ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

J AIMERAI RÉDUIRE MA CONSONMATION

Par NALA11 Posté le 17/01/2023 à 02h49

Besoin d en parler svp.

Merci

9 RÉPONSES

easyrider - 17/01/2023 à 13h00

Bonjour

Je viens de voir ton message
Si jamais tu as encore envie d'échanger sur le sujet hésite pas

NALA11 - 17/01/2023 à 14h04

Bonjour oui merci effectivement ça me ferait du bien

NALA11 - 17/01/2023 à 15h27

C est la première fois que je parle de ce problème j ai 38 ans maman d une petite fille de 8 ans une famille en or des amis un super boulot je viens d apprendre être propriétaire en juin 2022 séparée... Dans mes années j ai toujours été là pour tout le monde faire la fête mais modération car j ai eu le permis tôt je n ai jms eu de soucis j ai travaillé dans une discothèque et je sais ce que les ravages de l alcool font je suis tombée sur des pervers narcissique et violent dont un ou la je suis tombée bien bas je me suis mise à boire un deux verres le soir mon paraître déjà je suis grande mince tjs le sourire aime recevoir donc les gens ne voient pas mon mal être je me suis séparée du papa de ma fille qd elle a eu 1 ans et demi j ai eu très difficile en étant sensible me retrouvant chez mes parents encore bien qu ils sont là je me suis retrouvée dans mon appartement perdue seule avec mon j ai pensé gérer et la le démon est revenu petit à petit mais lentement sans excès puis la j ai rencontré qqun bien après ma séparation pensant que c était l homme parfait et la la descente aux enfers trompée pendant 7 mois violent on s est mit en ménage lui a deux enfants moi ma puce deux semaines après notre enmenagement nos amis venaient mange faire soirée toujours chez nous et oui 3 a 4 fois semaines les week-ends on avait pas la même garde donc pas de week-end et la terminer je commençait et pour m arrêter en plus de mon mal être lui aimait bien de boire après 5 ans on s est séparé mais malheureusement a force que l alcool m a aider à surmonte bcp de choses il est devenu mon ami et parfois ts les jours attention jms qd je vais avec ma fille ni la journée le soir en rentrant toujours du vin rouge rien d autre je n aime pas les alcool fort... Mais bon depuis 1 ans j ai exagéré et parfois je ne bois pas mais parfois sur toute une soirée je peux me boire une bouteille de vin rouge.... Je suis prisonnière mais je n ai jms fais de coma d accident mit des personnes en danger si moi je n ose pas en parler ni à mon médecin car on est très proche avec ma famille je sais plus quoi faire pour combattre cet ami nocif....

easyrider - 17/01/2023 à 19h27

Bonsoir Nala
Merci de partager ta vie comme ça !
De ce que je viens de lire tu as un gros cumul de vie c'est impressionnant
Un grand respect a toi pour tenir le cap comme tu le fait ! Tu garde malgré tout un contrôle certain sur ta consommation. Dit toi bien que tu as fait un premier pas en avant en postant ce message hier soir , un des problème de notre addiction viens souvent du silence et de la peur du regard des gens . Comme tu viens de le faire avec moi (qui suis aussi alcoolique) hésite pas à contacter un/une addictologue pour faire un point sur toi/ta conso (je l'ai déjà fait par le passé et ça met un coup de motivation) peut être avoir un proche avec qui en parler (ou un inconnu sur un forum) pour ma part ça fait partie du process de guérison/gestion de notre amis commun de faire ce premier pas .

roiask - 17/01/2023 à 22h02

Bonsoir NALA11,

Deja bravo d'être venu ici pour écrire et parler !!

Il y a des parcours de vie compliqué et ça peut amener à ce réfugier dans des choses néfaste, l'alcool en fait parti !!

C'est bien d'avoir identité que c'est devenu un problème et d'essayer de le régler maintenant, si ça peut être compliqué de parler avec sa

famille, je pense qu'il faudrait peut être essayer de voir un autre médecin ou essayer de passé par un psychologue qui traite ces problème ou un centre d'addictologie, au moins pour en parler, il ne faut pas hésiter à faire cette démarche et surtout pas avoir honte !! Parceque seul ce n'est pas évident de trouver les bonne manière de faire, de trouver les solutions mais elles existe !!

Sur le tchat du site, il doivent pouvoir te donner des adresses !!

En tout cas si tu a besoin de parler, tu peut le faire ici, tu sera écoutée !!

Courage et à bientôt

NALA11 - 18/01/2023 à 09h27

Merci ça fait tellement du bien d en parler je vais prendre un rdv chez un addictologue je préfère que mon médecin de famille... Je tiens le cap pour ma petite fille même si c est compliqué des fois je dois bien avouer que parfois ça m aide à gérer certaines situations au quotidien attention je ne suis pas saoule ou dans des états pitoyable ça met arrive d avoir un petit verre ds le nez sans plus mais c est vrai que depuis un an je suis ds l excès je vais subir une intervention ça va sûrement m aider... Et toi tu en es où ??? Merci

---

NALA11 - 18/01/2023 à 09h58

Ça fait déjà tellement du bien de vous parler sans honte... Ne pas se sentir seule tous les jours j y pense de diminuer j y arrive pas... Un cercle sans fin et hop à 2h du mat réveillée pk j en sais rien qd je ne bois pas je passe des nuits comme un bebe....

---

roiask - 18/01/2023 à 15h29

Bonjour NALA11

Oui ça fait du bien de pouvoir sortir ce que l'on a au fond de soi, c'est meme salvateur !!

Chacun a son histoire,y a pas besoin d'être saoul 24/24 pour considérer que notre consommation nous semble problématique !!
A chacun son déclic, c'est quand même mieux de l avoir le plus tôt possible !!

Tu a ta fille pour te donner des force mais il faut avant tout le faire pour toi et comprendre pourquoi des fois tu a envie de te laisser partir !!
La solitude te paise apparement, c'est sur que ce n'est pas évident mais bon il faut arriver a l'apprivoiser et a ce trouvé des occupations, Boire fait oublier sur l'instant et fait du mal ensuite, tu l'a bien compris de toute façon, tu ne serais pas là sinon !!

Prend déjà un rdv chez un addictologue effectivement,ça va te faire du bien de te dire que tu prend le problème en main et que ça avance, ça va te donner des forces et lui pourra te donner des solutions plus concrète pour ta situation !!

Courage et à bientôt

NALA11 - 19/01/2023 à 10h14

Merci c est vrai j ai bcp de chance avec ma puce... La solitude effectivement n arrange rien ça me fait bcp de bien vos msg j aurais du m inscrire avant.....