

BONJOUR

Par **Profil supprimé** Posté le 26/01/2018 à 14h52

Bonjour
J'ai 34 ans. Ca fait plusieurs mois que je bois tous les jours. Depuis septembre je pense
Je bois environ 4 bières par jour (entre 6.5 et 9 degrés). Je peux m'en passer 1 journée mais j'y pense.
Je suis de nouveau sous antidépresseurs depuis 1 an environ..
Mon mari travaille tout le temps et je suis quasiment seule avec mes 2 enfants de 3 ans et 18 mois.
Ca fait un moment que je pense avoir un problème avec l'alcool mais je ne sais pas avec qui le partager ni quoi faire... en ce moment je rajoute les anxiolytiques avec... je suis fatiguée, perdue, à bout et seule...
Merci de m'avoir lue

10 RÉPONSES

Profil supprimé - 26/01/2018 à 17h06

Bonjour Fanny, bienvenue ici,

Je ne vais pas reprendre tout ce qui déjà été dit sur ce forum car ton cas n'est en rien différent de la plupart de ceux qui ont déjà été évoqués ici et je t'invite à lire le fil :

<http://www.alcool-info-service.fr...fil-de-discussion-reserve-aux-femmes>

Tu y trouveras pas mal de sujets de réflexion et des suggestions intéressantes pour te libérer de l'alcool .

Personnellement j'ai été libéré grâce aux Alcooliques Anonymes . Cela est une piste mais il y en a d'autres . Dans cette association mondialement connue et reconnue, il est suggéré de ne pas prendre le premier verre un jour à la fois . Bien entendu , ce n'est que le premier pas vers la libération .
Bon courage à toi et au plaisir de te lire

salmiot1

patricem - 27/01/2018 à 09h49

Bonjour,

les anti dépresseurs, c'est dans le cadre d'une thérapie?

Juste pour info, l'alcool accentue la dépression, neutralise l'effet des antidépresseurs et accentue leurs effets secondaires. Mais il donne sur l'instant le sentiment d'aller mieux. Voyez avec votre médecin ou un addictologue s'ils ne peuvent pas vous aider à soigner la dépendance. A moyen terme, cela peut vous aider à aller mieux...

Courage

Profil supprimé - 28/01/2018 à 00h01

Salut Fanny.

Tout d'abord, bienvenue sur ce forum et bravo pour ta démarche.

Tu dis boire 4 bières fortes par jour, et ne pouvoir t'en passer que pendant une journée. Ce n'est pas anodin.

Je sais qu'il y a ici un questionnaire(alcoolmètre) pour évaluer sa consommation d'alcool, et savoir si elle est à risque. Je t'invite donc à le remplir.
Mais je pense que tu as déjà une petite idée de la réponse.

Je te conseille aussi de consulter ton médecin traitant, et lui parler de ta conso d'alcool.

Ou alors de consulter dans un centre de soins ou d'addictologie près de chez toi.

Prends soin de toi Fanny.

Profil supprimé - 29/01/2018 à 09h18

Bonjour fanny et bonjour à tous

Je suis nouvelle sur ce forum et n'en connais donc pas trop le fonctionnement.

Je m'avoue seulement depuis peu alcoolique voir ce mot est encore dur à sortir, je dirai plutôt fortement dépendante et incontrôlable face à l'alcool c'est surtout cela, enfin l'un ne va pas s'en l'autre fatalement...

L'alcool a fait sur ma vie de nombreux désastres au fil des années.

Sobre depuis Mai/Juin suite à une énorme beuverie qui ce coup a été plus grave que les autres fois avec arrêt cardiaque au final.

Je m'en suis sortie de peu, arrêt total, hospitalisation, cure. Je me suis relevée d'autant plus forte et épanouie.

