

JE PERDS PIED

Par **Profil supprimé** Posté le 16/04/2015 à 14h51

Bonjour,

J'ai plongé dans l'alcool il y a 6 ans, suite à une période de chômage. Avant cette date, je buvais (certes beaucoup) uniquement le week-end en sortie, je n'avais pas une goutte d'alcool chez moi.. J'ai ensuite monté une société qui a fait faillite. Cela a précipité ma chute, je me suis mise à boire du vin en grande quantité (jusqu'à 2 bouteilles par jour). En 2010, je suis tombée enceinte et j'ai arrêté pendant neuf mois. Malheureusement, le bonheur d'être mère n'a pas suffi. L'échec professionnel, les soucis financiers ont eu raison de ma sobriété. En 2012, j'ai commencé à suivre un addictologue qui m'a mise sous baclofène, ça n'a pas marché. Je suis alors partie en cure 15 jours. ce qui m'a permis de rester un mois sans boire et 3 mois avec une consommation raisonnable. J'ai retrouvé en octobre 2012 un travail qui ne me satisfait pas, me stresse et m'empêche de me soigner (il est dur de conjuguer vie active et RV médicaux). Par peur de perdre ce job et encore vivre un échec, je ne me laisse pas les chances de m'en sortir. Je suis suivie par un autre psychiatre mais je n'arrive pas à le voir souvent. Depuis, le mois de février, je perds complètement pied. Je bois Presque 2 bouteilles par jour, des fois au travail, des fois juste en sortant. Je réalise aujourd'hui que je suis en train de tout perdre. Mon mari a honte de moi et limite les sorties, mon fils est encore trop jeune (4 ans) pour comprendre mais je culpabilise de lui faire subir ça.. Mon mari veut que je parte en cure et ma question aujourd'hui est de savoir si je peux y arriver seule comme quand je suis tombée enceinte (?). Faut-il une abstinence totale ou puis-je essayer de me limiter à 1/2 verres? Merci pour vos avis.

6 RÉPONSES

Profil supprimé - 16/04/2015 à 16h38

salut

a mon sens limité est assez casse geule je pense qu'il vaut mieux un arret total même si c'est pas simple.

biz

Profil supprimé - 16/04/2015 à 17h15

Bonjour,

A la lecture de ton message, j'ai eu envie de te répondre.
J'ai été confronté dès mon plus jeune âge à un père dépendant à l'alcool.

J'ai envie de te dire 2 choses :

- Qu'est-ce que tu veux, TOI ?

Aucun jugement dans ma question mais dans ton message, tu parles beaucoup de "ton mari qui veut", "ton travail qui t'empêche"... A mon avis, il faut que tu reprennes les rênes. Tant que tu subis ce qui se passe dans ta vie, tu n'y adhères pas, tu ne peux pas profiter des moments qui s'offrent à toi, ... et tu reviens vers l'alcool. Si tu sais où tu vas et ce que tu veux, tu auras un moteur pour aller de l'avant, tu seras fière de toi, tu répondra à tes besoins, et ce sera un peu plus facile. Restes entourer mais fais le point avec toi même et pour toi.

- Tu as de la valeur et des fondations sur lesquelles construire !

Je ne te connais pas mais à la lecture de ton message, tu parles de pleins de choses positives. Tu es heureuse d'être mère, tu fais des démarches très concrètes pour t'en sortir, tu as conscience du danger et tu t'en inquiète, ... tout ça n'est pas donné à tout le monde, crois moi. Bravo pour toutes ces étapes franchies ! Ne rebrousse pas chemin maintenant, regardes le chemin parcouru et fixe toi un objectif à la fois pour poursuivre ton travail ! Courage ! Fais un petit bilan chaque soir, en repérant le positif de la journée. Tu verras, tu te sentiras plus légère.

Maintenant, place à la petite fille qui est toujours en moi.

Ne pense pas que ton fils soit trop jeune. Toutes ses histoires laissent des traces à vie, même chez les très jeunes enfants, je me rappelle moi même d'anecdotes alors que je n'avais pas l'âge de ton fils. S'il ne dit rien, cela ne veut pas dire qu'il ne se rend compte de rien. Moi, ce qui m'a manqué, c'est quelqu'un pour m'expliquer : m'expliquer ce qui arrive à mon papa et pourquoi je ne rend pas suffisamment heureux, m'expliquer pourquoi mes parents ne font que de s'engueuler, se taper et se crier dessus, m'expliquer que moi (petite fille) je n'y suis pour rien et que mon papa et ma maman m'aime très fort tous les deux. Penses à discuter avec ton fils, à t'excuser si tu dépasses les limites, à lui dire que tu l'aimes et à le serrer dans tes bras ...

Au plaisir

Profil supprimé - 17/04/2015 à 10h35

Bonjour Ju,

Ton message m'a fait beaucoup de bien. Tu as raison, je subis ma vie plus que je ne la mène. Je vais essayer de reprendre le dessus. Je n'ai pas bu hier soir, ça ne m'était pas arrivé depuis presque un an. Merci encore

Profil supprimé - 17/04/2015 à 11h17

Bonjour puce06, sous l'emprise d'alcool on se fait une montagne des difficultés pour s'en sortir, pourtant le chemin est plus simple qu'il n'y parait je t'assure. Tu arrêtes une journée et te sens mieux, deux jours et encore mieux, tu reprends confiance mais te sais faible et capable de plonger à n'importe émotion, qu'elle soit bonne ou mauvaise. C'est pour ça qu'il faut évacuer et non se renfermé. Il y a des personnes qui ne te jugeront pas en face et seront entièrement à ton écoute, comme actuellement avec nous. Si tu ressens une dépendance physique il faudra surement faire une cure mais vois avant tout un médecin, il faut y aller par étape et pas penser à se dire mon dieu je ne pourrais plus toucher une goutte de ma vie ! calmement, pense à ton p'tit bout et à toi surtout, si toi tu vas, tout autour de toi ira.
Courage puce06.

Profil supprimé - 17/04/2015 à 14h06

Bonjour Life addict

Merci pour ton message. Il est vrai que je me sens faible. J'ai pour habitude de boire ou quand je stresse ou quand je m'ennuie pour faire passer le temps plus vite. Dur, dur de casser ces habitudes. Je ne suis pas sûre que ma dépendance soit physique, il m'est arrivé quand je n'avais pas le choix de rester plusieurs jours sans boire sans tremblements, sueurs ou autres symptômes. Je vais donc tenter, comme tu me le conseilles me recentrer sur moi et mon loulou et évacuer tout le négatif psychique. Merci encore

Profil supprimé - 22/04/2015 à 16h04

Bonjour à tous,

Jeudi dernier, suite à mon inscription sur le forum, je n'ai pas bu. Cela ne m'était pas arrivé depuis le mois d'août (il faut dire que j'ai enchaîné les cuits ces dernières semaines). J'étais euphorique vendredi matin, bien dormi, bien reposée. Ce week-end, je suis parvenue à me limiter: 4 verres samedi, 3 dimanche. Je me suis sentie beaucoup mieux, j'ai même repris la course à pied. J'avais décidé d'essayer de ne plus boire en semaine et dès lundi, c'était reparti pour 4 verres....Et hier, suite à des contrariétés de divers ordres, j'ai complètement flanché. Je me sens minable. J'ai bien peur que la cure soit inéluctable. Est-ce que quelqu'un a testé le Selincro? C'est un médicament sensé réduire l'envie de boire mais apparemment, ça ne fonctionne pas sur moi (comme le baclofène d'ailleurs)

A vous lire
