FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

JE NE SAIS PAS M'ARRETER

Par Profil supprimé Posté le 26/01/2015 à 10h36

Bonjour,

J'ai 33 ans une magnifique famille et un super mari. Depuis jeune je bois beaucoup lors d'événement....je ne sais pas m'arrêter une fois que je commence! Depuis peu je me suis aperçu que ces moments où je buvais trop se rapprochent et je culpabilise énormément. J'ai honte de ce que j'ai pu dire, faire, ne me souvient pas de tout... Il y a 3 jours j'avais donc décide de ne plus boire car je suis de ceux qui ne peuvent pas boire qu'un verre...seulement hier chez des amis je n'ai pas refusé le premier...et la suite on la connaît. Sauf que là c'est plus que de la culpabilité, j'angoisse!! Pourquoi n'ai je pas tenu mes résolutions? En suis je capable? En plus comme à chaque fois je suis malade....une horreur! J'ai pris rendez vous chez mon psy pour en parler avec elle car je veux reprendre le contrôle de ma vie et surtout ne plus être dans cet état là! Voilà cela me fait beaucoup de bien de l'écrire...

34 RÉPONSES

Profil supprimé - 26/01/2015 à 12h58

salut,

1) on passe tous par la honte et la culpabilité, alors te prend pas la tête avec ça, c'est normal, tenir ses bonnes résolutions n'ait pas chose aisé, parfois ça marche et parfois pas rien n'est jamais acquis, alors te met pas trop la pression.

Tu as pris la décision d'en parler à un psy c'est un très bon début, tu peux aussi aller voir un médecin pour faire les point sur ta relation à l'alcool, et mettre en place un protocole pour arreter en douceur, il est bon de travailler sur les 2 tableaux c'est plus simple. Les médecins ne te jugeron pas, car ils on l'abitude.

2) Ton mari peut être d'un grand secour pour t'aider à gérer tes conso si vous le voulez tous 2.
Comme te retenir de boire, ne pas boire l'apéro devant toi, te soutenir, en te disant "ça fait 48h que tu n'as rien pris tiens bon" .....

voilà, je sais pas si ça peut t'aider.

hésite pas a venir écrir dès que tu te sens pas bien, faire cela aide pas mal de personne, et puis il y'a le chat en ligne aussi ou le telephone sur ce site.

bise

Profil supprimé - 26/01/2015 à 16h30

Merci beaucoup. Je voulais en parler avec mon médecin traitant mais j'y arrive pas...c'est le médecin de ma petite famille et du coup ça me bloque. Mon mari me demande souvent d'arrêter quand il voit que je ne m'arrête pas mais je ne l'écoute pas...et pourtant il essaie! Je buvais uniquement le week end mais me suis aperçue qu'en semaine aussi cela m'arrivait... Je ne travaille pas en ce moment car j'ai 3 magnifiques enfants dont un bebe. Dire que j'ai vécu mes 3 grossesses sans une goutte d'alcool tres naturellement et là j'ai du mal à dire non au premier verre. Je n'hésiterais pas à venir ecrire dès que ca n'ira pas...comme aujourd'hui où le moral est au plus bas. Pas facile de se rendre compte qu'on a un problème mais j'ai bon espoir d'y arriver, l'amour de mon mari (qui a je pense sous estime le probleme. Comme je peux passer une semaine sans boire, il n'avait pas conscience que ma consommation excessive était un probleme) et des mes 3 enfants vont beaucoup m'aider.

Merci.
Bises

Profil supprimé - 26/01/2015 à 18h28

Bonsoir Ranelou,ton histoire ressemble a la mienne je suis marier 2 magnifiques petites filles et j'ai eu le declic un jeudi(voir le post un gros choc).Comme toi j'avais honte je culpabilisait comme toi je buvait un verre mais je ne savait pas m'arreter au point de boire l'aprés midi et d'aller chercher mes filles a l'ecole,qu'elle inconscience,jusqu'a ce jour ou j'ai dit stop,c'etait un mal pour un bien au finale.Aujourd'hui ca fait 10 jours ou je ne boit plus fini les bouteilles cachées fini les maux de tete.Je suis aller chez mon medecin elle m'a préscrit du sérésta ca m'apaise,chaque soir je me couche en me disant youpi un jour de gagner!!!!!!Quand mon mari boit un apéro il ne le fait pas devant moi ce qui m'aide.Je n'ai pas eu l'occasion d'etre invitée en soirée et tant mieux car j'apréhende je sais que chaque jour est un combat.Alors oui j'avais honte mais depuis 10 jours je me regarde dans la glace et je suis fiére de moi!!!!!
Courage ce forum est super on peut t'aider,courage courage et si tu as envie de boire joue avec tes filles occupe toi le plus possible.
Bises

