

JE VIENS D'ADMETTRE QUE J'AVAIS UN VRAI PROBLÈME D'ALCOOL

Par **Profil supprimé** Posté le 08/11/2015 à 21h41

Bonsoir, je suis une femme de 33 ans , mamans célibataire de 3 enfants merveilleux... depuis toujours l'alcool était juste un plaisir que je partageais entre amies ou en famille le temp de soirée exceptionnelle, mais depuis ma séparation ma relation a prit une tournure inquiétante, j'ai commencer a boire seule quand mes enfants étaient chez leur papa pour atténuer le vide et la douleur d'être séparé de mes enfants... c'est a ce moment là que j'ai commencée a boire seule et en cachette ensuite le quotidien est devenu compliqué et ma consommation est devenu progressivement de plus en plus importante ... jusqu'a ce que je boivent mes 2 litres de vin par jour, par contre je n'ai toujours bu que le soir, jamais dès le matin ou dans la journée pour m'occuper convenablement des mes enfants et je commençais toujours a boire lorsque je suis certaine de ne plus avoir a sortir de chez moi en règle général je commence au allentours de 18 h00 ... Actuellement je bois tout les jours 2 bouteilles de vin tout les soirs et parfois plus le week end ... je ne recherche pas tant l'ivresse mais plutot dans un état jovial qui me fait oublier mes soucis et m'enlève mes angoisses ... et aussi parce que je veux être capable de m'occuper de mes enfants et ne pas me sentir malade le lendemain matin ...

Autour de moi personne ne soupçonne mon problème et j'ai honte d'en parler....

J'ai fait la démarche de venir ici parce que je veut vraiment pouvoir vivre pleinement ce qui n'est plus le cas , je suis sans cesse fatigué , jeme suis couper du monde , je n'ai plus envie de rien et je n'ai plus la force de rien et je ne fait plus aucun projets je ne prend plus ma vie en main !

ces derniers temp j'ai commencer a prendre du poids, a avoir les mains qui tremblent et de fortes sueurs ... c'est ce qui vraiment permis d'admettre que j'avais vraiment un problème et que ma vie partait a la dérive a cause de l'alcool.. je ne veut plus de cette vie je dois reprendre ma vie en main et retrouver ma vitalité d'avant...

Je veux vraiment sortir de ce cercle infernal qui me détruit et détruit ma vie a petit feu ...et je remercie a l'avance les personnes qui accepteront de m'aider et me soutenir dans ce combat ! ce soir je n'ai pas bu juste parce que je n'ai pas pu aller en acheter et je souhaiterais me dire que ce seras pareil demain mais je n'y crois pas trop au final.

20 RÉPONSES

Profil supprimé - 09/11/2015 à 11h16

Coucou Dérive!

Et bien, bravo, tu as fait l'essentiel: le premier pas!
Si tu demandes de l'aide; c'est que tu es décidée à t'en sortir...

Je sais c'est pas simple...Mais chacun trouve ses clefs pour y arriver...
En tout cas, tu peux compter sur nous pour t'épauler...Et bien sur...Sans jamais juger!

Courage!
Au plaisir de te lire!
Brit'

Profil supprimé - 09/11/2015 à 11h46

Bonjour, et merci de votre message !

hier soir premier jour sans rien boire ! la nuit a été longue... impossible de dormir!!
malgré une fatigue extrême ce matin je me sentais moins vaseuse et moi déprimée que les lendemains ou j'avais bu.
Aujourd'hui je suis bien décidée a ne pas sortir acheter de l'alcool j'espère être assez forte pour ne pas craquer ...

je sais que je n'ai pas bu hier soir car j'étais malade mais si aujourd'hui j'arrive a ne pas boire ce seras uniquement le fruit de ma volonté ce qui serait déjà une infime victoire pour moi ...

