

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

NOUS POURRIONS NOUS AIDER

Par [Laviecommeelleva](#) Posté le 05/07/2023 à 09h21

Bonjour,
50 ans bientôt , 3 enfants dont deux étudiants. J'ai un gros passif avec l'alcool...étudiante en école de commerce, festive... Trentenaire en pleine dépression après un divorce et deux enfants en bas âge... Puis quarantenaire bonne vivante... J'ai toujours une bonne raison de boire...
Père et frère alcooliques. Mon père en est mort à 77 ans (quand même...)
L'alcool a toujours été un refuge pour oser les choses, me sentir bien dans ma peau, cool...pour m'accepter...
Maintenant je bois par ennui...
Ma vie est pourtant formidable, mari aimant, enfants en bonne santé... Mais j'ai des angoisses sur l'avenir... Aussi...
Et surtout cette horrible routine, sans perspective de changement, sans envie...
Emma Bovary 2023

Êtes vous dans le même cas que moi ?
Vous en êtes vous sortie seule ? Moi la dizaine de psy que j'ai vus n'a, au final, rien changé...

Je souhaiterais échanger avec des personnes vivant ou ayant vécu ce genre de choses...
Merci

5 RÉPONSES

[gaelic](#) - 06/07/2023 à 01h24

Bonsoir ou Bonjour,
Moi 51 ans, 3 enfants, tous autonomes, pas de passif avec l'alcool, avant de mon envie de divorcer ! Père mort d'un cancer généralisé...Alcoolique aussi ! Je n'ai vu aucun psy de ma vie, je pense plutôt voir un addictologue ! J'ai encore pas franchi le pas...
Aujourd'hui peut être, ou alors demain...

[continuer](#) - 06/07/2023 à 10h10

Bonjour,
S'en sortir seule est très difficile. Dans un premier temps, prendre RDV avec un addictologue (CSAPA par exemple). Aller dans des groupes de paroles. J'ai longtemps hésité à franchir le cap, mais j'ai fait une cure de 5 semaines qui m'a énormément aidée. J'ai compris beaucoup de choses sur moi (info sur l'alcool, groupe psychologique, relaxation). Une équipe formidable.

Après plusieurs tentatives d'arrêt seule (un an, puis 6 mois), je n'avais pas les outils nécessaires. Cette cure m'a permis de repartir avec plus d'outils et m'a fait réfléchir sur ma vie, sur moi.

Il ne faut pas hésiter à franchir le pas. Pour soi et soi seule. J'en ai eu assez de tourner en rond, de négocier avec l'alcool. Les années passent et rien ne change vraiment. Je vous souhaite beaucoup de courage et croyez en vous. Vous avez les ressources pour changer, n'en doutez pas. Prenez-vous par la main et aidez- vous. Vous êtes la seule à pouvoir vous sauver la vie. Cela en vaut la peine.

[continuer](#) - 06/07/2023 à 11h18

Re-bonjour,

Je voulais rajouter que j'ai beaucoup plus appris sur moi en 5 semaines de cure qu'en plusieurs années de psy. Dans le centre où je suis allée (qui est vraiment complet, et où on est totalement pris en charge), nous avons plusieurs séances psy en petits groupes par semaine. Et cela a été un révélateur.
Bien à vous.

[Al191](#) - 07/07/2023 à 06h34

Bonjour à tous
Un petit témoignage d'un mec que vous connaissez tous
Il s'appelait Steve jobs, patron d'Apple.
"J'ai atteint le sommet du succès dans les affaires.

Aux yeux des autres, ma vie a été le symbole du succès.
Toutefois, en dehors du travail, j'ai eu peu de joie.
Enfin, ma richesse n'était rien de plus qu'un fait dans lequel je me suis habitué.

En ce moment, allongé sur le lit d'hôpital et me rappelant toute ma vie, je me rends compte que tous les éloges et les richesses dont j'étais si fier, ont été transformés en quelque chose d'insignifiant devant la mort imminente.

Dans l'obscurité, quand je regarde les feux verts de l'équipement de la respiration artificielle et que j'entends le bourdonnement de ses sons mécaniques, je peux sentir le souffle de la proximité de la mort qui m'attend. C'est seulement maintenant que je comprends, une fois qu'on a accumulé assez d'argent pour le reste de sa vie, que nous devons poursuivre d'autres objectifs qui ne sont pas liés à la richesse.

Ils doivent être quelque chose de plus important : Par exemple, l'amour, l'art, les rêves de notre enfance...
Dieu nous a formé d'une manière que nous pouvons sentir l'amour dans le cœur de chacun de nous, et pas les illusions construites par la célébrité ou l'argent que j'ai gagné, je ne peux pas les emmener avec moi.
Je ne peux emporter avec moi que les souvenirs qui ont été renforcés par l'amour.

C'est la vraie richesse qui vous suivra, qui vous accompagnera et vous donnera la force et la lumière pour aller de l'avant. L'amour peut voyager à des milliers de kilomètres et c'est ainsi. La vie n'a pas de limites.
Bouge-toi où tu voudras.

Fais de ton mieux pour atteindre les objectifs que tu souhaites atteindre. Tout est dans ton cœur et dans tes mains. Quel est le lit le plus cher du monde ? Le lit d'hôpital.

Vous, si vous avez de l'argent, vous pouvez engager quelqu'un pour conduire votre voiture, mais on ne peut pas embaucher quelqu'un pour prendre votre maladie. Les choses matérielles perdues peuvent se retrouver. Mais il y a une chose que vous ne pouvez jamais trouver quand on perd sa vie.

Quelle que soit l'étape de la vie dans laquelle nous sommes en ce moment, au final, nous allons devoir affronter le jour où le rideau tombera.

Faites un trésor, de l'amour pour votre famille, de l'amour pour votre mari ou femme, de l'amour pour vos amis, chérissez l'amour, partager et donner au suivant...
Que chacun agisse avec amour et occupez-vous de votre prochain."

La vie file ... L'alcool est un accélérateur pour le rejoindre dans la tombe. Si tu n'es pas bien dans ta vie et que tu t'ennuies, il faut que tu changes des choses pour que la vie soit plus belle (laviecommeelleva)
Il le disait sur son lit... On n'emporte pas le fric dans la tombe..pour que tu sois heureuse chaque jour.
Je sais que c'est plus facile à dire qu'à faire mais ça te permettrait de ne pas t'ennuyer si tu le décides.
Depuis le Covid, beaucoup de gens qui ne trouvaient plus de sens à leur vie ont fait le grand virage. Pourquoi pas toi?
Bonne journée

Chrystal - 09/07/2023 à 21h51

Bonsoir à tous,

Moi aussi je consomme quand je m'ennuie, me sens seule, suis angoissée ou contrariée.
Quelle béquille de merde!
J'ai fait plusieurs cures et post-cure mais je pense que tout est une question de volonté. À croire que je ne suis pas décidée.
J'ai été abstinente 8 ans à la naissance de mes 2 filles âgées maintenant de 15 et 18 ans mais j'ai rechuté suite à la mort d'1 ami d'1 arrêt cardiaque dans mon lit et de là mes filles ont été placées et j'ai rechuté. Bref!
Et vous comment allez -vous?
Belle soirée à tous
