

BESOIN DE SOUTIEN POUR LA PREMIÈRE SEMAINE DE SEVRAGE

Par **Profil supprimé** Posté le 08/02/2016 à 00h19

Bonjour
J'ai 33 ans en couple, maman d'une petite fille. J'ai une activité professionnelle des amies bref tout va bien.
En début d'été avec les chaleurs j'ai commencé les soirs où mes journées étaient chaudes à boire une bière par ci par là. Puis au fur et à mesure les apéros entre pot, et la bière est devenue mon rituel du soir.
Aujourd'hui il arrive que j'en boivent 2
Puis le week-end la petite bière et un ou deux mojitos
Bref je sens que j'avance dans le mauvais sens.
Je voudrais discuter avec des gens qui ne jugent pas sur la quantité parce que même si elle peut paraître dérisoire elle me culpabilise. Je n'ai pas de "raison" de boire je suis juste quelqu'un de stressée et d'angoissée.
Merci de votre écoute et peut-être de votre soutien.

14 RÉPONSES

Profil supprimé - 09/02/2016 à 19h45

Personne pour me conseiller me soutenir?

Profil supprimé - 10/02/2016 à 22h47

Vous conseiller impossible ce n'est pas mon métier. Se soutenir mutuellement pourquoi pas, j'ai commencé comme vous et là je suis passée à la vitesse supérieure. Bon courage, perso j'ai pris la décision de ne plus boire une goutte d'alcool,

Profil supprimé - 11/02/2016 à 22h00

Comment arrêter définitivement? Vous l'avez fait seul? Ce soir je n'ai pas bu je me suis donné pour objectif Max 1 verre par soir et 2 soirs sans boire. C'est dur.

Profil supprimé - 12/02/2016 à 14h17

mmlight,
Si tu es angoissée et stressée, ne cherche pas, c'est ça qui te pousse à boire. C'est une béquille que tu as trouvée, car l'alcool est anxiolytique.
Donc il va falloir apprendre à te calmer autrement. Ça peut être le sport, une activité manuelle, de la musique, un médicament...
Il faut changer de béquille, et c'est ça qui est un peu difficile.

Profil supprimé - 01/03/2016 à 18h03

ha je suis en retard sur le fil de discussion,
ha l'attention de mmlight, et à tous
on a envie de boire moi aussi je n'ai pas envie de boire et bien souvent on oublie de boire la boisson essentielle : de l'eau plate ! ou gazeuse si effort physique et avoir transpirer.
c'est bon le Salvaat, un goût de fête en bouche. un plaisir tout simple
elle nous aide beaucoup pour nos dysfonctionnements dans le corps comme dans les neurones..
bref quand on a soif, on ne pense pas à l'eau mais à une boisson sucrée... ha ha la maligne.. puis c'est l'alcool qui nous assoiffe de plus en plus ? : débile raisonnement, on pense voir la fraîcheur de la bière, vu sur la TV ou pub, ou sur l'une des tables du bar extérieur,...
Alors, messieurs, mesdames, quand on est en manque d'eau, on est en manque réellement d'eau alors savoir s'hydrater régulièrement et tout redevient serein.. le corps de l'organisme te remercie d'avoir su prendre soin de soi. l'eau oxygène aussi la cervelle ou les neurones ou clarifié les idées..
de l'eau pour tuer la soif c'est clair ! notre corps a besoin d'être hydraté. c'est très simple la nature .

à varier l'eau aussi .

sinon y a tisane, ha un GRAND bienfait des plantes/ . / . / . / .

Je vous estime, bien à vous

Profil supprimé - 02/03/2016 à 00h22

Mmlight, bonsoir,

Difficile de répondre à la question, mais une idée.

N'êtes-vous pas au stade de mettre en place un rituel, de créer une habitude : temps de pause à t'elle heure, petit canon à t'elle heure. (ils sont toujours petits quand ils paraissent néfastes : petite cigarette, petit gâteau, petit chocolat ... j'oubliais petite bière.)

Je crois que c'est le piège dans lequel on tombe tous, jusqu'au moment où on ne contrôle plus rien.

Une piste pour réfléchir, je ne sais pas si cela vous aidera mais c'est la première idée qui m'est venue à l'esprit après vous avoir lu.

C'est comme cela que j'ai commencé il y à quelques années.

J'espère vous avoir éclairée un peu.

Prosper.

Profil supprimé - 02/03/2016 à 10h22

Bonjour Mmlight

Je trouve que tu réagis très vite et c'est bien ! Zabethm et Mozart ont raison : il faut trouver une autre béquille. Le sport est une super idée ! Marcher, bouger au moment où tu serais assise devant ton verre.

J'ai arrêté il y a une semaine. J'avais un passé beaucoup plus lourd. Je bois régulièrement depuis 10 ans. Je n'ai pas encore trouvé ma béquille : je ne suis pas sportive. Je sors mon chien à l'heure de l'apéro, ça m'aide un peu mais chaque soir, j'ai peur.

