

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

# J'AI BESOIN DE VOTRE AIDE

---

Par **Profil supprimé** Posté le 05/12/2015 à 13h36

J'ai 56 ans.

Depuis toujours, mon mari et moi prenons un apéro en terminant de préparer le repas et puis une bouteille de vin. Déjà, cela me semble trop mais parfois, je dérape, et je peux arriver à 6/7 doses d'alcool sur la soirée.

Je ne le supporte plus psychiquement, angoisse, sentiment de culpabilité (j'ai un haut risque de cancer, ce qui n'arrange rien...)sommeil perturbé.

Beaucoup de soucis de santé chez une de mes filles. Bref, ces verres me permettent de me détendre même si, jamais, je ne prends un verre seule.

Beaucoup de soirées festives avec les enfants, souvent accompagnées d'un cava et de vin...

C'est dur pour moi d'arrêter car mon mari, qui exerce un métier stressant, aime prendre du vin avec le repas du soir. Si seulement, je pouvais me limiter à 1 ou 2 verres, je serais déjà contente.

## 21 RÉPONSES

---

**Profil supprimé - 07/12/2015 à 11h25**

Je dois arrêter complètement l' alcool

Depuis le message précédent, je n'ai jamais su me limiter et donc 6 ou 7 verres de vin le soir 😞

Je suis en état de fatigue extrême, ma silhouette change...

Mais je ne peux compter sur l'aide de mon mari. Je serai seule à faire ce parcours.

En parler ici me permettra peut-être d'y arriver...

Combien de temps avant de sentir les effets bénéfiques de l'arrêt d'alcool?

---

**Profil supprimé - 07/12/2015 à 13h22**

Bonjour Laine et bienvenue sur ce forum,

Tu te rends compte que tu as un problème avec l'alcool et ça c'est déjà le premier grand pas de fait, deuxième grand pas, tu viens nous en parler, tu frappes à la bonne porte. Tu as envie de t'en sortir sinon tu ne serais pas là, tu peux réduire ta conso ou arrêter complètement l'alcool, il y a plusieurs moyens de se faire aider, médecin de famille, addictologue, centre de prise en charge, forums, AA...

L'alcool a des effets euphorisant sur le moment mais les lendemains sont souvent difficiles et embrumés. Il y a encore 3 semaines, je buvais dès le matin et ce jusqu'au soir, aujourd'hui je suis abstinente et tu n'imagines pas à quel point je me sens bien, plus de sentiments de culpabilité, plus de honte... J'ai retrouvé presque tout ce que j'avais perdu avec l'alcool. Plus d'envie de boire.

Pour les effets bénéfiques de l'arrêt de l'alcool c'est assez rapide, au bout d'une petite semaine, tu te sens déjà beaucoup mieux, et de jours en jours le bien être augmente, augmente et augmente toujours.

Pour moi l'abstinence ça vaut vraiment le coup.

Bravo pour ta démarche et reviens vite nous voir nous dire ce que tu décides d'enclencher pour enrayer ton addiction. Pour finir, tu n'es pas seule, tu peux venir ici tous les jours il y aura toujours quelqu'un pour te soutenir dans ton combat, courage Laine.

Bien amicalement

Hipkit

---

**Profil supprimé - 07/12/2015 à 15h34**

Merci de ta réponse 😊

Je suis stupéfaite de la vitesse avec laquelle tu es devenue abstinente et je t'admire.

C'est vrai que quand mon mari est en voyage, je ne bois pas car seule. Chaque fois, je me sens beaucoup mieux. Mais dès son retour, c'est un peu la fête et le deuxième verre suit le premier et ainsi de suite... Il préférerait que je limite ma consommation plutôt que de devenir abstinente complète car, dès lors boire son apéro tout seul, ce n'est pas marrant. Mon mari est médecin...

Je veux me débrouiller seule, je ne veux pas en parler à mes parents, à mes enfants si peut-être, car ils ont bien remarqué que parfois, je dérape...

La question que je me pose, c'est au resto. Plus de vin non plus en cas de sorties (fréquentes)

Merci de ton soutien,

Chaque jour sera un jour de gagné. Je vais sortir prendre l'air.

