ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

J'EN AI MARRE!!

Par Fleurdelys Posté le 16/04/2024 à 12h40

Bonjour,

Je me débat avec l'alcool depuis de nombreuses années,la je bois une bouteille de 70cl vodka par occasion et clairement je n'en peux plus.Je n'arrive plus à aller au travail depuis Vendredi,pas d'arrêt je pense me faire virer...j'ai RV avec un nouveau médecin cet aprem et je suis bien évidemment en gueule de bois avec l'angoisse au max.J'ai décidé de tout lui avouer et de lui demander de l'aide car je suis en réelle souffrance.Je pense me tourner vers un psy spécialisé dans les addictions.Je suis en train de gâcher ma vie et celle de mes proches à cause de cette merde.Je suis en dépression mais je ne sais pas si c'est la dépression qui fait boire ou l'inverse.C'est décidé,je veux me soigner et arrêter définitivement,plus une goutte c'est la seule solution.

Merci d'avoir prit le temps de me lire,bon courage ou bonne continuation à tous.

6 RÉPONSES

Fleurdelys - 16/04/2024 à 17h59

Je vais un peu mieux.

Je suis sortie du médecin avec deux semaines d'arrêt, antidépresseurs et anxiolytiques.

De mon côté j'ai contacté une asso en suisse qui fait un peu comme le cnpaa,on doit me rappeler pour fixer le RV j'espère que ce sera bientôt.J'ai pas envie de boire bon tu m'étonnes avec la vodka d'hier mais je ne compte pas y retoucher.Je veux arriver déjà sevrée à mon premier rv afin de mieux comprendre le système,il me semble qu'il y a un hôpital de jour avec des activités... à voir mais je suis motivée et prête à m'investir totalement.

Ce soir je vais me coucher hyper tôt car j'ai mal dormi.

Bonne soirée.

Petitbambou - 16/04/2024 à 20h40

Bonsoir fleurdelys,

Je sais combien écrire est difficile alors félicitation!
J'ai pris ma décision hier, gueule de bois avec angoisses donc envie de changer de comportement, évidemment le soir je n'avais pas envie de consommer...
Depuis hier, j'arpente le forum. J'ai installé une appli. J'écoute des podcasts. Cela me permet de mieux comprendre le phénomène et d'éviter de céder à la tentation.
A l'heure où j'écris, c'est une situation à risque. Mon conjoint s'est servi un verre. J'ai pris les devants, avant qu'il ne me serve, j'ai dit que je n'en voulais pas. Une vraie victoire. Je n'ai pas accepté ce 1er verre. Je vous souhaite la même chose lorsque l'occasion se présentera.

Prenez soin de vous ce soir. Un pas après l'autre.

Sunshine - 16/04/2024 à 22h04

Coucou FleurDeLys,

Je suis contente de te lire ! Ça faisait longtemps.
Je pense bien à toi pour la suite, j'espère que ce nouveau traitement va t'aider.
Saloprie d'alcool… c'est tout ce que je trouve à dire.
J'ai eu des realcoolisation aussi, là je me débats plus trop je suis bien depuis début janvier pas une goutte, un peu plus de 3 mois. Ça va.
Toujours plus dur dans les moments difficiles mais j'apprivoise le truc.
Je pense bien à toi et je t'envoie tout mon soutien.
Sunshine

Fleurdelys - 17/04/2024 à 08h27

Coucou Sunshine,

Ça fait longtemps c'est vrai,j'avais déserté un peu le site car il me semblait gérer mais force est de constater que non même si sur certaines choses il y a eu du mieux,j'ai eu une belle abstinence de plus de 50jours mais le poison refait son apparition un peu trop en ce moment et me voir m'enfiler 1 bouteille de vodka en une occasion avec la tétanie,la culpabilité,blackout,l'angoisse des lendemains je ne supporte plus de vivre ça.
Donc je reprends les choses en main et la je veux me faire aider par des pros de l'addiction,je pense que ça pourrait être salvateur et même un petit suivi psy ne serait pas du luxe.J'y crois aujourd'hui J2!
Et toi j'espère que tu vas bien?C'est top que tu aies pu te reprendre rapidement,bravo pour tes trois mois! Ça m'a fait plaisir d'avoir de tes nouvelles.
Bonne journée Sunshine.

Fleurdelys - 17/04/2024 à 08h37

Coucou Petitbambou,

Merci pour tes encouragements et bravo à toi d'avoir su dire non à ce premier verre qui pour nous ne sera pas le dernier on le sait!
Déjà de comprendre et assimiler le fait d'être malade alcoolique c'est quand même énorme pour notre guérison même si des fois le chemin est parsemé d'embûches,de tentations,de rechutes on veut y arriver et je suis sûre qu'on y arrivera un jour où l'autre à force de persévérance.

Bonne journée.

Fleurdelys - 17/04/2024 à 09h32

Bonjour Petitbambou,

Merci pour les encouragements.

Bravo d'avoir refusé le fameux premier verre qui se transforme généralement en 2,3,4...sachant que ton mari prenait l'apéro tu as résisté,tu devais être fière de toi!
Tu buvais en quantité conséquente ?
Pour ma part,la j'en étais à 70cl par occasion,occasion 3 fois dans la semaine pour finir dans des états minables ou je fais et raconte n'importe quoi,ou bien souvent je me clash avec mon homme(lui ne boit pas).Et ces lendemains baignés de culpabilité,d'angoisse,de psychose ces journées la sont horribles!On a pas le.choix,on doit laisser le verre poser sinon jamais on en guérira!

À bientôt bonne journée