ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

UNE CONSOMMATION RAISONNÉE EST-ELLE POSSIBLE LORSQU'ON NE SAIT PAS SE MAÎTRISER ?

Par Profil supprimé Posté le 04/03/2020 à 10h17

Bonjour,
C'est un peu une bouteille à la mer que j'envoie car je suis à un stade de ras-le-bol et de dégoût de moi-même.
J'ai une relation problématique avec l'alcool depuis maintenant plus de 10 ans, et bien que je le sache et avec des moments d'accalmie les démons sont toujours là...
Je ne bois pas tous les jours mais dès que je commence c'est absolument compulsif, je bois bois jusqu'à être ivre morte. Si on ajoute à cela des anxiolytiques que l'on m'a prescrit pour calmer les angoisses et diminuer ces prises d'alcool, que j'associe en fait avec pour être complètement "ailleurs", voyez l'état dans lequel je peux être. Il m'est arrivé également d'associer du tramadol, que j'avais en quantité suite à des lumbagos.
Le problème est que j'adore cet état d'ivresse, cette sensation de se lâcher totalement. J'ai aussi l'impression de me sentir plus "vivante", j'ai mes émotions exacerbées alors que le reste du temps je me sens plutôt vide.
Mais alors cela me pose beaucoup de problèmes dans la vie de tous les jours : j'ai un enfant de bientôt 3 ans qui mériterait d'avoir une maman sans gueule de bois, un compagnon qui ne comprend pas pourquoi j'insiste pour rester seule et continuer à boire alors qu'il va au lit, et un travail pourtant intéressant, mais où je pose des congés de dernière minute car les retombées d'alcool ne sont pas gérables... J'ai l'impression de tout foutre en l'air pour cette satanée bouteille..
Alors pour être honnête hier soir j'ai bu jusque 2 heures du matin donc j'ai la gueule de bois honteuse et je suis pleine de bonnes résolutions, mais comment faire pour ne pas revivre ce moment (dans deux ou trois jours) où je vais à nouveau porter un verre à mes lèvres qui va entraîner tous les autres jusqu'à pouvoir dormir ?
J'ai essayé de me limiter, en quantité, en heure d'arrêt... Cela ne marche pas car bien sûr avec le début d'ivresse les bonnes résolutions partent en éclat.
Y a-t-il d'autres "astuces" pour limiter la quantité ou dans un cas comme le mien un arrêt total est conseillé ?
Je vous remercie pour votre aide, j'en ai besoin.

4 RÉPONSES

patricem - 04/03/2020 à 13h29

Bonjour,

La dernière fois que j'ai entendu un médecin d'un retour à une consommation raisonnée, il indiquait les choses suivantes :
- moins de 1% y arrivent. Les autres replongent.
- il faut quand même passer par une année d'abstinence de façon à vérifier que l'on gère les fêtes classiques (genre Noël) et les dates symboliques (anniversaire d'un proche ou de soi ou d'un événement triste ou joyeux).

Donc, pour répondre, je pense que l'arrêt total est conseillé.Et dans un an, vous ferez le point, à savoir si vous vous sentez assez forte pour gérer, si cela vaux la peine de perdre tous les efforts faits et de risquer de retomber.

Cdt,

Patrice

jbrey33 - 05/03/2020 à 10h10

Bonjour,

je pense que vous répondez vous même à la question en écrivant : "J'ai essayé de me limiter, en quantité, en heure d'arrêt... Cela ne marche pas car bien sûr avec le début d'ivresse les bonnes résolutions partent en éclat."

Personnellement j'ai complètement renoncé à l'alcool car je ne me sens pas du tout capable de me limiter sur la durée. Du coup il est plus simple pour moi de ne pas en consommer du tout...

Pour le côté "contenance" ou "festif" je suis passé à la bière sans alcool qui donne le change et évite les questions ou "encouragements" du type "Allez c'est noël, ton anniversaire, ma fête... une petite coupe ne te fera pas de mal..."

