FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

ET UN JOUR JE SUIS DEVENUE ALCOOLIQUE

Par Cocotte12 Posté le 21/02/2024 à 07h05

Bonjour à tous,

J'ai commencé à boire à l'âge de 30 ans. C'était pour moi à l'époque une envie de mettre un coup de pied à de vieilles règles que je ne voulais plus accepter.

Je n'avais jamais bu avant parce que mon père était alcoolique. Le voir tomber, être moquée par les autres enfants, les crises à la maison. Je m'étais dit jamais d'alcool.

Après mes premiers verres, rien de particulier. Je ne n'ai pas de dépendance particulière. Et j'arrête même toute consommation pendant plusieurs années.

Mais voilà un jour ma sœur tombe malade. J'accumule donc les casquettes maman de 2 enfants, épouse, salarié, aidante familiale.

Malgré tous les coups durs de la vie, je tiens bon.

C'est en été 2023 où les verres s'enchaînent. En buvant, j'arrive à assumer ces jours difficiles. Je cours les hôpitaux. Je remplis mes obligations de mère même sans en avoir envie. Je rigole et me détends.

Aujourd'hui, je suis à 6 bières par jour environ. Une organisation bien ficelée. J'ai toujours une gourde pleine d'eau qui me suit partout. Je mets beaucoup de crème sur la peau qui tire. J'attends un moment adéquat pour commencer à boire. Je mange avant de boire.

Que de supercheries pour donner l'illusion d'une maîtrise d'alcool. J'ai essayé de ne pas boire et sans surprise cela n'a pas été possible.

Alors j'ai finis par comprendre que j'étais dépendante.

Le soir avant de me coucher, je lis beaucoup sur comment arrêter. Je me dis demain je ne bois pas et le lendemain j'y retourne.

Je ne veux pas laisser plus longtemps traîner mon problème mais je ne sais pas comment le gérer.

Me rendre compte qu'arreter l'alcool m'apporte une tristesse profonde est déconcertant.

J'écris donc aujourd'hui pour avancer sur cette idée d'une vie sans tremblement sans sueur nocturne sans ce besoin étouffant.

Je reviendrai quand j'aurais trouvé des solutions pour arrêter. En attendant, continue à lire et je fais face à cette vérité.

3 RÉPONSES

SP - 22/02/2024 à 01h08

Hello,
Tu n'es pas seule et je n'ai pas de solution miracle mais je voulais te dire que l'idée d'arrêter m'attriste également raison pour laquelle on a écarté cette possibilité avec mon addictologue dès les premiers rendez vous.
J'ai essayé le selincro qui permet de bloquer les systèmes de récompense et les cravings. Je ne sais pas si ça fonctionnerait pour toi mais peut être peux tu en parler à un professionnel de santé
Courage
Et assumer, ne pas mentir, ne pas SE mentir, est un début non négligeable, je pense.
S.

cielbleu - 23/02/2024 à 12h10

SP,

pouvez-vous nous faire un retour sur votre expérience du Selincro?

Merci!

Cocotte12 - 13/03/2024 à 06h24

Bonjour,

Merci SP pour ton conseil. Je vais voir ça si mes solutions ne fonctionnent pas.

Pour l'instant, j'ai reussi à diminuer un peu ma conso.

J'ai commencé par diminuer la quantité de bière. Je ne prends plus des 33cl mais 25cl. Je ne prends qu'un pack en fin de journée pour ne pas avoir la possibilité d'en racheter. J'ai aussi fini par me convaincre que du samedi au lundi je ne devais pas boire. Ça fait 2 semaines que je fais ça et pour l'instant je tiens. Après c'est plus difficile pour les autres jours puisque ma routine me semble pénible.

Je continue donc mon chemin vers une vie sans alcool ou du moins sans que l'alcool me dirige.

Je reviendrai dans quelques jours pour vous tenir informés.

Bon courage à tous