

J'Y PRENNE TOUTE LA JOURNÉE

Par **Profil supprimé** Posté le 24/01/2017 à 17h43

Bonjour à tous,

Je suis nouvelle et j'espère trouver de l'aide à travers des témoignages ou discussions.

J'ai toujours été une bonne fêtarde mais avant ma consommation d'alcool s'en tenait aux fêtes. Puis il a près de 4 ans je suis tombée gravement malade. Cancer stade 4. A 2 doigts du pire. 6 mois d'hospitalisation à me battre, puis la rémission. Réapprendre à marcher et à vivre. impossible d'avaler quoique ce soit pendant ces 6 mois tellement les chimios étaient fortes.

Peu à peu la vie à repris mais plus rien ne sera jamais pareil.

J'ai toujours été très optimiste et d'un naturel joyeux alors c'est tout naturellement qu'au bout de 18 mois nous avons recommencer à faire qlq fêtes. Je vous passe tous les détails mais il y a environ 1 ans 1/2 j'ai commencé à prendre l'apéro tous les weekend, même quand nous n'avions pas de "soirées". Le vendredi et le samedi. Puis le dimanche. Puis une fois dans la semaine pour finir par en avoir envie tous les jours.

Mon plus gros soucis c'est que je n'arrive pas à m'arrêter à 1 verre. A chaque fois c'est 1 bouteille de vin entre l'apéro et le repas.

Je n'ai pas de changement de comportement vis à vis de mes filles où mon mari. Je ris toujours autant. Nous faisons bcp de promenades, ciné, et autres sorties et je ne bois jamais si je conduis. Souvent mon mari prend 1 apero avec moi. Quand il n'en a pas envie je fais l'effort de ne rien prendre. Une fois le repas passé je n'ai aucun manque.

Mon gros problème c'est que la journée je me dis que je ne dois pas prendre d'apéro le soir. Et le soir arrive, j'ai mes angoisses qui reviennent et je craque J'ai honte. Je me dis que je n'ai aucune volonté.

Ma conso va du weekend à tous les jours mais en moyenne c'est 5j par semaine à raison d'une bouteille de vin à chaque fois. Je me sens toujours fatiguée, j'ai peur de retomber malade, je culpabilise mais je n'arrive pas à en parler. Pourtant je sais que c'est de l'alcoolisme.

J'ai l'impression d'être une pauvre fille tombée bien bas !

Merci de vos messages qui pourront m'aider quelle qu'en soit la façon.

8 RÉPONSES

Profil supprimé - 24/01/2017 à 19h58

Bonjour Leolise et bienvenue,

Tu fais bien de t'ouvrir au autres.

Je reconnais beaucoup de similitudes entre ton parcours et le mien. Notamment la gradation dans la consommation qui sans être la pire devenait de plus en plus importante et obsédante (Mon post : 3 mois et les fêtes qui approchent)

Chaque promesse de ne "rien boire ce soir" tombait à l'eau sinon c'était la soupe à la grimace.

J'ai aussi eu l'occasion de remettre les compteurs à zéro suite à une opération (reflux et oesophagite stade 3 sur 4 sans doute dû en partie à l'alcool). Je suis resté au moins un mois sans rien et petit à petit ma conso a pris de l'importance émaillée d'un grave incident (agression verbale de mes proches). Suite à cela j'ai arrêté deux mois avant de reprendre un verre le we et puis retour aux mauvaises habitudes.

Le 1er septembre je me suis regardé dans le miroir après m'être à nouveau déchiré la veille. J'ai dit STOP. Certes les premiers jours n'ont pas été faciles mais maintenant je me sens tout autre : fini la gueule de bois, la prise de poids, l'anxiété quant à savoir si j'aurai le temps d'aller chercher l'apéro et combien je vais pouvoir en siffler, les black-out... Bon je stoppe là, la liste risquerait d'être longue. Place maintenant à la forme physique et intellectuelle. Quel changement.

Tu as la chance d'avoir un conjoint qui ne pousse pas à la consommation. Raison de plus pour prendre le problème à bras le corps.

Et tu as raison. C'est de l'alcoolisme. Même si pour beaucoup l'image de l'alcoolique est toute autre.

Courage. Ca en vaut la peine !

Profil supprimé - 25/01/2017 à 10h27

Merci beaucoup pour ta réponse.

Hier soir je n'ai rien bu. Je suis seule avec ma fille et je dois être au mieux.

Mais j'ai eu qlq minutes à tourner en rond en me demandant si j'allais craquer ou non.

Le pire c'est qu'une fois le repas passé, je n'ai plus aucune envie d'alcool. C'est vraiment l'heure de l'apéro qui est délicate.

Pas de gueule de bois pour moi le matin mais toujours 1 grosse fatigue. Et cette prise de poids ! Je me regarde dans le miroir et je me dégoûte.

Ce soir (fin d'après midi) j'emène ma fille au ciné et ensuite nous mangerons dès notre retour. Ainsi as d'alcool. Tu as raison, je dois tenir bon.

