

AIDEZ MOI À SORTIR DE LA SPIRALE DE L'ALCOOL

Par **combattante** Posté le 29/07/2023 à 11h26

bjr à vous toutes et tous je suis inscrite depuis longtemps sur ce site et je réalise malheureusement que je n'ai tjrs pas gagné le combat !!! besoin partager avec d'autres qui on connu même situation, je suis une femme seule hyper anxieuse, phobique et anorexique cependant je suis partie depuis pas mal d'années dans une consommation au champagne zéro dosage juste pour me rassurer sur le sucre c est dire à quel point je suis mal barrée.....je suis capable ne rien manger du tout de la journée et aller acheter et vider une bouteille champagne et parfois une autre qui suivra.....du binge drinkink, des trous noirs, des chutes, la gueule de bois, bcp d'emmerdements en ont découlé et je me sens vulnérable et triste arrêter cet alcool c est terrible comme je me sens en échec ,Je lance une bouteille à la mer ,celle ci une bouteille pour me sauver, donnez moi la force, donnez moi les mots et si vous êtes vous même en souffrance nous nous aiderons les uns les autres, merci d'avance, combattante a choisi ce nom afin devenir plus forte merci pour tout d'avance merci

5 RÉPONSES

Today - 31/07/2023 à 18h09

Bonjour combattante.

Avez-vous un suivi pour vos troubles anxieux ?

Le principe face à l'alcool est de ne plus se battre. L'alcool gagne à tous les coups.

Pas de 1er verre pour ne pas laisser la place aux suivants.

Mais arrêter solo c'est compliqué et dangereux.

Je ne peux que vous encourager à trouver un soutien au niveau médicale et psychologique.

Médecin traitant, addictologue, psy....

Vivrelibre - 31/07/2023 à 23h00

Bonjour combattante,

Today a raison. Il faut aller chercher de l'aide.

J'ai bien essayé seule, mais avec une thérapeute, c'est plus facile (pour moi en tout cas). J'en suis à mon 2 jour sans alcool, mais pas à ma 1re tentative d'arrêt. La différence cette fois? Le suivi avec ma thérapeute et les échanges plus fréquents sur différents forum. Je crois sincèrement que ça peut faire la différence dans ma guérison.

Bon courage!

combattante - 01/08/2023 à 11h21

bjr Today , vivrelibre, merci pour vos messages, vous avez raison, je pensais m'en sortir seule, ou en consultations addictologie mais sans succès, depuis 2008, c est grave, je suis perdue, il va falloir faire autrement car en effet je réalise que je vais pas m'en sortir toute seule..... Je vous remercie infiniment pour vos encouragements sincèrement.....je pense il me faudrait hospitalisation..... A réfléchir sérieusement....Bien à vous un grand merci,

Today - 01/08/2023 à 16h04

Bonjour combattante

Gardez à l'esprit que c'est possible de s'en sortir.

Il n'y a pas de honte à demander de l'aide.

L'hospitalisation peut parfois s'avérer nécessaire afin de pouvoir se décharger, se poser dans un endroit neutre et rassurant.

Faites déjà éventuellement un premier point avec votre médecin traitant. Parfois en discuter avec quelqu'un de neutre peut aider à se sentir moins perdue, faire le point, se sentir moins seule et comprise.

Peu importe depuis quand....je crois que je ne savais pas depuis combien de temps ça faisait de mon côté quand je suis sortie de l'alcool (il y a quasi 23 mois).... Le principal est de trouver l'élan pour s'en sortir. Il n'est jamais trop tard.

N'hésitez pas à venir écrire ici. Poser les mots sur nos ressentis aide beaucoup à les comprendre et à mieux les vivre.

combattante - 04/08/2023 à 08h38

bjr Today, bjr vielibre est ce que vous tenez bon????Moi j'ai craqué hier le 03 aout après 6 jours totale abstinence et le pire c est que quand je ne bois pas je n'en fait aucune obsession, je n'en ai pas besoin, ensuite je ne sais pas ce qui se passe peut être parce que je contrôle trop tout et à force je craque je n'en peux plus car en réalité j'ai honte de ma pathologie, impossible aller faire des courses , presque limite aller en bas pour le courrier, j'ai une reconnaissance aah depuis de nombreuses années car le travail, je pouvais pas j'avais peur de tout, donc j'en ai développé l'anorexie, puis bcp de débordements.....Nous sommes en 2023, j'ai 60 ans je redoute le cheminement de cet état de survie, plus envie de rien, à part faire mon ménage et m'occuper de ma minette qui a 16 ans ma quatrième, et ce sera la dernière car j'avais 4 chats, mais il faut que je me fasse soigner, et tant que j'ai ma Canelle avec moi je refuse de partir car je ne veux pas la laisser ni que quelqu'un ne passe qu'une ou deux fois, je suis avec elle en permanence et même moi à l'hôpital, ça me gacherait mes soins qu'elle soit pas avec moi.....de plus même sans chat, une période on m'a faite hospitaliser psy prévu une semaine pour faire des examens et chercher ce qui me fait souffrir, je n'ai pas supporté ne pas être chez moi je n'arrivais pas ni à manger avec les autres, ni à aller au wc, bloquée dans la peur je pleurais et demandais à rentrer.....j'ai le moral qui part dans une douleur difficile à exprimer comment trouver ma solution, celle qui me correspond vraiment???? Merci me lire je suis complètement perdue, et dans ma vie ce n'est pas l'alcool l'unique problème c'est TOUT tout est matière à angoisse, un mal être permanent, pourtant j'en ai vu des psys, des thérapeutes, là je n'en ai plus on en trouve plus, je pense me faut au moins une psy pour essayer nettoyer dans mon esprit pour avancer... je vous souhaite une belle journée, merci pour vos encouragements et vos pistes qui peut être m'aideront trouver une solution merci beaucoup
