

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

# BESOIN DE RÉPONSES

---

Par **Profil supprimé** Posté le 31/08/2015 à 08h16

Bonjour,

J'ai commencé à boire régulièrement il y a 6 ans. Je me suis retrouvée seule, enceinte, avec déjà 2 filles en bas âge. Plusieurs facteurs y ont contribué : les difficultés à faire face à mon quotidien, tenir le coup malgré la dépression et les sorties entre amis où boire faisait partie intégrante de la soirée.

Je me cachais de mes enfants car j'avais honte.

Ma première alarme a été quand j'ai commencé à boire le matin. Je tenais le coup le matin mais j'avais un coup de barre en début d'après-midi m'amenant à faire une sieste. Au réveil, la culpabilité prenait le dessus. Finalement je m'enfichais car j'étais célibataire et ma vie partait à la dérive.

J'ai fini par rencontrer quelqu'un de génial. J'ai continué à boire en cachette. Sa consommation à lui est ponctuelle et se limite à un verre de vin en cas d'invitation ou au restaurant.

Souhaitant diminuer je me suis mise des challenges: espacer ma consommation. De tous les jours je suis passée à un jour sur 2 etc ..

J'ai réussi actuellement à ne plus boire en semaine ou de manière ponctuelle sans forcément d'excès. Mon problème, c'est le week-end

.. Voulant toujours repousser et diminuer ma consommation je me mets des objectifs. Le problème c'est que je ne suis pas libre. J'y pense tout le temps et cela m'obsède. Je suis à l'affût de mon compagnon et j'espère qu'il va me proposer un apéritif. Lui prendra un jus de fruit. C'est obsédant, entêtant. Au restaurant il va me demander si je prends un verre de vin et j'ai les boules! Un pauvre verre de vin .. du coup j'ai du mal à cacher ma tension. Je deviens irritable et mon compagnon ne comprend pas. En fait je ne supporte plus que mes week end tournent autour du fait que je vais, ou non, boire de l'alcool .. un truc de dingue.

J'en avais vaguement parlé à mon compagnon en disant que j'avais consommé de l'alcool de manière excessive et que cela me faisais peur. Il a minimisé .. me disant qu'il me le dirait s'il s'apercevait que j'exagèrai.

Faut il au final totalement arrêter? Je ne suis pas certaine d'y arriver. Je suis d'un naturel anxieux, limite chiante et j'aurai l'impression de perdre le côté euphorique de temps en temps .. oui, j'ai besoin de l'alcool le week end pour me détendre et devenir agréable et moins tendue. J'ai honte, vraiment..

Bien sûr quand je bois je perds le contrôle. Je bois trop et comme je ne pèse pas lourd, ça me monte assez vite à la tête. Bref, j'ai besoin d'aide et de soutien si quelqu'un a des idées. Je peux arrêter de boire le week end en cachette . Cela m'est arrivé mais du coup j'y pense tout le temps ... la misère

## 28 RÉPONSES

---

**Profil supprimé** - 31/08/2015 à 14h46

bonjour carole\_955

je suis dans le même cas que toi a la différence c'est que moi je boit tous les jours, prend un rendez vous chez ton médecin il y a des médocs qui peuvent d'aider moi j'ai rendez vous demain. quant a la honte je sais ce que tu ressens, déjà de s'inscrire sur ce forum est un grand pas car tu a comme moi admettre que tu a un problème avec l'alcool n'est pas facile.

bon courage a toi,

au plaisir de te relire

---

**Profil supprimé** - 31/08/2015 à 17h04

Merci... C'est un soutien de savoir que l'on n'est pas seule! Si cela ne te dérange pas, dis moi quel médicament te prescrit ton médecin. Ma crainte est de ne plus retrouver l'insouciance, la libération et devoir vivre avec cela comme une punition ou un fardeau a porter..