Profil supprimé - 26/01/2015 à 19h34

salut ranelou,

tu n'es pas obliger de passer par ton médecin de famille, si ca te bloque va directement voir un adicto, ou dans un centre csapa, pour faire le point et mettre en place une stratégie pour arreter.
Tu a une bonne prise de conscience de ton problème et c'est ça qui va t'aider à avancer.

Karine, pour les invitations, ne te prend pas la tête, je sais mentir c'est pas bien, mais quand on se sens fragile il faut se proteger, tu peux décliner l'invitation en pretextant que tu te sens pas en forme, ou que tu ne peux pas boire d'alcool car tu es sous antibiotique, ou que tu as mal à la tête .... a toi de voir.

bisous

Profil supprimé - 26/01/2015 à 20h47

C'est bien, 10 jours! Chaque jour est une victoire. Mes enfants et mon mari sont ma force! Je le fais pouf moi mais aussi pour eux. J'en ai assez de ne plus contrôler quand je commence...bon courage!

Profil supprimé - 27/01/2015 à 12h02

Pour les invitations, j'ai prévenue mes amies les plus proches que je ne souhaitais plus boire pour préserver ma santé et surtout profiter de ma soirée en me rappelant de tout!! Je sors beaucoup avec une amie avec qui j'avais l'habitude de bien boire qui m'a dit qu'elle prendrait comme moi un bon soda ca aide. Pour les autres sorties, mon mari m'a dit que dans un premier temps il prendrait comme moi, du sans alcool. Ensuite, il faudra que j'apprenne à me restreindre seule mais avec le temps je pense trouver de plus en plus de force... Pour le médecin j'avais songé à en voir un spécialisé mais je voulais juste attendre ma consultation psy et voir d'ici une ou 2 semaines si je suis vraiment tenté ou si rechute! C'est dingue et ca peut paraître bete mais ne serait ce que d'écrire sur le forum, voir qu'on est compris ça fait beaucoup de bien. Alors un grand merci!

Profil supprimé - 27/01/2015 à 13h48

bonjour je suis ballian , voila je viens ici sur se forum car exactement " je ne sais pas m arrêter de boire des que j ai pris un verre" et culpabilise le lendemain

j ai été voir un doc qui ma donner de l AOTAL mais qui na pas l air de me faire grand chose car j ai toujours une envie tout les 2 jours le soir

y aurait t il des cas similaire ? merci a vous

Profil supprimé - 27/01/2015 à 16h13

Salut Ballian,

Déjà c'est une bonne chose tu as ete consulte. Quant à moi je ne sais pas m'arrêter...un verre entraînant les autres et depuis peu c'était plus yne fois par semaine mais 2... Depuis que j'ai pris conscience que cette consommation n'était pas normale j'avais de plus en plus envie. Puis je ne buvais pas qu'en "societe" mais parfois seule à côté d'un conjoint qui ne comprenais pas pourquoi j'en ressentais le besoins.Je ne consulte pas pour le moment, je verrais en fonction des semaines à venir (j'ai pris rdv avec ma psy). Peut être devraistu revoir avec ton doc? Maintenant ca n'engage que moi et je ne suis pas professionnel mais je pense que le médoc qui résout tout n'existe pas...ils sont là pour t'aider dans ta démarche. Je te souhaite bon courage et n'hésite pas à venir discuter si l'envie de fait ressentir. Moi je ne buvais que le soir donc j'ai décidé de prendre une tisane et au lit devant la télé si l'envie me prenait (j'ai plus d'alcool à la maison donc ça aide car ça me laisse plus de temps pour me rebooster)... Bon courage.
Bises

Profil supprimé - 27/01/2015 à 16h16

bonjour balian,

tu prend ton traitement depuis combien de temps ?

il faut peut être un peu de temps avant de voir les 1er effet, ou qu'il est pas assez dosé comme peut être que la molécule n'as aucun impact sur toi, et il faudrait en changer, il faut que tu fasse le point avec ton médecin, car on ne réagit pas tous au même molécule et au mêmem dosage.

bise

Profil supprimé - 27/01/2015 à 16h38

en faite ca fait des mois que je prend mais j ai vraiment tres peu de resultat est ce que ca coupe l envie de boire ou pas ? car elle ma dit que ca dégoûter de l alccol mais je trouve pas

dois je franchir le pas pour allez voir un addictologue ?

il y a plusieur dose aotal ?

