

JE BOIS.

Par **Profil supprimé** Posté le 27/02/2016 à 02h19

Salut tout le monde, je bois tous les jours, souvent voir tout le temps en cachette et j'aimerais diminuer cette consommation voir l'arrêter. Mon ex (avec qui je suis resté plus de 12 ans) était alcoolique sévère et ça m'a rendu très malheureux, c'est même pour ça que je l'ai quitté après des années de tentatives pour l'aider ... Ne me jugez pas svp ça a été un cauchemar pour moi (violences physiques et morales de sa part, j'ai été cocu etc ...) j'évoque ce fait car j'ai l'impression que je réitère son comportement alcoolique dans mon couple actuel (violences et cocuage mis à part), car j'ai retrouvé quelqu'un que j'aime énormément et avec qui j'ai eu une magnifique petite fille depuis le 14 décembre dernier. Je bois dès que je le peux, en cachette et souvent au volant Je trouve 1000 excuses pour sortir seul et aller faire une petite course ou aller chercher un Mc'do et en fin de compte je me prends de la bière en plus au super marché du coin ... Je n'arrive plus à ne pas le faire, j'ai besoin d'aide et / ou de conseils. Cette situation me rend malheureux ...

2 RÉPONSES

Profil supprimé - 04/03/2016 à 16h10

Salut Icecream

Je pense que la première chose à faire est d'en informer ton conjoint: si il t'aime, il t'aidera. Sinon, un jour ou l'autre, il s'en apercevra, et là, plus dur sera la chute (je parle en connaissance de cause). Au préalable, prend rendez vous avec le CSAPA (centre d'addictologie), ils t'aideront psychologiquement, médicalement si nécessaire.

Le plus dur, dans l'alcoolisme, c'est l'isolement.

Mais tu as déjà gagné une partie, et pas n'importe laquelle, tu es consciente du problème et de ta maladie.

Personnellement, j'attaque mon 3ème jour d'abstinence, je suis loin de voir le bout du tunnel, mais en tout cas, j'en ai pris le chemin

Courage et tient moi au courant

Profil supprimé - 04/03/2016 à 17h04

Bonjour,

J'étais dans la même phase que toi.

Je me sentais sale, coupable, faible, honteuse. Je buvais aussi en cachette.

Tu as conscience de ton alcoolisme et à mon avis, c'est déjà beaucoup.

Il y a une semaine, je me suis réveillée le matin complètement à côté de la plaque. Je m'étais disputé avec mon conjoint, avec une amie, et je savais à peine pourquoi. J'avais un RDV, j'y suis allée avec une tête à faire peur. Je suis sûre que j'étais encore positive.

Ce soir là, j'ai dis Stop.

Ca fait une semaine aujourd'hui que je n'ai pas bu.

C'est peu mais tu sais que pour nous c'est beaucoup. Je ne suis qu'au tout début et j'espère que bientôt, comme moi, tu auras le déclic.

Courage !

Ecoute ceux sur ce forum qui te disent de ne pas rester seul avec ça. Je pense que moi aussi, je vais aller dans un centre car souvent j'ai peur de craquer.
