

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

J'AI ENVIE D'ARRÊTER

Par **Lili04** Posté le 28/10/2023 à 08h19

Bonjour
Cela fait 2 ans que je consomme tous les jours de l'alcool j'ai essayé de me faire aider par des médicaments (selincro) mais je suis pas une personne à prendre des médicaments. Je suis actuellement à une consommation de 2 ou 3 bouteilles de rosé ou 6 à 8 kastel... j'ai envie de m'en sortir et cette consommation vient du fait d'une vue de couple un peu pitoyable... ou j'y ai cru... et je suis tombé dedans parce au moins j'acceptais ma vie mais là je suis maman de deux enfants formidable j'ai quitté cette personne là... donc là je veux m'en sortir... je ne veux pas que mes enfants se souviennent de moi comme ça... svp aidez moi... j'ai déjà essayé mais je suis dans cette spirale où des fois je me retrouve devant le supermarché par instinct... je ne sais pas comment m'en sortir surtout que je suis dans une petite ville où il y a rien du tout pour m'aider...

4 RÉPONSES

Kim48 - 30/10/2023 à 08h26

Bonjour Lili,

Il y'a des centres pour se sevrer, tous seul c'est très difficile d'arrêter, en avez vous parlé à votre médecin ?

Lili04 - 05/11/2023 à 23h11

Bonjour kim

Mon médecin m'a aidée, par le bien de médicaments comme elle selon rom qui aide à réduire la consommation. Pour lui je suis en dépression de puis un bout de temps mais que malheureusement je l'ai passée sous silence et du coup quand j'ai accouché de mon second enfant j'ai fait un baby bloose. Et de là j'ai sombré dans l'alcool mais pas le matin pas le midi, juste vers 17h, et des fois j'y allais d'instinct à me dire mais pk je suis sur le parking. J'en ai pas forcément envie des fois j'en vomie parce que ça me dégoûte mais voilà je suis dans cette spirale où l'alcool me faisait accepter avec plus de facilité mon quotidien. Et au moins je dormais et pas de crise d'angoisse... je sais que je dois arrêter j'en suis plus que consciente quand je me regarde dans le miroir c'est pas moi et je ne veux pas que mes enfants est le souvenir d'une maman qui quand elle lit des histoires elle sent l'alcool mêmes si je me faisais le max pour ne pas sentir. Le pire c'est que mon rôle de mère je le faisais je n'a jamais bu à point de ne plus contrôler... ou d'être dans un état second... juste pour être gueulette comme on dit... et le pire c'est que mon ancien conjoint n'a jamais rien remarqué n'a jamais rien vu malgré les perches tendues il préfère penser à lui et vu qu'il me voyait à peu près bien voilà pour lui tout allait bien... là où je vis je n'ai pas d'aide autour de moi ou de groupe de paroles ou autre ou si à 50 km sauf que je travaille avec des horaires particulières ... et je n'ai jamais manqué une journée de boulot, mon travail est très bien fait par rapport à ce que me disent mes supérieurs mais voilà je veux sortir de ça ce qui est difficile vu que l'alcool est banaliser facile d'accès et festif...

Kim48 - 06/11/2023 à 12h25

Alors vous êtes toutes seules pour vous en sortir... moi mon truc qui m'a permis de réduire c'est de trouver une occupation, quand j'avais envie de boire, j'allais courir ou taper sur un marteau, essayer de transpirer... mais bon je sais que c'est difficile, vous semblez en avoir la volonté c'est super important, laissez vous le temps d'y arriver étape par étape essayer de réduire, un verre de moins chaque jour c'est déjà une victoire. Courage !

Lili04 - 20/11/2023 à 01h12

Sauf que j'ai essayé seule et ça ne dure que quelques jours... pourtant je n'ai pas le caractère à être aussi faible et jamais je n'aurai penser devenir addict... je me sens vraiment mal je culpabilise tellement parce que je suis consciente de mon problème... alors j'ai contacter une association mais je suis entouré de personnes qui eux ne sont pas alcoolique mais qui aiment boire un coup quand l'occasion se présente... je sais que j'ai un souci et j'essaye mais des fois je me retrouve par habitude sur le parking d'un supermarché... et c'est bête à dire mais j'ai l'impression que ça m'aide à accepter mon quotidien même si j'ai fait le nécessaire pour partir d'une relation toxique et d'une dépression et d'un baby bloose... mais l'air est là et le pire c'est que j'aime bien cette sensation... je ne suis jamais trop bourrée à être inconsciente je reste au stade où j'accepte ce que je vis et au moins je dors... c'est vraiment bête et je me sens vraiment honteuse de parler ainsi... j'ai réduit ma consommation d'alcool de 1 bouteille je suis passée à 1 et bière de 6 à 8 je suis passée à deux et au pire j'évite parce que le pire c'est que ça me dégoûte... mais je fais des crises de manque et c'est très compliqué à gérer avec mon travail et le fait que je sois maman de deux enfants Soloou alors je me trouve des excuses et c'est fort possible... je veux vraiment me sortir de ça et je veux pas que mes enfants garde un souvenir de mon haleine qui sent l'alcool ou qu'ils se souviennent de moi avec un verre d'alcool dans la main...