

SEULE, ALCOOLIQUE, JE VEUX ARRÊTER !!!!!

Par **Profil supprimé** Posté le 09/09/2018 à 13h34

Bonjour,
J'ai 50 ans, je suis seule, ma fille (ma seule famille) est à 500km. Elle sait que j'aime boire du vin mais ne se doute pas que je suis alcoolique.
Je n'ai que mes petits chiens, et grâce à eux, je peux me lever le matin, les sortir. Je suis obligée de m'occuper d'eux, sinon je serais affalée dans mon canapé toute la journée.
Je ne travaille plus depuis 6 ans, ai peu de revenus, je vis de l'ASS, et je bois depuis + de 10 ans, sans pouvoir m'arrêter.
J'ai des périodes où je ne bois pas durant quelques jours, mais souvent, je n'ai qu'une obsession, aller au supermarché à 15km acheter du vin blanc...
Je n'ose pas y aller juste pour acheter du vin, alors j'achète d'autres choses, et au passage à la caisse je m'en veux, car je n'ai presque plus rien pour vivre...
Les quelques jours sans boire, je me sens bien, + d'énergie, je dors un peu mieux, je suis moins fatiguée la journée...A chaque fois je me dis STOP, je ne vais plus au supermarché pendant au moins 15 jours, mais à la moindre contrariété, je fonce ;(
J'habite en pleine campagne, au fin fond de la Creuse, où je ne connais personne. En plus je ne suis pas sociable, je n'aime pas les gens; les évite autant que possible, je me sens mal à l'aise dès qu'il y a quelques personnes autour de moi.
Souvent, je commence à boire vers midi, et si j'ai 2 bouteilles de vin, je les bois d'un coup...L'autre jour j'en ai acheté 3 et les ai bu dans la journée, je suis allée me coucher très tôt, la tête me tournait...
Je me dégoûte...
Là, j'ai déjà une bouteille de vin dans le corps, mais je ne tremble pas, tout va bien, mon corps est habitué, malheureusement....Mais j'en ai acheté 2 ce matin et je sais que je vais ouvrir l'autre...
De toute façon, je ne tremble jamais, je pense que je n'en suis pas arrivée là...
Je veux arrêter, comment faire sans aide extérieure, avec juste internet ????
Merci d'avance pour vos réponses.

6 RÉPONSES

Eline - 10/09/2018 à 10h11

Coucou Sardine,

J'ai créé un autre fil le 5 Septembre, parceque comme toi, ras le bol de boire.

Depuis le 5 donc, pas une goutte, ensemble avec deux autres dames.

Je ris de lire ton post quand tu vas au supermarché, que tu n'oses pas prendre que du vin...je fais pareil...😊😊

Mais, tu as des priorités! Si tu n'as pas beaucoup de revenus, tu dois d'abord penser aux choses dont tu as vraiment besoin, toi et tes deux petits chiens!

Poses-toi la question, si tu préfères manger ou boire ?

Si tu préfères manger, ce que je souhaite, n'achètes pas de boisson, mais à la place, quelque chose de plus cher en repas, quelque chose que tu aimes vraiment bien....du saumon fumé ? Un bon fromage...enfin je sais pas mais cherche une compensation.....

J'espère que tu ne boiras pas aujourd'hui, ou alors moins....

Bonne journée

Eline

Profil supprimé - 11/09/2018 à 12h51

Bonjour Eline,

Merci pour ta gentille réponse 😊

Pour ne pas boire aujourd'hui, c'est râpé...J'avais une course à faire dans la petite ville à 15km et j'ai acheté 2 bouteilles de vin blanc au supermarché....avec de la limonade et du papier toilette, pour avoir autre chose en caisse....(à force, j'ai un gros stock de papier toilette, lol)

Bien sûr j'ai des priorités, et j'aime manger, bien manger ! Trop d'ailleurs, je grossis 😊

2 fois par mois je vais aux restos du cœur, ça m'aide beaucoup. J'ai un petit potager qui me fournit en tomates et courgettes. Il ne me reste pas grand chose à acheter en nourriture.