Cordialement,
JB

smart2 - 05/03/2020 à 19h39

Bonsoir Charlotte..
J'ai remarqué que tu as écrit le 4 au matin donc ça veut dire que tu bois en semaine comment fais-tu pour te lever et aller bosser. Moi aussi je suis alcoolodépendante je crois que c'est comme ça qu'on dit dans mon cas.
Je commence à me jeter sur l'alcool le vendredi soir jusqu'au dimanche soir, les réveils sont difficiles mon mari bosse le samedi alors souvent le samedi j'ai plus goût à rien, je traine j'ai même pas le courage d'aller faire les magasins et je perds ma journée. Le samedi soir on recommence je bois jusqu'au moment où je ne tiens plus et je m'écroule dans mon lit et le dimanche midi apéro oblige! Le lundi faut retourner bosser et je me sens vaseuse, pas reposée, honteuse et coupable de n'avoir rien fait du week-end.
La semaine je ne bois plus sinon je suis incapable de me lever à 6h30 ! Avant je buvais en semaine je ne calcule plus le nombre de fois où j'ai dû poser un CP au dernier moment en prétextant une gastro...
Desfois je craque je commence le jeudi soir mais le lendemain c'est l'horreur les cernes les bouffées de chaleur, j'ai l'impression que ça se voit sur ma tête !
Dans un premier temps pourquoi tu n'essaie pas de ne pas boire la semaine ce serait un bon début. J'ai arrêté des millions de fois je tenais des semaines des mois et il suffisait d'une brigue pour rechuter. Contrairement à toi je ne peux pas compter sur le soutien de mon mari il boit tous les soirs mais lui n'est jamais bourré
Le week-end dernier j'ai invité les beaux parents de mon fils je m'étais dit je boirais un peu de vin blanc à l'apéro résultat je me souviens même plus quand ils sont partis j'étais à l'ouest ! LA HONTE c'était la 1ère fois qu'ils venaient à la maison
Je pourrais t'en raconter des actions comme celles-là .. des hontes j'en ai eu devant les copains de mes fils et plusieurs fois j'ai vraiment envie de m'en sortir

---

Olivier 54150 - 05/03/2020 à 20h49

Bonjour Charlotte, Bonjour Patrice

C'est bien de se poser des questions avec une telle consommation. Bravo

C'est ce "je me sens plutôt vide" qu'il faut que tu examines.

En faîte tout ton system de récompense et détériorée charlotte. Tu dois pouvoir prendre du plaisir sans alcool.
La production de dopamine doit, normalement se faire naturellement, lorsque la vie te sourit.
Avec des psychotropes (alcool, drogue, benzo, thc, nicotine) tu forces, tu multiplies la production et c'est magique, oui. Hélas, ton cerveau ne peut accueillir de tel dose et comme il est intelligent, il supprime les récepteurs qui sont sensés accueillir la dopamine, pour se protéger. Résultat, tu n'arrives plus à apprécier les plaisirs naturels de la vie.
Un arrêt prolongé remet tout en place, mais d'autre system complexe de mémoire t'entraîne sans aucun doute vers l'escalade. C'est l'alcoolisme.

La solution est l'abstinence à tout produit et réapprendre le plaisir sans tricher. C'est un travail, mais ça vaut le coup, je pense.
Plus qu'une simple remise en question, c'est une vraie révolution personnelle. C'est ce que te demande la vie, tu peux prendre ça comme une chance, un cadeau, car en arrêtant ce poison tu ne peut qu'aller lieux, et évoluer.
Cela prend du temps et tu dois te faire aider, médecin, numéro vert, AA, chacun ses méthodes.
Apprendre les phénomènes de l'alcool m'a beaucoup aidé. Comprendre ses émotions et primordiale également. Tu trouvent tout ça sur le net est ici en posant des questions.

(.Imagine la dopamine comme si c'était ton salaire. Avec l'alcool, c'est comme si tu n'allais pas travailler et que ton patron triplait ta paye. Ça ne peut pas fonctionner.)

Tu trouveras pas mal d'info que j'ai rassemblé sur un petit site.
https://olivierm54.wixsite.com/communications/news-and-events

Aussi, n'hésite pas à appeler le numéro de ce site. 0980 980 930
Bon week-end Charlotte.

Oliv