ça me fait beaucoup de bien de pouvoir parler de mon problème , c'est comme un soulagement je me sens moins seule face a ce problème .

merci

Profil supprimé - 09/11/2015 à 11h54

Bonjour,

je connais cette situation où tu te dis "merde, je peux pas acheter ma liche! bon tant pis, ça va m'aider à arrêter!". personnellement, ça m'a jamais aidé à arrêter... Le fait que tu viennes nous en parler, c'est le début du combat! Quand tu sens ton corps qui souffre du manque ou qu'il te dit simplement "arrête, j'en peux plus!", là tu te dis "il faut que j'arrête!"... Le plus que tu aies, ce sont tes enfants! Je suis fille d'alcoolique et je peux te dire que c'est en partie ce qui m'a fait le devenir également. Aujourd'hui je ne vois plus mon père et je ne veux plus de relation avec lui. Je sais que ça fait peur ce que je te dis et que tu ne veux pas de ça pour toi et tes enfants! Je te le dis juste parce que c'est la réalité et que si je peux aider des familles à ne pas vivre ce que j'ai vécu ben je préfère être cash, heurter un peu mais pour le bien des autres! Je ne souhaite ça à personne!

Donc accroches toi! Je suis là pour discuter avec toi si tu veux bien, en tout cas si je peux t'aider je le ferai avec un grand plaisir!

Profil supprimé - 09/11/2015 à 14h03

merci Yuna29 !!

en effet le plus important ce sont les enfants, ils ne se sont jamais aperçus de rien pour le moment mais en grandissant ils finiront par se rendre compte et comprendront ce qui se passe et ils en souffriront forcément tout comme tu as souffert de l'alcoolisme de ton papa.

je sais que si je ne bois jamais en journée c'est justement par rapport à eux pour m'occuper d'eux correctement et remplir mes obligations maternelles correctement mais aussi parce que je ne veux pas éveiller de soupçon de mon entourage et du voisinage ..

c'est vraiment le soir que mes démons refont surface et une fois mes enfants au lit je n'ai plus de limite ! pourtant la journée je ne ressens pas l'envie de boire l'envie apparaît toujours en soirée vers 18h après le premier verre je commence à me sentir bien, la vie me paraît plus belle..

Tout les matins quand je me lève exténué, sans énergie ni motivation je me dis " allez ce soir pas question de boire !! mais c'est chaque jour l'échec!!

Ce qui m'a vraiment fait comprendre qu'il fallait que j'arrête c'est surtout mes conditions de vie qui se sont dégradées au fur et à mesure ... la fatigue, la démotivation pour tout, plus envie de rien faire, plus de projets plus de hobbies !

J'ai toujours aimé peindre et lire et faire des activités avec mes enfants et je ne fais plus rien ... plus de sortie, plus de vie sociale, sans compter que moi qui étais une femme maniaque avant aujourd'hui je suis tellement fatiguée que ma maison est devenue un vrai fouillis!! je remet toujours les choses à demain mais le lendemain la fatigue est toujours présente et la motivation ne revient pas, je ne supporte plus la personne que je suis devenue, je me dégoûte et me fait horreur!!

Profil supprimé - 10/11/2015 à 12h38

Bonjour, ma vie est semblable à la tienne...j'ai 3 enfants mais les miens sont adolescents et se rendent bien compte de la situation. Ils en souffrent terriblement. Je viens seulement de réaliser que j'ai vraiment un problème avec l'alcool suite à une conversation avec ma meilleure amie....mes filles lui ont confié leurs inquiétudes et leurs peurs de me voir boire autant. Elles sont terrorisées...même si quelque part je m'en doutais, il fallait que je l'entende et aujourd'hui, j'ai décidé de reprendre ma vie en main pour moi, pour eux. Tout comme toi, je n'ai plus aucune motivation, j'attends impatiemment 19h pour pouvoir prendre un apéro, puis deux, puis trois....jusqu'à vider la moitié de la bouteille de whisky... je sais que je me détruis mais c'est plus fort que moi. Le matin, je me réveille à pas d'heure (je ne travaille pas) et me dis que ce soir je ne boirais pas et paf....arrive 17h et je ne pense qu'à ça... il faut que ça change, je veux que mes enfants soient fiers de leur maman. Je suis bien décidé, j'ai enfin eu ce déclic grâce aux propos que ma meilleure amie m'a rapportés. Ça fait 4 jours que je n'ai pas bu, pour l'instant ça va. On pourrait dialoguer si tu es d'accord, moi, ça ne pourra que m'aider d'avoir un soutien et je pense que toi aussi. Pensons à nos chéribins et à nous 😊
Tiens bon, ensemble on est plus fort

