FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

APRÈS LE TRAVAIL

Par **Profil supprimé** Posté le 15/12/2014 à 19h46

pour me détendre, après le travail je prends un verre, puis 2 puis 3, puis selon l'envie.
Je réussi à me détendre toute la soirée mais le matin quand le réveil sonne c'est là que ça fait mal.
Je n'arrive pas à me défaire de ces mauvais gestes

34 RÉPONSES

Profil supprimé - 16/12/2014 à 20h28

Pourquoi avez vous besoin de vous détendre ?

Profil supprimé - 16/12/2014 à 20h30

oula ! je sais que c'est pas facile de parler de chose tabou, mais on est entre nous.
On a tous déglué dans les WC.

Ouvre-toi et explique nous ce qu'il t'arrive.

Profil supprimé - 17/12/2014 à 09h08

Il ne faut pas hésiter à en parler à votre médecin, il pourra vous aiguiller

Profil supprimé - 17/12/2014 à 11h17

Bonjour Izta,

C'est effectivement une mauvaise habitude... C'est également la mienne...

Tu nous a fait part d'un état des choses mais nous ne connaissons pas ton état d'esprit. Qu'attends tu ? Que souhaites tu ?

AM

Profil supprimé - 18/12/2014 à 08h34

bonjour AM

je souhaite m'en sortir et aujourd'hui j'avoue enfin que je suis alcoolique, chose que je ne pouvais pas dire avant.
Je refusais d'accepter avoir un probleme et me disais que ce n'était que passager. Je me mentais à moi même comme je mentais à mon entourage. Je ne peux pas continuer ainsi car je me détruis doucement mais surement

Profil supprimé - 18/12/2014 à 09h44

hier j'étais en congé, j'ai bu toute la journée et ai fait passer une horrible journée à la personne que j'aime. Du coup elle a parler à sa meilleure amie et lui a dit que j'étais alcoolique. Elle n'en revenait pas. J'ai honte oui et regrette d'etre méchante en paroles à chaque fois. Je suis dans un état pitoyable aujourd'hui, lasse, fatiguée et je m'en veux énormément.

Ce matin ma fille m'a offert un cadeau pour me dire que je vais etre grand mère. J'ai vraiment envie d'etre une mamie formidable pour cet enfant et je veux m'en sortir et profiter pleinement de tout les gens que j'aime et qui m'entourent mais j'ai peur de ne pas y arriver ou de rechuter.

J'ai déjà essayer l'addictologue et la psy mais ça n'a rien changé.

Ca fait du bien de pouvoir en parler ici et de voir que je ne suis pas seule, merci

Izta

Profil supprimé - 18/12/2014 à 14h23

Bonjour,

Tu dis que tu as déjà essayé l'addictologue et le psy mais que ça n'a rien changé. Peut-être simplement car tu n'étais pas encore prête.

Tu dis toi même : "Je refusais d'accepter avoir un problème et me disais que ce n'était que passer. Je me mentais à moi-même comme je mentais à mon entourage."

Le fait de dire : "... j'avoue enfin que je suis alcoolique, chose que je ne pouvais pas dire avant." change complètement la donne !!!

Donc, je te propose de remonter en scelle. Trouve toi un centre à côté de chez toi : CSAPA / AA. (J'aurai tendance à penser de ne pas retourner consulter les précédents pour ne pas associer cette nouvelle démarche à la précédente car c'est un nouveau départ mais ça, c'est toi qui vois...)

Tu as 3 excellentes motivations :

- Tu "reconnais" être alcoolique et ça change tout
- Tu te rends compte que tu fais du mal à la personne que tu aimes et tu ne le veux plus
- Tu vas être une super Mamie

Réfléchis-y. Parles en au sein de ton couple (si tu te sens prête), ça pourrait peut-être être une preuve d'amour pour l'autre, désamorcer les choses et également être un soutien pour toi.

A+

AM

Profil supprimé - 18/12/2014 à 14h57

On dirais que je commence à avoir le même problème...

2 ou 3 verres après le boulot... (pour décompresser...) mais sans aucun problème familiale

Profil supprimé - 18/12/2014 à 16h32

merci AM

On discute beaucoup de mon soucis et je ne me rendais pas compte à quel point je pouvais lui faire mal quand je délirais et parlais mal. J'ai de la chance de l'avoir.

Les fêtes arrivent et j'appréhende un peu mais je vais tout faire pour ne pas faire de crise et donc boire moins.

Manu59, si encore t'arrive à stopper au bout de 3ème verre c'est bien mais n'en fait pas une habitude, ça peut être dangereux.

