ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

BESOIN DE CONSEIL

Par Jessalooq9 Posté le 18/01/2023 à 10h23

Bonjour

Depuis plusieurs années je suis alcoolique.il y a 3ans j ai bu au travail et cela n est pas passé inaperçu. J ai eu la honte de ma vie. Grâce à cela j ai été suivi par le scapa pendant plusieurs mois et j ai bien réduit ma consommation.
Je pensais savoir la gérer mais c'est faux.

En juillet l année dernière J ai recommencer de plus belle toujours en cachette sans en parler à personne. Pas tout les jours mais de plus en plus.
Une bouteille entamé et une bouteille fini.

Malgré que je suis bien consciente des risques que je prends c est plus fort que moi. Je suis attirée par la bouteille que je vais acheter exprès en me disant je dois faire des courses la belle excuse.

J'ai honte de moi et je ne sais plus si je suis capable de m arrêter complètement.

J aimerai avoir des conseils. Des témoignages de personnes ayant réussi

Merci d avance

3 RÉPONSES

Ninis - 21/01/2023 à 01h23

Coucou !

Moi aussi je suis une alcoolique en devenir et j ai décidé d arrêter l alcool depuis le 1 er janvier 2023
Je buvais l apero tous les soirs 3 4 pastis bien corsé + 1 ou 2 verre de vin en mangeant
Tout ça pendant trop lgt (7 ans environ)
J ai fini par avoir l alcool mauvais
Dépression, colère, incapable de gérer les émotions sous alcool et j' en passe...
Ça fait 20 jours que j ai pas bu une goutte
Jsuis trop contente et trop fière de moi
Je vais mieux
J ai une meilleure tronche et un meilleur mental !
Pour réussir à arrêter il faut se mentaliser chaque jours et se féliciter
C est un combat avec soi même de tout les jours

J ai posté d autres message plus detaillés si tu veux sur le forum dans l onglet "femme alcoolique"

Bon courage pour ton arrêt

Lyna11 - 30/01/2023 à 19h27

Je tombe sur ce fil et il m'interpelle, je n'ai pas touché une goutte depuis deux ans. A partir du moment où il faut faire un effort pour ne pas boire...le problème est déjà bien installé à mon sens.
Moi je pouvais ne pas boire de la semaine mais du vendredi soir au dimanche midi j'étais ingérable. Bouteille commencée = bouteille finie et sur la fin comme il n'y en avait pas assez j'ouvrais une deuxième bouteille que je terminais parfois...je m'écroulais sur le canapé ou dans mon lit et le lendemain je découvrais ce que j'avais fais subir à mon mari et mes enfants....
Ça a duré un peu jusqu'à ce que je comprenne que je n'arrivais plus à arrêter ! Quelle claque ! Je suis alcoolique, pas comme les piliers de comptoir, pas comme Le petit vieux du coin de la rue, pas comme les cas que je juge et qui ne tiennent pas debout...mais tout bêtement comme bcp de monsieur et madame tout le monde, d'ailleurs depuis je regarde tous les gens que j'ai cité avec moins de condescendance. Je bois du mousseux de qualité et pas de la 8.6 infecte mais je suis comme eux, on est juste pas au même stade dans notre histoire avec l'alcool mais à cette allure je n'allais pas tarder à les rejoindre.
J'ai créé un fil qui s'appelle premier vendredi soir, aujourd'hui je suis très heureuse, il y a eu des moments compliqués mais ils se sont espacés jusqu'à presque disparaître.
Moi je buvais pour oublier mais je ne le savais pas...puis après j'ai bu parce que je ne pouvais plus arrêter, alors j'ai appris à oublier d'avoir envie de boire et ça en vaut vraiment la peine. De tout cœur avec vous, ça n'est pas juste une histoire de volonté, ça n'est pas qu'on vaut moins que les autres, on est pas mauvais on est dépendants et on a besoin d'aide.

Ninis - 30/01/2023 à 23h16

Merci pour ce message et un énorme bravo pour tes 2 ans sans une goutte il faut vraiment avoir un mental de fer

Je suis à J + 30 sans une goutte (et j'insiste sur le " sans une goutte " car c'est ça qui fait toute la différence je trouve) et je compte bien ne pas m 'arrêter la , je veux continuer car j ' ai vu clairement les effets positif et rien que pour ca je veux continuer :

Changement radical constaté peu de temps après mon arrêt :

Aspect du visage (peau clair, moin sèche, plus tendue, plus belle !)
Poids (- 2kg en 1 mois)
Humeur (je ne me sens plus en colère contre la Terre entière, plus positive, je ne suis plus triste et déprimée)
Patience (bcp plus patiente avec mes 2 enfants de 3 et 8 ans, mon conjoint et avec les Aléas de la Vie)
Mémoire (meilleure)
Fatigue (bcp moins fatiguée)
Ect...

(Tous ces points cités au dessus avaient été clairement ravagés par l Alcool consommé trop et trop longtemps)

Que du positif!!! Le seul point négatif : l'envie de boire l apéro (le goût de l ' Alcool, ressentir l'ivresse ... ça me manque ... mais je suis déterminée cette fois ci.

LAlcool au féminin ca passe moins bien aux yeux des gens surtout quand on es Maman...

Courage à toutes celles qui veulent arrêter de boire ce poison

---