ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

BESOIN D'AIDE

Par vilaine Posté le 18/02/2020 à 17h05

Bonjour,

Je suis une femme de 38 ans avec un mari et 2 enfants...Et j'ai pris la décision aujourd'hui de ne plus être dans le déni face à l'alcool
Je bois tous les jours, le soir et le week end le midi et soir. Ma consommation peut-être importante.
Hier soir, j'ai bu plus que raison (et oui je suis en vacances donc bu le midi et le soir), et à 23h30 (les enfants dormaient), je me suis retrouvée à vomir au bord de mon lit (pas le temps d'aller au sanitaire). Ma fille de 11 ans est alors entrée dans la chambre et m'a vue (ce n'était pas beau à voir)....
Je veux arrêter avant que cela ne devienne incontrôlable.
Ce matin j'ai avoué à mes enfants être malheureuse, toujours triste (ils le voient d'ailleurs), j'ai vidé les bouteilles dans l'évier et j'ai avoué également à mon mari que j'ai peur d'être alcoolique. Il ne me voit pas tous les jours car il est en déplacement pour le travail la semaine.
A l'heure actuelle, mes enfants n'ont pas souffert de l'alcool, car ils passent encore avant la bouteille, mais si je continue jusqu'à quand j'arriverai à les préserver?
Pas longtemps, vu le visage de ma fille en entrant dans ma chambre hier soir.....
Si je vous écrit ce petit bout de ma vie c'est pour trouver le courage de me battre et surtout de rien perdre de ma vie (travail et surtout mari et mes enfants), ce message est un peu comme une bouteille à la mer....

12 RÉPONSES

Olivier 54150 - 18/02/2020 à 21h25

Tiens ! Une bouteille ?!

Bonjour madame. ☺
Désolé mais "vilaine", j'arriverai pas ☺

<< Je veux arrêter avant que cela ne devienne incontrôlable. >>

J'ai arrêté il y à longtemps, donc je me permets... Si jpeux aider...

Incontrôlable comment ?
Parceque, les volumes me paraissent... Pas mal quand même.
J'ai bien peur que le côté contrôle c'est envolée depuis longtemps.

Ça me fait penser au mon drone que je pensais contrôler, je l'ais fait monté si haut... là, il est en orbite et se prend pour spoutnik...bref

L'essentiel, comme vous le dites, est de sortir du déni.

Trop de personnes ne sorte jamais du déni. Pourquoi ?
Justement parce ce que c'est du déni, et qu'ils trouvent toujours une bonne raison pour y rester malgré les avertissements de la vie.
Tout le monde bois après tout.
Surtout, on connaît tous ce grand père qui à bu toute sa vie et mort à 99 ans, et cent mille excuses.

Essayez de ralentir mais pas de panique si c'est trop difficile.
Évaluez votre degré de dépendance avec des tests sur la toile et sur ce même site.

Voir son médecin (ou un autre) chercher conseil...
Écrire ici ou bien sur http://aa-ombrealalumiere.1fr1.net/
ou les deux.
C'est important de ne pas rester seule avec ce problème.

Dans tout les cas bravo pour cette prise de conscience. À très vite.

Olivier

vilaine - 19/02/2020 à 12h03

Bonjour Olivier,

Merci pour ce message de ce matin, cela me réconforte dans le fait d'avoir publiée un peu de moi sur cette page, ce qui n'a pas été évident....

A ce moment même de la journée, l'envie de me servir un verre de vin est bien présent mais résistons, de toute façon il n('y en a plus dans les placards.

Quelle plaisir aussi d'avoir pu dormir jusqu'à 8h du matin (chose que je n'arrivait plus à faire depuis des mois)...

Comment avez pu arrêter, votre consommation était elle importante? Certes je ne suis plus à 100% dans le déni puisque je suis là parmi vous à me confier (d'habitude, je suis pudique, je ne dis jamais quand je vais mal....) mais le fait d'aller voir mon médecin m'effraie, et oui c'est honteux comme situation.

Effectivement, il y avait toujours une raison pour boire un verre et plus (une mauvaise journée au travail, une occasion à fêter n'importe laquelle et plus.....).Mon mari a essayé de me dire plusieurs fois que je dépassais le plaisir d'un verre (surtout que lui ne bois pas) mais je ne voulais pas l'entendre. Ses mots (bien que toujours très attendrissants) me résonnaient chaque fois au réveil (donc à 4h30 - 5h00), je me disais alors j'arrête mais je recommençais....

Hier je lui ai dit au téléphone que j'avais un problème et que je voulais m'en sortir. Ce moment au téléphone a été très dur pour moi mais aussi bénéfique parce que j'ai pu m'apercevoir du mal que je lui faisais (attention je n'ai pas l'alcool méchant) mais la situation le mettait plus que mal à l'aise. Et oui si c'est une honte pour les consommateurs cela en est une aussi pour l'entourage, mais ouf pour moi mes enfants pour le moment ne l'ont pas subit.

