

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

# J'OUVRE LES YEUX..

---

Par **Profil supprimé** Posté le 02/10/2018 à 17h13

Bonjour,  
je suis une femme de 37 ans, Trois enfants, 17, 13 et 1 an 1/2  
je n'ai jamais été attiré par l'alcool,  
mon père (problème inceste grave) est sorti de prison en 2009..  
j'ai commencé à boire épisodiquement, mais beaucoup d'un coup juste plus rien sentir et plus rien voir..  
depuis je n'en suis pas sortis.... l'alcool ne me manque pas, je suis capable quand tout vas bien de faire un apéro ou boire un verre icic et là sans que ça ne dégénère et sans que j'en ressente le besoin, comme tout les "gens normaux" mais dès que je ne gère plus une émotions ou une angoisse, je me réfugie dans l'alcool, et quand c'est ça je n'arrive plus à m'arrêter. j'ai un problème, mes enfants sont grands, j'en ai parlé avec eux pq ils en souffre quand ça arrive, et je m'en rends bien compte moi même... c'est épisodique "ces pétage de plomb" mais ils sont douloureux et incontrôlable. j'ai pris rdv a l'hôpital de mon secteur pour me faire suivre, on m'a donné rdv avec un infirmier ... je veux juste sortir de tout ça ....

## 2 RÉPONSES

---

**Profil supprimé - 02/10/2018 à 21h28**

Bonjour,

Je crois que tu as de bonnes chances de pouvoir avancer dans ces sensations deszgreables oui.  
Tu as bien reperé les causes de ces alcoolisations massives et l'alcool est un anxyolitique.  
Il est donc déjà possible de substituer cet anxio par un autre aux effets secondaires moins dangereux, plus gerables, un medoc quoi.  
Puis apres cette bequille d'urgence tu peux voir tout ce qui apaise l'anxiété, les montées d'angoisse naturellement.  
Et puis tu as un événement traumatique vécu fort, trouver des "therapies", tes clefs pour apaiser ça, va t'aider a faire diminuer ces poussées d'angoisses.

Tu pourras mettre des choses en place avec cet infirmier, tes "declencheurs" d'envie sont reperés.

Pour les émotions, j'ai écrit un truc ici, je le relie a une sensibilité particulière mais tu y trouveras peut être des choses pour toi.

Tu as fait de grands pas déjà, tu t'entoures, tu as des équilibres de vie, un regard sur toi intéressant. Ca va pas être de tout repos, tu vas affronter peut être des choses pas agréables mais entourée tu peux le faire et t'apaiser. Mets ça au fond de toi comme une petite certitude, quelque chose a laquelle tu crois 😊

Courage et bravo pour tes avancées, c'est pas facile déjà d'arriver là.

---

**Profil supprimé - 05/01/2019 à 21h00**

Bonsoir, moi aussi suis tombé dans l'alcool Comme anxiolytique pour gérer stress trop intense et des gros problèmes que j'ai eus dans la vie ( décès de ma mère d'un cancer, séparation d'avec mon conjoint, un appartement à rembourser tout seul...) J'arrive à m'arrêter De boire durant des jours et quand j'ai une angoisse ça peut repartir de plus belle! J'essaie de gérer les angoisses mais pas toujours parfait. Si vous avez des tuyaux suis preneur!

---