

SEUL JE BOIS

Par Jp Posté le 20/01/2021 à 23h46

Bjr , je crois avoir un sérieux problème . J'ai perdu mon job cause covid mais je ne l'étais pas donc bref , j'ai pas d'amis et seul chez moi À gamberger j'ai commencé à boire 1 bière à 16h et puis à augmenter le volume et réduire l'heure de la première, maintenant je bois 4 bières d 1/2 litre à partir de midi , à 16h je m'allonge je dors et à 18h je me réveille et je culpabilise je mange 2 plats micro ondes , je vais me doucher et je reprend un plat .Je mets la tv en fond , j'écris mes angoisses sur une page , je prends un Stilnox et je vais au lit . Bref c'est comme ça du lundi au dimanche ...
Je fais ça depuis 2 mois , là où j'ai vu qu'il y avait un problème c'est que quand je prend le train (3h) j'ai 2 canettes d'1/2 l de bière dans mon sac pour le voyage ... j'ai peur de sombrer dans l'alcoolisme .

11 RÉPONSES

Cec - 21/01/2021 à 13h19

Bonjour

Je me retrouve chez moi seule perte de boulot aussi...mais surtout je ne buvais pas d alcool il y a encore 6 ans...au de part...ce n'était que quelques bières...puis idem je glisse...
Le pire c'est depuis 3 ans...j'ai rencontré un nouveau compagnon il y a 5 ans...addictif...on a glissé ensemble où il m'a aidé à glisser plus encore...puis...j'ai fini à l'hôpital violences conjugales...Aujourd'hui je suis seule heureusement..mais je crois également être devenue alcoolique....
J'ai honte et suis impuissante....
J'aimerais pouvoir échanger.
Courage !!

dah35 - 21/01/2021 à 14h09

bonjour JP, effectivement le risque est d'augmenter les doses , le souci c'est que n'importe où tu vas te rendre il faudra ta dose , ton humeur va changer et les ennuis vont commencer.

Peut-être es-tu déjà en contact avec un psychologue ou autre?

Si non il faut en parler. il faut être plus fort que l'alcool mais et je le sais bien c'est dur.

Il faudrait débiter par reculer et diminuer les prises peut-être.

Courage soit fort

Jp - 21/01/2021 à 16h56

En fait j'ai eu un black out total hier , je ne me souviens de rien et j'avais pris ma voiture bref j'ai passé la journée sur le net à essayer de comprendre pourquoi il était si facile de tomber dedans ,pourquoi ça touche certaines personnes et pas d'autres , comment s'en sortir , sinon dans mon cas : aujourd'hui je n'ai pas bu , là j'avance pas à pas ,ça fait 4 mois peut-être que je bois, je n'ai pas les séquelles de ceux ou celles qui boivent depuis plusieurs années et pourtant je pense être devenu alcoolique ,
Je vais essayer de progresser mais alors ... j'avoue que oui ,c'est bien difficile .

Cec - 21/01/2021 à 18h59

Je te souhaite de nouveau du courage!!!
Je me reconnais ds certains de tes propos...comment??
Quoi faire???
La volonté ?
Se sentir dépassé mais avoir l'envie de ne pas plus glisser sombrer...
Difficile...
Mais dire je crois déjà nous fais avancer...
Je lutte aussi..
Courage tiens bon!!!!

Edms - 21/01/2021 à 19h14

Bsr je suis nouveau sur ce site je me soigne avec le selincro j aimerais avoir des témoignages car beaucoup d effets secondaires est-ce que quelqu'un peut m'aider me conseiller et est-ce normal d après votre vécu sur ce traitement merci d avance tous ensemble contre cette maladie

Edms - 21/01/2021 à 19h25

Tellement dure c est une maladie qu il faut prendre au sérieux et être bien suivie moi j au u du mal de décrocher à présent sous traitement avec selincro antidépresseur ect mais c est un mal pour un bien nôtre santé nôtre vie est en jeu