En tout cas merci pour ta réponse et bon courage à toi aussi

---

**Profil supprimé** - 31/08/2015 à 19h05

salut carole,

non tu n'est pas seule dans ce cas,  
en plus tu a le meme prenom que ma femme, je te tient au courant sur le traitement que va me prescrire mon medecin.

bon courage a toi et sache que tu n'est pas seule

au plaisir de te te relire

---

**Profil supprimé - 31/08/2015 à 19h15**

t' inquiete on porte tous un fardeau, mais il faut ce relever et etre plus fort, c'est ce que je me dit tout les jours en me levant la vie nous fait pas de cadeaux mais on doit ce relever.ALLEZ COURAGE

au plaisir de te relire

---

**Profil supprimé - 01/09/2015 à 08h43**

Carole, je suis sobre depuis le 13 juillet et auparavant j'avais peur comme toi que la vie devienne ennuyeuse. Je peux te dire qu'aujourd'hui je n'ai pas du tout envie de reprendre, même si parfois il y a une petite frustration. On ne peut pas avoir le beurre et le prix du beurre. Pas possible. Arrêter de boire s'accompagne d'un travail passionnant sur soi. C'es pas toujours facile, mais c'est génial. Pour moi la sobriété totale est indispensable actuellement car sinon, comme tu dis, c'est obsédant et tyrannique.

---

**Profil supprimé - 01/09/2015 à 10h58**

Merci. Sortir de l'isolement est une étape. Etre plusieurs dans le même combat est une vraie aide, un soutien, un encouragement. Se relever, être plus fort, combattre pour retrouver de la fierté et l'estime de soi. Je veux y arriver.

Bonne journée

---

**Profil supprimé - 01/09/2015 à 20h31**

salut carole\_955

je vient de rentrer de chez mon médecin, il m'a prescrit du baclofene 1/2 le matin midi soir. plus des vitamines B1,B6 2 le matin et 2 le soir et en plus elle m'a dit de boire beaucoup (d'eau bien sur lol) ou des boissons sucrés.

on est tous dans le même bateau, et il ne faut pas qu'il coule alors courage et on y arrivera. tient bon

au plaisir de te relire

---

**Profil supprimé - 01/09/2015 à 22h14**

Vos messages sont encourageants. J'aime l'image du défi, du challenge. Je peux y arriver mais c'est à l'origine de tellement de tensions par moment.. Mon ami me demande parfois ce que j'ai.. S'il savait mes luttes.. J'en viendrai peut être à lui en parler mais pour le moment je préfère avancer sans faire le grand déballage.. Est ce qu'après une certaine période les tensions se calment au moins un peu ou faut il se résoudre à vivre comme ça ?

---

**Profil supprimé - 02/09/2015 à 13h09**

Carole tu essaies de ne plus boire du tout? C'est ça? Ou bien de diminuer? Je ne peux te parler que de la sobriété totale, car moi, ralentir, je n'y suis jamais parvenue, ou seulement ponctuellement. Les derniers temps, je buvais 1/2 à 3/4 de bouteille de vin, qq fois plus, tous les soirs et ça allait crescendo depuis 7 ou 8 ans. Quand je suis devenue sobre, ça a été difficile les premiers jours puis après ça a fait des vagues: souvent pas du tout envie de boire, parfois envie au point d'avoir recours à 'un tranquilisant. Les envies de boire peuvent arriver d'un coup, au moment où on ne s'y attend plus, souvent à l'occasion d'un pb quelconque. Dans ces cas là c'est bien d'avoir des solutions de secours: en parler à qq, l'écrire sur le forum, prendre un calmant ..Et SURTOUT essayer de ne pas céder sur le champs à l'envie. Se Dire que l'on pourra toujours boire le lendemain si l'on en a encore envie. Le lendemain, en principe on est tout heureux de ne pas avoir céder.

J750 Bravo pour le RDV chez la médecin. Il paraît que le baclofene est un super médoc, nouveau et sans effet secondaire. Par contre il faut trouver le bon dosage qui dépend de chaque individu. D'après moi un travail psychologique serait un bon complément, car c'est notre tête qui décide de boire, au-delà du manque physique.