Moi je suis née dans l'alcool, première cuite à 13 ans

Profil supprimé - 19/12/2014 à 12h09

C'est super de pouvoir en parler et je suis convaincue que ça lui fait autant de bien qu'à toi !

Pour les fêtes, pas de panique. Ne commence pas à stresser. Prends les choses les unes après les autres. Prends ton 1er verre le plus tard possible. Bois beaucoup de soft avant pour te remplir (du coup on boit moins vite). Alterne avec de l'eau. Essaie de garder ton verre plein le plus longtemps pour éviter d'être resservie, etc

Ca va le faire. Tu peux le faire. Si tu dérapes, ne te laisse surtout aller dans le "foutu pour foutu". Reprends le lendemain.

Si tu te sens de ne pas boire, c'est encore mieux. Tu peux dire que tu es sous antibio.

Bises

AM

Profil supprimé - 19/12/2014 à 19h59

bonsoir

merci AM, je vais essayer de suivre tes conseils et te tiendrais au courant.

Et toi comment ça va ?

à bientôt

izta

Profil supprimé - 20/12/2014 à 20h27

bonsoir,

je prends conscience que de repousser au plus tard mon 1er verre est une façon de moins boire, en tout cas pour le moment j'y arrive, je bois moins mais l'envie y est quand même.

J'ai beau me dire que j'ai tout pour être bien, à part le travail pour le moment, mais j'ai quand même cette envie ou plutôt ce besoin de boire, au moins un peu et ça me fait flipper.

Me cacher pour me se servir me 1er verre et puis après je m'en fou, je me dis que pour le moment c'est ainsi mais j'en suis consciente déjà et ça c'est pas mal

Profil supprimé - 22/12/2014 à 17h03

Bonjour Izta,

Et oui, il y a toujours cette envie ou ce besoin qui nous taraude. Ce serait tellement plus simple autrement... Mais ça évolue.

Tu ne m'as pas dit si tu buvais avant ou après le repas et si une fois après mangé l'envie était la même ?

AM

Profil supprimé - 22/12/2014 à 19h58

bonsoir AM

je bois avant, pendant et après le repas, selon la soirée mais en général c'est avant le repas pour me détendre de ma journée puis après le repas avant de dormir histoire sans doute de prolonger cette détente.

Et toi comment à quel moment ressens tu le besoin ?

Merci

izta

Profil supprimé - 23/12/2014 à 17h33

Bonjour Izta,

Je dois partir mais je vais revenir plus longuement dès que je peux pour te répondre

AM

Profil supprimé - 23/12/2014 à 18h40

bonjour

pas de soucis AM et bonne fetes à toi. A bientôt

izta

Profil supprimé - 23/12/2014 à 23h06

Bonsoir Izta,

Désolée, avec la période, je réponds en dilettante...

Donc, reprenons.

Personnellement, c'est plutôt l'alcool avant le repas. C'est le moment de SAS de décompression. Je ne m'arrête pas pour boire mon verre. J'ai des enfants donc je continue de faire ce que je dois faire mais en buvant gorgées par gorgées.

En général, j'attendais mon mari pour manger et du coup, l'apéro était prolongé car il rentre toujours tard.

A partir du moment où j'ai voulu changer les choses (prendre conscience est une chose, changer les choses en est une autre) j'ai décidé de ne plus attendre mon mari. Depuis, je mange avec les enfants. S'y ils n'étaient pas là, je mangerais plus tôt et sans mon mari.

Le fait de ne pas boire l'apéro (difficile au départ, pas facile en suite mais comme quoi ça évolue...) d'aller sur le forum en préparant le repas avec mon coca au lieu de boire mon verre de vin et de manger plus tôt, ça change le tout !

Je boirais très volontiers un verres si on me le proposait mais ça ne fait pas partie de mon quotidien et je n'ai pas ce besoin donc pas besoin de me créer de nouvelles dépendances.

On en revient à ce que je te conseillais : repousse ton 1er verre au maximum (il semble que tu constates les biens faits). Essaie, autant que possible, de ne pas boire avant et de manger plus tôt. Même si tu bois pendant et après. Ca réduit d'autant ta consommation et certainement ton envie par la suite. Evidemment, si tu réduis d'un côté ce n'est pas pour augmenté de l'autre !

Lis les 2 dernières pages de mon post (pas le temps de faire un résumer... Désolée...) tu verras qu'on progresse. Chacun à son rythme.

Même si malheureusement je ne suis pas aussi réactive que je le voudrais avec les fêtes, je ne suis pas loin et dès que je peux, je répondrai.

Bises.