Profil supprimé - 27/01/2015 à 17h23

Lui as tu dis que ce traitement etait sans effet sur toi? Aller voir un addictilogue c'est une super idée. Bon courage.

Profil supprimé - 27/01/2015 à 18h09

ballian

Je ne connait pas ce médicament, pour les doses je suppose que comme beaucoup de médicament il y'a des doses différentes, pour l'adicto pourquoi pas, ils sont spécialiser contrairement au généraliste c'est pour moi plus indiquer mais c'est à toi de voir.

bise

Profil supprimé - 27/01/2015 à 18h16

ben j ose pas y allez car elle va me faire faire une cure et tout je voudrai que ds mon travail rien se sache

Profil supprimé - 28/01/2015 à 09h12

salut balian,

tu c'est la cure n'est pas obligatoire en plus il y'a cure et cure, certaine se font en (hospitalisation complète du coup tu rentre pas chez toi et d'autre en journée tu rentre le soir) et il me semble, que tu peux faire par exemple une journée ou plusieur dans la semaine, mais cette info est à vérifier car je ne suis pas sure.

L'addicto te dira ça mieux que moi,, ça peux être avec une prise en charge psy + medecin avec un traitement différent (baclofène ou autre) c'est en fonction de toi, de ta dépendance et de ton rythme de vie.

mais là ça dépasse largement mes connaissance et compétence professionnelle, c'est pour cela qu'il vaut mieux que tu discute de tout ça avec un adicto.

bises

Profil supprimé - 29/01/2015 à 21h23

ranelou

tu deviens quoi ???

Profil supprimé - 30/01/2015 à 11h54

Bonjour Clochette,

Je vais bien merci. Pas yne goutte depuis lundi et je me sens bien meme tres bien. Je n'appréhende pas le week end, je serais sur mes gardes pour ne pas prendre ce premier verre qui me ferait prendre les autres. C'est les week end qui me posent plus de souci car c'est là que je buvais inévitablement, le reste de la semaine cela pouvait m'arriver mais plus rarement. Cette consommation excessive du week end me faisait tellement souffrir, mes amis ne comprenant pas pourquoi car pour beaucoup c'est juste le signe qu'on est bon vivants...moi je dirais surtout que vu les ravages de l'alcool c'est plutôt l'inverse... Samedi on va au restaurant, je m'apprête pour la première fois depuis longtemps (hors grossesse) à dire "non merci je ne bois pas" au moment de l'apéro...

Bises

Profil supprimé - 30/01/2015 à 12h43

salut ranelou

c'est bien, 1ere sortie, tu passe un cap, et tu avance très bien, continue

bisous

Profil supprimé - 30/01/2015 à 17h35

re bonjour

l aotal 33 mg je le prend depuis plusieurs mois matin midi soir , la doc generaliste ma dit qu avec le médicament, des que je prendrai un verre je serai dégoûté direct mais en faite ça me fait rien.

j ai très clairement identifier mon problème, j ai marqué depuis 2 mois tout les soirs ou j été ivre sur un calendrier d une croix bleu et stabiloté en jaune ou j avais pas bu ... c est très claire maintenant

je bois que le soir sur mon lieu de travail et le weekend des que je rentre chez moi je ne bois pas une goutte et çà me manque pas même si j ai 1 mois de congé.

mon pb c est des que je bois un verre je bois sans m en rendre compte autant que je peux sans pouvoir arrêter a 2 verres.

j ai rendez vous le 3 février avec une addictologue pour en parler; mais des collègues mon déjà dit que mon seul remède c est de plus boire une goutte.

Profil supprimé - 30/01/2015 à 20h27

salut ballian,

toi tu veux quoi, arreter définitivement l'alcool ou boire normalement ??

pose toi déjà cette question, l'adicto pourra t'en dire plus en fonction de ta dépendance à l'alcool, soit c'est faisable de boire normalement soit c'est pas possible. C'est aussi une question d'honeteter envers soi.