J'ai tellement de projet en tête que je ne VEUX plus de ses bouteilles vides ou pleines dans mon foyer. Des batailles j'en ai vecu dans ma vie et celle ci je me battrai jusqu'au bout pour gagner.

Merci encore Olivier pour votre message qui me permets de garder la tête haute pendant quelques heures et de ne boire que de l'eau pour le repas qui va suivre....Merci....Merci

Céline (Vilaine c'était le surnom de ma première chienne) et je trouvais que cela sonnait bien lors de mon inscription

---

Olivier 54150 - 19/02/2020 à 14h09

Bonjour Céline

J'ai été ravi de vous lire.
Cette lucidité face votre situation fait vraiment plaisir.
La complicité avec votre mari et simplement magnifique.

C'est normal s'il à un peu peur.
Ne plus consommer d'alcool, c'est changer, et il y à toujours un côté effrayant dans le changement dans l'inconnu...

Rassurez le afin qu'il puisse vous soutenir comme il se doit.
La "transition" peut avoir des effets pas très cool... Irritation, manque de libido, remise en question sur tout...
Mais c'est un grand pas vers le mieux sans aucun doute.

Dans la difficulté, le désir remplacer par un autre psychotropes peut être tentant.
Soyez très prudente à ce niveau. Rien à la légère, car c'est souvent un autre piège et la vie elle même dois suffir au bien être recherchée.

Vous confier est à mon sens indispensable, il y à bien plus à gagner. N'ayez pas peur de martyriser un peu votre égo. Celui-ci ne doit servir qu'à l'identité et la survie.
Mais merci d'avoir un peu carressé le miens, c'est aussi encourageant.
Merci Céline.

Ha oui, je buvais jusqu'à 3bt de Ricard par semaine et plus.
J'ai fais une cure en 1998. Je suis marié depuis 30 années. J'ai 50 ans.

Bon courage pour cette journée.
Oliv

---

vilaine - 19/02/2020 à 18h25

Me revoilà,

En espérant ne pas vous ennuyer, mais je tenais à vous dire que je me suis inscrite sur le forum que vous m'avez indiqué plus haut....

Mon mari est enfin entré car il a finit plus tot le chantier, ce qui me permets d'être moins seule 'et oui je le suis quand même un peu, car malgré tout, il ne peux totalement comprendre ce que je ressens maintenant.

L'envie de m'enivrer pour pouvoir me sentir plus légère....Le fait de m'ennuyer un peu car le repas je l'ai préparé dans l'après midi ce qui

m'a permise de me vider un peu l'esprit....Mais bientôt, le fait de mettre la table, de manger, cela m'effraie plus ce soir que ce midi....Et oui quand je suis au travail jamais d'alcool le midi....Voilà je me mets à mettre du sirop au citron dans mon eau pour avoir un peu de changement....

Pour le moment, je prends des euphytoses (médicament aux plantes) pour l'anxiété, stress et un le soir pour l'endormissement....Espérons ne pas craquer

Merci pour votre soutien et le fait de voir que vous êtes abstinents avec ce que vous avez bu dans le passé me laisse de l'espoir pour mon propre avenir

Bonne soirée

Céline

Olivier 54150 - 20/02/2020 à 15h54

Bonjour Céline

Pouvoir un peu aider, partager m'aide beaucoup. Vous ne m'ennuyer donc absolument pas.
N'hésitez surtout pas.

Lorsqu'on arrête c'est bien de chercher d'autres liquide bien sûr.

J'ai re arrêter le cannabis il y à 3 semaine, et donc je reviens sur tout ce qui a pu m'aider que ce soit pour l'alcool en 1998 que pour le cana en 2014. (Cannabis rechuté été 2018) dout ma présence sur alccol info service et drogue info service.

Les professionnels en tout genre sur youtube mon aussi été d'un grand secours. La liste de ses gens et longue.

J'ai aussi ressorti mon extracteur de jus et...je me régale : jus de carotte+pommes+céleri+gingembre... C'est terrible. Mais chacun ses goûts bien sûr.

L'été, Pulco citron avec un peu de sel et du Perrier...

J'ai toujours 4 ou 5 sorte de sirop à la maison. On goûte.. sirop de melon, de violette...des trucs pas possible, c'est un jeu.

Je me suis amusée à créer un petit site où je rassemble un peu tout ce qui m'a aidé :
https://olivierm54.wixsite.com/communications/news-and-events

Cela fait bien longtemps que je n'ai pas été sur le forum AA, mais j'en ai un bon souvenir. J'ai trouvé très vivant, très coloré et convivial.

Bonne fin de journée.

