ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

PAR OU COMMENCER

Par Profil supprimé Posté le 04/11/2014 à 15h44

Bonjour,

je ne sais pas par ou commencer. Mais je pense que j'ai besoin de vos conseils car j'ai un problème avec l'alcool. C'est sournois. Je ne bois pas réellement, sauf au cours d'événements festifs. Et la, c'est fini.

C'est arrive ce weekend au cours d'une fête de départ de collègues de ma femme. Je ne connaissais personne ou presque. Je m'ennuyais. J'ai commence a boire.

Et dans ce contexte, quand je commence, je ne sais pas m'arrêter. Je ne me rends pas compte que je deviens bourre en plus. C'est une spirale infernale. Je me suis déjà retrouve aux urgences pour ça, en état de crise de tétanie et d'angoisse induite par ça.

Comme je le disais, je ne consomme pas quotidiennement de l'alcool, mais les schémas qui me font plonger dedans sont toujours les mêmes : l'ennui et le vague-a-l'âme.

Je ne sais pas si certains d;entre vous ont ou ont eu le même problème. C'est dur aussi pour ma femme, qui ne comprend pas pourquoi je me suis minable devant ses supérieurs...

Que faire ? Si vous avez des conseils a partager, n'hésiter pas.

4 RÉPONSES

Profil supprimé - 04/11/2014 à 17h03

Bonjour EC

tu as conscience du problème et ça, c'est juste super bien car tu vas pouvoir te prendre en main, et ta femme pourra te soutenir, à 2 vous serez plus fort et ca compte beaucoup.

a mon sens la première des choses à faire est : de te poser les questions suivante :
Pourquoi l'ennui ?
et pourquoi le vague-a-l'âme ?

Quel sont les déclancheur?

essai de répondre à ses questions, soit honnete eners toi-même, fouille partout dans ta tête dans ton enfance, dans ta vie, les réponses sont forcément en toi. et as oir un bons psy, psychologue, psychothérapeute. Si le feeling ne passe pas aec un change, ne reste pas sur un echec, essai l'hynose si tu veu.

il est important d'identifié la source du mal pour al combatre.

tiens nous au courant

Profil supprimé - 05/11/2014 à 22h11

Ben voui, je sais que l'ennui dans une situation x ou y titille chez moi aussi l'envie de boire pour m'évader... Bon, moi je suis du genre buveuse même sans prétexte, mais franchement l'ennui, c'est fou ce que ça décuple chez moi l'envie de boire !

Bon, concernant la vie de couple, je ne vais pas pouvoir t'aider car tous mes chéris m'ont fuit à cause de mon alcoolisme et/ou de ma profession qui prennaient toute la place.

Réjouis-toi d'avoir une femme à tes côté qui semble accepter de dialoguer sur le sujet bouillonnant....

N'hésite pas à venir t'épancher sur ce forum où tu trouveras complicité et conseils sincères.

A+ Mimi

Profil supprimé - 06/11/2014 à 10h39

Salut EC,

Tu as encore de la chance d'avoir une "raison" non quotidienne pour boire, ce qui, avec ta prise de conscience, donne un grand espoir à mes yeux de te sortir de là.

Pour Moi, depuis 10 ans - 15 ans (difficile de se rappeler quand la consommation est devenue addictive), toutes les raisons sont bonnes :

En tête : "besoin de decompresser après le boulot" -> 6/7 verres quotidiens
PUuis : "c'est le WE" -> 2 de +!
Ensuite : "Repas Famile ou ami " -> on passe facile la barre des 10 3-4 fois par mois
Enfin : "solitude, vague à l'âme, souci passager" -> Là, je m'arrête de compter. Plus ou moins fréquent selon les moments.

Ce que je crois avoir compris (sans avoir règlé le problème moi-même, puisque je ne suis qu'à mon 3ème jour d'abstinence pour ce nouvel essai de sevrage), c'est que notre souci, c'est qu'on n'a pas vraiment les commandes quand notre cerveau réclame sa drogue.

De mon côté, j'essaie de sentir cette fois-ci les signes préscurseurs avant le perte de contrôle qui conduit au premier verre.

En tout cas, bienvenue! Ces échanges de mots aident vraiment. Tu n'es pas seul.

Profil supprimé - 06/11/2014 à 13h43

salut les amis,

l'ennui est effectivement un facteur agravant pour les pulsions et les envies de boire. C'est intéressant de réfléchir la dessus car pour combler ce temps que nous passions à consommer sans nous poser de questions, il faut trouver des occupations. Comme dis Gaston, un petit passage sur le site par exemple peut être une bonne occupation et pour le coup traite bien du sujet qui nous concerne tous. D'autres voudront faire du sport ou téléphoner à quelqu'un ... Mais, c'est important de ne pas rester sans rien faire dans les moments de sollicitation de notre cerveau qui se demande ce qui lui arrive. S'il en tenait qu'à lui, il vous dirigerait droit vers le verre.

Gaston, tu l'as compris, c'est le cerveau et le corps qui réclame de l'alcool. C'est physique les premiers temps et psychologique après mais c'est bien réel.

Bravo pour ces 3 jours gaston. Ce soir ce sera une nouvelle victoire.

Sébastien