ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

JE NE SAIT PAS COMMENT M'AIDER

Par Stars62 Posté le 21/03/2020 à 00h05

Bonjour,

Je me présente je suis maman de deux enfants, mariée mais mon mari veux divorcé, j'ai un travail à temps plein.
Depuis mes 15ans j'ai commencé à boire entre amis, les soirée à la maison etc et depuis 1ans et demi, j'ai commencer à boire toute seule à la maison au soir, j'ai commencer à cacher mes bouteilles pour pas que mon mari les voir, car j'ai honte.
L'envie de boire reste dans ma tête, je peut boire presque une bouteille de vodka redbull et lendemain matin c'est comme ci j'avais pas bu sauf un peu de fatigue, je voit 2 a 4 fois par semaine.
je veux plus faire ça, je veux être une bonne personne, stable et être une bonne mère pour mes enfants. J'ai terriblement honte, j'ai perdu mon mari à cause de mes problèmes d'alcool, je veux pas perdre mes enfants aussi. Je suis fatiguée d'être comme je suis.
Esce que vous avez des conseils pour moi ? Par ou je dois commencer ? Je suis prête à changer, c'est la première fois que j'en parle, personne ne le sait à part mon mari...

5 RÉPONSES

patricem - 23/03/2020 à 10h00

Bonjour,

vous pourriez commencer par voir un addictologue et fréquenter des groupes de paroles (genre AA). En ce moment, avec le confinement, ce n'est pas simple, mais peut être que l'addicto utilise une plate-forme comme Doctolib pour faire des rdv à distance.

Courage,

Patrice

Olivier 54150 - 23/03/2020 à 13h03

Bonjour, stars62
Vous consommez apparemment en mode anxiolytique. L'alcool fonctionne très bien pour ça, c'est même magique. Hélas, les problèmes ne sont pas résolus et sur le moyen, long thermes c'est la cata.
Il vous faut vraiment trouver une autre solution car oui, vous risquez de tout perdre, santé, dignité, travail, crédibilité, gout de vivre…etc.
Cela m'est arrivé et j'ai dû faire une cure en 1998, inutile d'en arriver là.
Voilà plus de vingt ans que je n'ai pas touché une goutte d'alcool et je m'en porte très bien.
La bouteille vous a rendu service mais elle n'est pas votre amie, croyez-moi.
J'ai maintenu l'alcool loin de moi en étudiant ses mécanisme, en long, en large, en travers, et avec une thérapie constante par l'écriture.
Mais chacun gère à sa façon.
Beaucoup se laisse porter par des groupes, les échanges sont primordiaux. Le forum aa de l'ombre à la lumière est très bien fait pour ça.
Ici aussi.
N'hésitez pas à prendre contact au 0980 980 930 ou par chat.
Dans tous les cas, vous avez déjà fait un très grand pas en venant vous confier ici, c'est une belle prise de conscience, pas donné à tout le monde hélas.
Bien venu dans cette belle aventure qu'est de couper les ponts avec ce poison.
Olivier

an69 - 25/03/2020 à 10h13

Bonjour C'est un grand pas que de reconnaître votre consommation et qu'elle risque de vous faire tout perdre. Un autre grand pas c'est demander de l'aide auprés d'un centre spécialisé dans les addictions qui fera le point avec vous sur où vous en êtes de votre consommation et également sur votre motivation. Vous pourrez également être mise en contact avec des personnes qui vivent ou ont vécu une situation identique et peuvent vous apporter compréhension et soutien. Il existe en effet des associations et vous pouvez trouver cette liste également sur internet et des numéros de téléphone. Bon courage à vous

Stars62 - 09/05/2020 à 05h27

Je vous remercie pour votre réponse et également d'avoir pris votre temps....
Étant en confinement et également sans travail je trouve la situation est beaucoup plus forte ! Je ne suis pas fière de moi même mais je ne sais pas comment m'en sortir... Je n'ose pas appelé mon médecin en vidéo..

Je ressens un peu de différence par rapport à la première fois que j'ai parler sur ce groupe, je ressens les fourmis... Uniquement dans mes mains et jambes.....je voudrais tellement passer à autre choses.....

Stars62 - 09/05/2020 à 05h30

Merci énormément d'avoir lu et à avoir répondu...
Je suis désoler de vous répondre que maintenant.. Cela est encore plus difficile qu'avant...