Profil supprimé - 10/11/2015 à 13h06

Dérive, c'est vraiment important de ne pas rester seule et c'est super d'avoir fait ce premier pas vers ce forum. Pour beaucoup, l'alcool permet d'apaiser les angoisses. C'était mon cas aussi. Mais l'alcool est le plus mauvais des médicaments. Je te conseillerai d'en parler à ton médecin, pour qu'au moins tu puisses dormir. Ils sont là pour ça...Et puis il y a vraiment d'autres moyens d'apaiser ses angoisses, le sport, la musique, la cuisine, un bain ... des anxiolitiques... Courage dans ton combat, car tu t'attaques à quelques choses d'ardu!

Profil supprimé - 10/11/2015 à 13h57

Bonjour
Je suis un homme de 47 ans et je retrouve beaucoup de similitude avec vos témoignages moi aussi l'alcool a pris trop de place au quotidien dans ma vie. Pour moi aussi, c'est apéro quotidien ou je ne m'arrête plus de boire des la 1ère gorgée, jusqu'à ce que je sois ivre et même parfois très ivre et le week end c'est pire. Comme vous je n'ai plus de motivation et je culpabilise mais mes envies sont tellement irrésistibles. Je vois de moins en moins de monde, il m'arrive même de refuser des invitations pour pouvoir rentrer et boire..... Mon comportement me fait peur parfois car je suis en train de plonger dans l'alcool..... C'est pour cela que cela fait 5 jours que j'ai arrêté moi aussi..... et c'est très dur mais je tiens..... La difficulté est que j'ai peur de ne pas tenir à la 1ère émotion et à me réfugier à nouveau vers ma bouteille à l'avenir mais j'essaie de ne

pas y penser pour l'instant.....
En tout ca tout mon soutien a toutes 2

combattante - 10/11/2015 à 17h50

bsr les amies amis, la "combattante" est dans même situation, plus j'ai honte plus je ne pense qu'à cela, plus je déprime, me suis isolée de tout déjà que je n'avais pas grand chose.....la c'est la totale
Déprime extrême, dimanche Zéro alcool, lundi, un verre, (j'ai pas tenu) de crémant, aujourd'hui mardi, rien, y a bttele dans frigo mais je me suis jurée de ne pas y toucher, la c'est la mauvaise heure je tâche tenir bon
J'ai rv dans une asso à Bordeaux le 23 novembre ce sont des bénévoles qui soutiennent après un premier rv, un bilan, ils ne délivrent pas de médicaments mais font au mieux donc je tente vu que ça s'est mal passé à addicto psychiatrie, eux ils disent je ne suis pas alcoolique mais voulaient me faire hospitaliser alors que je ne supporte pas être hors de chez moi, avec mes chats.....ILs ont rien compris, m'ont donné VALium j'étais hyper mal donc ils m'ont juste dit qu'ils sont dépassés avec moi, lol comment dois je le prendre ???????
SOUTENONS NOUS TOUS ET TOUTES SANS JUGEMENT AUCUN CAR NOUS SOUFFRONS ASSEZ AINSI !!!!!!!!!!!!!!! Bisous les amis !!!!!!!!!!!

Profil supprimé - 11/11/2015 à 10h50

Bonjour Dérive,

comment ça va aujourd'hui?

est ce que tu en as parlé à un professionnel de santé? se rendre compte que tu as un problème d'alcool est un grand pas, mais faire la démarche d'aller voir ton médecin ou prendre un rdv en centre d'addictologie en est un grand grand!! Là bas, tu vas pouvoir poser des mots sur tes peurs, angoisses, ton envie de boire et ils vont t'aider à palier ce besoin et calmer tes angoisses. Ils sont là pour ça.

Après ce que tu peux faire quand tu sens que l'envie se fait sentir, c'est astiquer ta maison (si tu es maniaque comme tu le dis!) Tu vas passer tes nerfs dans le ménage, ça va te fatiguer (une bonne fatigue) et après ben tisane ou boisson sucrée (jus de fruits, sodas, eau!)... Perso, le ménage m'a permis de me défouler quand j'avais envie de boire!! La peinture, tu pourras t'y remettre quand tu seras plus sereine je pense... (après ce n'est que mon avis hein!)