Amitiés virtuelles 😊

Laine

---

**Profil supprimé - 07/12/2015 à 17h01**

Bonjour Laine.

On est arrivé en même temps alors j'ai pas vers toi.

J'espère que tu pourras t'arrêter, et même complètement si tu le souhaites. Quand tu dis que ton mari est médecin et que il te donne quand même un "mauvais conseil" (j'me permettrais surtout pas de le juger) je trouve que ça illustre bien l'aveuglement que peut avoir l'alcool sur les gens.

Bon courage sincèrement.

---

**Profil supprimé - 07/12/2015 à 18h30**

Bonjour Kel,

Oui, la consommation d'alcool n'est pas toujours considérée comme dangereuse..

Beaucoup de médecins prennent l'un ou l'autre verre pour se détresser 😞

Allez, je croise les doigts. Ce soir serait mon premier soir "sans" 😊

Je croise les doigts pour toi aussi

---

**Profil supprimé - 08/12/2015 à 08h09**

Hier, première journée "sans". Cela s'est bien passé même quand mon mari s'est servi un apéro et un verre de vin. Je n'ai pas bronché.

Cela me booste pour aujourd'hui.

Aujourd'hui, journée éprouvante pour le moral. Cet après-midi, j'accompagne ma petite fille avec sa maman et son frère dans un centre de fertilité. A 2 ans, on doit vérifier que tout est OK. Elle est née après un dépistage pré-implantatoire. Ma fille a une maladie orpheline (entr'autres 😞) mais j'ai confiance.

---

**Profil supprimé - 08/12/2015 à 08h34**

Bonjour Laine,

Tu ne bois pas seule et ça c'est une bonne chose, je suis sûre à te lire que tu peux t'en sortir, pas à pas et jour après jour. Toutes ces angoisses, cette honte, ce malaise disparaîtra avec l'arrêt de l'alcool tu verras on peut vivre mieux sans et puis tu verras la fierté de ne pas avoir bu cette quantité d'alcool le lendemain, tu seras transformée. Je suis de tout coeur avec toi et je te suivrais de près pour savoir où tu en es, ici tu peux vider ton sac et nous faire part de ton évolution, personne ne te jugera. Je suis de tout coeur avec toi. As-tu fait le premier pas hier soir déjà ?

Bien amicalement,

Hipkit

---

**Profil supprimé - 08/12/2015 à 11h07**

Merci Hipkit,

Oui, je n'ai pas pris de boissons alcoolisées hier. Je suis très contente. En parler ici facilite le fait de tenir. J'ai cherché longtemps un forum comme ici.

Amicalement,

Laine

---

**Profil supprimé - 08/12/2015 à 11h30**

Salut laine

C'est cool J1 !

Hier j'ai acheté un calendrier aux éboueurs (on donne toujours une pièce à ceux qui nettoient notre m\*\*\*e, c'est ma maman, qui a à peu près ton âge qui me l'a appris.) Bref, j'me suis dit que ça m'aiderait ptet à noter mes jours dessus pour me motiver.

Je t'admire et je t'envie, j'suis déjà en train de boire et j'aimerais me dire "J1" !

J'envoie une pensée pour les tiens aussi ! Si futile cela soit-il mais je peux pas faire grand chose d'autre.

---

**Profil supprimé - 08/12/2015 à 16h31**

Hello Laine,

Alors là franchement bravo, bravo, bravo. Un jour puis un autre puis un autre... Tu peux être fière de toi, tu as gagné contre l'alcool, une belle victoire et chaque jour sera meilleur sans, tu verras. Continue, tiens bon, ne craque pas, on est là pour te suivre et te soutenir dans ta démarche. Encore bravo

Bien amicalement

Hipkit

---

**Profil supprimé - 08/12/2015 à 16h49**

Bonjour Laine,

déjà bravo! et surtout bienvenue! Comme le dit si bien Hipkit, ici tu peux vider ton sac, nous parler de tout sans peur d'être jugée (oui, pourquoi est ce qu'on te jugerait d'abord?!!) et déposer tes sentiments sur des mots que nous lirons avec plaisir et bienveillance!

