

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

BESOIN D'AIDE

Par **Profil supprimé** Posté le 04/11/2017 à 10h01

Bonjour,
Je suis nouvelle sur le site et pour moi c'est un grand pas de venir dire que je bois sans modération malheureusement. Je me détruis depuis plusieurs semaines et ma famille en subit les conséquences. Je pensais pouvoir arrêter seule "comme une grande" mais je n'y arrive pas. Le manque est difficile à vivre. Et l'envie de boire pour oublier mes soucis est plus forte. Avant je buvais un apéro pour le plaisir mais plus aujourd'hui c'est par besoin. Manque. Quand je commence je ne sais plus me stopper jusqu'à en être mal et à avoir des trous de mémoire (le lendemain j'ai des flash de ma soirée)
Avant je buvais que le soir quand mon mari était présent et ça m'arrive en ce moment de commencer le midi. Mais plus rarement. Entre le travail, je ne bois pas et quand je suis en repos j'ai les enfants quand il n'y a pas d'école.
J'ai besoin d'aide mais j'ai honte.
Mon mari a décidé qu'on est plus d'alcool à la maison la semaine. On se fera un petit plaisir le weekend mais.
Je pense que c'est une bonne idée.
Comment avez vous plu arrêter ou diminuer? Coq témoignages pourront sûrement me donner des clés pour retrouver une vie normale
Merci à vous d'avance.

4 RÉPONSES

Profil supprimé - 06/11/2017 à 10h12

Bonjour,
Avant tout je précise que je n'ai pas la prétention d'avoir la science infuse et que chaque cas est spécifique.
Je me reconnais dans votre cas et se fixer des limites du genre ne consommer que le WE est un vœu pieux.
C'est quand le WE ? Pour moi rien que d'y penser attendre le samedi soir c'était trop. Donc ça commençais le vendredi donc au final 3 jours sur 7... Ensuite tout était prétexte pour boire en semaine : apéro de milieu de semaine le mercredi, grosse journée le mardi etc...
Je me fixais deux verres d'apéro ça passait à quatre ou je passais de deux verres à Ricard à deux verres de Ricard dans un long drink...
Ca devenait rituel, une obsession : mes quatre apéros (bière, pastis, whisky) et ma demi-bouteille de rouge. A la fin je me levais avec le souci de m'approvisionner pour le soir (je ne buvais pas avant 17 heures). Rien ne devait retarder ma première prise au risque de devenir exécration.
Le 31/08/16 après une nouvelle biture express je me suis dit "demain tu arrêtes" TOUT et TOUT de suite...
Certes les premiers jours ont été délicats et mon entourage bien que quelque fois victime des mes abus a été surpris au point que mon épouse regrette au début l'absence de notre apéro (elle se limitait à un verre, jamais plus).
En prise à un rituel j'en ai instauré un autre : longue sortie pédestre et apéro soft... Avec le temps ce besoin a disparu tout comme l'envie d'alcool.
Tout n'est pas rose car l'alcool était mon anxiolytique ! Du moins je le pensais. Mon stress est toujours présent mais j'essaye de lutter contre différemment. C'est un autre combat.

Profil supprimé - 06/11/2017 à 15h43

Merci d'avoir répondu.
Je vous avoue que je me suis décidé avec l'aide de mon mari de commencer aujourd'hui mon sevrage.
Dans ma tête, c'est difficile et en même temps hâte de réussir à ne pas y toucher ce soir.
Je pense aussi que d'être dans l'attente du weekend ou d'un apéritif entre amis ou famille m'angoisse parce que je ne pense pas pouvoir me tenir à un ou deux verres. Ça risque d'être un passage dur mais qui en vaut la peine.

Profil supprimé - 06/11/2017 à 18h00

En fait vous avez fixé l'objectif vous même : tenir un jour. Puis le suivant et remettre ça de jour en jour pour que les jours forment des semaines et les semaines des mois 😊

Ma pire crainte étaient les 20 ans de mon aînée et les fêtes. Avec trois mois d'abstinence je me suis dis que c'était jouable. Ce fut le cas. Les fêtes approchent à nouveau mais cette fois je les envisage plus sereinement et toujours aussi sobrement

Bonne continuation ; -)

Profil supprimé - 06/11/2017 à 18h42

Merci votre message me donne de l'espoir. Bonne continuation à vous aussi. Encore merci.