AM

Profil supprimé - 25/12/2014 à 21h40

bonsoir,

merci AM, oui on progresse à notre façon même si ce n'est pas suffisant pour notre entourage...
j'admire ta façon de pouvoir repousser ton apéro et vais essayer d'en faire autant
Merci
izta

Profil supprimé - 26/12/2014 à 09h39

Bonjour Izta,

Je me permets d'intervenir sur votre fil dans un premier temps car vous nous permettez tous de comprendre que vos avancées sont de gros et magnifiques efforts même si je peux vous confirmer que nous entourage trouvons que se sont de petits pas. Grâce à vos messages, je peux vous confirmer que vous m'aidez à apprécier les petits pas de mon conjoint. Merci beaucoup et bon courage à vous..

Profil supprimé - 26/12/2014 à 15h57

bonjour astuce,

merci à toi de nous encourager, ça fait plaisir de voir que nous sommes soutenus.
Les fêtes de Noël sont terminées et je ne suis pas fière de certains moments, concernant les verres bus, en trop bien sûr.
Aujourd'hui est un autre jour et je souhaite remettre le compteur à zéro même s'il est relativement usé déjà, lol.
J'espère que pour vous tout c'est bien passé et que vous me donnerez des nouvelles prochainement.
Merci

izta

Profil supprimé - 27/12/2014 à 20h59

juste une question, vu que je suis nouvelle, comment faire pour relire un post ? merci et j'espère que tout le monde va bien
izta

Profil supprimé - 29/12/2014 à 11h23

Bonjour izta,

Les fêtes se sont bien passées pas d'abus mais ce n'est pas dans ce moment là qu'il en fait d'ailleurs, mais des qu'il est seul...
A priori au vu des différentes discussions que j'ai pu lire, oui en effet il faut se dire qu'aujourd'hui est un autre jour et viser le zéro alcool au jour le jour. Bon courage.

A bientôt.

Profil supprimé - 30/12/2014 à 09h47

On est tous dans le même cas. L'alcool est une automédication pour se cacher d'un problème plus profond. Il faut creuser en soi pour trouver les clés mais tout seul c'est dur, il faut un bon psy. Courage.

Profil supprimé - 30/12/2014 à 10h42

Bonjour Izta,

Comment vas-tu ?

J'ai vu que tu n'es pas fière de "certains moments". Donc il y en a eu d'autres.

Dans tous les cas, ne t'arrête pas sur ces moments. Chaque jour est un nouveau jour. Ne perds pas de vue que c'est un jour après l'autre alors repars sur cette nouvelle journée et ne te laisse pas abattre ! Garde en tête l'objectif de ne pas boire aujourd'hui et renouvelles le chaque jour.

As-tu essayé de manger plus tôt ? (évidemment en dehors des repas de famille de ces derniers jours)

Pour consulter les posts, tu vas sur la page des forums, tu choisis celui de consommateurs (si c'est sur celui là) et tu remontes les pages avec les flèches qui sont en bas jusqu'à ce que tu trouves celui qui t'intéresse. (> page suivante >> dernière page). Idem dans le fil que tu as choisi.

Profil supprimé - 30/12/2014 à 20h52

bonjour,

merci à tous pour vos réponses.

Etre seul n'est pas toujours évident, surtout quand on ne l'a pas choisi.

C'est déjà pas mal de ne pas boire quand on est entouré, ce qui n'est pas mon cas malheureusement.

Comprendre que les blessures profondes en nous ne s'effaceront pas en buvant est déjà un grand pas et je pense avoir compris cela enfin, mais changer ses habitudes, ne pas boire quand on sent ces blessures, n'est pas gagné pour autant. J'y travaille et diminue ma consommation même si c'est dur.

Aujourd'hui je voudrais être forte et pouvoir dire que plus jamais je n'aurais le mauvais alcool.

Je creuse au fond de moi.

J'arrive enfin à dire aux êtres chers que j'ai un problème avec l'alcool, quitte à blesser et à voir des portes se fermer.

Je ne m'arrête pas sur mes moments de défaite, je me dis que ça ira mieux demain mais pour les personnes qui m'entourent ce n'est pas pareil car eux j'ai l'impression ne voient que ces moments là. Je peux les comprendre et voudrais ne plus jamais les décevoir mais comment croire en moi ?

Mes repas restent tardifs mais j'arrive à repousser mon verre du soir.

Merci pour les posts AM, j'avoue que j'étais un peu perdue

à bientôt

izta

Profil supprimé - 03/01/2015 à 19h54

Bonsoir,

Le réveillon est terminé et je ne suis pas mécontente de moi. J'ai réussi à dire stop et n'ai pratiquement rien bu et n'ai même pas ressenti de manque ni l'envie et depuis je continue ainsi.

