

TOUJOURS DANS L'EXCÈS

Par **Profil supprimé** Posté le 31/07/2017 à 02h45

Bonjour à tous,

Je suis nouvelle car je pense avoir besoin d'avis, de conseils et de témoignages...

J'ai 31 ans et j'ai toujours été une fêtarde sans demie mesure, je m'explique : je fais la fête TOUS les week-ends et qui dit fête pour moi dit alcool sans demie mesure. L'euphorie est clairement recherchée et donc l'excès d'alcool est clairement là.

Je ne bois que du bon vin pétillant en général (en moyenne deux bouteilles en une soirée / nuit et qd y en a plus c'est bières (genre 6-7) et facile 2 paquets de cigarettes !

Mon soucis aujourd'hui c'est que je regrette systématiquement les lendemains... J'ai mal pendant des heures, je suis bonne à rien, j'ai d'autant plus de reflux gastriques (j'ai un traitement pour ce problème), je vomis (noir parfois), je culpabilise d'avoir dépenser mon argent pour ça, ça n'aide en rien mon désir de perte de poids (20kg), je soupçonne cet excès de ne pas aider à la conception d'un enfant avec mon conjoint (deux ans que l'on essaye), je me trouve pas du tout raisonnable et c'est pesant, je continue à boire même si je suis déjà saoule, je n'arrive pas à concevoir une soirée autrement qu'en étant dans un état d'euphorie afin de m'amuser pleinement et ma santé me préoccupe de plus en plus.

En revanche la semaine je ne touche pas à un verre ni à une cigarette ; ça me dégoûte même !

Alors voilà, j'aimerais réellement réussir à me modérer afin de me sentir mieux !

Quelles sont les solutions ? Y a t'il des témoignages similaires ?

Dans l'attente de vous lire...

À plus !

3 RÉPONSES

Profil supprimé - 01/08/2017 à 08h28

Bonjour Mélissa,

Tu termines ton message que j'ai lu attentivement par ces mots " dans l'attente de vous lire"

Je te suggérerai à toi de lire les différents fils sur ce forum car tu y trouveras la réponse à tes questions vu que tous les cas sont à peu près similaires , à quelques rares exceptions .

Es-tu alcoolique ? Si oui , c'est bien d'en prendre connaissance à 31 ans . Es-tu prête à l'accepter et à faire quelques chose pour te libérer de l'alcool ? On peut se reconnaître alcoolique en ne buvant que le week-end , c'est ce qu'on appelle l'alcoolisme cyclique et les cycles peuvent être bien plus longs encore .

Si l'alcool te met mal dans ta peau , que tu perds l'estime de toi-même, que tu te dégoûtes, stop à l'alcool, c'est plus pour toi .

Rejoins une association d'anciens buveurs, les A.A. par exemple, consulte des professionnels en addictologie mais dis-toi que cette maladie est progressive . La courbe ira toujours vers le bas, vers le désastre .

Bonne journée à toi

salmiot1

Profil supprimé - 02/08/2017 à 14h56

Bonjour Melissa,

Aux excellents conseils de Salmiot, je rajouterai qu'il ne faut pas laisser trop trainer les vomis avec du noir dedans. De toute façon à court ou moyen terme ce type de problème ne fait qu'empirer. Les alcools ont un pH bas, ça aggrave les acidités, et ça fait des petits trous sur tout le trajet. C'est un anxiolytique donc nous avons pas mal d'anxiété en nous quand on le consomme pour ça, et ça aussi ça aide pas l'oesophage, l'estomac...

Nous sommes tous différents c'est sûr, je ne suis pas toubib c'est sûr, mais pour moi ce noir c'était du sang et j'ai réagi quand même tard.

Attention aussi aux anti-inflammatoires, le nurophène pour ce type de problèmes c'est vraiment pas compatible.

Voilà, à toi de voir, c'est chacun son chemin pour ça, je t'ai juste montré le mien 😊

Courage pour tes démarches, cela en vaut la peine.

Merci pour vos contributions.