Ca a été difficile pour toi de ne pas boire hier? tu as pris une boisson non alcoolisée du coup? (et quoi d'ailleurs? oui, je suis curieuse!) Ton mari t'a dit quelque chose à ce sujet?

Il est vrai que les problèmes de santé de la famille proche sont difficiles à gérer. J'ai eu deux décès cette année (mon ex belle maman et un ami proche à cause du cancer) et j'ai essayé de noyer mon chagrin dans l'alcool mais cela n'a fait qu'exacerber ma tristesse et mon angoisse de leur perte. L'alcool n'aide en rien!! Effectivement, boire un verre après une dure journée de boulot, ça détend... plusieurs verres, c'est plus pour oublier la journée...

En dehors de ton mari et tes enfants, est-ce que tu as une amie proche ou un ami proche avec qui tu pourrais en parler sans avoir peur d'être jugée? ou bien ton médecin traitant? (bon à part si ton médecin c'est ton mari!)

Je ne pense pas que tu sois obligée d'en parler à tes enfants pour le moment... Etant fille d'alcoolique, mon père m'a promis plusieurs fois de se faire aider, sans succès vu qu'il ne suivait pas ses rdv, à chaque fois j'étais heureuse et pleine d'espoir! Et au final, j'étais toujours déçue... Après, je t'avoue que là-dessus je me sens pas objective pour deux ronds car j'ai souffert de l'alcoolisme de mon père, j'en souffre toujours mais si tu veux éviter que tes enfants ne se fassent trop de soucis pour toi, attends un peu d'avoir sorti la tête de l'eau (euh... de l'alcool!! ^^) pour leur en parler...

Ce n'est qu'un conseil, peut-être que d'autres personnes te diront de faire le contraire, après ce n'est que mon avis et tu en fais ce que tu veux!

Je veux en tout cas te féliciter pour la démarche que tu entreprends et je trouve que tu as beaucoup de courage!! je suis sûre que tu en as à revendre (mais gardes-le pour toi hein!). En tout cas, continues comme ça, j'ai hâte de lire sur ton fil J7, J10, etc.

Je t'envoie plein de pensées positives et je suis de tout cœur avec toi!

PS : tu as le droit de me dire merde pour ce que j'ai écrit sur le fait de le dire à tes enfants tout de suite!

---

**Profil supprimé - 09/12/2015 à 08h29**

J2

Merci Hipkit et Yuna!

Mon mari m'accompagne dans ma démarche hier soir. Pas de vin pour lui non plus.

Mais j'ai eu une nuit agitée, vraisemblablement due au sevrage, je suppose.

Ce soir, exercice à l'extérieur, nous mangeons en famille chez une de nos filles avec un beau-fils qui adore servir de bons vins...

Je croise les doigts!

Merci encore, Là, je file...

Laine

---

**Profil supprimé - 09/12/2015 à 09h48**

Alors laine,

As tu résisté hier soir ? raconte nous, si tu as dérapé c'est normal si ce n'est pas le cas c'est une victoire de plus.  
Tua s vu on te suis de près 😊

Bien amicalement

Hipkit

---

**Profil supprimé - 09/12/2015 à 18h21**

Bonjour Laine,

ouah je trouve ça super que ton mari t accompagne dans ta démarche!! ça c est un soutien de taille et je suis vraiment heureuse pour toi!! 😊

après ne te mets pas une pression de dingue! se fixer des objectifs trop grands, c est tomber d encore plus haut quand tu fais un écart. C est pour ça qu on dit, un jour après l autre!! chaque jour est un combat donc occupes toi seulement du jour actuel et chaque jour sans alcool est une victoire!!

En tout cas, profite bien de ta famille!! et puis, si tu bois un coup, c est pas la fin du monde d accord?!! 😊

Racontes nous ta soirée vite vite vite ok? (oui, je suis curieuse! hi hi hi)  
Plein de courage et j ai hâte d avoir de tes nouvelles!!

---

**Profil supprimé - 10/12/2015 à 08h21**

J3 réussi!

