

COMMENT ARRÊTER DE BOIRE QUAND TOUT LE MONDE AUTOUR DE VOUS BOIT?

Par **Profil supprimé** Posté le 12/04/2015 à 18h55

Bonjour, je suis une femme de 27 ans et j'ai un projet de grossesse. Depuis deux semaines je ne bois plus que 12/13 verres par semaine, ce qui est déjà pour moi énorme (avant, 30 verres en moyenne), mais bien sûr pas suffisant.

En plus des difficultés personnelles (peu de travail en ce moment), je dois soutenir mon compagnon qui est au chômage et alcoolique (soutien financier entre autres).

Pour lui comme pour moi, l'alcool a rythmé notre histoire, nous a créé une routine. Tous nos amis boivent quotidiennement, les sollicitations pour un verre (juste un) sont permanentes.

Et pourtant je suis sûre que l'arrêt est possible. Pour moi, c'est nécessaire et pour mon compagnon (futur père de mes enfants) aussi. Mais lui n'a pas l'air de vouloir que cette situation cesse et j'ai de plus en plus de doutes sur mes projets avec lui.

J'ai besoin d'avis ou du moins d'écoute.
Merci à vous

4 RÉPONSES

Profil supprimé - 16/04/2015 à 12h57

Bonjour daria
tu es passé à 12 13 verres par semaine c est déjà un grand pas ! Comment gères tu les week end et soirées entre copains ? Je pense que ta faiblesse eut être aussi ta force car ton compagnon boit également. L'idéal serait que vous arrêtiez ensemble avec de l'aide et surtout en expliquant à votre entourage votre volonté afin qu'ils ne vous incitent pas. D'un autre côté c'est une faiblesse car si l'un des deux rechute l'autre n'aura peut être pas la force de l'en empêcher et pourrait replonger à avec lui (ou pas). Si ton ami n'est pas décidé sauras tu résister ? Penses avant tout à ce que toi tu veux et parlez en ensemble. Il faudrait clarifier tout ça et se projeter dans votre avenir commun avant d'envisager de faire des enfants. Je suis tombée dans l'alcool après avoir eu les miens, ils sont équilibrés mais en souffrent
Courage bises

Profil supprimé - 16/04/2015 à 16h39

Bonjour Hélène, merci de ta réponse.

Pour les soirées, je me fais plaisir en achetant des supers jus de fruits (qu'avant je trouvais trop chers) pour retarder au maximum le premier verre. Comme ça, je profite de la soirée (vu que je suis pas raide à 22h), et je peux facilement me cantonner à 6 verres (c'est pas des soirées shooters cul sec).
De plus je ne vais plus à TOUTES les soirées (1fois par semaine maximum).

Mon compagnon vient de trouver un travail agricole (tôt le matin), donc ça fait 3 jours qu'il ne boit pas. Il a l'air surmotivé à se calmer sur la bouteille, mais j'attends de voir.

L'entourage est au courant, des amis m'ont même prévu de la bière sans alcool lors d'une fête(ça c'est des vrais amis!). La famille fait moins attention, bizarrement.

Je peux trouver ton témoignage sur le site?

Courage également

Profil supprimé - 16/04/2015 à 18h47

C'est plutôt bien parti pour toi tu te gères plutôt bien je suis sûre que tu vas y arriver ! Le titre de mon témoignage c est : mon meilleur ami et mon meilleur ennemi c est l'alcool.
H

Profil supprimé - 17/04/2015 à 09h53

Bonjour Daria,

Tu as l'air entourée de bons amis, c'est clair

Tu écris dans le titre de ton message "... tout le monde boit" et ça m'a fait penser à : et si ce petit plus, cette particularité chez moi (chez nous) était de JUSTEMENT être celle qui ne boit pas ?

J'ai longtemps été très fière de dire : Non, je ne fume pas.

Bières sans alcool, j'en ai bu aussi. Hummm, trop bonnes surtout celles qui sont aromatisées

Tu as un super projet et arrêter prendra du temps...

Vous allez y arriver, marcher ensemble vers le même but, magnifique non ?

.....