

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

AI-JE MA PLACE ICI ?

Par **Profil supprimé** Posté le 17/11/2015 à 02h03

Bonjour à tous.

Je souhaitais poster ce message sur ce forum afin d'avoir vos avis.

En effet je ne suis pas sûre d'avoir ma place sur un forum sur un site pour "alcoolique" mais je dois avouer parfois me demander si ce n'est pas mon cas...

J'ai 23ans dans un mois. Je bois tous les jours environ deux verres y compris avant d'aller au travail (je travaille de nuit, et me réveillant vers les 15h pour commencer à 20, j'ai largement le temps de prendre tranquillement mes deux verres de vodka [je ne bois que ça] et de "redescendre" en taux d'alcoolémie avant de prendre mon service). En ce qui concerne mes soirs de repos, que ce soit en amoureux ou entre amis, je n'arrive pas à contrôler le nombre de verres que je me sers et atteints facilement les 6 ou 8 verres de vodka par soir (toujours coupé à l'énergie drink, et tout en étant quand même bien alcoolisée !). Il m'arrive parfois de boire un verre si ma nuit de travail a été difficile en rentrant du travail à 8h avant d'aller dormir...

Mon conjoint commence à sous entendre que je devrais faire attention à ma consommation et j'avoue moi aussi m'en inquiéter de plus en plus... Pensez-vous que je puisse réellement commencer à avoir un problème avec l'alcool ? Comment pourrais-je éviter d'en arriver là si ce n'est pas encore le cas ?

Je vous remercie par avance pour vos avis et vos conseils...

Ophélicac...

9 RÉPONSES

Profil supprimé - 17/11/2015 à 12h15

Salut Ophélicac,

Oui tu as ta place ici, comme toute personne qui a ou craint d'avoir un pb avec l'alcool.

Je ne sais pas si toi tu as ce problème, il faut un professionnel pour le dire.

Mais à la lecture de ton post, j'ai envie de te dire : "arrête tout de suite".

Car si tu n'as pas encore de problème, tu vas en avoir si tu continues.

Tu es jeune, préserve toi pour te construire une belle vie.

Ménage ton conjoint, arrête pour calmer ses inquiétudes.

Pour ma part; à 57 ans maintenant, j'ai commencé à boire, sans doute pour des pb de travail il y a 3-4 ans. J'ai arrêté de fumer il y a 3 ans j'en suis fier, mais j'ai augmenté l'alcool. j'étais à 8-10 verres tous les soirs.

au début de l'automne, prise de conscience : je suis alcoolique. j'avais peur que ce soit très difficile de réduire, mais ça a été assez facile en fait. je ne bois plus que 8-10 verres par semaine, et je suis abstinent 3-4 soirs par semaine.

En ce moment, je suis en train de murir cette guerre contre l'alcool, et je vais devenir totalement abstinent quelque temps. Mon foie, surmené par l'alcool a besoin de se reposer. Mon cerveau a aussi besoin de fonctionner qq temps sans alcool, tout ça pour mieux me reconstruire.

Le sport m'aide beaucoup. Natation plus d'une heure par semaine. Comme toute activité physique de longue durée, plus de 50 mn, l'organisme libère des endorphines, source de bien-être saine, sans tous les effets négatifs de l'alcool.

Voilà un petit résumé de l'histoire de papi Moulin, en espérant t'aider un peu.

Bien à toi

Profil supprimé - 17/11/2015 à 16h07

Coucou Ophélicac

Le pb avec l'alcool c'est que souvent ça augmente avec le temps. Tu fais donc, à mon avis, bien de t'inquiéter

Bravo Moulin pour cette décision de devenir abstinent qq temps. C'est ce que j'ai fait, moi, pendant 3 mois et demi. Avant j'avais une conso de 5-6 verres par soirs, depuis près de 10 ans, et ça allait crescendo. J'ai arrêté grâce à un autre forum. J'ai quand même compensé par des joints. Et là maintenant j'ai aussi arrêté les joints depuis 3 semaines. Maintenant mon objectif est de ne pas boire seule. Vu que je ne sorts pas beaucoup, je ne consomme pas beaucoup non plus. Mais je fais quand même très attention car l'alcool c'est vicieux. Je le sais maintenant.

Profil supprimé - 22/11/2015 à 04h37

Bonsoir.

