

JE NE SAIS PLUS QUE FAIRE.

Par **Profil supprimé** Posté le 11/09/2017 à 04h12

Bonjour j'ai Une question qui me dérange depuis plusieurs mois. Je boie régulièrement un / plusieurs apéritifs avant de manger le midi ou le soir (souvent les 2) et j'ai l'impression que j'entraîne ma compagne à boire. Si je ne boie rien le midi, le soir je suis très irrassable, je râle et peste pour un oui ou un non puis après avoir consommé je suis calme et guilleret pendant une à deux heures et à nouveau "pénible " me disent mes enfants . Comment arrêter ce cercle vicieux. Aidez moi SVP par vos conseils

2 RÉPONSES

Profil supprimé - 25/10/2017 à 17h19

bonjour, c'est la première fois que je discute sur un forum et je viens vers toi car je trouve dommage que personne ne te réponde car tu demande de l'aide. je sais pas si je le peux mais je veux que tu ne sois pas seul. je te demanderai de réfléchir tranquillement sur ce que tu ressens profondément lorsque tu bois un verre, es tu capable de t'arrêter à un verre? parle et demande à ta compagne et tes enfants si tu le peux de ce qui les gêne, les trouble lorsque tu es alcoolisé. écoute paisiblement, attentivement ce qu'il te dises et vois ce qui résonne en toi. tu prendras forcément conscience de quelque chose. je sais que ce n'est pas facile mais découvrir analyser les effets par nous même facilite cette prise de conscience et nous détermine à faire le bon choix pour nous même. notre vie nous appartient, écouter, entendre , partager, communiquer est essentiel pour avancer. merci

Profil supprimé - 26/10/2017 à 16h15

Bonjour nounource05,
J'espère que tu es toujours sur ce forum. Je viens de m'inscrire à l'instant car je recherche de l'aide. Ton histoire est le miroir de la mienne. Moi je suis la compagne qui suit son mari dans les apéros. On a commencé il y a 20 ans. Jeune on buvait du porto, des desperados boostée, on sortait et on aimait ça. Puis on s'est installé, marié et parents de 2 enfants. On a calmé les "alcool fort", mais on a gardé notre rituel de l'apéro du soir pour nous raconter nos journées et décompresser. Mais l'apéro (blanc cassis) c'est bon, alors pourquoi n'en boire qu'un ? On en fait 2 voire 3 tous les soirs. Le week-end on le fait aussi le midi. Et après, en mangeant, mon mari boit du rosé et moi devant la bouteille... et bien je craque, donc on rajoute un verre ou deux.
Le souci, c'est que mon mari me dit de pas boire (alors que lui, il le fait), alors pour éviter les prises de tête, je bois en cachette mon rosé dans la cuisine pendant qu'il mange dans la salle.
Le souci, c'est que je me rend compte que maintenant, je fais même mon apéro avant qu'il arrive du boulot.
Depuis quelque temps, je me rends compte que quand je bois trop de vin, j'ai des trous de mémoires, j'oublie le fil de la soirée de la veille, je me rappelle plus si j'ai embrasser mes enfants en les couchant.
Pas plus tard qu'hier je me suis prise avec ma soeur, lui reprochant des veilles histoires sans queue ni tête et maintenant je regrette. Je ne rappelle même plus tout ce que je lui ai dit. Je sais juste qu'elle est partie très fâchée.
Du coup, je me dis que je dois arrêter mais je ne sais pas comment en parler à mon mari, j'ai peur de sa réaction, qu'il me juge. Je ne sais pas comment arrêter. L'alcoolisme c'est tabou et dur à admettre.
Veux-tu qu'on se suive pour s'aider ?
J'espère à très vite