Quant à mes 3 petits chiens, ils ne manquent de rien, c'est ma priorité. Je n'ai qu'eux, ma fille et moi ne nous parlons presque pas.

Comment fais-tu pour être en contact avec 2 autres personnes ? Tout se passe sur le forum ou "en privé" ?

J'aimerais bien être avec vous, à plusieurs c'est motivant. Surtout que pour certaines choses, je n'ai aucune volonté....Et sans aucune vie sociale, je suis livrée à moi-même et hop, des bêtises....

Je te souhaite une bonne journée,

La sardine

Profil supprimé - 27/09/2018 à 10h41

Bonjour Sardine,

Je viens de te lire, et comme Eline, j'ai rigolé, enfin tu comprends....j'achetais des choses complètement inutiles avec mon pack de bière....et mon addiction me poussait à changer de commerce. Ainsi mes achats paraissaient normaux (enfin je crois)

Déjà, je trouve génial que tu puisses avoir une abstinence de 10 à 15 jours. Ce n'est pas rien! Bien au contraire....Cela signifie que tu peux aller encore plus loin, moi je suis à 4 jours parfois 6....un monde nous sépare.

En effet lorsque tu reprends l'alcool, tu culpabilises, comme toutes les personnes sur ce site. Tu n'es pas seule. C'est difficile de ne pas y penser, de gérer les pulsions de ton organisme et le plus dur je pense la pulsion psychologique, cette habitude qui fait que.....

Par exemple, je suis un ancien fumeur, première cigarette dès la sortie du lit, une autre juste après avoir fait le ménage, et ainsi de suite, deux années après l'arrêt du tabac, et bien sais-tu que ma main continuait à chercher le paquet de cigarette après le ménage!

Ne désespère pas, tu peux y arriver.....va faire de longue balade avec tes trois petits chiens, bois de l'eau, mange quelque chose que tu aimes.

Je vais te donner une astuce qui j'espère t'aidera, j'ai calculé grosso modo ma consommation de bière en 2 ans et le prix que cela m'a coûté, hai, c'est effarant : 3650 bières (en gros) et j'aime les bonnes bières....donc imagine le prix!
Je ne compte pas les verres de vin avec mes amis, tente de faire la même chose. Et ne culpabilise pas en le faisant.

Tiens le coup, chaque jour est une victoire....

Profil supprimé - 27/09/2018 à 13h04

Bonjour,

Je suis nouveau sur le site. Je m'appelle Bruno 54 ans, bonne situation, vie plutôt sympa mais accro à l'alcool. Je voudrai juste papoter avec toi Sardine pour te donner, j'espère un peu de bonnes ondes.

Ton message m'a touché, tu as l'air d'une jolie personne sensible. Je pense que tu donnes beaucoup aux autres en t'oubliant un peu.

Ne pas être sociale, c'est vraiment pas un défaut, c'est une forme de protection.

Je serai ravi de papoter avec toi.

Prends soins de toi.

Profil supprimé - 27/09/2018 à 13h05

Bonjour Sardine,

Moi j'essaie de tricher en remplissant la bouteille entamée avec de l'eau puis au frigo, un tiers d'eau et deux tiers de vin rosé...passe bien, et on peut aussi ajouter au vin des glaçons en particulier avec le blanc....toujours plus de glaçons....la ruse du sioux,,,bisous

Profil supprimé - 27/09/2018 à 13h13

C'est juste un truc pour désalcooliser le vin, mais tu dois sans doute réfléchir pourquoi en parlant de tes soucis avec l'alcool tu as voulu dire que tu n'aimes pas les gens...je ne sais pas grand chose mais quand tu t'occupes de tes chiens tout va bien...alors va dans un refuge et porte toi bénévole si tu aimes les chiens...chacun doit choisir ses causes mais quand tu penseras à aider qui tu choisis...tu ne boiras pas...tu verras...bisous