---

**Profil supprimé - 02/09/2015 à 15h54**

Je voulais simplement revenir à une consommation "non dissimulée" comme tout le monde ... mais tout se passait comme si le fait de se retenir ne faisait qu'enmaganiser un manque psychologique qui finit par ressortir.. le mot de "tiran" que tu avais employé est tout à fait juste. L'impression d'avoir perdu sa liberté.

Alors oui, idéalement abstinence totale vu que les résultats ne sont pas concluants pour le moment. On se demande forcément pourquoi on en est arrivé là, à boire en cachette. Je souhaite retrouver ma dignité pour mes enfants, pour moi-même et pour mon compagnon. Ce que j'appréhende c'est effectivement l'envie incontrôlable de boire et de devoir tenir malgré tout, sans rien laisser transparaître. La possibilité d'en parler sur ce forum est génial et l'entraide un vrai soutien. Je suis d'un naturel anxieux, toujours dans le contrôle et c'est l'un des facteurs qui m'a amené à boire pour lâcher prise et me sentir vraiment détendue. J'ai rien vu venir .. quelle belle connerie.

Je me rappellerai de tes conseils: tenir à tout prix... Mille mercis

Bravo aussi et merci à j750. Je lui envoie tout mon courage et mes encouragements et oui .. on y arrivera.

---

**Profil supprimé - 03/09/2015 à 10h29**

salut carole\_955,

ce forum est géniale, moi aussi je suis d'une nature très anxieuse, j'ai fait des crises de spasmophilie (pas cool) mais bon je me suis réfugié dans cette merde et je veux en sortir, comme tu le dit on ne veut rien laisser transparaître surtout les symptômes de manque malheureusement, dans mon cas le fait de boire au début me permettait de ne plus être anxieux, mais au fil du temps on se rend compte que c'est le contraire plus on boit plus on est stressé surtout lorsque on a pas ça dose d'alcool C'EST COMPLÈTEMENT CON.

merci pour ton soutien, nous menons tous le même combat d'en parler sur ce forum ne peut être que bénéfique, aller courage tient bon

au plaisir de te relire

**Profil supprimé - 03/09/2015 à 21h38**

Moi aussi je suis d'une nature anxieuse. Quand ça me prend c'est dur! Aujourd'hui c'était une journée sans. Déjà, il y a 2 jours j'ai été angoissée 2-3 heures et aujourd'hui rebelotte, tout l'après-midi malgré la prise d'1/2 atarax. Du coup ce soir j'ai craqué et j'ai acheté de quoi fumer. J'ai fumé épisodiquement depuis mon abstinence, mais je voulais essayer d'arrêter ça aussi. Loupé! Pas trop le moral...

**Profil supprimé - 04/09/2015 à 22h03**

Il faut tenir le coup à tout prix. Je veux croire qu'on peut y arriver et que les "jours sans" seront de moins en moins fréquents. On a déjà eu le courage de participer au forum et de se livrer .. C'est une première étape. L'un des dangers c'est de reporter notre envie de boire sur autre chose.. Médocs, tabac etc.. On déplace le problème. Pourquoi pas essayer le yoga? Traiter autrement son anxiété? Changer son quotidien? Se faire plaisir (fringues, sortie, sport..). Il faut trouver du plaisir ailleurs.. Courage

**Profil supprimé - 07/09/2015 à 09h59**

Bonjour,  
Je pense qu'il faut investir dans autre chose.. Le risque dans notre cas est de déplacer un problème sur un autre. Comme l'alcool est interdit, on prend autre chose.  
Il faut trouver d'autres sources de plaisir: sport, amis, yoga, shopping. Sortir de ses habitudes, identifier les moments où on est fragile et mettre en place quelque chose pour faire passer le cap en espérant qu'avec de la volonté l'envie finisse par nous lâcher .. Discuter sur ce forum est un bon moyen. S'entraider, se soutenir.  
Courage..

