ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

SOLITUDE, STRESS, DONC, JE BOIS

Par Profil supprimé Posté le 23/07/2014 à 11h20

Bonjour,

Je viens juste de créer mon compte. Cela fait une heure environ que je parcours le site, que je trouve très interéssant...Mais là n'est pas le sujet.

Depuis quand je bois? Je ne sais plus, mais il y a très longtemps. Pourquoi je bois? Je pense avoir fait le tour du suet, et je suis persuadé que c'est ma solitude qui engendré ce porblème, puis par la suite, mais longtemps après, le stress de mon métier.

Addict : Chaque jour et deppuis de nombreuses années, le même rituel : J'arrive chez moi, je passe par le commerçant, et j'achète ma bouteille. Une fois mes affaires rangées, ma douche prise, (désolé d'entrer dans le détail), je m'installe dans mon fauteuil, devant la TV, et le bouchon de labouteille saute...

Il m'est arrivé plusieurs fois de me lever le matin sans me souvenir d'avoir éteint la TV et mêtre couché....

Un problème est arrivé sur le lieu de mon travail, et je n'ai pu réagir (il y a de celà 5 ans). Par ma faute, nous avons râté un contrat qui aurait pu être "judteux". Et oui, buvant le soir relativement tard, je partais au boulot avec l'alcool dans le sang qui faisait encore son effet....d'où le manque de réactivité à certains moments...

Je me suis confié à ma Directrice de l'époque, avec qui le courant passait. Elle a apprécié ma franchise et ne m'en a nullement voulu de ce contrat perdu. Par contre elle m'a demandé de faire quelque chose contre cette addiction.

Mon médecin est donc intervenu, et m'a soigné par un médicament "Espéral"? je crois que c'était ce mot là. Médicament que j'ai pris pendant 6 mois. mois sans une goutte d'alcool.....!!!!!!!!!Un pur bonheur, une renaissance....Des idées claires revenues, le goût des bonnes choses aussi.

Et puis....La solitude étant cependant toujours là, j'ai recommencé.....Une compensation par l'alcool.

Psychologiquement, je pense avoir besoin d'aide. Mais il me serait agéable d'en discuter ici avec d'autres personnes (c'est ridicule) n'est-ce pas? Mais j'aurais l'impression de connaitre des gens "Biens".

Merci en tous cas d'avoir pris le temps de me lire, et pardon si j'ai "saoûlé" quelq'un par mon récit.

Bien à vous,

Janlou

5 RÉPONSES

Profil supprimé - 23/07/2014 à 23h15

Bonsoir Janlou,

Je suis dans le même cas que toi. Je vis seule et quand je rentre à la maison, je suis "en pilote automatique" : je met la TV pour avoir un peu de compagnie et pour décompresser de ma journée et pour affronter la solitude j'ouvre une bière. Et je ne m'arrête pas de boire jusqu'à aller me coucher.

Je reproduis les mêmes habitudes même quand je suis en vacances chez moi.

Demain je vais changer mes habitudes à partir de 17 H : je vais sortir de la maison jusqu'à 20 h 30 et trainer dans les.magasins et peut-être aller au cinéma ou m'assoir dans un parc avec un livre. Tout sauf être chez moi.

Je voudrais ne plus reproduire le même comportement (TV-ennui-routine-alcool).

J'espère que tu vas t'en sortir et que c'est simplement une rechute temporaire que tu vis.

Courage à toi

Profil supprimé - 25/07/2014 à 09h17

Bonjour

Merci à toi de ton message.

En effet, je m'aperçois que tu vis la même chose. Hier encore, j'ai .....enfin bref...

Mais etrangement, j'ai fait la même chose que toi. hier, et je fais la même chose aujourd'hui. A savoir : chaussures de marches, sac à dos, bouquin et m'éloigner de mon fauteuil et ma TV.

Je suis conscient que cxela n'est qu'un "subterfuge" à notre angoisse, mais au moins, cela ne fait pas de mal d'aller marcher. Je ne suis pas du tout magasins....Si tu vois ce que je veux dire, magasin veut dire dépenses, passer devant un bar, et tutti quanti....

Prendre de bonnes résolutins dès que nous en avons l'occasion et s'évader loin de nos quotidiennes erreurs....

Bien à toi

Janlou

Profil supprimé - 27/07/2014 à 21h06

bonjour je viens d arriver sur ce forum et je ne sais comment commencer peut etre commencer par le fait que je sois la parce que je veux arreter ce poison qui pour moi aussi est une aide a la solitude mais c est un faux probleme puisque je pense que l alcool nous enferme dans cette solitude redoutee par nous tous.bien sur il est facile de boire pour tromper la solitude mais l alcool nous met a part et nous devalorise donc nous met hors de la societe. mon probleme est que j aime le gout de l alcool mais je suis aujourd hui seule avec ce produit et que je me dis que je veux arreter pour retrouver la femme gaie et joyeuse que j etais....

Profil supprimé - 28/07/2014 à 10h10

Bonjour Janlou,
la succession de collines et de vallées est courante avec l'alcool. La vraie solution c'est la volonté et le changement de comportement. Tenir sur le long terme est vrai défi. Continue de parler avec les personnes qui ont le même problème que nous cela aide. n'hésite pas non plus à en parler à des professionnels.
Bon courage!

Profil supprimé - 31/07/2014 à 09h26

Bjr les ami(e)s

Bon allez on a tous la même histoire et on va pas la ressasser.

Je vous fais court...alors Vivre c'est exister et non se résigner ou se lamenter.

je me suis découvert plein de hobbies (bonsai,escalade,sport,etc...) et ca aide bien. cote social j'apprends aussi alors arrêtez cette télé ! Et prenez votre tablette ou votre ordi et allez discuter sur des forums pour commencer après petit a petit ça aidera....qd j'écris je ne bois pas..

je vous vois venir..Vous avez rien à dire ? Eh ben répondez à des fils de discussion! Au moins vous n'avez pas de sujet à commencer...

et n'oubliez pas Vivre c'est exister !

allez zou !