

## ENFIN JE DEMANDE L'AIDE

Par **Profil supprimé** Posté le 19/11/2018 à 13h14

bonjour  
pour un 1er post je risque de faire d'en la longueur.....  
je m'appelle patricia j'ai 50 ans et je suis alcoolique,je l'ai reconnue depuis quelques temps déjà  
j'essaie de me rappeler depuis quand..... c'est difficile a definir..... je vous passes les fetes de fin d'ado ou de jeunes adultes ou l'alcool  
coulait a flots....puis je me suis marié j'ai eu 2 enfants j'ai divorcée je me suis remariée j'ai eu un autre enfant.....pendant toutes ces  
années je n'ai pas bu ou alors vraiment un verre au repas familiaux ou entre amis...  
je crois que j'ai commencer a y prendre gout il y as 20 ans environ..... 1 verre de temps en temps.... puis tout les jours....puis un  
2eme.....puis bref je n'apprend rien a personnes....  
depuis une dizaine d'année c'est l'horreur pour moi pour mon entourage..... oh je me suis voiler la face bien des fois mais le fait est la....  
je bois,trop,mal.....  
au depart c'était bcp d'alcool fort type whisky , vodka rhum.....(par contre ca peut paretre amusant je deteste le gin ou le pastis 😊 )  
je ne bois jamais la journée ou tres rarement et je ne roule jamais (ca vraiment jamais) quand je bois mais arriver 17h le diable sort de sa  
boite.....il y as quelques année mon favori était vraiment le wisky....1 verre puis 2 puis la demi bouteille voir plus et ca tout les soirs....  
je vous epargne l'etat ,les chutes, les hontes devant mon mari,mes enfants ,la famille ou les amis....  
j'ai finit par prendre conscience que j'avais un grave probleme..... j'ai accepter un suivi psy mais celui ne previligier pas l'arret de l'alcool  
mais de le diminuer..... bref pas concluant.... alors je me suis dis qu'il fallait que j'arrete les alcools forts..... je suis passer a la biere mais  
15 par jour c'est pas mieux et encore pire niveau poids..... alors j'ai miser sur le vin..... mais 2 bouteilles chaque soir c'est pas mieux.....et  
il peut m'arrivais encore d'alterner avec du fort....  
bref je n'en plus de moi , de cette situation.... j'en viens a me detester....  
je ne veux pas ralentir je n'y arriverais pas..... je veux arreter pour moi pour mes enfants pour mon mari.....  
je ne peux pas compter sur leurs soutiens et c'est logique j'ai fait tellement de promesses non tenu.....  
j'ai besoin d'aide.... merci de m'avoir lu.....

### 3 RÉPONSES

**patricem** - 20/11/2018 à 16h15

Bonjour,  
tout d'abord, je veux vous souhaiter bon courage dans votre démarche. J'ai connu votre situation : que le soir. Mais après, on se dit que le week-end, c'est différent. Et on descend encore quelques marches avant que ce ne soit tous les jours dès le matin.

Bref, il faut freiner en urgence, d'abord pour vous et votre santé. Et au final, c'est la seule preuve concrète que vous pouvez donner à votre famille.

Qu'avez-vous essayé jusqu'à présent ? Quel est votre objectif (abstinence, modération) ?

Courage,

Patrice

**Profil supprimé** - 21/11/2018 à 09h24

bonjour patrice et merci pour votre reponse  
en fait je n'est jamais vraiment fait d'arret total dans ma consommation  
j'ai eu 2 fois un traitement (aotal et je ne me rappelle plus le nom de l'autre) mais ca ne m'as absolument pas aider a part me donner bcp  
d'effets indésirables.....  
cette demarche que je fait la ,je l'as fais seule..... etant sous seresta depuis lgt j'espere que celui ci va un peu m'aider  
je ne crois pas a la moderation dans mon cas.... c'est tres contradictoire dans ma tete .... je deteste ce que je fais mais si je bois c'est  
pour atteindre l'ivresse..... je n'arrive pas me limiter donc mon objectif est l'abstinence.....  
mon dernier verre était samedi 17.....

**patricem** - 21/11/2018 à 11h33

Déjà, félicitation pour ces 4 jours 😊

Je ne peux que vous conseiller d'aller voir un addictologue : certains traitements (Selincro, Baclofène) peuvent aider à bien faire tomber les envies. Cela n'empêche pas les rechutes mais le principal est qu'elles soient le plus court possibles et qu'elles s'espacent. N'hésitez pas à discuter avec ce dernier de vos objectifs, de votre ressenti sur le traitement (en général, il faut quand même une à deux semaines

pour que cela commence à agir).

Plus tard, vous pourrez emmener votre mari à une séance pour que l'addictologue lui explique la démarche, où vous en êtes, le phénomène de rechutes, etc. Venu d'un médecin, et pas d'une nième promesse, cela lui permettra de mieux comprendre votre démarche.

Ne restez pas non plus seule : testez les groupes de paroles à proximité de chez vous (vie libre, AA, milieu hospitalier, autre). Pouvoir parler librement de son problème avec d'autre peut aider.

Courage,

Patrice

---