Petite rechute en Aout mais légère ou j'ai pu m'en sortir seule de justesse et gros rechute en décembre qui a encore faillit se terminer par un arrêt, moi qui pensait visiblement avoir compris tellement j'avais souffert à me relever, ben non l'alcool est toujours un fléau, je ne peux pas m'arrêter comme tout le monde, ça ne me manque pas mais dès que je mets le nez dedans c'est terminé, NO LiMt comme ça je me rattrapai de tous ses mois d'abstinence, comme ci "je méritais de pouvoir enfin me lâcher"

C'est dur je me sens seule, je suis déçue de moi même, je suis découragée. j'ai bientôt deux mois d'abstinence depuis ma rechute mais j'ai peur

Je me lance dans des aides car je suis à domicile et n'ai pas eu de convalescence ce coup ci et pourtant j'en ressens le besoin. Je suis aidée par mon médecin traitant mais cela ne suffit pas (une visite par mois), j'ai entamé en parallèle un suivi CMP et j'attaque dans les jours à venir l'aide de la CSAPA (je crois que c'est cela)

Voilà, espérant que cette démarche de forum pourra m'aider, et dans l'attente de vous lire pour essayer de créer une entraide collective qui me semble être déjà un bon début dans notre guérison.

Comme le dit mon médecin la rechute fait partie de la guérison alors il faut se laisser du temps et digérer.

A bientôt j'espère vous lire ainsi que vos témoignages

Profil supprimé - 29/01/2018 à 11h42

Bonjour Ange !

Marrant ce médecin qui te dit que la rechute fait partie de la guérison . Il aurait aussi pu te dire qu'il fallait tout faire pour les éviter ces rechutes car chaque rechute fragilise de plus en plus et un beau jour ...

Je ne désire qu'une chose , t'encourager à rester abstinente quoi qu'on te dise, te fasse et quoi qu'il arrive dans la vie .

Ne te trouve plus la moindre excuse pour reprendre le premier verre ; tu connais la suite aussi bien que moi et sache que l'on peut très bien vivre sans alcool.

Bonne route à toi et surtout ne reste pas seule. Si tu as l'occasion de fréquenter une association d'anciens buveurs, ce serait tellement mieux

salmiot1

Profil supprimé - 29/01/2018 à 19h00

Merci du fond du cœur salmiot1. C'est touchant et bon et très encourageant de te lire.

j'ai revu le médecin cet après midi pour tout autre chose ou je le supplie presque de m'envoyer quelque part pour pas replonger (je ne veux surtout pas rechuter trop dur !) car je vois des signes chaque jours (comme ci ça clignotait en rouge de partout pour une rechute mais il préfère encore attendre) donc pas de traitement, pas de placement, en fait rien

Je dois le revoir jeudi après avoir revu cmp et csapa mercredi pour les deux rdv, mais je lui ai dit qu'après j'arrêtais tout si on m'aidais pas.

C'est pas que je veux baisser les bras mais y arrive un moment ou je vais pas alerter tout le monde en vain.

Lors de ma convalescence (juin) j'avais dix fois trop de médicament et là c'est tout le contraire j'ai rien et on me dit chaque semaine d'attendre un traitement révolutionnaire qui est censé me dégouter de l'alcool en pouvant boire un unique verre sur plusieurs heures (bizarre on veut me faire boire maintenant !) , mais en attendant ça fait 2 mois que je suis sortie de l'hôpital et mis à part des rdv ou je raconte toujours la même chose (aux 3 professionnels et 3 différents bien sur comme ça j'y passe mes semaines entre eux tous) bah je n'ai rien, et même plus de cachet pour dormir !

Voilà les news, et encore merci pour tes bons conseils et encouragements 😊

Profil supprimé - 30/01/2018 à 11h11

Salut Ange,

Je te sens plus déterminée que jamais et je ne peux que t'encourager dans cette voie . Tu mets un tas de choses en application pour te libérer définitivement . Suis heureux d'apprendre que tu ne prends plus aucun médoc car il ne faut pas non plus que nous changions de comptoir lors de l'arrêt d'alcool . Mieux vaut souffrir un peu et être complètement libre dans sa tête .