**Profil supprimé - 07/09/2015 à 20h36**

C'est vrai que ce n'est pas terrible de remplacer une drogue par une autre. Mais ces jours-ci je n'y parviens pas. J'essaie de réfléchir à comment gérer mes angoisses, Si tu vois des trucs, je suis preneuse.  
C'est vrai qu'arrêter de boire crée un manque qu'il faut combler, mais qui pousse à créer des solutions.  
Depuis 50 jours que je ne bois pas, je deviens plus sociale et plus active et moins colérique.  
Carole, tu en es où dans ta consommation et dans la tension qu'elle occasionne? T'as passé un bon we?

**Profil supprimé - 09/09/2015 à 07h37**

En tout cas j'admire ta persévérance zabethm.  
Mon week-end s'est bien passé mais hier j'ai craqué. Mon ex mari demande une garde élargie pour les enfants. Les enfants sont d'accord, ils ne m'en avaient pas parlé. Mes enfants sont le centre de ma vie et j'ai l'impression en ce moment que tout m'échappe. Je cherche une stabilité, à refaire surface et il y a toujours un nouvel événement qui fait chavirer mon équilibre instable. C'est cela que je ne parviens pas à gérer. Du coup c'était le chaos hier à la maison, tout le monde pleurait et était triste de me voir dans un état pareil. Pourtant les enfants me disent qu'ils m'aiment.. du coup j'ai bu pour m'anesthésier la tête et en finir, couper court à cette souffrance en me disant que je m'en fichais des conséquences car de toute manière j'avais du mal à trouver un sens à ma vie. Le vrai sens ce sont mes enfants, leur éducation, leur bonheur mais j'ai le sentiment actuellement qu'ils m'échappent complètement. Du coup je me mets à errer. Comme beaucoup de personnes sur ce forum je suis une écorchée de la vie, une hypersensible. Je n'arrive pas à faire surface et je me débats pour ne pas couler.. c'est pas très gai tout ça et je m'en excuse. J'ai toujours le sentiment de ne pas y arriver, de me fixer la barre trop haute. J'ai l'impression que tout le monde gère les situations qui chez moi engendrent des réactions disproportionnées avec des crises d'angoisse et de panique. Ce n'est pas toujours comme ça par contre. Il y a des jours voire des semaines où c'est le calme plat et qui me redonne le peps. Comment gérer les phases descendantes?

**Profil supprimé - 09/09/2015 à 14h06**

Salut Carole,  
Garde élargie? Ca veut dire garde alternée c'est ça?  
C'est sûr que ce ne doit pas être facile à vivre et c'est vrai que ce sont souvent les nouveaux pb qui nous font chavirer.  
Tu as raison les alcooliques sont souvent hypersensibles.  
Comment gérer les phases descendantes? Je crois qu'il faut qu'on se décide à mettre en pratique la théorie. Nous avons trop l'habitude

d'avoir recours aux toxiques quand ça va pas, alors qu'il y a d'autres solutions. Moi je me suis pour l'instant débarrassée de l'alcool, non sans mal car j'étais bien dedans. Hier soir encore je repensais à toutes ces nuits où je me réveillais avec des relents d'alcool, la culpabilité et la gueule de bois qui s'installaient. Toutes ces bouteilles que je devais acheter et qui me faisaient honte, tout ces cadavres de bts à évacuer...La honte quotidienne, la mesestime de soi...Je peux te dire que je suis contente de m'en être débarrassée. Ces jours-ci c'est la fumette qui me pose pb, alors que je fumais presque plus ces dernières années, rarement m^me. Pour gérer l'angoisse il y a le sport, le grand air, la réflexion sur nos pb et sur les solutions, la méditation...S'arrêter de boire s'accompagne d'un travail sur soi, c'est intéressant. Il ya un site belge qui permet de réfléchir aux motivations et situations à risque, pensées toxiques. C'est [www.aide-alcool.be](http://www.aide-alcool.be). C'est grace à son forum et au programme qu'il propose que j'ai passé le cap de l'abstinence, enfin au moins pour l'instant. Car je reste fragile et je triche un peu en ce moment avec les pets. Ne pas se mettre la pression aussi, c'est important dans cette société où on ne parle que de performance et de compétitivité. C'est nul, il faut s'en défaire à tout pris!

