

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

TOUT EST TROP COMPLIQUE

Par **Profil supprimé** Posté le 13/04/2015 à 06h28

bonjour a tous

j'ai 34 ans maman de 2 enfants tout pour être heureuse et pourtant je suis complètement perdu...

j'ai conscience de mon problème avec l'alcool mais ne sais pas bien où me situer quoi faire et

comment le faire surtout . me faut il tout arrêter ou apprendre à gérer ma consommation ...

je bois en me gérant la semaine après le boulot un ou 2 verres avant de passer à table mais arriver le

wk c'est du grand n'importe quoi je bois jusqu'en être malade pour la plupart du temps et ne mange

plus. il m'arrive aussi de ne pas boire du tout en semaine j'y pense mais ce n'ai pas un gros

combat pour moi de ne pas boire en semaine seulement(le wk ce n'ai pas possible je fini toujours par

craquer) il me suffit simplement de m'occuper et de

passer à table de bonne heure et c'est régler j'ai commencé à boire à 27 ans pas une

goutte avant ça même pas pour mon mariage ... puis mon divorce la fête tous les wk aujourd'hui je

suis mal parce que je sais plus quoi faire je suis fêtarde au départ mais j'ai pris conscience de mon

addiction ça me rassure de vous lire parce que je m'aperçois que je ne suis pas seule à avoir ce

problème je me cache derrière ça peut être pour ne pas voir la réalité en face je remercie les personnes

qui auront pris la peine de me lire et de me répondre

9 RÉPONSES

Profil supprimé - 16/04/2015 à 16h57

salut

ne reste pas seule et ne t'isole pas fait-toi aider via un csapa, réunion alcoolique ou autre

biz

Profil supprimé - 16/04/2015 à 18h32

Bonjour clochette merci pour ta réponse je ne bois plus depuis dimanche mais ça reste dur enfin je tiens le coup je ne veux plus retomber dedans parce que j'ai peur que ce soit pire qu'avant je ne suis pas seule mon mari est avec moi mais ne comprend pas forcément mes sautes d'humeur peut-être que je vais suivre ton conseil tu as connu ça ou tu connais ça toi ?

Profil supprimé - 16/04/2015 à 20h08

salut

oui les sautes d'humeur et l'irritabilité je connais trop bien, à la base je suis déjà pleine de colère, et de sentiment refouler car je n'ai pas l'habitude de m'extérioriser. Alors quand je bois pas, les 10 premiers jours sont compliqués après ça se tasse et je suis plus cool, car je dors mieux et relativise plus facilement, et je crie moins sur mes enfants.

c'est un cercle vicieux. mais bon je fais avec. parfois mon mari en a marre de m'entendre crier tout le temps et on s'engueule, il reste compréhensif du coup ça se passe bien.

biz

Profil supprimé - 16/04/2015 à 22h23

Bonjour moi09 ,

j'ai 35 ans et suis alcoolique comme toi, modérément comme toi car je ne bois ou plutôt buvait que le week-end à me mettre dans un sale état. J'ai deux enfants également et une compagne depuis 12 ans. Il y a 10 jours environ, ma femme est venue me trouver pour me dire qu'elle en avait marre et souhaitait me quitter, j'ai pensé à ma famille qui ne mérite pas ça, surtout les enfants car j'ai vécu mon enfance sous le toit d'un alcoolique et je sais et comprend ce qu'il peut advenir.

Aujourd'hui j'ai pris les devants, je souhaite reprendre le contrôle de ma vie, ça a été vraiment un déclic. Ça fait 12 jours que je n'ai pas bu et je sors ce jour d'un entretien avec un éducateur d'une association sur l'addictologie. Je peux te dire que cela fait le plus grand bien d'en parler car je suis d'ordinaire renfermé et je n'aborde pas ce sujet avec mes proches. Je continue sur ma lancée, j'ai pris avec lui un rendez-vous avec un médecin

spécialiste et un psychologue, car mon problème avec l'alcool réside dans ma tête avant tout, et j'arrive en faisant un travail à comprendre les étapes qui m'ont menées là, mais j'ai besoin d'un psy pour approfondir cela. Voilà, le salut avec l'alcool peut venir d'une aide extérieure, des gens qui connaissent, qui écoute et qui soutienne. Si tu as besoin d'en parler n'hésite pas il y a toujours une oreille quelque part, bonne chance moi09 😊

Profil supprimé - 17/04/2015 à 08h19

Bonjour Moi09,

Certaines choses sont plus difficiles que d'autres. Boire est facile, on n'a qu'à se laisser aller, se laisser servir (voire se servir soi même), mais arrêter, ça demande de la motivation, de la force de caractère.

Nous sommes toutes pareilles sur ce site et en même temps toutes différentes face à ce problème. Certaines s'en sortent seules, d'autres ont besoin d'un coup de pouce.

Il y a tout un tas de solution ; en parler à ton médecin de famille et prendre des médicaments, aller aux réunions des AA, consulter un addictologue... mais déjà, ce site est un début.

Ne laisse pas ton mari tomber dans la déprime de ton cas. Tes enfants ont besoin de toi, tu es un modèle et ils doivent être fiers de leur maman. Regarde-les grandir et s'épanouir, l'alcool te fait vivre dans la brume.

Courage

Profil supprimé - 17/04/2015 à 17h46

Coucou tout le monde bon ben on es vendredi l angoisse de pas tenir je suis sur les nerf je vais me coucher de bonne heure je pense mais j espère que ça va vite me passer tout ses symptôme de manque j'en peut plus je suis très désagréable et je le sait mais c plus fort que moi je me bat contre l envi de boire contre moi et l'impression de me battre contre tous ceux qui m entouré et ne comprennent pas mes saut d humeur ça en devient ingérable mais il me faut tenir le coupc le premier wk sans alcool ça passe ou ça casse

Profil supprimé - 17/04/2015 à 17h56

Cc lifeaddict je te remercie pour ta réponse j espère que ta femme reviendra et que tu tiendra le coup sans alcool pendant longtemps j'ai pas cru à l alcoolisme parce que justement c été que les wk que j été ingérable en semaine ça se passer très bien bref en fait si à partir du moment où ça manque je pense qu'on es dedans j essaie de gérer seule pour le moment mais si je voit que c trop dur j irai consulter mais d en parler ici avec vous m aide bcp j espère vraiment que je tiendrai le coup ce wk j'ai été tenter toute la semaine et j'ai tenu bon j'ai le boulot à assumer et ma vie de tout les jours les wk m angoisse bcp plus parce que pour moi c été relire à la fête mais je m aperçoit aujourd'hui que même sans fête je serai déjà en train de boire depuis au moin 1 heure j'en de vien presque folle c une obsession j aurai jamais penser que j étais autant atteinte à bientôt j espere

Profil supprimé - 17/04/2015 à 17h59

Cc louann merci pour ta réponse et oui je vais tenir pour mes enfant pour ce qui et de mon mari il es tout sauf en déprimé il part du principe que c à moi de me battre contre mes démon que lui du fait kil sache se gérer ne s empêchera pas de boire un coup si il en a envi le wk tout et la pour m aider mais je pense à mes bébé merci bcp biz

Profil supprimé - 18/04/2015 à 19h08

Bon hier je n'ai pas bu plutôt fière de moi à midi je suis allez manger au resto et j'ai tourner au perrier incroyable !!!! Ça me manque mais j essay vraiment de ne pas craquer j'ai l'impression de ne plus être moi même ça me rend follequ'est ce que c'est dur c fou