Certaine personne sur ce site vise de reboire normalement si c'est possible pour eux tant mieux, j'espère qu'il arriverons a leur objectif, personnelement j'ai fait le choix d'arreter définitivement car je sais que pour moi c'est la seule solution.

c'est vraiment très personnel, soi honnete envers toi et envers l'adicto pour qu'il puisse au mieux répondre à tes questions et tout ce passetea bien.

je peux pas t'en dire plus

bisous et tiens nous au jus

Profil supprimé - 01/02/2015 à 19h30

Bonsoir,

Le week end est passé sans une goutte d'alcool! Cela m'a bien effleuré l'esprit vendredi soir mais j'ai vite chassé cette idée. Petite victoire...mais déjà bien contente! Le plus dur pour moi sera les fetes entre amis et j'en ai 4 prévues ce mois ci...mais j'ai prévenu de mes nouvelles résolutions...
Bises

Profil supprimé - 08/02/2015 à 00h23

Bonsoir,

Ce soir 4 verres de champagne... J'aurais pu m'arrêter à 2 mais non,.. Pfff. Bref je suis déçue je n'ai pas pu m'arrêter! Je ne suis pas ivre peut être juste un peu enivrée mais quand même... Je vois ma psy le 18. Je pense avoir cerné mon souci. Bien que tres heureuse de m'occuper de ma merveilleuse famille j'ai besoins de reprendre mon travail! Certes il est source de stress mais je vois du monde, je ne grossis pas a vu d'œil quand je bosse à force de grignoter les chocolats des enfants car bebe dort et que je ne peux rien faire...et surtout le soir je suis claquée par boulot + vie de maman + je vis pour moi..et je ne bois pas ... Pourtant qu est ce que je les aime mes petits et aime passé du temps avec eux. Mais du coup je m'oublie moi l'hyper active (dommage que je ne le sois pas pour le sport car j'ai pres de 30 kg à perdre...mes 20 ans me manquent!!!). Demain est un autre jour et j'espère me reprendre...

Profil supprimé - 10/02/2015 à 09h58

Bonjour Ranelou,

J'espère que tu vas bien .
On a jamais eu l'occasion de discuter ensemble, je suis ton fil régulièrement. Ton histoire me touche. J'ai 41 ans mère de famille comme toi, 3 enfants les miens bien plus grands, 19, 16 et 9. Nos enfants, notre famille sont nos forces mais ils demandent beaucoup. Ces chers petites têtes et conjoints ne se rendent pas toujours compte à quelle point c'est usant et fatiguant d'être à la maison de gérer le bien être de tout le monde.J'ai interrompu le travail comme toi pour m'occuper d'eux lorsqu'ils étaient petits et je ne regrette pas, ces moments étaient riches, moments de partage très forts et ils perdurent , je suis fière d'eux. Mais il faut savoir ne pas s'oublier chose que l'on a du mal à faire, puisque nous sommes à la maison et que nous sommes là pour ça. Je comprends que le travail, le contact vers l'extérieur te manque, tu as besoin de faire des choses pour toi Ranelou, de te sentir une autre personne qu'une "Maman" est c'est normal.
Pour aller bien il faut savoir se faire du bien. Essaie d'en parler à ton mari, libère toi un peu de temps, je ne sais pas ce que tu aimes. Moi je sais que je suis pro sport. Tu ne l'es pas essaie, ça peut te faire du bien, marche active, relaxation, Yoga, méditation.Raccroche à ce trait qui te décrit "l'hyper active", tu es toujours la même . Etre bien dans son corps aide à être bien dans sa tête. Il faut que tu t'accordes du temps pour sortir de chez toi, vois des amis. Tu seras contente de retrouver tout ton petit monde et eux le seront de te retrouver. Ton rendez-vous chez la psy approche c'est bien, tu vas pouvoir tout livrer, trouver encore d'autres ressources.

Pour dimanche t'en veux pas trop, ça sert à rien c'est fait. l'alcoolisme est une maladie, tu te bats pour la combattre, soit fière de toi. Tu es un être humain tu as le droit de fléchir, ça n'enlève pas tout le travail que tu fais sur toi, comme tu dis demain est un autre jour alors aujourd'hui " je ne bois pas".

Je suis de tout cœur avec toi.

