

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

JE PRENDS CONSCIENCE DE MON PROBLÈME D'ALCOOL

Par [caramouche](#) Posté le 28/02/2024 à 17h50

Bonjour à tous et à toutes ,

Par quoi commencer ... je me lance car j'en n'éprouve le besoin, j'ai besoin d'aide, de vos conseils

Je suis Maman de 3 enfants , mariée depuis 22 ans .

J'avoue qu'avec mon mari nous avons toujours été très festifs , mais j'ai pris un nouveau tournant pendant le confinement ou nous prenions l'apéritif le midi et le soir , ensuite nous avons repris le travail , mais hélas garder à chaque occasion l'apéritif le midi comme le soir .

Il y a un environ un an, j'ai pris de mauvaises habitudes , à me servir un verre quand je cuisine par exemple ,

Et puis j'ai subi en avril un choc émotionnel très important qui a déclenché une grave dépression avec des crises d'agoraphobie et je vous avoue que l'alcool a été un réconfort pour moi , j'étais tellement mal, avec cette mélancolie en moi , j'ai cru que cela allait me permettre de vaincre mon mal être , et j'ai bu le midi et le soir 2 à 3 verres , et à ce jour je suis bien dépendante je le sens je continue de boire 2 à 3 verres seule

j'avoue que l'alcool me détend , m'apaise mais ce n'est pas une solution , à 50 ans je ne peux continuer ainsi . mais j'ai tellement peur d'avoir du manque , de pas réussir , que cela me tétanise

Merci de vos conseils précieux et de vos témoignages

14 RÉPONSES

[cielbleu](#) - 29/02/2024 à 23h19

Bonsoir Caramouche,

bienvenue à vous sur ce forum!

Vous pointez bien le côté insidieux de l'alcool qui profite de nos moments de fragilité pour s'immiscer doucement mais sûrement dans notre quotidien.

Vous avez bien conscience que vous avez pris de mauvaises habitudes et qu'il serait bon pour vous de retrouver un équilibre. Les CSAPA peuvent vous y aider. En général il y en a en ville. Ils proposent des consultations gratuites et anonymes et en plus, ils sont hyper bienveillants. En ce qui me concerne, ils m'ont aidé dans la "rééducation" à l'alcool: reprendre conscience des quantités que l'on boit, de la dose d'alcool présente dans chaque verre, de techniques pour boire moins.

J'ai fini par arrêter complètement mais cela est ma décision. En tous cas je suis très contente de leur accompagnement.

Vous avez subi une grave dépression il y a quelques temps. Est-ce que vous êtes suivie pour cela? Sans stabilisation de ce côté-là, il peut être difficile d'agir pour un mieux-être niveau alcool.

Tout le monde ne ressent pas un manque insurmontable à l'arrêt, sachez-le.

Un petit pas après l'autre vous pourrez faire bouger des choses.

Je vous envoie toute mon énergie, prenez soin de vous.

[caramouche](#) - 02/03/2024 à 15h38

Bonjour cielbleu

Un grand merci pour votre message qui me réconforte dans ma décision

Oui comme vous dites l'alcool s'est introduit dans la vie alors que j'étais la plus faible , cela me détendait tellement que j'ai pris l'habitude de boire mais en fait cela n'a rien résolu du tout

Oui je suis suivi par deux thérapeutes qui m'ont aidés à surmonter ma dépression

J ai rdv dans un centre en avril contre l addiction j y avais été déjà pour arrêter de fumer cela m avait bien aidé

Déjà depuis que je suis inscrite je suis les conseils pour réduire ma consommation

Une belle journée à vous

caramouche - 03/03/2024 à 10h18

bonjour cielbleu

Merci pour votre témoignage qui me reconforte dans mon choix d'agir , de réagir face à ma consommation d'alcool.

Oui je suis suivie pour ma dépression et le moral est de nouveau là et la dépression derrière moi .

J'étais si mal en aout quand j'ai craqué totalement que l'alcool aura été un moyen de me détendre, mais cela n'a rien résolu cela m'a même fait prendre de sacrées mauvaises habitudes qu'il faut que je me détache à ce jour .