---

#### **Profil supprimé - 12/09/2015 à 17h44**

Bonjour. Tes phrases ont tourné dans ma tête toute la semaine... Malgré "la petite triche" tu restes sur ta ligne.. Bravo La mesestime de soi, la honte, la culpabilité sont des sentiments que je partage. Le fait de cacher son problème est terrible. Un jour j'avais beaucoup bu et ca m'est monté à la tête d'un coup. J'ai du inventer une histoire tordue.. Je me suis dit que mon ami allait tout découvrir, cela aurait peut être été l'occasion. Je suis allée sur le site que tu m'as conseillé, franchement super. Je pense que je vais m'y inscrire. Et toi, comment vas-tu? Comment fais-tu en soirée ? As-tu parlé ouvertement de ton souhait d'abstinence ?

---

#### **Profil supprimé - 15/09/2015 à 19h40**

Heureusement pour moi je n'ai jamais vraiment bu en société. Ce que j'aimais c'était boire seule et pour cela j'avais fait le vide autour de moi, pour être tranquille (?) avec mes bts. Donc c'est pas trop compliqué pour moi, quoique... En deux mois j'ai eu à passer un anniversaire, des vacances en famille, des retrouvailles avec des cousins et le mariage de ma soeur le we dernier. Pour les vacances j'en ai d'emblé parlé à mon frère qui a aussi des pb de toxiques. Ca a été un conversation très riche. Idem avec une amie qui a des pbs d'alcool, super. Sinon je veille à ce que mon verre soit toujours plein afin qu'on ne puisse pas me servir. C'est efficace.

Et puis parfois on doit se dévoiler. Dimanche midi ma soeur m'a carrément demandé devant tout le monde si j'aimais la Clairette de Die...j'ai répondu ébêtée que non...Tu préfères du champagne?...Non...Ma mère m'a regardé d'un drôle d'oeil, je crois qu'elle a compris (j'ai aussi passé les vacances avec mes parents). Mais en fait ça lui fait super plaisir!

J'en ai aussi parlé à une amie qui a une vie très saine. Après coup je me suis sentie un peu bête. Mais elle ne m'en veut pas. Plus ca va plus j'en parle, m^me si je ne compte pas en parler à tout le monde.

Et toi Carole t'en es où de ta conso?

---

#### **Profil supprimé - 17/09/2015 à 08h54**

Où est ce que j'en suis .. Disons que depuis mes débuts sur le forum côté boisson je ne bois plus en cachette mais je continue à prendre disons 2 verres de vin le samedi soir. Cela me crée des tensions. Je cogite tout le temps:est ce que c'est raisonnable ou pas? J'ai 2 craintes (j'avais dit que j'étais une angoissée ..!):

- celle d'être trop frustrée et de finir par exploser et de faire n'importe quoi à force de me contenir.

- celle de devoir m'expliquer.. Je n'ai pas ton courage zabethm ou pas encore

Disons qu'avec les soucis de garde d'enfant, ma bataille avec mon ex-mari pervers j'ai du mal à trouver le vrai fil de ma vie et surtout d'être épanouie . L'alcool c'est évident c'est un moyen de pause que l'on s'accorde. Le problème, c'est le réveil difficile ! J'en suis à un moment où il me faut retrouver ma force, affronter mes problèmes, trouver des solutions. Ne pas avoir cette soupape alcoolisée me manque quelque fois.. J'ai honte de le dire et c'est bien plus une dépendance psychologique car je n'ai pas de dépendance physique. Je suis contente de voir que dans ton cas tu tiens bon, même si tu rencontres des difficultés. Oser en parler sans honte c'est juste super. J'y arriverai peut être un jour ..

Et puis je pense aux soirées du week-end où l'alcool desinhibe. Cela me rend triste de me dire que j'assisterai en spectateur. Le vrai problème c'est la frustration.. Comment vis-tu cela car j'imagine que tu rencontres ces difficultés de temps en temps? Quand je suis frustrée je suis un peu sur les nerfs limite agressive.. Qu'en penses-tu ?