Je suis désolée pour le temps que j'ai mis avant de vous répondre. Mais entre le travail, le chéri, et la visite chez les beaux parents je n'ai pas vraiment eu le temps... Et j'avoue même si j'ai lu vos messages avant, je pense avoir pris l'excuse pour ne pas vous répondre mais

je pense surtout que j'avais peur.

Peur de vous donner raison en avouant qu'effectivement continuer me menerait à un réel problème de consommation, et qu'effectivement aussi la consommation augmente au fur et à mesure...

Vos réponses m'ont fait très plaisir malgré tout. Ca me permet d'avoir un avis sans me sentir juger et je vous en remercie...

"Papi Moulin", félicitation pour votre diminution de consommation, votre envie et votre réussite d'abstinence !! Il faudrait que je me mette au sport mais je dois avouer qu'entre mon travail et l'entretien de la maison (je dois assumer mon 1er logement que depuis 6mois ^^) je n'arrive pas à trouver la motivation... Mais votre avis m'encourage d'autant plus à me motiver, ne serait-ce rien que pour connaître cette sensation sans alcool.....

Zabethm, je suis tout à fait d'accord avec vous, malheureusement pour moi et tout ceux en "début" d'alcoolisation comme moi...

Félicitations pour votre abstinence. Compenser par autre chose me semble malheureusement inévitable comme pour tout arrêt (tabac, "boulimie", alcool, ...), ce qui est important c'est que vous l'ayez remarqué et qu'en plus vous ayez également fini d'arrêter ! Alors félicitations, pour VOS arrêts, et votre décision de ne plus boire seule grâce à votre prise de conscience sur les dangers vicieux de l'alcool...

Encore merci à vous deux et encore désolée pour le temps de réponse...

Ophélicac.

Profil supprimé - 23/11/2015 à 19h13

Opheliac,

d'abord faut me tutoyer ! même si je suis plus vieux on est dans la même galère lol !

Suis content de te lire, prends le temps que tu veux pour répondre, pas d'obligation ici.

Pas réussi à arrêter totalement depuis mon dernier post ici. mais je termine le 4ème jour sans rien boire, et globalement sur la semaine, je ne bois que ce que je buvais en un soir avant. Donc mon abstinence est encore relative, mais j'ai fait de gros progrès.

C'est normal que tu aies eu peur de répondre, t'inquiète pas on comprend.

réfléchi bien à tout ce que tu as à préserver dans ta vie, et à tout ce que l'alcool va te faire perdre si tu n'arrêtes pas.

Courage

Profil supprimé - 24/11/2015 à 15h25

Bonjour Opheliac,

J'ai commencé à boire de façon festive sans savoir contrôler ma consommation d'alcool, je buvais jusqu'à plus soif mais toujours pour des occasions mais pas quotidiennement, juste je faisais bien la fête de temps en temps, puis une situation difficile m'a plongé dans une dépression et là j'ai utilisé la béquille cassée qui est l'alcool, petit à petit ma consommation a augmenté, augmenté, augmenté jusqu'à ce que j'en arrive à boire dès le réveil et ce jusqu'au soir pour m'assommer et oublier. Tout ça pour dire que l'alcool s'installe progressivement et les quantités augmentent sans que l'on s'en rende vraiment compte puis un jour on plonge et il est difficile de sortir la tête de l'eau, attention donc à ne pas tomber dans le piège. Tu bois quotidiennement et tu perds le contrôle parfois, ce sont des signes qui ne trompent pas. Arrives tu à ne pas boire une journée ou plusieurs d'affilée ?

Tu es jeune, profite de la vie, ne la gâche pas avec ce poison, bravo d'avoir pris conscience de ton problème et d'être venue en parler sur ce forum, c'est un premier pas très important.

N'hésite pas à poser toutes les questions que tu veux et n'aies pas peur de répondre ou à nous faire part de tes états d'âmes.

Bravo pour cette prise de conscience, nous te soutenons tous

Bien amicalement

Hipkit

Profil supprimé - 25/11/2015 à 12h14

Bonjour Opheliac,

déjà bravo parce que si j'avais eu ce déclic à ton âge j'en serai peut-être pas là!! (bon j'ai trois ans de plus que toi mais c'est trois ans de petite quand même!)

Si tu te poses des questions, c'est qu'il y a matière à s'en poser et donc bravo! vive l'introspection!! Après je comprends que ton boulot ne t'aide pas non plus à ne pas consommer, et c'est là le plus dur! (pareil au boulot, entourée d'alcool!) C'est là que tu vas te tester réellement et que tu vas devoir t'accrocher!!

