ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

JE SENS QUE JE GLISSE

Par Unedroledevie Posté le 03/11/2020 à 20h45

Bonsoir,

Je suis quelque peu perdue quant à ma consommation actuelle et je me rends compte depuis plusieurs années qu'il y a un vrai soucis.

Je bois tous les soirs avec mon conjoint parfois le midi lors des dejeuners avec les collègues.
Parfois, je bois également seule le midi quand je suis à la maison et cette consommation me rend honteuse. Evidemment, comme cela est rare et que j anticipe le retour de mon mari il ne s est pour le moment aperçu de rien. Aujourd'hui, alors que j etais en teletravail je me suis carrément endormie une bonne partie de l après midi (je décuvais). Ma responsable s est posée des questions car elle n a pas pu me joindre alors que nous avions un point dans l après midi pour une réunion le soir.

Je ne sais pas quoi faire, je suis toujours pleine de bonne résolution. Jai deja verbalisé ce problème d alcool avec mes proches et j arrive à ne pas boire plusieurs jours de suite mais je sens au fond de moi que je sombre.

Le pire me direz vous c est qu en apparence j aurais tout pour être heureuse et jai l impression de l être bien que ce comportement addictif me laisse supposer que ce n est pas le cas.
Je viens d avoir un bébé qui a 9 mois. Lors de ma grossesse pas une goutte et sans aucun manque puis après pendant au moins deux mois alors que je n allaitais pas je n avais pas envie de reboire.

J ai l impression qu un verre ca ne suffira jamais. Je me rends compte que je ne bois jamais pour le plaisir mais simplement pour être enivré voire comateuse.

J ai été voir quelqu un il y deux ans, elle a relativisé mon comportement avec l alcool et ca n a clairement pas aidé.

Jai prevu (parole d alcoolique) de ne pas me laisser embarquer par la routine qui fait que je bois. Faire du sport, trouver des activités (jai pensé au coloriage detente), j aimerais quelque chose qui me fasse m évader un peu.

Comment faites vous ? Je suis certaine de ne pas être la seule à avoir ce genre de consommation et je me dis finalement ca doit toujours un peu commencer comme ca...

Merci pour vos message.

Bonne soirée

3 RÉPONSES

Profil supprimé - 04/11/2020 à 14h15

Bonjour chère amie,
Je me retrouve beaucoup dans ton texte qui décrit le quotidien, j'ai moi-même 2 jeunes enfants, 2 grossesses dans alcool, mais tout est revenu après le dernier doucement et lentement, jusqu'à redevenir une consommation phénoménale.
Le premier confinement a été une noyade (mari dépressif car enfermé avec les enfants, moi obligée de travailler, j'ai noyé mes angoisses et mon désespoir dans l'alcool, et impossible d'arrêt auprès le déconfinement), ce reconfinement me fait peur, et comme toi, j'ai pourtant tout pour être heureuse ! mais je n'ai pas honte car j'ai identifié la source de mon problème, là où tout a commencé (la dépendance), c'était un traumatisme avant l'arrivée du gentil mari, la maison et les beaux enfants, il y a 10 ans déjà,

Alors ce qui peut t'aider c'est de chercher et trouver quand et comment cela a basculé, pour soigner cette blessure, l'identifier (en parler ?!) et enfin pourvoir profiter de la vie qui "devrait" te rendre heureuse aujourd'hui

Je ne m'étais pas connectée depuis au moins un an je crois, mais te lire m'a donné envie de t'écrire,
Comme toi je peux m'arrêter plusieurs jours sans que cela ne pose vraiment soucis, la dépendance n'est pas physique (aucun symptôme de sevrage malgré des quantités astronomiques), elle est vraiment psychologique,

La bonne nouvelle c'est que j'ai décidé que ce re confinement serait l'antithèse du premier, j'ai donc arrêté de boire lundi et je prends soin de moi en mangeant sain. Le premier jour a été dure (dans la tête) mais je suis heureuse comme à chaque fois que j'arrête plusieurs jours, de retrouver un sommeil réparateur, d'avoir plus de patience et de joie avec mes enfants,

courage à toi et n'hésite pas à écrire c'est libérateur

Unedroledevie - 04/11/2020 à 19h43

Bonjour, je te remercie pour ton message.

Jai consulté avant d envisager de faire un enfant. La therapie a été efficace sur certains aspects mais mon addiction à l alcool ne semblait préoccuper ma psy.

Je n arrive pas à identifier le problème et d ailleurs tout est assez banal je n ai vécu aucun traumatisme ni événement susceptible de s'y apparenter.
Toutefois, depuis mes 12 ans jai développé des comportements addictifs (medicaments cigarettes alcool). Par facilite, je dirais que cela vient sans doute de la genetique ma mere a été toxico et est issue d une famille qui aime bien la bouteille.
Parfois, j en arrive à me dire que cet état est chronique et que rien ne me rendra pleinement heureuse.

J ai envie de me prendre en main et de m en sortie. Je n aime pas me sentir honteuse le lendemain d une soirée trop arrosée, je n aime pas mon teint et les kilos en trop que jai pris avec l alcool et par dessus tout je déteste me dire que le soir quand je rentre du travail je n ai qu une hâte coucher ma fille pour pouvoir boire...

Je tente la meditation les coloriages... Je ne vous cache pas que je trouve le soutien de mon conjoint assez faible. Il ne comprend pas la situation et pense sans doute que je dramatise...

---

alohomora55 - 14/11/2020 à 12h20

Bonjour !

Tout d'abord sache que je me reconnais beaucoup en toi lorsque tu dis avoir l'impression d'avoir tout pour être heureuse, et pourtant... C'est, rassure-toi, le cas d'énormément de personnes. Je trouve au contraire que tu analyses plutôt bien ce qui t'arrive: tu es capable d'expliquer assez clairement ta relation à l'alcool, tu évoques le passif de ta maman, ton sentiment de honte et de culpabilité...

Le mieux serait que tu puisses prendre rendez-vous assez rapidement avec un psychiatre addictologue. Il t'aidera à mettre des mots et des explications plus concrètes sur ta consommation et surtout, sa source. Quant à ton conjoint, il s'inquiète sans doute pour toi et ne souhaite pas te paniquer en te montrant cette inquiétude. Ou bien, il ne comprend vraiment pas, auquel cas ce serait bien de l'impliquer dans tes démarches : "je vais appeler ce médecin spécialiste en addictologie et j'ai besoin que tu sois là avec moi. J'ai besoin d'obtenir des réponses. Je ne te demande pas de comprendre, mais de m'accompagner".

Bon courage à toi pour la suite, tu vas y arriver.
Passe un bon week-end,

Héloïse.