pour ne plus embêter mes proches surtout une amie à qui je me confie et qui doit en avoir marre de m'écouter, un jour ça va bien et le lendemain nouvelle cuite, Quand à ma femme, oui je suis homo et donc mariée avec une femme, je n'ose même pas lui en parler.

Désolée d'avoir écrit aussi longue mais besoin d'aide

7 RÉPONSES

Profil supprimé - 24/03/2015 à 16h52

eh surtout ne fais pas ça je suis dans la même situation sauf pas homo lol56 rpd

Profil supprimé - 25/03/2015 à 12h25

Je vais voir mon addictologue aujourd'hui, besoin de comprendre pourquoi je rechute sans arrêt et pourquoi je suis aussi mal dans ma tête. j'ai vraiment envie de sortir de tout ça mais j'avoue que je baisse les bras en ce moment, plus trop envie de me battre. Et toi Lolo comment tu t'en sors?

Profil supprimé - 25/03/2015 à 13h11

cc je me débrouille comme je peux je pensais que ça serait facile mais j'avais faux surtout il ne faut pas s'enfermer sur soi-même il faut voir du monde..... j'ai failli mais non et j'évite les médicaments mais j'attends mon rdv chez mon doc le 1 avril à bientôt courage c'est bien, ce site ça aide

Profil supprimé - 26/03/2015 à 10h01

Bonjour Thalie

Ta femme, elle t'aime et elle n'est sans doute pas aveugle, elle est là pour toi, comme nous le sommes. Tu n'es pas seule, on est là. Et si tu veux vraiment t'en sortir, continue ton chemin avec l'addictologue, c'est long, difficile, je n'en doute pas (perso je n'arrive même pas à avoir de RDV avec un addictologue). Lâche rien, tu as fait tellement de chemin déjà. Perso, quand j'ai envie de boire, j'écris, je me défoule en courant, n'importe, je trouve. Il y a pour moi des moments de la journée qui sont pires. faut les identifier, tranquillement. Une rechute au bout de trois jours n'est pas la fin du monde. tu as tenu 3 jours avant alors tu en es capable.

Ne reste pas seule, la vie t'envoie cette épreuve, et montre lui qui est la plus forte....

Profil supprimé - 27/03/2015 à 16h47

Bonjour Mardge,

Je vais tenir bon avec l'addictologue et faire ce qu'elle me dit de faire, de toute façon je n'ai plus la force de me battre.

J'ai l'impression d'être affreusement seule même si ce n'est pas le cas, j'ai effectivement ma femme, une amie très proche et qui m'aide aussi, mais en définitif on est toujours seul face à soi-même et quelque fois c'est tellement dur que tu ne penses qu'à une chose c'est ouvrir une bouteille pour ne plus penser à rien.

J'ai longtemps cru que j'étais plus forte que l'alcool je viens de me rendre compte que c'est l'alcool qui est plus fort que moi.

Je crois que tu as raison il va falloir que je me remette à faire du sport, pour au moins pendant un temps penser à autre chose. c'est difficile d'identifier les moments les pires de la journée, je crois que c'est assez variable pour moi en tout cas.

Bien à toi;

Profil supprimé - 28/03/2015 à 07h51

Bonjour Thalie38,

Changer un addict par un autre, ça, c'est un piège. Mais tu as vaincu le 1er, tu vaincras l'autre.

La psy, c'est bien je trouve. Il faut prendre le mal à la racine.

Prend patience. Tu n'es pas devenu alcoolique en 2 jours, donc, pour arrêter il faut du temps.

Courage

Profil supprimé - 28/03/2015 à 09h41

Tu as raison, on est seule face à l'alcool...hier j'ai bu une demi bouteille et j'ai réussi à m'en tenir à ca pour la soirée, j'étais assez fière de moi!!! Je n'arrive pas à l'abstinence totale pour l'instant... Mais je fais du sport et j'essaie de rythmer mes journées pour pas trop y penser....

Moi aussi je me croyais plus forte que l'alcool et je me suis bien fait avoir, la seule différence avec les autres que je connais et qui sont alcoolos c'est que je m'en suis rendue compte de ce problème et que j'essaie d'y pallier. De ca, nous sommes bcp plus fortes que les autres!

à bientôt, tiens moi au jus
