

## ALCOOL ET BY PASS

---

Par **Profil supprimé** Posté le 21/11/2017 à 13h44

Bonjour à toutes et à tous

je bois depuis environ 7 ans tous les jours (le soir) du vin.

J'ai été opérée en janvier 2013 d'un by pass, perdue 40 kilos, refais ma vie avec mes 3 enfants et un nouveau conjoint avec qui cela se passe super bien (et qui bois très très peu), bref tout pour être heureuse

MAIS je bois de plus en plus, mon ami est en déplacement une semaine sur 2, l'entrée il y a un an au collège d'une de mes filles (avec difficultés, changement de comportement, altercations) ont fait que j'ai passé une année d'enfer, et je pense que je me suis réfugiée dans l'alcool.

Je bois actuellement environ 4 verres par jour, peut être 5 quand mon ami n'est pas là, et de plus en plus lors des soirées. Moi qui n'étais jamais soûle avant, je me retrouve à ne plus pouvoir marcher droit, j'ai des pertes de mémoire, répète 36 fois la même chose .....

Je ne bois pas « énormément » par rapport à d'autres, mais ayant eu un by pass, mon organisme n'assimile pas l'alcool du tout de la même façon. Et j'ai également lu que le risque de dépendance est plus élevée justement chez les gens ayant eu une opération gastrique.

Bref, mon ami me fait de plus en plus souvent la remarque que je picole trop, mes enfants font également des remarques, et j'ai constaté depuis environ 15 jours que j'avais des tremblements dans les mains, que j'oublie des choses, que je dors de plus en plus mal, etc ...

Je pense que c'est l'alcool, et donc je me dis que c'est maintenant que je dois faire quelque chose....

Donc ce soir et pendant 3 jours, je ne boirais pas, et voilà...

Surement plus facile à dire qu'à faire, car combien de fois j'ai dit « ce soir je ne bois pas », et finalement je me dis, allez un petit verre de vin, juste un, et puis finalement, allez un 2ème, et .....

Hier, j'ai vu ma meilleure amie, et je lui en ai parlé (je ne l'ai dit à personne pour les tremblements), et au moins je me dis que j'aurai un soutien !

Je pense que ma fille de 22 ans se rend compte de mon problème, je crois qu'elle a vu l'autre fois les tremblements quand je tenais mon portable pour lui montrer qq chose, même si elle ne m'a rien dit. Pour elle en plus, c'est compliqué car son père (donc mon 1er ex) est alcoolique et avait des tremblements, donc elle sait les symptômes !

Bon voilà en gros ma vie, et mes espérances.....

VIVEMENT DEMAIN MATIN

### 1 RÉPONSE

---

**Profil supprimé** - 21/11/2017 à 16h11

Bonjour,

beaucoup de courage dans ta démarche et ton message.

Effectivement ce ne doit pas être simple.

Pourquoi partir sur un objectif à 3 jours? Ca fait beaucoup je pense. (ce n'est que mon avis)

Pense déjà à ce soir, objectif ce soir, pas de vin à table et demain est un autre jour.

La soirée ne pas être simple. Bois de l'eau avant le repas et pendant. Une bonne tisane voir deux ou deux trois après.

Et puis ne t'ennuie pas, prends un bouquin, mate un film mais ne reste pas sans rien faire.

Un bon bain chaud, une bonne douche chaude, prend soin de toi.

Pense surtout au bien être à venir, à cette fierté de ne pas avoir craqué

voilà mes seuls petits conseils à mon niveau. mais d'autres j'espère en ont d'autres bien plus efficaces.

Bon courage

---