Le plus difficile reste les we.

Es tu totalement abstinent?

Encore merci pour tes encouragements.

Profil supprimé - 25/01/2017 à 11h44

Bonjour,

Oui, je suis totalement abstinent depuis le 1er septembre.

Je me connais. Si je m'accorde un jour, un verre c'est fichu. Ce sera retour à la case départ.

Ma femme me disait de simplement réduire, que je n'étais pas alcoolique mais que je ne savais simplement pas m'arrêter. Je lui ai dit que ce serait tout ou rien, qu'elle ne savait pas ce qui se passait dans ma tête. Je lui ai dressé le tableau décrit dans mon post : le contact précoce, le détournement par le bar parental pour prendre une lampée. Elle s'est marrée. Moi ça ne me faisait pas rire.

Les premiers jours c'était franchement dur. Il fallait casser le rituel d'où l'activité physique et ensuite passer directement à table. Si tu n'as pas la possibilité de pratiquer quelque chose (enfant à garder), tu peux instaurer un moment plaisir : quelques chips avec un jus de tomate ou de légumes. C'est le moment où tu consommais mais remplacé. J'ai fait ça quelques semaines car quelques fois trop court en rentrant du boulot pour aller courir ou marcher. Ça marche pas mal et le rituel s'est espacé jusqu'à en disparaître. Il est important de meubler ce moment de flottement.

Il ne faut pas se leurrer. La tentation reste présente de temps en temps. Après une mauvaise journée au travail, un souci familial à régler. Mais ça s'espace et à près de cinq mois je dois dire que je n'ai aucun envie de zéroter le compteur.

En combinant ça à une surveillance alimentaire (moins de sucre(rie)s) j'ai perdu près de 12 kg ! Tous en grande partie dus à l'alcool, j'en suis persuadé.

Courage. Yes you can ! 😊

Profil supprimé - 25/01/2017 à 16h53

Bonjour leolise ,

Bienvenue parmi nous , ton histoire est très touchante !! Je suis abstinente depuis 11 jours , le début est très difficile mais je commence déjà à voir les bienfaits d'une vie sans alcool .

Tout comme toi je pensais toute la journée à mes bières et mon rosé du soir ...

Je passe plus de temps à discuter avec mes enfants quand ils rentrent de l'école , aujourd'hui j'ai joué à la neige avec eux , histoire de m'occuper l'esprit et de ne pas y penser .

Je trouve super les conseils de iteMissa , l'apéritif jus de légumes et chips , je vais les appliquer aussi pour moi

Profil supprimé - 25/01/2017 à 18h26

Je viens de m'apercevoir que mon message n'a pas été publié entièrement comme sur mon fil ...

Je te disais aussi que l'idée d'avancer le repas ou trouver une occupation comme le cinéma , c'est bien !!

Tu peux aussi en parler à ton médecin, moi je l'ai fait et ça m'a fait beaucoup de bien ...

Le forum aide aussi , on se sent beaucoup moi seule !!

Tu as réussi à vaincre cette maladie de merde , alors nous pouvons vaincre ce poison !!!

Je te souhaite plein de courage et une bonne soirée

Profil supprimé - 25/01/2017 à 19h57

merci beaucoup.

effectivement hier et ce soir j'ai pris un jus de tomates avec ma fille et nous avons regardé 1 dessin animé.

Le repas est terminé mais je dois dire que j'ai 1 certain manque. Tout à fait surmontable mais présent quand même. C'est dans ces moments là que je dois être forte et je dois avouer que vos posts me font du bien. Ils sont très encourageants. Mon mari est souvent absent pour le boulot et j'ai moins de mal à ne rien boire quand il est là car j'ai peur de son jugement. Mon mari se rend compte de mon problème et me soutient. Et je voudrais redevenir belle pour lui. Déjà que je suis handicapée suite à la lésion sur la moelle épinière alors si en plus je suis grosse et bouffie ! 😊

Merci d'être là, merci à tous les 2 pour vos encouragements

Profil supprimé - 26/01/2017 à 10h02

Le manque est normal Leolise. Il va s'estomper. Il réapparaîtra sans doute, comme un diable sortant de sa boîte mais de plus en plus rarement. C'est dans ces moments que tu devras sortir ta balance afin de séparer les effets bénéfiques des inconvénients et te rendre compte que ce léger moment de flottement ne mérite pas de zéroter le compteur ! Et plus le compteur grossira moins tu auras envie de faire "reset" !

On est avec toi !

Profil supprimé - 26/01/2017 à 12h13

Oui merci beaucoup IteMissaEst.

Déjà ce matin au réveil j'ai ressenti les effets bénéfiques après 3j. Moins gonflée, moins fatiguée et + positive.

J'ai une bonne grosse crève qui m'épuise donc je sais d'avance que ce soir nous allons manger dès le retour de mon mari. Donc pas d'apéro prévu (je ne bois jamais seule lorsqu'il rentre).

On avance peu à peu. Le forum est très bénéfique.

Merci
