

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### L'ENNUI ET L'ENNEMI...

---

Par **Tinette** Posté le 26/02/2022 à 22h08

Bonsoir à tous,

C'est la 1ere fois que je parle de mon problème avec l'alcool.

J'ai toujours aimé l'ivresse, celle qui me permet de m'exprimer plus facilement, celle qui me donne la sensation d'oublier mes soucis, celle qui me fait rire lorsque je suis entourée de personnes que j'aime.

Cela faisait des années que ma consommation se "limitait" à 1 fois par semaine... mais des doses très importantes dans la soirée.

Depuis peu je me sens sombrer lentement, je suis passée à 2 jours dans la semaine et toujours une consommation excessive. Depuis peu mon comportement est moins sympathique, j'ai l'impression d'aider les autres en me mêlant de leurs histoires, choses que je ne faisais pas jusqu'à présent et le lendemain je m'en veux terriblement et m'excuse auprès de ceux que j'ai offensés. Hier soir... je suis rentrée chez moi dans un état catastrophique, jusqu'à ne plus marcher droit et tomber.

Je ne veux plus continuer comme cela et j'ai décidé de m'interdire totalement l'alcool car je ne connais pas la modération.

Je vais tout faire pour reprendre le contrôle de ma vie.

Merci de m'avoir lu

### 8 RÉPONSES

---

**Joyeux** - 28/02/2022 à 11h30

Bonjour Tinette,

Tu t'alcoolises que 2 jours par semaine jusqu'à ta limite physique, si j'ai bien compris ?

Tu ne consommes pas le reste de la semaine ? Ca veut dire que tu peux rattraper ça.

Dans un 1er temps tu bois un verre qui te désinhibe. Ensuite tu glisses sur l'euphorie, pour finir prise aux pièges de l'alcool.

A mon avis tu devrais chercher à prendre, ou à reprendre, confiance en toi.

Acceptes toi tel(le) que tu es. Mises sur tes qualités.

Fais du théâtre, du coaching pour t'exprimer en public... Désinhibes toi pour commencer une soirée avec un soda ou un jus de fruit. En suite dis des bêtises, fais le pitre, le lendemain tu n'auras pas plus honte de toi que si t'avais bu 😊

Bon courage

---

**Tinette** - 28/02/2022 à 12h47

Bonjour Joyeux,

C'est ça. J'ai une petite fille de 7 ans qui ne voit rien de tout ça car je veux la préserver au maximum. Alors quand elle est là, je n'ai pas cette envie, juste 1 verre ou 2 le vendredi soir avant de manger mais je m'y tient. Et quand elle part chez son papa 1 week-end sur 2, c'est là que je ne contrôle plus rien. Je me mets à angoisser, sans fondement où je ne prends pas conscience de ce qui me préoccupe, et là c'est fini, 2 bouteilles de vin, 4 whisky et je finis par sortir de chez moi boire un verre au bar alors que je ne tiens pratiquement plus debout, puis j'ai un moment de lucidité et je rentre. Je reste cloîtré chez moi jusqu'au dimanche, honteuse, je récupère ma fille et je reprends mon rôle de maman.

Aujourd'hui je suis allé voir mon médecin, qui a eu des mots très doux et anti culpabilisation (il sait par quoi je suis passée depuis quelques années) aujourd'hui je sens que je craque alors que le plus dur est derrière moi. Il m'a envoyé voir un professionnel, j'ai rendez-vous le 17 mars. Je sais que j'ai pris conscience de la situation et que je ne craquerais pas d'ici là. Mais je pense que j'ai beaucoup à exprimer.

---

**noukof** - 28/02/2022 à 17h34

Salut Tinette, je me permets de m'incruster dans ce fil,

Je pense que tu es une personne très consciente et responsable. Il faut selon moi que tu trouves un moyen d'exprimer ce que tu as sur le cœur mais à la lecture de ton témoignage, je ne me fais pas de soucis pour toi. Tu vas vite sortir de cette consommation impulsive et offrir une belle vie à ta petite fille.

N'attends surtout pas d'arriver à une conso quotidienne et destructrice pour faire quelque chose, apparemment ce n'est pas ton intention et je t'en félicite.

Courage et si ton médecin est bienveillant et compréhensif, il va t'aider, c'est sûr !

---

**Tinette - 01/03/2022 à 10h12**

Bonjour Noukof,

Merci pour ta réponse qui me fait chaud au cœur. Je me mets une pression incroyable après mes abus et ça me bouffe de l'intérieur. Mais je sais que je suis capable de modifier mon mode de vie. Il faut que je me trouve une activité qui me permette de me changer les idées. Tout va changer.

---

**noukof - 02/03/2022 à 18h37**

Salut,

je t'en prie, ma réponse était sincère et l'optimisme présent dans ton dernier message me conforte dans les impressions que je t'ai exprimé 😊

Tout va changer

---

**Lyna11 - 05/03/2022 à 08h17**

Bonjour,

Je me permet de m'incruster aussi dans ce fil...tu es venue au bon moment moi je suis venue quand il a fallu ouvrir une deuxième bouteille pour avoir le sentiment d'être satisfaite...

Tu fais peut être partie des gens qui comme moi veulent tout contrôler , veulent être parfaite pour ses enfants...bref les gens qui se mettent une pression de dingue pour tout!

L'alcool te sert de soupape de décompression pour moi il est important de comprendre ce que tu as besoin de fuir, d'oublier, de te cacher à toi même. Peut être que d'aller voir un psy pourrait t'aider...tout le monde est différent mais on a une réalité commune l'alcool nous fait sortir de notre vie le temps d'un instant...pourquoi souhaite on en sortir?

Bravo pour ta prise de conscience c'est le pas le plus dur à faire selon moi...c'est tellement violent...mais je peux te dire après 14 mois sans que la récompense est à la hauteur.

---

**Tinette - 07/03/2022 à 09h20**

Bonjour Lyna,

J'ai rdv la semaine prochaine avec un psychologue pour en parler. Pour le moment je n'en ressens pas l'envie, j'évite d'aller chez des amies le soir mais passe boire un café l'après-midi, quand ma puce est couchée je me colle devant un film et finis par m'endormir. J'ai repris tranquillement le sport (dur dur lol). Ça n'est que le début, mais dans ma tête c'est définitif. Il faut que je tienne.

Très contente que tu tiennes c'est un sacré challenge. En tout cas ça fait du bien de lire des commentaires pleins de bienveillance.

A bientôt

---

**Lyna11 - 11/03/2022 à 06h27**

Ce groupe est formidable...sans lui je n'y serai probablement pas arrivée...quand c'est dur et que personne ne peut comprendre( parce que c'est un vrai combat contre soi même parfois ) c'est top se se dire : ça va pas ! Et des gens vont lire ce que j'écris et ne pas me juger voir m'encourager : ça n'a pas de prix! Merci également aux modérateurs qui font un super job 😊. Bon vendredi à toi et à tout le monde

---