Depuis mon inscription ici, je suis les conseils afin de diminuer ma consommation (ne plus boire seule, le mardi sera une journée sans alcool, ...) et je vais prendre rdv avec un centre anti addiction ou j'avais été lorsque j'ai eu le désir d'arrêter de fumer .

Quand j'y réfléchis , je suis quand même une personne très Addict je fumais comme un pompier 2 paquets par jour , ensuite j'ai arrêté mais j'ai eu une dépendance au substance nicotinique pendant 10 ans

Merci à vous et une belle journée

caramouche - 06/03/2024 à 11h25

Bonjour à tous et à toute

Voilà une semaine que j ai diminué très significative ma consommation d alcool. Je ne bois plus le midi et je ne bois plus seule j en faisais une montagne et du coup cela se passe pas si mal à part quand je suis stressée l appel d un verre me démange mais j ai tenu bon

Le soir nous continuons avec mon mari de boire 2 à 3 verres et à partir de la semaine prochaine le mardi sera une journée sans alcool pour moi et à chaque semaine je vais rajouter une journée pour au final arrêter de boire la semaine

Je suis assez contente de moi mais je sais que la bataille est pas finie

Belle journée à vous et garder confiance en vous

cielbleu - 06/03/2024 à 19h15

Salut Caramouche,

que de bonnes nouvelles!

Je suis très contente pour toi.

Ca montre aussi qu'une rééducation face à l'alcool est possible, pour certains. C'est chouette!

Je te souhaite de poursuivre sur cette voie. Tu dois être fière de toi 😊

Bonne soirée!

caramouche - 07/03/2024 à 09h37

Merci beaucoup ciel bleu j espère que pour vous tout va bien

caramouche - 08/03/2024 à 10h11

Hier j ai fait un bilan sanguin et les résultats démontrent que j ai trop trop acide urique 60mg/l maxi 57

Cholestérol total 2,12 Macxi 2

Asat 46ui/l maxi 32

Amat 38 maxi 33

Gamma gt 54. Maxi 40

Cela démontre mon souci avec l alcool même si je sais que mon traitement pour la dépression peut augmenter un peu les gamma

Je continue dans ma lancée j ai commencé depuis mardi le régime Weight Watchers pour manger équilibré et hier soir grosse fierté un copain est passé mon mari a bu une bière avec lui et a voulu me servir un verre j ai dit NON et j ai pris eau pétillante citron

Et hier soir je n'ai bu que deux verres de rosé à 9h on était à table. J'ai dit à mon mari d'arrêter de m'inciter à boire aussi car c'est pas évident. Il est toujours dans la tendance de toujours plus encore un verre. Encore un verre. Je pense que lui aussi a un problème d'alcool mais pour l'instant il est dans le déni.

Dimanche j'appréhende un peu. J'ai un gros repas de famille à la maison mais en fait je me suis dit que je vais j'allais m'imiter à deux

verres, un verre à l'apéritif, un verre à table et le reste que de l'eau.

Belle journée

Miloue - 08/03/2024 à 20h11

Bonjour,

Je profite de votre poste car je pense aussi avoir un soucis avec l'alcool...

Je ne sais pas m'arrêter quand je bois et dans ses moments là je suis une autre personne. Je fais des choses débilés et je prends des risques.

Je me rends compte qu'il faut que j'arrête car je ne sais pas m'arrêter a deux ou trois verres.

J'ai pris la décision de ne plus boire du tout lors de soirée etc, je bos seulement un verre ou deux avec mon mari le moins souvent possible.

Je pense écrire ici aujourd'hui pour avoir un soutien peut être, ou juste me vider le coeur ...

Je suis une très mauvaise personne avec l'alcool, je me déteste.

J'espère y arriver pour ma famille et pour moi, car en plus je suis quelqu'un de sportive, qui fait très attention sur le reste, j'ai même arrêter de fumer il y a trois mois.

Voilà ...