Profil supprimé - 10/02/2015 à 23h35

Merci gazelle23 pour ta réponse. Mon seul souci c'est que je ne trouve pas d'activité extérieure que j'aime réellement....mis à part le travail. 4 verres c'était trop mais c'était mieux que 6/7 que j'aurais pu boire avant...mais c'est encore trop! "La chance" que j'ai c'est de ne pas avoir à me battre au quotidien avec l'alcool. Je peux m'en passer pendant un long moment, même si ces derniers temps je trouvais que ça se rapprochait un peu trop. J'ai grandi avec des parents qui buvaient tous les soirs à table, une maman géniale qui elle continuait souvent après... D'ailleurs ce qui est "drôle" c'est que jamais je ne bois en famille. Mes parents sont fiers du fait que je ne bois pas...et je souhaite que ça reste ainsi. Je sors avec mes copines bientot. Ca va me faire un bien fou! J'ai déjà prevenu ma copine avec laquelle je bois que je ne souhaitais pas prendre d'apéritif, pas de vin à table...après on sort je m'autoriserais un verre ou deux mais comme je fais attention aux finances je sais que je ne dépasserais pas (j'ai encore cette "chance" de toujours être consciente quand je sors de ne pas trop dépenser). Mais si je peux m'en passer toute la soirée c'est encore mieux et par expérience si je ne bois pas au repas en général je ne bois pas par la suite. Merci encore pour ton attention.

Profil supprimé - 11/02/2015 à 11h54

Bonjour,

Je viens d'arriver sur ce forum. Je me suis rendue compte il y a peu que ma consommation d'alccol est excessive. Je ne bois que le soir mais cela peut aller jusqu'à 6 verres de vin.
J'ai toujours bu pas mal depuis que je suis jeune mais sans trouver cela pathologique. J'ai eu un père très gravement alcoolique pour sa part, et j'ai bien peur d'avoir eu mon héritage même si ma consommation n'a rien à voir avec la sienne .
Mon addiction est particulière car je n'ai aucune sensation de manque dans la journée et aucune envie de boire , il n'y a que le soir où cela dérape.
J'arrête ponctuellement de temps en temps et je me sens toujours beaucoup mieux pendant ces périodes mais à chaque fois, je me dis que je peux re consommer un peu et cela recommence bien vite comme avant.
Je n'en ai jamais parlé à personne et me dis que je devrais m'en sortir toute seule mais cela ne semble pas si simple.
Mon mari n'a pas l'air de prendre ça très au sérieux . Il est vrai que je n'ai jamais été ivre et je n'ai jamais roulé sous la table.. Mais l'addiction est quand même bien là.
J'habite dans un tout petit village et suis bien loin des points de rencontres AA ou autre associations donc cela complique la chose . Cela dit, étant plutôt secrête, je ne suis pas sûre de pouvoir parler devant des personnes .
C'est pourquoi, le forum m'a semblé une bonne solution ?

Merci d'avoir pris le temps de me lire.

Profil supprimé - 11/02/2015 à 15h16

Bonjour,

Moi non plus je n'ai jamais de signe de manque mais je me rends bien compte que boire 6 verres pendant la soiree ce n'est pas une consommation "normale", c'est pouf cela que je suis venue sur le forum. Donc bienvenue à toi. Moi je ne bois pas quotidiennement, peut être une à deux fois par semaine depuis quelques temps et je trouve ça trop. Surtout qu'au delà de 2 verres il n'y a plus de plaisir, j'ai l'impression de perdre le contrôle. Il y a peu apres quinze jours sans boire j'ai bu 4 coupes de champagne...encore trop! J'ai l'impression qu'il est plus facile pour moi de ne pas commencer que de me restreindre... Vendredi je dois sortir et je pense finalement me borner à zéro verre.

Ton mari consomme t il de l'alcool avec toi? Si oui c'est peut être aussi pour cela que cela ne l'inquiète pas. Et puis faut reconnaître que l'alcool est trop banalisé de nos jours. Quand je dis que je souhaite ne plus boire puisque je ne peux me restreindre on me dit "oh mais non t'es une bonne vivante" ou "t'aime bien faire la fête"...sauf que non moi je pense que quand c'est excessif ca n'amène rien de bon! Si tu penses avoir besoins d'aide, n'as tu pas la possibilité de te rendre chez un addictilogue? Un médecin traitant avec qui tu pourrais en discuter? Esr ce que tu sais pourquoi tu commences à boire le soir? L'ennui, le stress, décompression? Je te souhaite bon courage. Comme tu le dis si bien, les périodes sans alcool sont les meilleures...
Bises