Je ne peux pas t'aider plus, je ne suis pas médecin. Mais te soutenir oui, si je peux.

Amitiés

Profil supprimé - 02/03/2016 à 19h49

Bonjour Mozart prosper et zéro degré

Vos messages me font du bien. On se sent tellement incomprise dans pareille situation. C est en effet un rituel, le petit verre avec la petite clope qui va avec... Et puis ça détend et puis le petit verre n est plus suffisant... Oh un second c pas grave et puis et puis. Mon ami me voit couler et joue les consciences sans se rendre compte que je suis déjà dans une énorme culpabilité.

J ai pris rdv dans un centre lundi prochain. J espère y trouver des réponses des idées de béquille. Peut être ai je trop d espoir mais j attends beaucoup de ce rendez-vous. Je prends déjà les choses en main. Ça me rassure.

Merci à vous je vous tiendrai informés

Amitiés

Profil supprimé - 04/03/2016 à 17h08

Tiens nous au courant !

Ce RDV ne peut que t'être bénéfique.

Amitiés.

Profil supprimé - 09/03/2016 à 09h22

bonjour

moi aussi je bois tranquille le soir avec ma clope . je viens de prendre conscience que cela était trop .mais c'est dur d'arrêter . c'est mon fils de 12 ans qui me regarde m'enfoncer de plus en plus !!! j'ai tellement honte. mais des que j'arrive à 18h je ne pense qu'à ça. boire et boire

je vais aller à la pharmacie prendre le baclofene que mon psy m'a donner!!

j'attends j attends!!!! que de honte j'aie

j'ai besoin d'en parler encore et encore !!!!

merci à vous d'être là

bonne journée

Profil supprimé - 09/03/2016 à 17h25

Je comprends. J'aimerais aussi en parler plus. J'aimerais même passer des soirées avec des gens comme moi, pour pouvoir se détendre sans boire.

Tu me diras quel effet a le Baclofene ?

Je ne prends rien depuis 14 jours d'arrêt. Mais c'est dur le soir.

Parfois, j'attendais l'heure de boire toute l'après midi. Et le premier verre était un vrai moment de bonheur ! Ce sont les autres verres qui m'ont emprisonnée . Si seulement j'avais pu ne boire que le 1er ! Ou rester comme les gens "normaux" : faire la fête sans me mettre à

boire tous les jours !
Voilà, j'ai dépassé les bornes et je suis punie d'abstinence totale.
Pas grave ! Il y a sûrement une autre vie après l'alcool !

Profil supprimé - 09/03/2016 à 18h37

je reprend la fil,
justement, il y a pas assez de boissons qui nous fasse la fête, je ne parle pas ceux les non alcools, les sucrés, les sodas, je parle les vrais boissons à la base de produits naturelles. il devrait en avoir dans tous les événements, les invitations, les clôtures de réunions, les pots de départ, ... et ben non, ils nous proposent que des banal boissons pas cher du tout,.. rare ceux qui proposent les boissons BIO sinon on en trouve dans les boutiques Biologiques, tu as l'embarras du choix de ces boissons insolites qui te fera tellement plaisir sans se priver, le besoin d'évader en goût surprise...
il ya des tisanes ou thés aux goûts étonnantes... à voir surtout dans ces magasins BIO, (Satoriz, Biocoop, vie claire,...vaut mieux de ne pas s'empiffrer aux produits chimiques qui se trouvent dans la plupart des aliments, ç'est une casse tête à lire les étiquettes ! soigner le mal par le bien, un produit naturel ?

les encens à y penser, ainsi les huiles essentielles,.. toujours biologiques, pour ne pas avoir les risques, prévoir aussi les effets indésirables en cas où.

Bien à vous

Profil supprimé - 09/03/2016 à 19h22

Moi au contraire j ai honte et je ne peux en parler que par mail ou forum. J arrive à ne pas dépasser 1 ou 2 bière par soir. Le we c est le plus dur. Je suis sous l ultimatum de mon conjoint qui ne comprends pas pk!
J espère que le blackofene fera son effet celia. Pour moi c est déjà trop tard je suis suivi par un psy qui m a déjà donné du nordaz. Et sans effet sur l alcool en tout cas.
Et bravo à zéro degré qui y arrive seul sans medoc.
Je suis désespérée fatiguée. Ma culpabilité est énorme. Je me sens incomprise. Comme si c'était une question de volonté pour mon conjoint.
Cette après midi j étais tellement épuisée nerveusement que je me suis dit que je ne servais à rien qu à faire du mal autour de moi.
Merci de nos échanges je me sens moins seule...

Profil supprimé - 11/03/2016 à 03h31

. Je suis une femme