Essaies de ne pas boire pendant une semaine et là tu verras où tu en es!! En tout cas, on est là pour toi si tu as besoin, ce sera avec plaisir que je te répondrai!! Allez, une semaine c'est pas la mer à boire!! (oui, humour de merde je sais!! ^^)

Bon courage et haut les cœurs hein!!

Profil supprimé - 25/11/2015 à 13h46

Quel plaisir de se sentir entourée comme ça... Je vous en remercie infiniment...

Moulin, Félicitations pour tes progrès ! L'abstinence totale est le but à atteindre au final, mais tu as déjà énormément baissé ta consommation c'est super !! Quand j'essaie de faire le point sur ce que j'ai à perdre, je n'arrive pas trop à savoir... Bien sûr, mon conjoint peut-être, il pourrait ne plus supporter mon alcoolisation bien que pour l'instant il me taquine juste gentiment avec ça... Et évidemment pas de projet bébé à envisager tant que ce problème n'est pas réglé... C'est pas rien quand même... Mais ce genre de pensées ne me viennent pas au moment où je me sers un verre...

Bonjour HipKit et merci pour votre témoignage. Je me doute que ce ne doit pas être facile et je vous souhaite du courage. Vous avez bien cerné ma consommation malheureusement et non, je ne passe pas un jour sans boire, même si parfois ce n'est qu'un verre (ou plus souvent deux) avec le prétexte de trinquer parce que je suis passée voir ma mère, ou parce que je prends un verre avec mon conjoint qui vient de rentrer du travail avant que moi j'aille au mien, etc etc toutes excuses sont bonnes... Et quand parfois je me dis (souvent un lendemain où la bouteille est bien trop vite descendue...) que je devrais faire un peu attention et arrêter les verres "inutiles" comme ceux avant d'aller travailler par exemple, je ne tiens pas ma "résolution" et file acheter une bouteille de vodka sous prétexte que j'ai d'autres courses à faire... Je reprends le travail vendredi (j'ai eu deux semaines de congés), je vais tenter d'éliminer au moins ces deux verres d'avant le travail pour commencer... Je vous tiendrais au courant !!

Bonjour Yuna !

Merci beaucoup. En revanche je travaille de nuit mais pas entourée d'alcool... Pas cette excuse là pour moi donc, je travaille en hôpital ! En revanche c'est ce qui peut "excuser" mon verre du matin en rentrant selon la nuit que nous avons passé... Courage à toi si tu travailles dans un cadre où tu es entourée d'alcool et de gens qui consomment, sois forte. Comme je disais dans le paragraphe juste avant en réponse à hipkit, je vais déjà commencer à arrêter de boire les jours de travail avant d'envisager toute une semaine !!! ^^ !! Je vous tiendrais au courant, merci milles fois...

MERCI VRAIMENT MERCI DU FOND DU COEUR A TOUS ET COURAGE A NOUS TOUS !!

Profil supprimé - 27/11/2015 à 12h31

Bonjour Opheliac,

ah ah ah!! autant pour moi!! J avais pas compris que tu bossais à l hopital!! Oui, essayes de te retenir avant d aller bosser et vois si tu peux vraiment t en passer... La réponse à ta question viendra d elle même. Par contre, fais attention au déni... Je l ai été pendant longtemps, me disant que c était pas grave de boir toute seule, que j étais pas alcoolique même s il était clair que je me leurrerais!! En tout cas, tu as de bonnes raisons pour faire attention : ta santé, ton compagnon, un éventuel futur bébé!! Mais surtout, ne t oublies pas, toi! Il s agit de toi avant tout.

Tiens nous au courant de l évolution des choses! On est là pour discuter et tout et tout hein!!

Profil supprimé - 04/12/2015 à 21h50

bonjour ophelia

j ai lu ton fil , en effet vu ton jeune il est bien de s'interroger,

n attends pas d avoir tout perdu a cause de ce poisson,, c est pas facile , il y aura des hauts et des bas mais crois moi ca vaut le coup surtout lorsqu on a une vie à construire.

Pour ma part l alcool est venu bien plus tard quand ma vie a change, les problèmes de ma famille autour de moi , la maladie d un conjoint , je ne voyais aucune perspective, alors aujourd'hui je me bats pour arreter car c est pas la solution au stress et aux angoisses quelque soit l age.

ne lache pas et lis nous le plus possible , moi ca m aide.

anso