Merci de m'avoir lu, bonne soirée.

caramouche - 11/03/2024 à 19h15

Bonsoir Miloue,

C'est déjà une très bonne chose d'avoir conscience de votre problème d'alcool

Moi aussi je suis une autre personne quand je suis alcoolisée, à un moment je deviens méchante, agressive donc ce n'était plus possible

Il faut se faire aider , parfois juste de parler permet de sauter le pas , c'est pas évident , mais Moi je me suis dit que pour mes 3 enfants il fallait que je diminue voir j'arrête cette consommation excessive

Depuis que j'ai vraiment diminué ma consommation déjà je revis, je N AI PLUS DE TROU NOIR, à ne pas me rappeler ce que j'avais mangé la veille au soir, à l'heure que je mettais couché , et rien que cela je continue dans ma lancée , de ne plus boire seule et de limiter ma consommation à 2/ 3 verres et à partir de cette semaine le mardi sera une journée sans alcool .

j'ai même pris rdv sur les conseils de cielbleu avec le csapa de ma ville , j'ai rdv fin du mois .

je vous souhaite une belle soirée

caramouche - 11/03/2024 à 19h20

Bilan de mon week-end

repas de famille hier à la maison , j'appréhendais un peu dans le sens "est ce que j'allais réussir à me limiter ou faire comme à chaque repas boire boire boire

et bien , j'ai réussi , seulement je dis bien seulement j'ai bu deux verres de rosé alors que d'habitude je n'avais pas de limite ,

Du coup c'était beaucoup plus agréable pour moi , pour discuter , pour apprécier ma famille

et surtout surtout , PAS DE TROU NOIR , PAS DE GUEULE DE BOIS ce matin au réveil , et ça c'est un bonheur incroyable et qui me motive encore plus

j'ai rendez vous fin du mois au CSAPA , pour faire un point

bonne soirée

Miloue - 12/03/2024 à 09h07

Bonjour,

Merci pour votre réponse. Oui moi aussi je suis motivée pour moi déjà mais aussi et surtout pour mes enfants et mon mari. J'ai tellement peur de les perdre.

Bonne continuation à vous , et on oublie pas, on est capable de réussir. Il faut dépasser sa zone de confort

caramouche - 12/03/2024 à 21h56

Bonsoir,

et voilà j'ai réussi à faire le FAMEUX MARDI sans alcool , je suis un peu fière de moi , pourtant j'ai été mise à l'épreuve ce soir , car un ami à mon mari est passé et hop ils ont bu deux bières , Moi eau pétillante et citron et ensuite l'artisan qui travaille dans notre gîte , hop mon mari rebelote deux bières et moi toujours eau pétillante et citron ,

Je suis fière de moi , j'en fais une montagne mais en fait QUAND on n'a vraiment décidé de diminuer ou d'arrêter cela est réalisable, attention je dis pas que c'est facile mais on peut y arriver

bonne soirée

caramouche - 18/03/2024 à 12h27

Bonjour à vous

Bilan du week-end, repas samedi soir avec un couple d'amis, et bien seulement 2 verres et demi de rosé , quand j'y pense avant j'étais au moins à 2 bouteilles de rosé

c'était pas évident car mon mari lui n'avait pas de limites avec notre copain , mais j'ai tenu et hier matin j'étais fraîche comme un gardon

Hier dimanche , encore une journée d'excès pour mon mari , qui a bu jusqu'à 18h avec les voisins (15h à 18h) , je vous dis pas d'en l'état qu'il était en rentrant , j'ai rien dit pour ne pas provoquer une dispute , mais je me dis qu'il ne m'aide pas vraiment , mais je continue dans ma lancée ,

bonne journée à vous tous et toutes

caramouche - 19/03/2024 à 23h27

et voilà aujourd'hui aura été LE MARDI sans alcool comme la semaine dernière et cette semaine je vais rajouter vendredi afin au fil du temps de ne plus boire la semaine et de limiter le week end.

J'attends avec impatience mon rdv au centre fin du mois

Bon aujourd'hui a été une journée rude en émotion , le verdict sur mes santés de souci est tombé (rien n'a voir avec l'alcool) mais bon c'est pas une très bonne nouvelle et il va falloir que je m'arme de patience.

et le stress de l'après midi , m'a fait resurgir l'envie de me servir un verre ce soir , j'ai même été chercher la bouteille au frigo et puis j'ai fait machine arrière et j'ai été remettre la bouteille et me suis servie un grand verre d'eau pétillante avec citron .

Je m'aperçois que le stress c'est impressionnant chez moi , big ca me donne obligatoirement l'envie de me servir un verre , pourquoi cela ne résoudra pas mes soucis divers et variés

allez je vous me coucher à demain
belle nuit à mes lecteurs