Accroche toi!! Tu m'as beaucoup touché donc je te lâche pas hein!! 😊

Profil supprimé - 12/11/2015 à 07h54

J'ai admis que j'avais un problème le même jour que toi !:Et depuis c'est pas tous les jours facile mais je tiens bon. Dans mon cas (grand costaud très habitué à l'alcool) je m'enfilait 3 canettes de 50 cl de bière à 7.9 tous les jours et le week-end deux bouteilles de rosé par jour, j'étais incapable de m'arrêter une fois lancé, il fallait qu'il n'y ait plus rien à la maison ! Dieu merci j'ai une chérie formidable qui me soutient (même si elle a pas toutes les clés du problème). De mon côté lundi midi soit l'heure où je partais boire au parc petites montées d'angoisse mais gérable, depuis c'est plus insidieux ! Mais bon j'ai un caractère têtu et si j'ai arrêté la clope c'est pas pour commencer autre chose. Le pire c'est que j'ai l'impression d'être le seul à voir que j'ai un souci sans mon cercle d'amis ...

Profil supprimé - 12/11/2015 à 13h01

Bonjour à tous !

Merci Yuna de demander de mes nouvelles cela me touche énormément!!

Alors aujourd'hui ça va très bien j'entame mon 5ème jour sans alcool et je dois dire que je me sens beaucoup mieux!
en effet, je me défoule dans mon ménage petit à petit ma maison redevient nickel !!!

hier soir pour la première fois je n'ai pas ressenti l'envie de boire j'y ai pensé je dois bien l'avouer mais l'envie n'était pas là... je me sens tellement bien la journée que ça me donne l'envie de continuer ainsi, plus les jours passent et plus je retrouve l'énergie qui me manquait tant pour accomplir mes tâches quotidiennes.... cette nuit j'ai réussi à bien dormir et ce matin je me suis levée en pleine forme, ce qui ne s'était pas produit depuis très longtemps!!

Je sais que ça ne fait que 5 jours mais je commence à reprendre confiance en moi et ça fait vraiment un bien fou.... cependant je reste vigilante car je sais que je reste fragile et que c'est loin d'être gagné mais je reste déterminé!

Bump57 bon courage à toi !! je pense que même si ton entourage ne voit pas que tu as un problème avec l'alcool, le principal c'est que toi tu en aies pris conscience et que tu te battes pour surmonter ce fléau de la bouteille!!

combattante - 12/11/2015 à 18h53

Bonsoir Dérive !!!!!!!!!!!!!!! Comme je suis heureuse de ce que tu as écrit !!!!!!!!!!!!!!! Je t'admire, je n'ai pas moi-même réussi encore les 5 jours je vais essayer de prendre exemple sur ta ténacité et ton optimisme afin me motiver !!!!!!!!!!!!!!!
Je te félicite !!!!!!!!!!!!!!! Bon courage!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!! Amitiés, Combattante

Profil supprimé - 12/11/2015 à 22h20

Ben il semblerait qu'il se passe plein de trucs positifs sur ce fil. C'est super!

Si arrêter l'alcool n'est pas facile, surtout au début, les grands bienfaits de la sobriété arrivent vite: meilleure mine, meilleure forme,

meilleur estime de soi, de nouveau l'envie d'entreprendre, de sortir. Bref une renaissance!
Bravo les filles...Continuons...

Profil supprimé - 12/11/2015 à 23h06

Bonsoir Dérive,

Si je poste ce message c'est parce-que je suis persuadé que ça pourra peut-être vous aider, j'espère. Je m'explique. Je me retrouve dans vos propos, au début je buvais raisonnablement et puis je me suis mis à boire de plus en plus le soir seulement et les week end. Dès que ma compagne s'absentait pour aller prendre l'air je me précipitais pour enfiler rapidement des gorgées de whisky. Pour ma part ce n'était pas le vin mais le whisky ou le rhum. Quand elle s'absentait pour des périodes plus longues à son retour j'étais dans un état déplorable, je tenais à peine debout..Ca s'est empiré au point même qu'après un accrochage verbal avec ma compagne, j'ai voulu prendre ma moto. Résultat ne tenant pas très bien sur mes jambes j'ai mal appuyé ma moto sur sa béquille latérale en la sortant du garage si bien qu'elle a fini à terre avec pas mal de dommages. Ce jour là ça m'a certainement sauvé la vie et peut être celle d'un autre. Ca n'a pas été suffisant j'ai quand même continué à boire.

