FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

MON PIRE ENNEMI

Par Shame Posté le 22/12/2019 à 10h54

Bonsoir à tous et à toutes,
Comment j'en suis arrivé là? A vrai dire aucune idée, j'ai l'impression de faire un bras de fer contre moi-même!
J'ai 40 ans et je suis alcoolique depuis 4 ans (sûrement plus). Je buvais avant mais je n'étais pas dans les excès j'avais (le contrôle) enfin je pense. Je ne consomme pas tous les jours juste 1 soir dans la semaine seul ou accompagné et là je me défonce littéralement au whisky (40 à 50cl) en quelques heures.Clairement je deviens très con et idiot je fais et dis n'importe quoi. Bref, je passe pour un con et par tous le stade du ridicule... Les lendemains sont très pénible et les 3 jours qui suivent sont compliqués physiquement et psychologiquement , mal d'estomac ventre, sous les côtes, douleurs diffuses dans tout le corps, palpitation j'ai même un voile comme un brouillard devant les yeux etc... et je déprime grave...

Cela fait 6 mois que j'essaie d'arrêter complètement mais je recraque assez facilement pourtant je suis décidé et motivé. J'ai tenu 1 mois au max et je rechute, j'ai très honte et une faible estime de moi et j'ai peur pour ma santé car je fume également 15 cigarettes par jour. Je vois un psy et je prends du Xanax mais ça ne m'aide pas vraiment. Je vais peut-être demander un antidépresseur pour m'aider un peu car je suis en déprime de plus en plus et dans un état très anxieux. Pourtant j'ai eu l'exemple avec ma mère qui a toujours été alcoolique et je n'aurai jamais pensé l'être à mon tour un jour.
Voilà j'avais besoin de partager ma galère car je me sens très seul face à ce problème...L'alcool isole terriblement,dévalorise et décrédibilise car c'est bien lui le plus fort ne chercher pas!
Courage à tout le monde qui passe par là, l''alcool est une vrai saloperie (désolé du mot) et il reste accessible à portée de main malheureusement. Merci.

2 RÉPONSES

Profil supprimé - 23/12/2019 à 11h19

Bienvenue Shame

Pourquoi Shame comme pseudo , tu es une malade alcoolique tout simplement qui aimerais bien devenir abstinente mais qui n'y arrive pas . Aurais-tu honte si tu étais atteinte d'un cancer ? Non n'est-ce pas . L'alcoolisme est un violent cancer , l'alcool est la drogue la plus dangereuse que . quoi que ce soit ai-je encore vu hier sur TV5Monde dans l'émission 36°9 ; bien plus dangereuse que l'héroïne , le crack et la cocaïne .
Tu aimerais bien devenir abstinente , tu as déjà fait plusieurs essais mais ceux-ci se sont soldés par des échecs . Tu devrais essayer une fois encore, mais en t'entourant d'autres alcooliques en rétablissement . Tu devrais fréquenter une association telle que AA , Vie Libre , Croix Bleue car ensemble sommes tellement plus forts .
Je me suis libérer de l'alcool avec les AA ; ils ont un programme de rétablissement formidable et si je n'y suis pas arrivé du premier coup , à ma seconde tentative, j'ai définitivement capitulé devant le poison-alcool et je vis une vie heureuse . Il existe également un forum AA où tu seras également la bienvenue en cette période de fêtes; il s'agit du forum " de l'Ombre à la lumière" où plus d'une trentaine de membres partagent journellement .
Allez, ne désespère pas de devenir abstinente et surtout de le rester . Ne lie ton abstinence à rien ni à personne . Fais ton abstinence pour toi et aime -toi .

Au plaisir de te lire ici et là et n'oublie pas , ensemble , nous sommes plus forts et la capitulation devant l'alcool est plus facile .

salmiot1

Profil supprimé - 24/12/2019 à 03h50

Bonjour Lydie,
J'ai fait les réunions des AA ca m'a aidé à cour thermes en même temps je me suis pas si investi et j'ai rencontré mon ex avec qui tout c'est amplifié tellement vite j'ai bu et rebu je cachai tout les bouteilles mes achats je devenais un vrai agents secrets j'me reconnaissait pas j'ai changé et j'aimerai retrouver la vraie Lydie c'est pas simple....