

J'AIMERAIS ARRÊTER DE BOIRE

Par **Profil supprimé** Posté le 21/04/2017 à 15h43

Bonjour à tous, je suis nouvelle sur ce forum. Je m'appelle Corinne, j'ai 45 ans et ça fait une quinzaine d'année que j'abuse de l'alcool. Je bois deux à trois bouteilles de bulles par semaine mais centralisées sur le week end. Je me sens mal après, déprimée, j'ai très peur d'être malade. J'ai tout pour être bien dans ma vie, un mari, un fils formidable, une belle maison, un bon boulot mais je suis très fragile et ne gère pas mes émotions et surtout ne supporte pas la méchanceté des autres. L'alcool me détend et me rend heureuse sur le coup. J'ai besoin d'aide mais n'ose pas en parler, j'ai honte. En société, je ne m'imagine pas ne pas boire, je ne sais comment faire.. merci de vos soutiens et réponses

2 RÉPONSES

Profil supprimé - 21/04/2017 à 17h20

Bonjour Corinne,

Bravo pour ton 1er post, tu as su poser les mots et demander de l'aide. Cela veut dire que tu es consciente du danger qui te menace. Je suis comme toi, nouvelle sur ce forum depuis quelques jours mais j'en ressens déjà les bienfaits. Tu trouveras ici beaucoup de conseils de témoignages, de soutiens.

Tes mots ont fait écho chez moi: j'ai 42 ans, une jolie famille, un mari qui m'aime et que j'aime, une maison, un boulot! Tu vois, une femme normale dans une vie normale. Et comme toi depuis quelques temps j'abuse de l'alcool. 3 verres ou plus de vin par soir. Moi c'est le soir (je voudrais dire c'était... mais j'en suis au début de l'abstinence). Insidieusement, je me suis sentie glisser. mais c'est la réflexion d'une amie la semaine dernière qui m'a fait un électrochoc et j'ai commencé à m'interroger sur ma consommation et ma dépendance. car oui je suis dépendante.

je suis très fragile et ne gère pas mes émotions et surtout ne supporte pas la méchanceté des autres.

L'alcool est très puissant. Tu n'as pas choisi de t'alcooliser, c'est venu insidieusement, sournoisement, progressivement (là, je dis merci au ami du forum, Salmiot1, Flo66, Olivier).

Tu peux poser ici toutes les questions que tu veux. Tu peux parler aussi à un médecin, un psy, ou si tu te sens de le faire pousser la porte des AA. Moi je n'y arrive pas encore.

On peut aussi se soutenir ensemble si tu es d'accord et s'aider dans ce combat.

Bon courage à toi et n'aie pas honte de ce que tu es.

Profil supprimé - 22/04/2017 à 19h22

Bonjour Corinne,

Félicitations pour ce premier pas, rien que le fait de l'écrire, le dire ici est déjà libérateur. Cela va te permettre d'en faire d'autres, d'avancer.

Tu as dit des mots importants, je vais te dire globalement, très succinctement ce à quoi ça me fait penser et on pourra en discuter si ça te parle. Et tu devrais aussi avoir pas mal d'autres avis 😊

La première des choses que tu devras faire avancer c'est changer ta consommation, la réduire ou l'arrêter. Pour ça tu peux voir ton médecin traitant, un alcoologue, des associations style ANPAA, des centres spécialisés. Avec eux tu peux voir ce qui te conviendrait, tenter des choses. Le but du "jeu" est de se séparer de ce produit. C'est un psychotrope puissant et si tu écris ici c'est que tu te rends compte à quel point il peut impacter des vies. Être seule face à ça est difficile et de plus de nos jours il existe des possibilités autres que l'arrêt total. Ça peut être une démarche d'urgence, quand la peur de tout arrêter est vraiment trop forte.

Ici tu peux aussi exprimer des choses mais l'aide médicale peut être importante au début.

Il te faut dépasser cette honte, elle n'a pas de raison d'être, l'alcool en amène des millions sur les mêmes traces que toi, ce n'est pas une faiblesse d'en être dépendante ou addictée, si il fallait chercher un coupable il serait plus à trouver dans le regard qu'a notre société sur ce produit. Toi tu n'es coupable de rien, tu as trouvé une protection culturelle, à portée de main, à des ressentis qui te semblaient trop forts pour toi. Et cette protection, ce "médicament" est un psychotrope à haut pouvoir d'accroche. Alors n'ais pas de honte vis à vis de ce qu'il t'arrive, vraiment.

Puis, dès que tu le peux, associe à cette démarche un "travail" sur la gestion des émotions, le regard et dire des autres. C'est l'une des clés pour toi je crois. Les hypersensibilités ont de super cotes mais inconscientes, non gérées elles peuvent s'avérer être de redoutables prisons :/ Va vers tout ce qui peut apaiser ça en toi, lit des choses sur le lien entre les pensées et les émotions, sur comment gérer mieux ce qui se passe en toi, vois ce qui se passe du côté du yoga, du tai chi, de l'art-thérapie, trouvent les choses qui te font du bien...

Courage c est vraiment possible d evoluer face a tout ca, d en ressortir differente, c est un parcours de chaque jour au debut et tu as fait le premier pas. Je t en souhaite pleins d autres.