Cela faisait un moment que je voulais vraiment arrêter de boire. Je pensais que je serai en mesure de m'en sortir par la volonté, j'ai essayé les alcooliques anonymes , mais je n'y suis allé qu'une fois avec ma compagne qui m'a accompagnée. Je n'ai pas trop aimé l'ambiance. A l'époque aussi je ne me considérais pas aussi alcoolique que ça. Ensuite j'ai consulté mon médecin à qui j'ai demandé de l'aide. Il m'a filé plusieurs médicaments dont je ne me souviens plus des noms. Résultats un d'eux procurait des dégats aux muscles dont le cœur. Il a arrêté le traitement à temps car le sol se dérobaît sous mes pieds. Je m'endormais dans le train et ne me réveillait pas à ma station d'arrivée. Des médicaments qui m'avaient complètement assommé. Je me suis torturé l'esprit pour savoir pourquoi je buvais alors que maintenant ça allait beaucoup mieux qu'à une certaine époque et que je n'avais pas de raison apparente de boire mis à part le seul premier verre que j'appréciais. Je n'ai jamais su pourquoi et ne le saurai certainement jamais.

Tout cela pour vous présenter comment j'ai arrêté du jour au lendemain, mais certainement pas vous expliquer car cela reste pour moi un mystère.

Cela fait maintenant exactement 50 jours et je n'ai jamais été aussi motivé et déterminé.

J'essayais de trouver de l'aide sur internet au travers des différents commentaires de chacun mais sans succès et je suis tombé sur le site d'un guérisseur tout bêtement qui traite les problèmes d'addictions. Je l'ai appelé sans trop de conviction le samedi en lui demandant s'il avait des résultats dans ce domaine en lui expliquant mon cas. Il m'a confirmé que oui alors je suis allé plus loin dans la démarche en lui demandant de m'expliquer comment il fonctionnait que je pouvais me déplacer même si je n'habitais pas la porte à côté. Il m'a dit que ce n'était pas nécessaire, qu'il procédait par téléphone. Il m'a ensuite demandé si je voulais aller plus loin. Alors j'ai dit oui. Il a fixé un rdv pour le lundi suivant après mon boulot à 18 h 30 en me disant qu'il me prenait en main et il était capital de ne pas boire jusqu'au lundi et si j'avais une envie subite de l'appeler à tout prix. Dès l'instant où on a raccroché, j'ai eu un sacré soulagement, j'avais fait un sacré pas et ce que j'avais ressenti sur le moment c'était que je n'étais plus seul et surtout que je pouvais compter sur quelqu'un même s'il n'avait encore rien fait. Le lundi soir je me suis installé semi allongé sur le lit dans la chambre pour recevoir son appel comme prévu. Il m'a dit qu'il fallait que je laisse faire les choses et laisser passer l'énergie, de ne pas faire d'opposition. Bilan la séance à durée une demi-heure de silence, je recevais l'appel sur mon portable en kit main libre. J'entendais des bruitages par moments mais minimes. A la fin de la séance il m'a demandé comment je me sentais. Pour ma part rester semi allongé une demi-heure on ne peut être que très détendu. Je lui ai dit que je n'avais strictement rien senti. Le suivi est sur dix jours. Il m'a dit si vous ressentez le besoin brutal de boire, vous me rappelez avant de toucher à l'alcool, sinon pas la peine de m'appeler. A la fin de la séance il m'a dit avoir traité le problème de l'addiction. Depuis cet instant je n'ai pas touché une goutte. Voilà arrêter du jour au lendemain aussi brutalement et facilement c'est déroutant. Je ne peux pas l'expliquer. A l'issue des dix jours je l'ai rappelé pour le remercier et lui ai dit que je le recontacterai pour laisser un témoignage si je passe les 3 mois.

