FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

TOCS OU ALCOOLISME ?

Par Profil supprimé Posté le 17/01/2015 à 21h47

Bonjour,

Voilà mon problème :

Depuis plusieurs années maintenant, lorsque je travaille et que je sais que le lendemain je vais être en repos, je ne peux m'empêcher, le soir d'acheter une bouteille de vin et de la boire entièrement, parfois même sans manger.

si je ne réalise pas cette action chaque veille de repos, je suis pas bien. Pensant même que la nuit ne pourra pas se passer ...

De même, chaque fois que je suis triste ou que j'ai une bonne nouvelle, il faut que fasse se même rituel. Pouvoir en plus appeller tout le monde, parler en toute transparence.

Après avoir bu cette bouteille, l'envie me prend de sortir, allez me désinhiber en boite ou bars....

Dans ces moments là je me sens moi même... et si je ne fais pas ça, j'ai l'impression d'être vieux, et que je n'arriverai plus jamais à m'amuser ..

J'ai l'impression d''être dans un cercle vicieux que je n'arrive pas à briser....

Voilà en quelques mots ma situation .....

Je me sens seul.

Help !

8 RÉPONSES

Profil supprimé - 19/01/2015 à 14h24

Salut Ludo et bienvenue parmi nous,

Ce que tu racontes, ce sont les symptomes de l'alcoolisme. Nous les connaissons tous, ceux qui sont sur ce site et qui sommes en chemin pour nous débarasser de cette saloperie !

Donc, tu vois tu n'es pas seul, tu trouveras ici soutien et complicité virtuels.

On va t'aider. Biz ; Mimi

Profil supprimé - 19/01/2015 à 20h50

Merci Mimi pour ton message ..

J'appréhende deja jeudi soir ... Car je ne travaille pas le vendredi ...

Vais je tenir ? Que vais je faire de ma soirée ?

Je vais penser qu'à ca jeudi !

Ppppffff .....

A+ .

Profil supprimé - 20/01/2015 à 16h19

Bonjour Ludo,

Et si tu essayais de changer ton emploi du temps de jeudi soir ? Genre essayer une activité, faire les soldes et enchaîner avec un ciné, aller à une réunion d'AA.

Enfin faire autre chose qui changerait cette habitude et distrairait ton esprit de ce rituel.

A côté de ça, je te conseille vivement de prendre rendez-vous dans un CSAPA proche de chez toi pour pouvoir en parler et essayer d'aborder ces moments différemment.

Ce sont des équipes pluridisciplinaires, tu trouveras les corps de métiers qui pourront t'écouter te conseiller et t'aider.

A+

AM

Profil supprimé - 20/01/2015 à 21h13

Bonsoir Ludo

il faut lutter contre ca . coupe cette boucle dans ta tête d'attendre jeudi soir pour boire !
le piège se referme peu a peu.
Sort trouve une activité, va marcher, etc....

Et engage une consultation,docteur ,psy,addictologue.

faut rentrer en lutte allez !

Courage

Jean

Profil supprimé - 21/01/2015 à 21h10

Merci à Tous pour vos conseils ..cela me touche énormément !!!!

Demain c'est Jeudi ..t je vais essayer de suivre vos conseils .... Peut etre un ciné ..

J'y pense déjà, j'appréhende de voir l'heure fatidique arriver ... 19H45 .. Le temps de rentrer chez moi, les supermarché vont ils etre encore ouvert pour m'acheter une bouteille au cas ou ..

Peur de m'ennuyer et que ma soirée soit moins drôle, comment faire pour décompresser de cette semaine de travail ...

A la base je suis m'y a boire pour être moins timide et oser aller vers les gens.... Pourquoi je manque tant de confiance en moi ? Que pense les autres de moi ? ETC ...
Maintenant la moindre contrariété dans mon travail (que je n'apprécie plus) est un prétexte pour boire ....

Bref, je vais essayé de passer une soirée normale demain et sans boire ...

Je vous tiendrai courant....

A+

Profil supprimé - 23/01/2015 à 11h16

Et bien voilà ...

Pas pu m'empêcher .... J'ai eu une horrible journée jeudi au boulot ... Marre de ce taf !!!

Dès 17H ... Dans ma tête je savais que j'allais me détendre ce soir ... pour souffler un peu de cette journée..

Résultat : Une bouteille de vin blanc moelleux ...puis après je suis sorti jusqu'à 4H du mat : Bières, Vodka pomme ..... Et là à l'heure ou j'écris, j'en paye les frais ... Je me dis que je n'aurais pas du ...et que c'est terminé !!!!

Plus jamais je me mettrai dans cet état .... Trop mal .. !!

Prochaine étape : Samedi soir .... Car vous l'aurez compris : Veille de jour de repos ....Il faut que je tienne bon !!

L.

Profil supprimé - 27/01/2015 à 06h06

Bonjour,
C'est exactement le meme problem pour moi,
Je fais mes efforts pour echaper cette situation mais en vain...
a vous lire

Profil supprimé - 30/01/2015 à 13h51

Bonjour Ludo,

Je n'ai pas trop été là ces derniers temps. Comment vas-tu ?

Le WE ? Ca a été ou pas ?

Bises AM