Tu as pas mal de rendez-vous, cela va t'occuper l'esprit , te distraire et te donner l'occasion de partager tes joies , tes peines , tes appréhensions et tes espoirs ;.

Tu ne dis pas avoir fréquenté une association d'anciens buveurs pendant tes hospitalisations . Mais peut-être ne s'y rendaient-ils pas . Je ne veux pas te détourner de ce forum mais je t'invite à rejoindre le forum A.A. de l'Ombre à la Lumière où tu pourras recevoir plus d'aide encore . Rien ne t'empêche d'être sur plusieurs forums, ce qui est mon cas vu que je ne fais plus de réunions physiques . Sur les forums, j'ai la possibilité de rendre ce que j'ai reçu et cela me permet d'avoir une abstinence vraiment heureuse .

C'est ce que je te souhaite à toi mais aussi à celles et ceux qui s'entraident ici sur alcool Info Services.

Bon courage, ne désespère surtout pas de te libérer complètement de ce poison et aime-toi.

Profil supprimé - 31/01/2018 à 22h37

Merci pour toutes vos réponses, c'est réconfortant.

J'ai rdv avec mon médecin traitant lundi prochain. J'ai envie de lui parler de mes problèmes mais c'est difficile... je pense que beaucoup d'entre nous peut le comprendre.

Ecrire tout ça était déjà une étape, le dire c'en est une autre!

Et les antidépresseurs c'est depuis 9 mois environ. Suite à trop de problèmes concernant le travail... mais à chaque fois que je me sens prête à diminuer, il y a de nouveaux problèmes.

J'ai reaugmenté la dose et du coup j'ai quand même l'impression que c'est mieux!

Bon courage à tous et encore merci

Et juste une petite question pour finir:

Est ce qu'un ancien alcoolique peut reboire modérément un jour?

Bonne nuit à tous

Profil supprimé - 01/02/2018 à 09h52

Bonjour Fanny !

Pour répondre à ta question je te dirai peut-être mais à ce jour je n'en connais aucun et pourtant cela fait de nombreuses années que j'en côtoie.

Je serais plutôt pour l'adage : " alcoolique un jour , alcoolique toujours ".

Je te mets ci-dessous un questionnaire qui t'aidera à déterminer si oui ou non tu es alcoolique . Ce questionnaire n'est pas celui que l'on trouve chez A.A.

A toi de voir :

Pour y répondre,posez-vous les questions suivantes et répondez aussi honnêtement que possible.

1. La boisson est-elle une cause d'absence de votre travail?
2. Le fait de boire rend-il votre famille malheureuse?
3. Buvez-vous parce que vous êtes mal à l'aise avec les gens?
4. Buvez-vous au point d'affecter votre réputation?
5. Avez-vous jamais éprouvé du remords après avoir bu?
6. Avez-vous éprouvé des difficultés financières du fait d'avoir bu?
7. Lorsque vous buvez,fréquentez-vous des mauvais compagnons et un milieu de condition inférieure?
8. Négligez-vous le bien-être de votre famille lorsque vous buvez?
9. Depuis que vous buvez manquez-vous d'ambition?
10. Etes vous obsédé par le désir de boire à certains moments du jour?
11. Désirez-vous prendre un verre le lendemain matin?
12. Avez-vous des difficultés à dormir lorsque vous buvez?
13. Vos capacités ont-elles diminué depuis que vous buvez?
14. La boisson compromet-elle votre position ou votre commerce?
15. Buvez-vous pour fuir des ennuis ou des embarras?
16. Buvez-vous seul(e)?
17. Avez-vous déjà eu une perte de mémoire lorsque vous buvez?
18. Votre médecin vous a-t-il déjà traité pour alcoolisme?
19. Buvez-vous pour raffermir votre confiance en vous-même?
20. Avez-vous déjà fait un séjour dans un hôpital ou dans une institution à cause d'alcoolisme?

