

ENVIE DE CHANGEMENT

Par **Profil supprimé** Posté le 12/03/2018 à 11h13

Bonjour à tous,

Je viens tout juste de m'inscrire sur le site. J'ai besoin de parler.

J'ai 38 ans et je suis maman de 3 enfants. Je vis en couple.

Je ne me sens pas bien, je pleure, j'ai mal au crâne, je n'arrive pas à manger et dormir est compliqué.

Je bois tous les jours, mon conjoint travail et en rentrant du boulot il ramène toujours un truc à boire. Whisky, rhum, vin bière forte.

Le matin je dépose les enfants au car pour l'école et je suis seule la journée, je ne vois jamais personne et je sors que quand je suis obligée.

Je n'arrive pas du tout à motiver, je reste dans mon lit. Je me dis que je suis sûrement en dépression mais je n'arrive pas à aller voir un docteur, les médicaments me font peur même si j'en ai jamais pris.

J'ai décidée d'arrêter de boire et là en écrivant j' ai qu'une envie c'est de boire la 8/6 qui es sur mon chevet.

J'en ai marre de moi.

La journée j'arrive à ne pas boire parfois mais dès que mon conjoint rentre je n'arrive pas à dire non. Évidemment je ne sais pas boire juste un verre, je me mets dans de sale état et ainsi j'arrive à dormir.

Mais là, je sens que mon corps me dit stop, j'ai des aigreurs et j'essaie de manger mais je n'y arrive pas.

Désolée si c'est un peu brouillon.

4 RÉPONSES

Moderateur - 12/03/2018 à 17h22

Bonjour Alice's,

Soyez la bienvenue dans nos forums.

Malgré votre démotivation et l'absence de stimulations positives autour de vous, vous avez au moins envie d'une chose : que votre corps ne se détériore pas plus. Vous vous rendez compte que l'alcool menace votre santé et il est notamment inquiétant que vous ne vous nourrissiez plus car l'alcool entraîne des carences en certaines vitamines essentielles.

Je peux me tromper mais quand on a envie de prendre un peu soin de soi c'est plutôt bon signe. Il ne s'agit peut-être pas d'une dépression mais plutôt d'une "déprime" liée à des circonstances où rien ne semble vous "porter" pendant la journée. Vous semblez vous ennuyer.

Par contre je m'interroge beaucoup sur le comportement de votre conjoint qui ramène tous les jours de l'alcool à la maison. C'est vous inciter à boire. Avez-vous pu en parler avec lui ?

Si vous décidez d'arrêter vous devrez le faire et lui expliquer qu'il ne peut plus boire devant vous ni rapporter ou laisser d'alcool à la maison.

Si vous arrêtez je vous conseille au moins un détour par chez votre médecin car arrêter seule peut parfois être dangereux pour la santé. Si vous n'arrivez pas à en parler à votre médecin sachez que les professionnels d'un CSAPA (Centre de soins d'accompagnement et de prévention en addictologie) vous accueilleront sans jugement et avec bienveillance. En outre ces professionnels sont formés aux problématiques liées aux addictions. Les consultations en CSAPA sont gratuites et pour trouver le CSAPA le plus proche appelez notre ligne d'écoute ou utilisez notre rubrique "adresses utiles" : <http://www.alcool-info-service.fr/Adresses-utiles>

Pour ce qui est d'arrêter prendre soin de votre corps est vraiment un bon point de départ. La marche, le sport vous redynamiseront assez vite et feront diversion vis-à-vis de vos envies de boire.

Enfin, le soutien que d'autres ici pourront vous apporter est précieux et vous aidera à vous motiver.

Vous n'êtes plus seule.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 13/03/2018 à 08h43

Bonjour Mr Le Modérateur,

Ça me fait beaucoup de bien votre réponse.

Hier, je n'ai pas bu et ce matin je me sens motivée, aujourd'hui je m'inscris à Pôle emploi.

J'ai parlé à mon compagnon et hier soir, il n'a pas ramené d'alcool.

Je vais attendre un peu voir comment je me sens sans prise d'alcool et si je me sens mal, j'irai consulter un docteur.

J'ai vraiment envie de changer mais habitudes.

Merci pour votre soutien.

Moderateur - 13/03/2018 à 14h34

Bonjour Alice's,

Merci pour votre réponse positive.

Vous avez envie de changer, vous lancez une dynamique positive et faites des projets, vous avez pu parler aussi à votre compagnon : franchement c'est formidable. Un bon point de départ où on a l'impression que des pas de géants ont été franchis en quelques jours.

Oui essayez d'arrêter comme vous l'entendez et voyez comment vous vous sentez sans boire. Vous savez que si cela ne va pas vous pouvez aller voir un médecin.

N'hésitez pas aussi à visiter d'autres fils de discussion de ce forum et à y participer. Il y a des dynamiques d'échanges très intéressantes et c'est une manière de trouver du soutien et de se motiver.

Bien cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 14/03/2018 à 12h08

Bonjour Alice et merci au modérateur pour son partage et ses sages suggestions .

Ne te contente pas de t'inscrire sur ce forum Alice, viens y partager le plus souvent possible et ne reste pas seule . Demander de l'aide et offrir la sienne est la meilleure chose que tu puisses faire pour te libérer de l'alcool . J'ai de nombreux amis et de nombreuses amies qui sont abstinents aujourd'hui grâce à ce mode de vie . Moi je suis chez A.A. mais il existe d'autres associations et sur ce forum aussi , une fois que tu seras bien installée dans ton abstinence , tu pourras en aider d'autres . On donne un peu et on reçoit tellement , tu ne peux t'imaginer .

Fais bien ton abstinence pour toi-même car c'est ta peau que tu sauveras.

Bonne route à toi et au plaisir de te lire ,

salmiot1