---

#### **Profil supprimé - 17/09/2015 à 11h48**

Tout d'abord bravo si tu parviens à ne boire que 2 verres par semaine, c'est plus que raisonnable.

Moi je n'ai pas trop de frustrations pour 2 raisons:

1 je fume des pets, ce qui est un nouveau pb

2 je suis allée vraiment trop loin et tous les mauvais souvenirs sont là bien présents dans mon esprit. Je pèse le pour et le contre et le contre l'alcool l'emporte haut la main.

Peut être pourrais-tu te permettre de boire 3 verres de temps en temps, voire 4, si tu as envie d'ivresse dans une soirée? En le programmant à l'avance et en conscientisant fortement avant..

Moi aussi je suis agressive quand je suis frustrée...pas facile à gérer tout ça...

Essai peut être d'affiner les avantages et les inconvénients de ta consommation d'alcool.

Quand à l'obsession, peut être les fleurs de bach peuvent aider?

Moi je vais peut être essayer ça.

J'envisage de reprendre l'alcool au bout de trois mois d'abstinence et réfléchi beaucoup aux limites que je vais devoir respecter, je les affine...Je projette de ne pas boire seule chez moi, ni avec mes collocataires, ni avec des personnes qui viennent à l'improviste chez moi pendant 1 an. Et de boire maxi 3 unités d'alcool en soirée.

Bon courage

---

**Profil supprimé - 18/09/2015 à 14h49**

Je te trouve très posée et réfléchie dans ton programme. Le tout c'est d'arriver à se fixer un cadre, des règles et de se fixer des limites. Tu y arriveras car on sent que tu as fait un long chemin de réflexion.

L'un de mes problèmes (et il y en a quand même beaucoup !) c'est la perte de contrôle . Comme j'ai l'habitude de tout contrôler et d'être au top (en tout cas j'essaye) avec la gestion des enfants, de l'appart, du boulot je suis un peu psychorigide. J'aime lâcher prise, me détendre mais pour cela j'ai besoin de l'ivresse.. J'en suis vraiment pas fière . On est vendredi, le week-end s'approche et avec mon copain on a prévu un Resto. Lui ne boit pas donc même si je bois 2 verres , ça fait bizarre: lui avec de l'eau et moi avec mon vin.. Drôle de situation !

C'est quoi les fleurs de Bach ? Je suis prête à tout tenter. Je suis à cran en ce moment..

---

**Profil supprimé - 20/09/2015 à 18h02**

Les fleurs de Bach sont un peu comme l'homéopathie, mais pour soigner les émotions. A chaque émotion correspond une fleur. C'est vendu en Pharmacie ou dans les magasins bio.

J'ai pas mal pensé à toi Carole. Je ne trouve vraiment pas que boire 3-4 verres le we ou de temps en temps ce soit trop. Mais pas plus et pas de conduite derrière...Ca te permettrait de trouver l'ivresse recherchée par moments, car nous ne sommes pas des femmes parfaites! Il me semble que vu les efforts que tu as été capable de faire pour diminuer l'alcool, tu pourrais t'accorder cela de temps en temps. Enfin c'est à toi de voir, moi je sais que pour moi, par contre, ce n'est pas possible.

Vu de l'extérieur, le pb semble plutôt résider dans le fait de devoir te dévoiler à ton ami sous un jour un peu différent. Tu as peur de le décevoir? Mais bon, tu n'est pas obligée non plus de tout lui dire. Peut-être pourrais-tu organiser des petites soirées avec des copines pour te lacher un peu plus de temps en temps?.

---

**Profil supprimé - 21/09/2015 à 22h03**

Bonsoir. C'est une analyse très juste! Je suis timide limite coincée et exigeante avec moi-même. Sans doute trop ce qui m'a amenée à culpabiliser à mort sur mes faux pas.