Je vous souhaite à tous une très bonne année 2015 et restez positif, nous pouvons y arriver.

Merci

izta

Profil supprimé - 07/01/2015 à 14h17

Bonjour Izta,

Bonne année avec tout plein de bonnes choses et réussites dans tes objectifs.

Bah c'est super, bravo. Comme quoi, tu vois, il ne faut pas abandonner et repartir de plus belle. Ca fini par payer !

Pour les gens qui t'entourent, c'est pareil, ça finira par venir car ce sera de mieux en mieux et ils ne pourront pas faire autrement que de s'en apercevoir. Tu peux aussi essayer d'en parler avec tes très proches. Leurs expliquer que c'est difficile mais que tu t'y emploies et que tu persévères malgré les accidents de parcours.

En tout cas, nous, nous sommes là et nous te soutenons !

Continue !

AM

Profil supprimé - 12/01/2015 à 14h30

Bonjour à tous,

merci beaucoup pour les encouragements qui font beaucoup de bien.

J'ai passé une semaine au côté de ma soeur, alcoolique. Elle boit du matin au soir et en cachette.

Cela fait des années qu'elle boit, suite à un accident de la route ou elle se retrouve diminuée.

De plus elle a une déficience mentale depuis sa naissance mais qui n'a jamais été pris en charge, mes parents n'ayant rien fait à l'époque.

J'ai réussi à lui faire la morale, à lui expliquer que je m'inquiétais pour elle, je lui ai dit que moi aussi j'avais un problème avec l'alcool, à la soutenir mais elle reste têtue. Et après tout qui suis je pour m'en mêler vu que moi même je suis malade ?

J'ai compris que je ne pouvais rien faire pour elle tant qu'elle même n'a pas décidé ou pris conscience de son problème.

J'ai eu beaucoup de dégoût en la voyant boire ainsi mais ne la jugerai jamais.

J'ai l'impression d'avoir beaucoup de bâtons dans les roues en ce moment et suis un peu perdue.

Déménagement prévu cet été remis en compte pour le bien de mes enfants et petit enfant mais ma vie privée remis en attente.

Changement de contrat et d'horaires et ne pourrais plus être disponible comme avant pour voir la personne que j'aime.

Au lieu de faire enfin ma vie je la met encore en attente et chamboulement total car mes enfants déménagent et je serais donc seule dans cet appartement ou je travaille et surtout je serais éloignée de mon amour.

J'espère et réfléchis à la bonne décision à prendre mais ce n'est pas facile et du coup je me sens plus fragile.

merci à tous

izta

Profil supprimé - 20/01/2015 à 16h04

Bonjour Izta,

Comment vas-tu ?

As tu réussi à faire un peu le point ces derniers jours ?

AM

Profil supprimé - 21/01/2015 à 11h14

Bonjour AM

Je vais bien merci,

pour le moment ça va j'essaye de tenir même si ce n'est pas encore le top...

Parfois je ressens le manque et essaye de me concentrer sur autre chose pour éviter de succomber.

Il y a des jours où ça marche et d'autres non.

Donc on va dire que ce n'est pas positif mais pas négatif non plus.

Et toi comment vas tu ?

izta

Profil supprimé - 21/01/2015 à 13h33

Bonjour,

Je dirais que c'est positif. Pas gagné mais positif !

Je reprends tes termes : "il y a des jours où ça marche". C'est ça qu'il faut retenir ! Chaque jour sans alcool est une victoire comme dit Sébastien. Et là, c'est des jours de victoires. Des jours où tu fais sans et c'est nouveau !

Regardes et prends conscience que cette évolution, même si petite, est positive.

Faut continuer. Fixes toi des objectifs.

As-tu rencontré qlqun pour en parler ? Médecin, addictologue, psy ?

AM

Profil supprimé - 21/01/2015 à 14h11

oui merci.

J'ai fait une psychothérapie et vu un addictologue pendant quelques mois mais j'ai abandonné.

Je pense que le plus important avant tout est de comprendre soi même et de stopper les abus seul, car lorsqu'on est suivi on s'accroche très vite à ces rendez vous mais quand on n'en a pas on replonge aussi vite et on se sent seul, donc pour le moment je préfère faire mon chemin sans ce genre d'aide et verrai plus tard si je reprends rendez vous

Profil supprimé - 09/02/2015 à 11h44

courage a tous dans la lutte contre l'alcool. je reste moi meme prisonnier et esclave de cette saloperie.

Profil supprimé - 09/02/2015 à 17h32

bonjour miro,

merci pour ton soutien

izta