J'ai réussi l'épreuve du repas de famille.

Mes beaux-fils font régulièrement des "pauses" donc pas souci, ils comprennent bien que j'en fasse une.

Epreuve suivante, le resto avec des amis samedi soir. Je ne sais pas si je m'accorde du vin ou pas...

Merci beaucoup de me suivre Hipkit et Yuna!

Amitiés virtuelles,

Laine

---

**Profil supprimé - 10/12/2015 à 11h30**

Hello Laine,

Bravo 3 jours si je ne me trompe pas, quel courage, tu peux être fière de toi. Dis nous un peu comment tu te sens sans l'alcool, Yuna et moi sommes un peu curieuses 😊  
En tous cas bravo, bravo et encore bravo

Je suis tout coeur avec toi dans ton combat

Bien amicalement

Hipkit

---

**Profil supprimé - 10/12/2015 à 15h54**

Oui, 3 jours sans, aujourd'hui le quatrième et je ne crois pas être tentée même si mon mari sert du vin à ma fille et mon beau-fils. Oui, c'est souvent fête chez nous, d'où le début du problème. mais pour moi, ce sera schweppes agrumes.

Comment je me sens? Je me sens revivre, beaucoup moins d'angoisses, beaucoup plus d'énergie, en bref, je me sens bien 😊 Cela me motive à continuer. Je prends aussi des jus de citron, du gingembre...

Seul point noir, je me réveille à 5 heures le matin, cela passera, je suppose.

Merci à vous deux et à demain,

Amicalement,

Laine

---

**Profil supprimé - 10/12/2015 à 18h52**

Hello Laine,

Je te renouvelle mes félicitations, bravo, seule en plus, franchement tu assures. Ça fait plaisir de savoir que tu te sens mieux, j'imagine que tu te sens fière de toi aussi 😊 continue comme ça. Jour après jour, tu fais un pas supplémentaire vers une victoire qui en vaut vraiment la peine.

Oui le sommeil reviendra, l'alcool assome, tu dors plus, là tu dois avoir ton quota d'heures de sommeil et l'énergie qui revient te réveille, le sommeil sera de retour si tu en manques, ce sera tout naturel.

Encore bravo, on tient, on ne craque pas, allez allez, allez et bon petit Schweppes agrumes

Bien amicalement

Hipkit

---

**Profil supprimé - 11/12/2015 à 10h44**

Voilà, J4 réussi, j'entame J5.

il ne devrait pas avoir de problème aujourd'hui. Pas de sortie en vue.

Merci De votre accompagnement

Cette nuit, j'ai mieux dormi. J'ai réussi à me réendormir après un réveil précoce 😊

Là, j'ai une de mes petites-filles, un rayon de soleil.

Amicalement,

Laine

---

**Profil supprimé - 11/12/2015 à 10h45**

Je crois que votre aide et ce forum , sans avoir chatté, j'aurais déjà abandonné.

Encore merci

---

**Profil supprimé - 15/12/2015 à 11h12**

Voilà, cela fait une semaine que j'écris ici et une semaine quasiment sans alcool. je suis très contente. J'ai retrouvé un bon sommeil , de l'énergie positive et cela me motive à fond.

J'ai juste craqué vendredi soir après une semaine très fatigante. J'avais besoin de décompresser - j'étais à cran - et de passer un moment cool avec mon mari avant le repas. Malheureusement, je n'ai pas pu arrêter après l'apéro et j'ai bu en tout 5 doses d'alcool. Je l'ai senti le lendemain, j'étais moins dynamique mais bon, ce n'était pas la cata non plus.

Samedi resto avec des amis . Cocktail sans alcool et eau pétillante tout le repas mais je n'étais pas la seule. Nous sommes rentrés tard mais j'étais en forme le dimanche.

Dimanche, un apéro quand même et puis plus rien.

Hier lundi, plus rien non plus 😊

Me sentir mieux, m'encourage à tenir. De plus mon mari m'accompagne souvent ou du moins a fortement diminué sa consommation. Une bouteille de vin tient maintenant la semaine,...

A bientôt et bon courage à tous!

Laine

---