Cela dit je ne suis pas certaine que mon ami comprendrait si je m'accordais qq verres de plus le samedi soir. D'ailleurs c'est lui qui commande: sans alcool pour lui et après si je dis que je veux bien un peu de vin il me commande un vin au verre..

Cela dit j'ai vraiment été dans les excès et je suis persuadée que j'aurai pu déraper . A un moment j'ai senti que j'avais besoin de l'alcool. L'achat d'alcool, cacher, jeter les bouteilles en cachette, culpabiliser , se réveiller avec la résolution ferme d'arrêter et recommencer à 12h.

Je suis aujourd'hui convaincue que je suis alcoolique dans le sens où j'ai une relation particulière à l'alcool. M'imposer des limites c'est juste indispensable.

J'ai à nouveau bu un peu de vin en cachette samedi soir.. Comme tu le disais nous ne sommes pas parfaites, c'est vrai. Merci d'être là et de dialoguer. Tu m'aides à comprendre.. Une vraie réflexion et remise en question.. J'espère que tu avances dans ton projet? Bientôt 3 mois ?

---

**Profil supprimé - 22/09/2015 à 20h51**

Salut Carole,

Je crois effectivement que tu es fragile par rapport à l'alcool et qu'il faut que tu fasses attention. Tu le sais, c'est déjà bien.

Moi aussi je buvais en cachette et en fréquentant les forums je me rend que beaucoup d'alcooliques le font ou le faisaient. A mon avis c'est pas très grave, c'est pas le plus grave dans le fait de boire. En plus, tu maîtrises quand même.

Mais au lire de tes mails c'est clair que tu as un pb d'alcool et c'est bien que tu t'en occupes.

Tu devrais peut être essayer d'apprendre à te détendre et à te lacher autrement. Danser? Faire de la relaxation? Lire? En parler à un professionnel?...?

De mon côté j'affine mon projet de reprise d'alcool dans 3 semaines. Aujourd'hui je pense que je ne vais pas boire du tout chez moi pendant 1 an, seulement à l'extérieur et max 4 unités d'alcool.

Pour l'instant je continue à fumer, je réfléchis à ce qui me fait peur dans le fait d'arrêter de m'évader de la réalité. Comme une peur du vide.

---

**Profil supprimé - 29/09/2015 à 22h19**

Alors Carole comment ca va?

---

**Profil supprimé - 01/10/2015 à 17h01**

Merci de prendre des nouvelles.. Ça va pas beaucoup. Comme je te le disais je suis au milieu d'un gros conflit familial avec mon ex qui me met une pression de dingue. Les enfants souffrent . J'ai craqué ce week-end. Ce n'est pas tant la quantité mais le fait de boire seule . Je me dévalorise beaucoup. Au boulot je suis aussi en-dessous.! il faut que je reprenne le dessus et que j'affronte mes difficultés dans chercher à m'échapper. Je suis allée voir un psy pour parler de mes problèmes (sans évoquer l'alcool). Pour lutter il faut que je prenne

d'importantes décisions pour que je retrouve mon équilibre. Les changements sont toujours anxiogènes. Du coup je suis un peu paumée .. Pourvu que j'y arrive . C'est déstabilisant. Peut être un tournant de ma vie. . Comme tu le disais un travail sur soi est indispensable et enrichissant. Je vais essayer d'en tirer le meilleur.

---

**Profil supprimé - 05/10/2015 à 09h08**

Je crois, Carole, que tu devrais essayer d'en parler à ton psy. Je te trouve bien seule dans cette histoire. Et puis c'est son boulot non? De plus nous savons tous que juger les autres ce n'est vraiment pas une preuve d'intelligence...

Nous avons des pb avec les toxiques, c'est comme ça, c'est notre vie, nul n'est parfait!

Tu luttas contre ça, c'est incontestable et tu en souffres, c'est incontestable aussi...tu ne le fais pas exprès d'avoir ces pb, non?

Les autres peuvent nous aider, enfin certains tout du moins...

Quoi qu'il en soit, bon courage et tiens nous au courant

---