

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

HELP

Par **Maya** Posté le 06/12/2020 à 03h43

Bonjour à tous,

C'est un grand premier pas pour moi de venir sur ce forum et encore plus de publier quelque chose. Je ne saurais dire exactement depuis quand mais j'ai un vrai problème avec l'alcool. Je suis en couple, on prend l'apéro ensemble de manière modérée mais peut-être un peu trop souvent. Mais..oui mais.. il m'arrive assez souvent de boire en cachette en plus de nos apéros...quand je vais préparer à manger, parfois le midi avant qu'il ne revienne du boulot (je suis prof et en plus en sous service donc pas mal de temps à la maison finalement...), et je sais que c'est un réel problème. J'ai commencé à consommer un peu plus que de raison au début de notre relation. Atteinte d'endométriose, je prenais un verre ou deux avant que l'on se rejoigne chez l'un ou chez l'autre pour être deshabinée. Avec cette foutue maladie j'ai toujours eu des douleurs lors des rapports, et même après sans douleurs, la volonté d'être deshabinée, car manque d'expérience du coup de ce côté ci. Seulement voilà, j'ai gardé ces mauvais côtés, j'ai gardé cette consommation excessive, et le confinement n'a pas aidé. Notre couple a été mis à rude épreuve lors de ce confinement, des choses ont été difficiles à vivre, et je me suis réfugiée comme une conne ds l'alcool. Sans m'en rendre compte au début, sans me rendre compte de ce cercle vicieux.. C'est la première fois que j'en parle et ce n'est pas évident de reconnaître son problème.. mais c'est un réel problème..

Merci de m'avoir lue..

7 RÉPONSES

Louis - 07/12/2020 à 17h37

Bonjour Maya,

Bravo pour ton témoignage. L'alcool est une maladie sournoise. Un bien-être à l'instant T qui se transforme bien souvent en mal être constant et mauvaise image de soi.

Comment pourrions-nous t'aider ?

Courage à toi !

Louis

Maya - 08/12/2020 à 09h26

Bonjour Louis,

Merci pour votre réponse. Je souhaiterais diminuer, retrouver cette consommation d'alcool comme avant, de temps en temps, avec des amis, ou mon conjoint, et j'aimerais avoir des astuces si certains en ont.. et avec cette période de confinement c'est encore plus compliqué je trouve.
Merci beaucoup,

Bonne journée,
Maya

Louis - 08/12/2020 à 23h32

Bonjour Maya,

Je viens d'essayer de t'envoyer un message (assez long) et j'ai tout perdu. Argh !

En résumé, je te suggère de faire ton auto-analyse comme le reflet dans le miroir de ton comportement et de tes sentiments : comment tu es vraiment et ce que tu ressens quand tu bois ? Pourquoi bois-tu ? Quand dans la journée ? Ou à quel moment ? (Bon moment comme la folie et/ou mauvais moment comme une contrariété...) - comment te sens-tu quand tu bois et après avoir bu ?...

Ce que tu pourrais peut-être faire : c'est tout simplement : ne plus acheter d'alcool ou à faible quantité. Tu pourrais en acheter que quand tu inviteras du monde à la maison.

Ce que tu pourrais voir aussi. C'est qu'est ce qu'il te ferait plaisir à la place : boissons non alcoolisées ? divertissements, activités ?

Ce que je peux éventuellement aussi te conseiller , c'est d'en parler : sur ce forum. À ton conjoint (pas facile au début !), à un proche, à un médecin afin d' éviter tout isolement moral favorisant la consommation d'alcool.

Pour information, je suis aussi sur le fil de discussion JOUR J et t'invite à nous lire et à écrire si tu le souhaites.

Bonne continuation et à bientôt de tes nouvelles !

Louis

P.S Tu peux me tutoyer si tu veux

Louis - 14/12/2020 à 22h18

Bonjour Maya,

Quelles sont les nouvelles ?

À bientôt j'espère !

Maya - 15/12/2020 à 09h30

Bonjour Louis

Merci pour ton dernier message. Je pense avoir fait quelques pas de réussite la semaine passée. J'ai beaucoup moins bu et je n'ai pas été en manque. Première victoire pour moi, je vais essayer de continuer sur ce chemin..

Merci beaucoup,

Noémie

Louis - 15/12/2020 à 23h51

Bonjour Noémie,

Je suis content pour toi. Tu es sur la bonne voie. N'hésite pas à me donner de tes nouvelles de temps en temps en m'expliquant tes réussites et tes difficultés. La route est longue. Cela fait 3 semaines d'abstinence pour moi et ce n'est pas toujours facile.

En tout cas, continue ainsi et sache que tu n'es pas toute seule.

Bien à toi,

Louis

Maya - 16/12/2020 à 11h43

Bonjour Louis,

Merci beaucoup pour ton message. Ça fait du bien d'en parler ici. C'est pas toujours facile effectivement. Pour l'instant je ne suis pas prête à une abstinence totale, je préfère pour l'instant diminuer et arrêter par exemple de boire le midi. Je n'y suis pas arrivée tous les jours mais c'est en diminution.

Bravo à toi pour ces 15 jours d'abstinence. Courage à toi et n'hésite pas non plus.

Bonne journée,

Noémie