

J'AI PEUR DE NE PAS TENIR

Par **Profil supprimé** Posté le 26/08/2015 à 19h52

Bonsoir j'ai 40 ans , 2 enfants, je suis "tombée" dans cette merde depuis 2 ans environs à cause de gros soucis dans mon couple et je dois dire aussi la solitude et beaucoup de responsabilités sur les épaules . Depuis 1 an je suis séparée et ça n'a pas arrangé les choses je pensais que tout irait mieux que le problème venait de ma vie de couple infernale... J'ai continué à consommer de plus en plus à chaque fois, jusqu'à par moment perdre connaissance, délirer et faire des choses que je regrettais le lendemain .je suis consciente que je m'enfonce de jour en jour , je n'ai plus de vie sociale en dehors de mon travail, tout tourne autour de mes soirées cuites!!!! Depuis 4 jours je n'ai rien vu .. Je veux m'en sortir, avoir à nouveau les idées claires surtout pour les enfants qui maintenant ont capté mon problème et en souffre en silence . Mais j'ai peur car j'ai des envie très fortes.. .. Et j'ai peur de craquer à nouveau,. Merci de répondre à mon appel à l'aide je n'ai personne à qui personne me confier ... Et surtout trop HONTE!!

3 RÉPONSES

Profil supprimé - 27/08/2015 à 21h41

Tu as fait beaucoup de rechutes jusqu'à maintenant?

Profil supprimé - 13/10/2015 à 10h01

bonjour Kathie

Bien que ton message soit un peu ancien je me retrouve vraiment dans ce que tu ecrit.

Moi aussi j'ai perdu le controle de ma consommation depuis 1 an apres m'etre mis a boire encore 1 an auparavant pour oublier mes problemes. D abord avec du rosé pamplemousse puis du vin puis des alcools forts.

Moi aussi tout tourne autour de mes soirées cuites, je ne peux m'empêcher de penser a ça et ne parvient plus a me moderer.

au printemps dernier, j ai tenté un sevrage à domicile apres des consultations aupres d'un centre d'addictologie cependant j'ai rechuté au bout de 3 semaines.

Aujourd'hui ma consomation a encore augmenté. Tous les matins je me leve avec la gueule de bois en me promettant de ne pas boire de la journée mais bien sur je n'y parvient pas et me couche tous les soir bourré en ayant bu entre 2 et 3 bouteilles de vin ou 1/2 bouteille de vodka en fonction de mes moyens financiers.

Je continu a aller au centre d'addicto mais pour l'instant cela ne m'aide pas vraiment.....

et toi ou en est tu aujourd'hui ? es ce que cela va mieux?

Moderateur - 14/10/2015 à 17h25

Bonjour Manu30,

Je ne sais pas si Kathie vous répondra - je l'espère cependant - car son message est en effet ancien. Je voulais revenir un petit peu sur ce que vous avez dit de vous-même.

Manu, Rome ne s'est pas faite en un jour et l'abstinence à l'alcool non plus. Vous avez déjà réussi à arrêter 3 semaines une première fois et c'est déjà formidable. Cela prouve que vous pouvez le faire. En général la rechute conduit effectivement à plus d'alcoolisation mais aussi à l'idée erronée que l'on n'y arrivera pas, que l'alcool est le plus fort. C'est faux : on peut s'en sortir au contraire.

Manu vous devez croire que vous en êtes capable car vous l'avez déjà fait. Vous pouvez vous appuyer sur ces forums pour raconter votre combat. Nous ne vous jugerons pas si malgré vos efforts vous rechutez de temps en temps. Nous sommes humains, avec nos hauts et nos bas et toutes les personnes qui écrivent ici le comprennent, je crois.

L'essentiel dans la rechute est de comprendre pourquoi vous avez rechuté et de ne pas perdre de vue votre objectif. Chaque rechute est un moyen de mieux se connaître et de déjouer certains pièges. Dès que vous pouvez vous remobiliser essayez de nouveau d'arrêter.

La remobilisation, justement, vient aussi du fait que vous devez vous autoriser à espérer et faire preuve d'orgueil. Espérez reconstruire votre vie parce que vous en valez la peine. Faites preuve d'orgueil dès les premières journées passées sans alcool : vous allez vous sentir mieux (plus de gueule de bois le matin puis d'autres bénéfices assez rapidement) puis vous allez retrouver de l'énergie pour faire de nouvelles choses et de nouvelles rencontres.

Aujourd'hui, si vous vous contentez d'une vague promesse matinale faite à vous-même de ne pas boire en étant juste dans l'espoir d'y arriver, alors vous êtes à peu près sûr de vous décevoir tous les jours. Arrêter de boire est une décision qui nécessite des appuis et un engagement ferme que l'on prend avec soi-même. Cassez ce cercle infernal où vous vous décevez chaque jour d'échouer à ne pas boire. Appuyez-vous sur nous, appuyez-vous aussi sur votre centre d'addictologie, concentrez-vous sur l'instant présent. Arrêter se construit un jour après l'autre. Chaque jour sans boire est une victoire. Vous avez déjà eu 21 victoires (3 semaines). Augmentez votre

palmarès ! 😊

Cordialement,

le modérateur.
