

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

NOUVELLE ET BESOIN D'AIDE

Par **Profil supprimé** Posté le 03/10/2015 à 12h24

Bonjour,

Je ne sais pas quoi dire sauf que je suis une consommatrice du soir, ça me tient compagnie.

La journée je n'en éprouve pas le besoin mais le soir en préparant à manger, sauf que je le vis ma et je culpabilise.

Ca fait des années que j'ai ce rythme. Mariée, deux enfants.

Je me suis rapprochée d'une MDSI et j'ai été suivie par une psy mais je me suis vite ennuyée.

J'ai pris de l'AOTAL (inefficace) et REVIA, qui me rend malade même en n'en prenant qu'1/8 du comprimé.

Je suis passée de l'envie à l'habitude.

Je ne sais plus comment faire surtout que j'aimerais avoir le déclic que je n'ai pas.

Voilà

Merci à tous pour votre aide

7 RÉPONSES

Profil supprimé - 05/10/2015 à 16h42

Bonjour,

J en suis à mon 13ème jour sans boir une seule goutte alors que je buvais le soir également... J ai remplacé l alcool par des boissons sucrées, et tisane... et surtout je mange beaucoup plus pour combler! Au bout de 7 jours, j ai eu un rdv avec mon médecin qui m a prescrit du Seresta (anxiolitique), j en prends un demi le soir avant de me coucher et ça m évite des insomnies!

Il faut changer ses habitudes par d autres, facile à dire je sais... la première semaine est dure mais au final, on se sent fière et en pleine forme!

Le fait d aller sur ce forum m a fait beaucoup de bien, on se sent moins seul!!

Ton mari est au courant de ta consommation? ta famille? Avoir quelqu un à qui parler quand on sent qu on a envie de boir fait beaucoup de bien!

En tout cas, continues à écrire si tu as besoin de discuter! Je te lirai avec plaisir!

Profil supprimé - 08/10/2015 à 15h25

Bonjour Petunia

Comme le dit Yuna29, il faut briser le rituel : je bois l'apéro quand je prépare à manger. Je te conseille de lire les liens présents en dessous de cette page, tu vas y trouver de bons conseils ou idées, en plus de lire les discussions sur ce forum.

Et il te faut lutter jour à après jour et le seul jour qui compte c'est le jour présent, la veille c'est fini tu ne peux plus rien y faire et demain ? beh c'est demain, tu verras quand il arrivera. 😊

Ne culpabilise pas non plus , la rechute fait aussi partie de l'abstinence car un jour avec la motivation et la volonté tu pourras arrêter.

Allez courage et n'hésites pas à échanger ici.

Pat

Profil supprimé - 12/10/2015 à 08h35

Bonjour,

Merci d'avoir répondu.

En fait c'est ça, il faut que je change mes habitudes.

Mon mari est au courant mais ma consommation n'est pas excessive, c'est plus le rituel. Je suis dans une région où l'on boit beaucoup aussi.

J'ai décidé de commencer aujourd'hui.

On verra bien.

Merci et si vous avez des astuces, dites moi je prends tout !!

Bonne journée

Profil supprimé - 12/10/2015 à 11h10

J'avais remplacé l'alcool par des boissons genre schweppes, Perrier etc histoire de me faire plaisir sans prendre d'alcool. Car le rituel est difficile à oublier.

Bon sur ce bon courage à tous

Profil supprimé - 13/10/2015 à 20h15

Bonsoir,
Voilà ni lundi, ni mardi et je n'ai pris 1/4 d'alprazolam 0,25. Compte tenu que je ne prends pas de médicaments, ça me shoot et c'est efficace.
Kcirtpa55, quels sont les liens ?
Merci encore
Bonne soirée

Profil supprimé - 14/10/2015 à 11h15

Coucou
Regardes juste en dessous petunia, fais défiler vers le bas, il y en a plein.

Profil supprimé - 03/11/2015 à 15h57

Bonjour,
je suis nouvelle sur le forum le déclic pour moi ça a été hier.
Topo:
A 20 ans j'aimais faire la bringue.
A 26 c'était un moyen de décompresser et de rire avec mon mari le soir.
A 30 c'est devenu une envie, puis une habitude, pour finir en besoin.
Aujourd'hui à 34 ans je m'en aperçois.
Il y a 6 mois je disais que j'avais un problème avec l'alcool.
Hier je me suis dit que j'étais vraiment alcoolique quand j'ai réalisé que ce stress qui venait vers 10 heures du matin était en réalité une manifestation de manque uniquement calmé par 3 verres de rosés à midi.
Alors hier j'ai pris un Selincro prescrit par mon Médecin il y a 6 mois, j'ai bu à midi et j'ai passé l'après midi à vomir.
Quand mon mari est rentré je lui ai demandé un verre, comme à mon habitude, j'ai regardé le verre et j'y ai vu défiler tout le temps perdu ces derniers mois, ces dernières années. Le manque d'envie de faire autre chose que de boire.
Le fait que dimanche il avait fait une super journée et que j'avais préféré laisser mon mari et mes filles profiter de dehors pour rester sur le canapé, prétextant des douleurs de règles, pour au final boire verre sur verres...
Quelle image pour mes enfants????
Je me disais que je devais ralentir pour être là pour elles plus tard.
Hier soir j'ai compris que je devais arrêter pour être là pour elles maintenant.
Alors ce matin j'ai appelé mon Médecin, et on a passé un accord de suivi.
Il m'a prescrit des médoc pour le sevrage. Car c'est pas physiquement évident.
Et hier j'avais appelé les AA, la personne à l'accueil a eu une très jolie phrase :
Il faut accepter que certaines personnes peuvent boire, t que pour nous c'est impossible de se maîtriser, il vaut mieux renoncer.
Voilà le combat commence.

Bon courage à tous
