FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

BIENTÔT 30 ANS

Par Profil supprimé Posté le 06/12/2014 à 19h26

Bonjour à tous ceux qui me liront.

J'écris ce message car depuis cette semaine, j'ai atteint une consommation d'alcool importante (plus que d'habitude) et mon anniversaire (30 ans) approchant, je me suis dit qu'il fallait faire quelque chose.

Cela fait maintenant 8 ans que je bois régulièrement seule chez moi le soir en rentrant du bureau.
Cela a commencé lorsque j'étais au Canada, je me sentais seule, je buvais pour me "divertir"
Puis cela s'est accentué lorsque je suis arrivée en région parisienne et que j'ai commencé à avoir des problèmes financiers (rien de grave et non en lien avec l'alcool mais sur le moment, c'était vraiment une période difficile).
Et l'apothéose si je puis dire a été quand mon petit ami de l'époque m'a quitté (rien à voir avec l'alcool non plus).
Depuis ce moment, ça n'a été que l'escalade, au début je buvais 4 verres tous les 2 jours et cette semaine, j'ai bu tous les soirs quasiment une bouteille entière de whisky.

Je n'ai jamais parlé de ce problème à personne, j'ai trop honte. Je pense que personne ne s'en ait jamais rendu compte, pendant les soirée entre amis ou collègues, tout le monde boit, tout le monde pense qu'en effet je bois beaucoup comparé à d'autres filles mais que ce n'est qu'en soirée.
Quand j'arrive au bureau le matin avec les yeux globuleux, je dis que j'ai mal dormi. Quand je dis que j'ai mal au crâne, j'ajoute que je pense que c'est à cause de l'ordinateur.

Je pense savoir d'où mon alcoolisme provient, beaucoup de problèmes avec mon père (qui était lui même alcoolique), ma mère malade mais ce sont des problèmes que je ne peux pas régler car passés, c'est arrivé et ce sera toujours là.
En 5 ans, j'ai pris 15 kilos, je commence à avoir d'énormes vergetures sur le ventre, je fume de plus en plus. Bref, je suis en train de ma gâcher la santé et je n'en peux plus.
Je ne supporte plus de me voir dans une glace, je ne supporte plus d'avoir le besoin de courir à l'hypermarché acheter une bouteille parce que j'ai un souci ou un coup de stress, je ne supporte plus de devoir trouver des excuses lorsque l'on m'invite à sortir et que je refuse parce que j'ai la gueule de bois.

Mon objectif n'est pas d'arrêter totalement l'alcool mais je ne veux plus boire seule.
Je ne sais pas si je continuerai à écrire sur le forum après ce premier message. Mais l'écrire me fait dire qu'au moins, j'ai un probleme et je me dis que c'est une première etape.
Si quelqu'un a des conseils à me donner, je suis preneuse, j'ai lu quelques pages du site. Je me dis qu'il faut déjà que je casse ma routine quotidienne en essayant de sortir, trouver un hobby.

Je souhaite le meilleur aux personnes qui souhaitent s'en sortir et je dis bravo à ceux qui ont su se reprendre en main et ont réussi à atteindre leurs objectifs.

3 RÉPONSES

Profil supprimé - 09/12/2014 à 10h38

Bonjour BIP,

Nous avons un point commun : boire seule.

Pour casser ce rituel, pas d'autre solution que de ne pas boire seule... Personnellement, une fois que j'ai mangé, je n'ai plus envie de boire. Si c'est le cas pour toi aussi, essaies de manger plus tôt.

Sers toi un grand verre d'une autre boisson dès que tu as envie de boire, vas sur le forum lorsque ça devient trop difficile, appelle des amis, va au ciné... Il faut que tu trouves des trucs qui vont détourner ton attention.

Cherche un CSAPA près de chez toi. Ils pourront t'aider car il y a une prise en charge pluridisciplinaire (médecin, psy, addictologue...) et par expérience, même si les choses sont passées, elles ne sont pas forcément réglées. A creuser.

A+

AM

Profil supprimé - 11/12/2014 à 11h05

Parfois pour pouvoir rebondir il faut toucher le fond.

Je ne dis pas que vous avez touché le fond entendons nous bien.

Je suis exactement dans la même situation que vous.

Grand amateur de Whisky et Cigarillos, dans le fond je ne voudrais même pas arrêter de boire et fumer, juste réduire ma consomation, mais voilà c'est impossible.

Nous sommes comme des touristes égarés dans le désert en manque d'eau.

Et à défaut de pouvoir en trouver on s'enivre pour oublier que l'on a soif.

Et lorsqu'on arrête de s'enivrer, on souffre à nouveau du manque d'eau, ce qui nous pousse à nous enivrer à nouveau.

Je n'ai pas si vous avez saisi la subtile métaphore, mais en gros l'idée, c'est que derrière ces addictions il y a fondamentalement une faille, et c'est cette faille qu'il faut chercher à combler en parrallèle, sinon nous serons toujours vulnérable aux addictions de toutes sortes.

Certaines étant moins nocives que d'autres il est vrai.

Cependant, je ne suis pas partisan de la réduction "progressive" de la consommation pour un grand addict.

Je pense qu'il est hélas, obligatoire, de passer par une période assez douloureuse de jeune.

Mais c'est un mal pour un bien.

Il faut cesser de nourrir ce bourreau qui vous tourmente de l'intérieur.

Ou alors il faut souffrir en silence.

Courage chère amie.

...

Signé : El Mosquito, El prinço de Los Mosquitos.

Profil supprimé - 14/12/2014 à 12h05

Salut Bip84
Moi j'ai 30ans dans 6 jours, moi aussi je suis à une bouteille de sky par jour, moi aussi je picole seul, moi aussi je n'aime pas avoir pris du poids à cause de l'alcool.

Je n'ai pas envie d'être pessimiste mais je pense qu'a ton stade de conso c'est régime sec
il y a une phrase qui m'avais marque dans un des livre des AA :

Un cornichon c'est un mini concombre que l'on plonge dans du vinaigre.
Avent d'être cuit par ce vinaigre, c'est un concombre mais après même si on le sort du vinaigre ça reste un cornichon. Ce qu'il faut comprendre par là c'est qu'une foi imbibé par l'alcool même si on est au régime sec on reste avec notre faiblesse.

Apres je dis pas certain arrive a retrouvé une conso « normal » mais je pense que si tu es au point d'engloutir une bouteille par jour mieux vaut pas trop tenter le diable.