Profil supprimé - 11/02/2015 à 16h18

Bonjour Ranealou,

Merci de ta réponse. Tu as tout à fait raison, l'alcool est complètement banalisé et effectivement, c'est souvent que j'entends dire que je suis une bonne vivante alors que je pense être alcoolique puisque je ne peux pas boire un verre ou deux . Comme toi, ou c'est rien ou c'est trop ! C'est pénible car j'aime le bon vin mais je sais que je ne peux que faire une croix dessus sinon ..
En fait, je pense que prendre de l'âge est une très bonne chose pour moi car je supporte de moins en moins lorsque je bois trop : Je me sens fatiguée, sans aucune énergie alors que j'ai vraiment la pêche lorsque je ne bois plus .
Il ne reste plus qu'à ..... Sauf que ce n'est pas si simple que ça. Je comprends les abstinents qui disent qu'ils sont alcooliques à vie ..

Pour répondre à ta question, oui mon mari aime bien boire un petit peu lui aussi mais il sait parfaitement s'arrêter pour sa part.
Je pourrais, en effet, aller voir un addictologue, il en existe à une quarantaine de kilomètres de chez moi mais je refuse de prendre des médicaments alors je ne vois pas trop comment il pourrait m'aider.
Je n'ai pas envie d'éliminer un produit en en prenant un autre, je préfère aller à la source du problème .
Je suis assez têtue, j'ai déjà arrêté de fumer il y a 25 ans , toute seule alors que je fumais pas mal . Je me dis donc que je dois pouvoir faire la même chose avec l'alcool. Mais ce n'est pas aussi simple semble t-il ..
Je ne sais pas bien pourquoi, je bois le soir alors que je n'en ressens pas du tout le besoin dans la journée. J'ai le sentiment que c'est plus un rituel qu'autre chose . J'aime bien trainer un peu à table avec mon mari le soir et c'est sympa avec un verre de vin .... beaucoup moins avec six car je sais que je ne serais pas bien claire le lendemain.

Je dois décider qu'aujourd'hui j'arrête car je ne peux pas boire qu'un verre, tout comme toi viisblement.

Pour Vendredi, je te souhaite bonne chance et ne te mets pas trop la pression .

Merci à toi et n'hésite pas à venir sur le forum en discuter, tu n'es pas seule ..

Profil supprimé - 12/02/2015 à 08h57

Bonjour,

Comment ça va Mariejsj? Si c'est un rituel, tu peux essayer de le changer. Troquer le verre de vin contre une autre boisson qui te ferais plaisir, discuter avec ton mari ailleurs qu'autour de la table, prendre une tisane. Bon quand on l'écrit c'est facile, mettre en pratique je te l'accorde c'est moins évident. Quant à l'addictologue tu peux peut être prendre contact avec lui afin de voir ce qu'il te propose? Pour vendredi pas de pression, je sors avec des amies qui soit ne bois pas une goutte, soit comprennent mes inquiétudes. Je te souhaite bon courage.
Bises

Profil supprimé - 12/02/2015 à 11h22

Bonjour Ranelou,

Eh bien, mission accomplie pour hier soir. Pas une goutte de vin mais beaucoup d'eau. Heureusement, j'aime !
Mais je ne tiens pas en place, pas moyen de rester à table pour l'instant, il faut que je m'occupe. Cela dit, ce n'est pas bien grave. Comme d'habitude, j'apprécie de ne pas boire et mon foie me remercie . Maintenant, "il suffit" que je me dise que c'est définitif car je sais que je peux arrêter mais souvent, je me dis que je peux reprendre puisque je sais m'arrêter et c'est le cercle infernal ...
Cela dit, j'ai beaucoup de chance en comparaison d'utres personnes donc il faut que je tienne le coup.
Pour l'addictologue, je ne suis pas très chaude à vrai dire, tu as raison, je pourrais toujours voir ce qu'il me propose si vraiment je vois que je n'y arrive pas mais je suis tétue comme une mule ..

Quant à toi Ranelou, je vois que ton rendez-vous psy approche à grands pas et que tu as pas mal réfléchie sur ce qui te pose problème donc tu as fait une bonne part du chemin. C'est vrai que des enfants prennent énormément d'énergie. J'en ai deux et comme bon nombre de maman, j'ai arrêté de bosser pour être vraiment près d'eux. Maintenant, ils ont 15 et 12 ans et je suis toujours très disponible mais j'essaye de mettre des choses en place pour m'épanouir dans ma vie de femme, il le faut, c'est important pour notre équilibre.
Cela dit, je suis comme toi, je ne regrette absolument pas toutes ces années à les dorloter. Je les trouve bien dans leur peau, bien sécurisés et c'est chouette.
Cela dit,arrives tu, au quotidien à prendre du temps, rien que pour toi ? Si j'ai bien compris tes enfants sont tout petits encore ?