Oliv

---

vilaine - 20/02/2020 à 18h06

Bonjour,
Vous allez bien ? Merci pour votre site, je viens d'aller y jeter un oeil.... Certaines informations sont très intéressantes... Je m'y pencherai plus la prochaine fois....
Je vois aussi que vous avez des combats à mener autres que l'alcool, si un jour je peux vous aider, n'hesitez pas ne serait ce que pour l'E coûte....
Aujourd'hui j'ai été faire les courses... Ah le rayon Alcool m'a fait de l'oeil mais non coûte que coûte je tiendrai surtout pour mes enfants et mon mari.... Bon mon mari s'en sortirai sans moi mais mes enfants ont encore besoin de moi.... Voilà pourquoi je dois garder la tête haute tous les matins et les couchers

Effectivement, à la fin je buvais pour ne plus être triste mais j'ai l'impression que c'est cette M.... Qui me rendais malheureuse....

Merci Olivier pour votre gentillesse
Celine
Au plaisir de vous lire bientôt

Lauthovirg - 25/02/2020 à 13h17

Bonjour
Je suis nouvelle du jour
Prise de conscience réelle ce matin en me levant...mon reflet m'a dégouté...
J'ai 43 ans,maman de 2 enfants qui ont plusieurs fois essayer de me faire arrêter...et impossible
Là je sais que la destruction totale est proche..
J'ai pris mon courage à 2 mains, prévenu ma surveillante de mon soucis,pris rdv avec le médecin et demandé à mes enfants de m'aider..
Je prends tous les conseils et vous remercie pour tous vos témoignages

Virginie

Olivier 54150 - 25/02/2020 à 15h07

Bonjour LAUTHOVIRG

Bienvenue. C'est un bon endroit pour partager, s'extérioriser, se défaire des démons.
Arrêter, c'est bouleverser ses habitudes.
C'est pas facile mais très enrichissant, et c'est rien de le dire .
Au début, je pense que c'est bien de changer tout se que tu peux, qui peut être lié au produit. Emplacement des bouteilles, magasin habituel, parcours à l'extérieur, les meubles... C'est une nouvelle vie.
Bravo et bon courage.
Oliv

---

vilaine - 25/02/2020 à 17h19

Bonjour Virginie

Un nouveau départ s'ouvre, tu en as prit conscience.... En ce moment je remplacé mes verres de vins par du Mister cocktail.... Cela m'aide à tenir le fait de changer certaines habitudes
Je ne serait pas trop te conseiller, cela ne fait qu'une semaine que je ne bois plus du tout
Je suis extrêmement bien entouré par mon mari et mes enfants qui me soutiennent et m'encourage.... Je me félicite aussi tous les soirs de ma réussite.... Chaque jours, pas à pas....
Courage et surtout ne lâche rien
Celine

Lauthovirg - 25/02/2020 à 18h06

Un grand merci pour vos réponses
Il est plus que nécessaire que je reprenne ma vie en main...et mes enfants vont me soutenir..
Là j'ai épluché tous les effets bénéfiques de l arrêt de l alcool pour me motiver encore plus

A bientôt et merci pour vos encouragements

Olivier 54150 - 26/02/2020 à 13h09

bonjour Virginie, Bonjour Céline.

Ce matin je pense à vous, comme il est difficile de lutter,
les premiers temps.
Lorsqu'on voit comment la loi Évin a été démantelée.
Ce langage digne des plus belles propagandes.
Tout leur cinéma avec le terroir, le goût, le raffinement français...les traditions.
Ne plus dire "sans d'excès" mais "avec modération", on ne boit même plus le vin, on le déguste.

Toutes ces bouteilles habillées comme des paquets de bonbons pour les jeunes, sans calories pour les femmes...
Les bien faits du resvératrol, des polyphénols et toutes ces conneries.
Et ce "avec modération" qui n'a aucun sens pour nous.

Les alcooliers achètent les recherches sur les effets de l'alcool,
créé "l'éducation au goût" pour les plus jeunes (dès 6 ans) l'existence
de ce merveilleux produit bientôt pour eux
Ça me donne la nausée.

Le vin en France c'est 20 milliards de chiffres d'affaires, 500 millions pour le marketing,
c'est beaucoup de moyens pour vous pousser à céder à la tentation.
Connaitre tout ces stratagèmes me paraît essentielle.
Courage.
Bonne journée.
https://www.youtube.com/results?search_query=lobby+de+l%27alcool
oliv

---

vilaine - 28/02/2020 à 18h30

Bonjour Virginie, Bonjour Olivier
J'espère que cette journée à été bénéfique pour vous 2....
Virginie l'arret de l'alcool te sera bénéfique au niveau santé mais aussi dans les rapports avec ses pairs...
J'etais devenu parfois agressive, impulsive au niveau parole, intransigeante exécrable...
Mon mari à finit par me l'avouer gentiment mais cela me conforte dans mon choix

De plus, c'est un poison pour les organes mais surtout pour le cerveau... Destruction de cellules...., ne parlons pas du foie

D'ailleurs j'ai une analyse de sang depuis décembre à faire, je n'avais pas de peur t'en tendre mais Madame votre foie à la taille d'une personne qui boit.... Ce qui était la vérité.... Qu'aurait je pu répondre?

Maintenant je peux la faire et confronté le résultat la tête haute car je n'ai plus honte de moi