Voilà c'est une piste que je vous conseille fortement, ça a marché pour moi. Je pense qu'il faut déjà dans un premier temps vouloir en finir avec l'alcool ce qui est votre cas et tous ceux qui sont là, mais, seul cela ne suffit pas. Sans aide ma volonté ne suffisait pas. J'espère que cela vous aidera je reste à votre écoute.

Profil supprimé - 13/11/2015 à 16h09

Merci Dérive ! Je te souhaite vraiment de tenir, ça fait que quelques jours et déjà je me sens plus apaisé, plus calme, plus sympa 😊

Demain grand test pour moi, soirée avec des amis... Je vais tenir bon, il le faut ! Et j'imagine leur tronche quand je vais me pointer avec du jus d'orange au lieu de ma bouteille de rosé habituelle !

Courage à tous !

combattante - 14/11/2015 à 05h54

MERCI POUR CE TMOIGNAGE D ESPOIR !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!! MERCI ET BON COURAGE TENEZ BON !!

Profil supprimé - 26/11/2015 à 19h39

Bonjour, je viens juste de m'inscrire sur le site.

J'ai également un PB avec l'alcool, besoin d'une cuite tous les 15 jours. Je fais n'importe quoi et me suis ridiculisé un bon nombre de fois. L'alcool est pour moi un ennemi. Je me suis retrouvé dans certaine de tes phrases. J'espère pouvoir devenir totalement abstinent et vais aller voir le CCAS de ma ville pour être accompagné et guérir de ce pb. De vivre en abstinent total me paraît si compliqué mais je n'ai plus le choix! Nous n'avons plus le choix! As-tu fait une démarche d'aller voir un professionnel pour t'accompagner?

Profil supprimé - 02/12/2015 à 10h52

anso

tiens bon en effet l important sont les enfants.

il faut trouver de quoi t occuper pour ne plus penser a boire , reprends tes hobbies si tu peux et le faire juste a l l heure ou tu commence a boire habituellement.

surtout prévoit quelque chose les we sans les enfants , sors va en bliotheque , tu aimes lire , le calme de ces endroits sont bénéfiques, ,la marche aussi.

Penses aussi a l argent que te coute cet alcool , et vois ce que tu peux en faire d autre.

je suis plus agee mais les questionnements sont les memes

bon courage et tiens bon

Profil supprimé - 15/01/2016 à 17h23

Bonjour à tous.

Je reviens vers vous après avoir déposé un long message, le seul que j'ai pour l'instant déposé sur le net.

En partageant mon expérience je pensais que ça aiderai un grand nombre de personnes mais tout le monde semble ignorer mon message. Je suis actuellement rendu à 115 jours sans une goutte d'alcool avec toutes les occasions qui se sont présentées pour ces fêtes de fin d'année et pas la moindre faiblesse en vue.

Je vais essayer une autre fois sur un autre site d'aide et si c'est identique, j'avoue que j'aurai du mal à comprendre.

Dans tous les cas je souhaite à tout le monde de se débarrasser de ce fléau.

combattante - 16/01/2016 à 06h31

Félicitations Transalp et pardon si ton message est passé sous silence ??? Tu sais, moi non plus je ne vois pas tout et ne comprends pas tout sur les forums l'essentiel étant d'y poser quelques fardeaux ou des victoires comme la tienne !!!!!!!!!!! Ton expérience tu en dis etre sauvé grâce à un guérisseur peu importe si c'est bien lui qui en est à l'issue ou plutôt si c'est de toi uniquement qu'en est venu la force.....Le fait d'en parler d'avoir quelqu'un au bout qui te soutiens je pense est primordial, à l'asso addicto où je vais, c'est idem, parfois j'ai sentiment il ne s'est rien passé sauf que chaque mot dit par l'intervenant a eu son écho et fait son travail en mon inconscient et ç a marche pour moi aussi !!!!!!!!!!! POur l'instant je m'accroche mais à dix jours abstinence je ne crie pas victoire.....je veux y croire et je vais tout faire pour celà c'est à dire de ne rien consommer même si je me sens mal.....Bon courage transalp et encore bravo !!!!!!!!!!! Bonne route à toi vers une plus belle vie vers la liberté !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!! Bon week-end !!!!!
