FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

STRESS ET ALCOOL, J'AI BESOIN D'AIDE!

Par Profil supprimé Posté le 10/02/2015 à 17h19

Bonjour,

Depuis que j'ai quitté mon emploi de responsable dans un magasin de distribution pour rejoindre mon mari dans notre entreprise, je bois beaucoup trop, je devrais plutôt dire que je suis alcoolique.

Cela a commencé par un verre à l'apéro, puis 2, puis trois et parfois même plus. Depuis peux, l'apéro est aussi arriver pendant la pose repas de 12H.

Pour décompresser, pour me détendre enfin bref...
Mon entreprise ne peut plus me salarier et je dois faire face à ce stress concernant ma vie professionnelle depuis un an et demi. Ma reconversion professionnel ayant échoué par manque de financement.

Je sais que ce n'a pas une raison et je viens de comprendre trop tard, peut-être, qu'il m'est à présent difficile d'arrêter.

Je n'ai pas de problème familiaux et je veux arrêter avant qu'il ne soit trop tard pour moi, comme pour ma famille car j'ai la chance d'avoir une petite fille de trois ans et demi.

Pourtant j'ai arrêté de fumer il y a deux mois.
Maintenant j'aimerais cesser l'alcool.
Mais c'est vraiment difficile.

Avez-vous des conseils ?

3 RÉPONSES

Profil supprimé - 10/02/2015 à 18h47

Bonjour lili et bienvenue parmi nous.

Tu liras sur ce forum beaucoup de témoignages qui ressemblent à ta propre vie et tes habitudes de consommation seront sans doute similaires à beaucoup des notres. C'est donc que tu n'es pas seule à te préoccuper de ton rapport avec l'alcool.

C'est possible d'arrêter, oui c'est possible. C'est pas forcément facile parceque le corps réclame sa dose et parfois c'est tellement plus fort que nous qu'on a d'autre choix que de s'y adonner.

Il faut prendre le problème par le bon bout et cultiver sa motivation, et surtout agir par 24 heures seulement. Le simple fait de se dire stop je ne bois plus pour le restant de mes jours est à mon sens , suiscidaire.

Le stress que tu rencontres dans ta vie pro est un facteur supplémentaire certes mais c'est aussi peut être parceque ta consomation n'est pas normale que tu amplifies ton stress.

Bon courage à toi, exprime toi sur ce forum autant que possible et tu trouveras du réconfort, des astuces et du boost pour tenir bon dans cette décision de l'abstinence.

Sébastien, alcoolique abstinent pour aujourd'hui.

Profil supprimé - 11/02/2015 à 11h37

Bonjour Sébastien,

Merci pour ta réponse et surtout pour tes conseils, en effet plus je lis les autres postes de ce forum, plus je constat que je ne suis pas seul dans cette situation.

J'ai pu lire les techniques d'autres consommateurs, afin de limiter leurs prises d'alcool. Certaines peuvent s'appliquer dans mon cas.

Je vais donc essayer.

Je te remercie encore une fois pour ta réponse,

Lili

Profil supprimé - 11/02/2015 à 16h25

Bonjour Lili,

En ce qui me concerne, c'est zéro alcool parceque je suis dépendant et la moindre goutte me ramènerait dans les entrailles de ma souffrance, j'en suis intimement convaincu.

La modération ou la gestion de son alcool est à mon avis une solution de court terme qui peut faire avancer les choses mais de ce que j'en connais, n'est pas viable sur le long terme. A toi de voir ce que tu recherches mais je te mets en garde sur cette idée.
Je pense que c'est plus facile de couper l'alcool totalement que de vivre dans un perpetuel contrôle de sa conso et de lutter pour se limiter.

Sebastien