Prend soin de toi Ranelou, bonne journée .
Bises

Profil supprimé - 05/09/2015 à 17h19

Bonsoir à tous,

Cela fait longtemps que je n'ai pas ete sur le forum... Les choses en sont au même point excepté peut être que j'en souffre plus. Je bois vraiment trop et de plus en plus souvent. Ca me fait très peur. Du coup, même si cela risque d'être très dur pour moi, j ai décidé d'oser en parler avec mon médecin généraliste. Ca risque d'être très dur... Comme tous j'ai peur du jugement. L'autre jour j'ai bu le midi, et j'étais légèrement "pompette", j ai rencontre des tas de gens et maintenant je psychote. Je me dis que tout le monde a pu le voir ... J'ai tellement honte!! J'aime tant ma vie que je ne comprends pas comment cela se fait que je ne puisse pas dire "non" à ce premier verre, pourquoi est ce que je bois autant!!
Merci à ceux qui m'auront lu, cela me fait beaucoup de bien.

Profil supprimé - 07/09/2015 à 11h43

Bonjour Ranelou, bonjour à toutes,

J'ai survolé vos histoires, elles ressemblent à la mienne, comme quoi, on est nombreuses dans cette situation.

J'ai 30 ans, une petite fille d'un an adorable et un conjoint aimant mais... Comme toi, un verre enjendre un deuxieme verre et ainsi de suite et c'est la catastrophe.

Je ne te parle pas du sentiment de culpabilité qui succède à mes trus noirs, je me sens tellement nulle...

Ce week end nous avons baptisé notre fille, j'ai trop bu et je ne me rappelle plus de ce que j'ai dit aux invités, j'ai fait tomber ma fille et je me suis couchée ivre morte. A ce jour j'ai envie de mourrir. Ma mère qui est intransigeante à ce sujet ne me parle plus et j'ai dû m'excuser auprès de tout le monde. Même si la journée à été belle je me la suis gachée toute seule, quel dommage...

Du coup, je pense que je dois arreter de boire completement, j'ai besoin de soutien alors j'ai pris rendez vous dans un centre spécialisé, j'ai aussi prévu d'aller à une réunion des alcooliques anonymes.

Tu sais Ranou, la honte est un sentiment humain, en revanche, le jugement des autres est bien souvent mesquin et il n'y a que toi qui peux te juger.

Sois forte

J'espère que l'on arrivera à s'aider.

Profil supprimé - 07/09/2015 à 20h54

Ranelou tu devrais peut-être rester abstinente, au moins qq temps. Moi ca fait 50 jours que je suis sobre et j'envisage de reprendre par la suite, mais dans un cadre très limité.

Profil supprimé - 08/09/2015 à 15h59

Bonjour a tous toutes,

J'ai 33 ans je voudrais vraiment arrêter de boire vraiment j'ai fais une cure en juin 2015 de 14 jours en milieu hospitalier qui j'avoues ma aider mais au bout de trois semaines reprise de la boisson pfff actuellement je suis suivi tous les mois avec un alcoologue et la je suis sous selincro enfin je ne l'ai toujours pas pris bah oui j'ai super peur des médicaments c'est ridicule je sais je devrais plus avoir peur de la boisson.....demain je vais m'inscris au sport qui j'espère me seras bénéfique

---

Profil supprimé - 08/09/2015 à 16h31

Bonjour à toi !

Moi aussi je suis sous Selincro, c'est la première journée, je l'ai pris hier soir et j'ai eu pas mal d'effet secondaires donc c'est dur.

A quelle frequence bois tu Dili ? Comment le vis tu avec ton entourage car pour moi c'est très nocif, je suis constament jugée et c'est pas agréable...

A bientôt.

Profil supprimé - 08/09/2015 à 18h08

LN22 j' en suis a 4 voir 6 par jour voir plus parfois (50cl) de la desperados
mon entourage me soutien sincèrement me juge pas essaie de comprendre ,
ma mère me dis souvent tu y arriveras ne t'inquiète pas il faux du temps.

A bientôt