

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

ARRÊTER DE BOIRE

Par **NALA11** Posté le 01/03/2023 à 06h10

Bonsoir j ai 38 ans maman d une adorable petite fille depuis 1 ans j ai pas eu facile je suis séparée bcp de soucis je me retrouve à boire 1 a 2 bouteilles de vin le soir jms qd je conduis j ai honte de moi pk ça m arrive... je me suis faite opérée suis restée 4 jours sans boire super pas de manque et la c est reparti ici je suis à une j essaye de diminuer je suis à bout svp qqun pourrait m aider min entourage ne sait pas....
Merci

4 RÉPONSES

continuer - 01/03/2023 à 10h07

Bonjour,

Je vous remets ci-dessous ma réponse à une personne hier. Surtout ne culpabilisez pas. Nous sommes beaucoup dans votre cas :

Oui, nous pouvons comprendre tellement ! La première chose à faire est d'aller consulter un addictologue. Les CSAPA sont parfaits pour cela. Il y a médecin, psy, groupe de parole. Il n'y a que de la bienveillance. Aucun jugement.

Reconnaître sa maladie est déjà un très grand pas. Surtout ne pas désespérer. Ne pas se décourager. Les choses se font en douceur. Il faut un début.

L'envie de boire est bien plus forte que la raison. Et ce n'est pas une question de volonté. L'addiction est tenace et notre cerveau nous joue des tours. En parler fait énormément de bien. On se sent moins seule. On échange avec des personnes comme nous. On s'entoure de bienveillance.

Seules les personnes confrontées à cela peuvent comprendre. On a pas choisi de boire de l'alcool. Cela s'est immiscé dans notre vie de façon fourbe. On a jamais voulu être addict à l'alcool.

La seule personne qui peut faire quelque chose c'est nous-même. Pour cela heureusement il y a des aides. Tout cela est gratuit. Petits pas par petits pas. Déjà ne pas rester seule avec ça. Savoir qu'on a un point de chute (CSAPA par exemple). Ne pas s'isoler.

Courage. Il faut un début. La prise de conscience est un ENORME pas.

myaguy - 01/03/2023 à 10h54

Bonjour.
Si le manque ne vient pas après 4 jours c'est une chose.
Sans jugement de ma part car sur ce forum personne ne juge personne et c'est qui est très bien tt le monde peut écrire sans soucis.
Si vous continuez à consommer de la sorte vous deviendriez alcoolique ; si ce n'est déjà pas le cas.
Rendez-vous service arrêter cette saloperie qui est un vrai poison pour nous tous et brise de vies, des gens....
Si vous voulez profiter de votre petite fille, de, votre vie stoppé ça.
Je suis abstinente depuis 2 mois et je vous jure que j'ai eu très dur de faire le premier pas et encore plus de rester abstinente.

NALA11 - 09/03/2023 à 13h08

Bonjour je reviens vers vous car depuis mon dernier msg je vais bcp mieux un déclic aussi d'en parler c'est loin d'être facile je me suis faite opérée le 17 hospi 3 jours puis la semaine passée de jeudi à dimanche j'ai été très mal du au manque je c pas ce qui m'est arrivée à demandé un temesta je me suis rendue compte c'est un manque... La une claque j'ai juste repris deux verres avt hier ici j'ai ma puce je me sens bcp mieux et fière de moi j'espère tenir.. Que du bonheur se lève le matin et en forme le plus difficile c'est l'angoisse le mal de tête cette sensation de ne pas savoir avaler ou manger dans peu de temps je vais reprendre le sport avec ma puce... Merci à vous vraiment

continuer - 22/03/2023 à 08h54

Bonjour,

Oui, se lever le matin et se sentir bien c'est juste fantastique. On se rend compte à quel point l'alcool nous pourri la vie. Pouvoir se lever

en forme, faire des choses. Ne plus être démotivée; être fière de soi.

Ce sont des sentiments réconfortants qui nous montrent que l'on peut être bien. Surtout se souvenir des matins horribles, de la honte, de la culpabilité... Faire des petits pas sans jamais se décourager, quoi qu'il arrive, qu'il y ait rechute ou pas...

Le chemin est long, mais chaque effort est un pas de plus, et à chaque fois on apprend quelque chose.

Bon courage.