Si vous avez répondu "oui" à l'une de ces questions,il y a présomption que vous soyez un alcoolique.

Si vous avez répondu "oui" à deux de ces questions,les chances sont que vous êtes un alcoolique.

Si vous avez répondu "oui" à trois de ces questions ou plus,vous êtes définitivement un alcoolique.

(ce questionnaire,utilisé par l'hôpital de l'université John Hopkins,Baltimore,Md,sert à déterminer si un patient est ou non un alcoolique).

Belle journée à toi, à vous, et sans alcool, elle n'en sera que plus belle .

Coucou me revoilou

Euh salmriot j'ai 14/20 à ton questionnaire je crois que je suis vraiment atteinte LOL 😊
Bon je le prend avec humour, il vaut mieux après tout et maintenant que ça va mieux. De toute façon, je me suis levé du bon pied et j'ai envie de sourire de tout aujourd'hui

Merci énormément pour tes doux mots et l'énergie positive que tu m'apporte. Je me doute que tu as du aussi beaucoup souffrir de l'alcool pour en arriver là, car quand je vois les dégâts, la longueur d'acceptation, les délais, les souffrances avant d'arriver au plaisir, à la vie, à l'espoir, au bien être ...il faut du temps et c'est la que tout est magique.

Pour ma part oui j'avance, j'accepte, j'analyse, et je construis le futur.

CSAPA fait, rdv docteur la bas semaine pro pour un traitement ou pas (à définir avec lui). Médecin traitant fait ce jour. CMP fait aussi hier. Je suis "presque" en week end car ma semaine aura été chargée de rendez vous médicaux de lundi à vendredi (psffffffffffffffff mais bon faut y passer, et j'avoue qu'une fois que tout est fait on est bien tranquille)

Merci également pour l'orientation vers A.A de l'ombre à la lumière, ou je me suis inscrite dès lecture de ton message, je dois répondre à un mail pour valider mon inscription (pour info j'aurais le même pseudo car c'est bien d'être sur plusieurs site et forum et il faut s'avoir mettre toutes les chances de son côté pour s'en sortir). Merci car grâce à toi je m'ouvre davantage aux discussions sur les sujets de l'alcool, sujets dont je n'avais pas l'impression d'être atteinte jusque là

NOn je n'ai jamais eu de genre "réunion alcoolique" ou autres car je refusais toute aide jusque là, croyant ou "voulant croire" que je n'en avais pas besoin ...

Bref, cette rechute aura été bénéfique dans le sens ou je prends ses faiblesses pour construire ma nouvelle force.

J'avance aussi dans le sens ou, j'attends la prochaine crise, ce coup ci construisant tout un tas de bouées de secours autour de moi (aide, médecin, traitement, dialogue, cnapa, ...) chose dont je n'avais pas besoin étant certaine et convaincue d'être guérit.

Voili Voilou les news, quelle bavarde je suis j'espère ne rien avoir oublié

Pour Fanny, contente de te lire. Tu sais comme tu peux le lire dans notre discussion ci-dessus, les médicaments ou autre sont bien définis par salmriot "ne pas changer de comptoir pour l'alcool". pour ma part méfiance sur anti dépresseur et autre, que ce soit pour l'alcool, l'amour ou autre je pense que ce n'est bon que sur du court terme car y arrive un moment tu peux pas changer ta "came" pour une autre, et y arrive un moment ou il faut accepter de voir la vérité en face et non besoin d'un médicament pour ne pas que tu es en face de toi une vérité mal à avaler car elle jour ou l'autre tu ouvriras les yeux et ce sera toujours là. A toi de trouver tes forces de combattre, à toi de changer d'armes quand tu tombes

C'est ça le désastre de l'alcool, tomber, se relever, se battre, retomber, se faire plus ou moins mal mais on est là et toujours en vie, et que la vie est belle lorsque les bouteilles sont au large

Bises à tous