Edms - 21/01/2021 à 20h03

Bsr comme vous dites ont tombe dans l alcoolisme sans s en rendre compte j'ai été un gros buveur a un point que je buvais du rosé comme une bouteille d eau des litres par semaine et j ai tt détruit ma vie ma santé ect l essentiel c'est de s en rendre compte et avancer allé de l avant et surtout ce soigner pour mieux ce reconstruire

MI - 21/01/2021 à 20h13

Salut Jp
Je viens juste de m inscrire sur le forum car j ai constaté aussi que j avais un problème avec l alcool. Je suis en couple mais he bois qd je suis seul chez moi. Le verre de vin du soir s est transformé en deux puis 3 au fil des semaines depuis le deuxième confinement. Autrefois apero désormais je commence vers 17h00. Par ennui par oisiveté car ai presque plus d activité professionnelle et plus de sport car salles fermées donc je bois par ennui ou pour me destresser. Et je me rends compte que c est un problème qui risque d empirer. Peut etre que comme pour toi si on réagit avant que ca empire on peut trouver des solutions

Edms - 22/01/2021 à 16h39

Bsr moi je n arrive plus à boire j ai tellement brisé ma vie et celle de mon couple je suis en traitement avec le selincro et je ne plus boire ça me dégoûte franchement cette odeur d alcool et tt le mal que ça engendre pour moi j ai u le déclic que je me détruisait physiquement mentalement et j ai détruit mon couple comme beaucoup de nous qui sommes dans ce cas il faut nous entre aidé dans notre maladie qui est dure à soigné

Luluberlu2 - 27/01/2021 à 00h07

Bonjour à tous , voilà je dirais 3 ans que je bois avec des périodes où c est beaucoup plus que d autre . Je sens que je le détruis mais je n arrive pas seule à m en sortir , je suis maman de deux adorables filles et je me rends bien compte que manque beaucoup de choses à cause de l alcool. Je ne trouve pas la réponse à pourquoi je bois quand je travaillais c était beaucoup moins souvent : je ne buvais que quand j étais en repos et maintenant que j ai perdu mon travail c est tout les jours ou presque , mon conjoint ne se rends compte de rien ou il fait semblant de ne rien voir . J ai retrouvé un travail que je vais bientôt commencé j espère que ça m aidera . Je n ose en parler à personne car j'ai honte , et ayant un père alcoolique je connais les ravages et je les déteste alors pourquoi ? C est la première fois que j en parle . Bon courage à tous et merci

Jp - 29/01/2021 à 19h02

Salut , alors je vais parler de mon cas pour permettre peut être de t'aider ou des personnes qui passeraient par là , de leur redonner du courage. Je suis devenu alcoolique depuis quelques mois ,(2 a 3 l de bières à 8.5 /jours) en fait j'ai pas de date précise car inconsciemment je buvais pour me sentir bien et oublier mes soucis . Je traînais un problème depuis plusieurs annéesbref j'ai pas bu depuis une bonne semaine mais c'est pas important , ce qui l'est pour moi c'est que j'ai compris le mécanisme sournois de l'alcool (il te crée un problème supplémentaire , le plus dangereux de tous tes soucis,) perso j'ai fais le choix de ne plus boire d'alcool et d'aller vers ce choix pas à pas (c'est très important d'aller doucement) en cas de crise tu tombes pas de très haut et tu peux te relever seul(e) . Aujourd'hui j'ai eu une mauvaise nouvelle niveau financier , je suis aussi hypersensible et j'ai pris la nouvelle dans la tronche , normalement avec 2 bières de 50cl j'aurais soufflé au moins 2 h et j'en ai besoin ! mais... j'ai tenu bon et si j'y arrive toi aussi t'es capable et bcp de gens qui se sont posé sur ce site aussi .
Et si un choc émotionnel ou l'ennui est trop fort ,se fixer uniquement de vaincre l'instant présent, ne pas voir trop loin car nous sommes fragiles et c'est notre droit .
J'espère t'avoir aidé , courage à toi .
