ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

MA CONSOMMATION EST T'ELLE EN RAISON D'UN MAL ÊTRE?

Par Profil supprimé Posté le 15/08/2015 à 11h12

Je me présente Fanny j'ai 28 ans je suis quelqu'un qui est vu comme quelqu'un de folle souriante pleine de vie qui adore faire la fête et faire rire les gens un vrai clown...

derrière ca, je suis quelqu'un d'entière qui prend les choses à cœur (voir trop),je suis quelqu'un qui à toujours le sourire je me cache souvent derrière ce sourire et cette joie de vivre..
je pense en réfléchissant que je suis quelqu'un d'extrêmement sensible avec un manque de confiance en elle pourquoi...je sais pas je ne devrais pas mais c'est comme ca je suis un brin timide(malgré que ca ce voit absolument pas personne ne pourra dire que je suis quelqu'un de timide loin de là mais c'est ce que je ressens..
je comprend pas car j'ai une famille en or eu une enfance magnifique j'ai rien qui fait que je peux sombrer dans cette addiction qui me bousille la vie...bon commençons.
L'alcool est moi c'est assez bizarre car à la fois je le déteste et des fois je l'aime..

la culpabilité que j'ai à boire est extrême surtout le lendemain...
je consomme généralement 2/4 verres de vins rouge tous les jours et des quantités illimités quand je suis de sorti...
la sensation de la gueule de bois le lendemain de fête me pousse dans une tristesse absolue car je m'en veux et maintenant même si je bois 3 verres de rouges à la maison je m'en veux aussi malgré que je ne sois pas dans un état d'ivresse je trouve pas sa normal de consommé de l'alcool tous les jours et sa me fais culpabilisé ...
et surtout depuis le jour ou je me rend compte que arrivé à une certaine heure 17h/19h je ressens le besoin de me servir un verre...

pas plus tard que jeudi soir je suis aller a une soirée chez une ami(e)s et c'étais parti pour la fête...
ma conjointe rester à la maison ma vu donc rentré tard dans la nuit et a décider de me dire que c'étais plus possible et que l'alcool ca ne passait plus et que malgré qu'elle m'aimait plus que tout elle préférait arrêté la..
sa ma achever..la bouteille de vin qui se trouvait devant moi dans la cuisine je la regardais avec un sentiment de haine vous n'imaginez pas, je me suis dis c''est cette merde qui fait que j'en suis la avec ma conjointe..
malgré tout je lui est demander une dernière chance et que j'allais tout faire pour stoppé tout ca. Elle a accepter par amour voila pourquoi je suis sur ce forum aujourd'hui...
maintenant c'est soit l'arrêt de l'alcool soit Mon couple il faut que je mette tout en œuvre pour y arriver j'espère trouver de l'aide ici!!

Merci à vous et bon courage à ceux qui sont dans mon cas ou ce qui vive ce que vie ma conjointe!

2 RÉPONSES

Profil supprimé - 17/08/2015 à 10h36

Bonjour,
Comme je me retrouve dans tes mots et tes maux !
Tu as une grande chance d'avoir une compagne qui a su te donner cet électrochoc, et son soutien te sera précieux pour combattre l'alcool.
Je n'ai malheureusement pas cette chance car je suis seule, mais j'ai la chance d'avoir un adorable petit garçon et j'espère trouver dans cet amour la force de me battre.
Je n'ai pas de conseils à t apporter, en cherchant moi même, mais si comme moi tu es ici, c est que tu as déjà la prise de conscience et la volonté de t en sortir.
Insidieusement je me suis aussi mise à boire seule, pour soulagée mes peines, pour soulager mes angoisses, ne faisant qu'envenimer la situation car au final je me sentais encore plus méprisable après.
Aussi comme toi, je ne sais lors de festivité modérer ma consommation, et je déteste l'image que je renvois de moi.
Je crois que l'amour est la clé du succès, celui que tu sauras apporter à toi même, et que cette démarche ne saura que nous faire grandir.

Profil supprimé - 15/10/2015 à 11h17

bonjour Fanny ,je me retrouve dans ton message , comme toi je suis une personne pleine de vie ,entourer de plein d amis et la chance d avoir une famille formidable je pense que je cache ma timidité et mes angoisses derriere alcool . Comme j aime le vin je bois souvent 2 a 3 verres par jours et comme j adore faire la fete je consomme encore plus . il m arrive souvent de boire un verre le soir pour me detendre mais la plupart du temps cela reste un moment conviviale entre amis ,le probleme c est que je ne refuse aucun verre ,et plus ca va plus je tiens l alcool ce qui me fais peur !! je me dis aussi qu on est jeunes et qu on risque de le payer plutard !!l amour et la comprehension des siens doit etre un moteur pour nous , pour reussir a nous controler ! pour ma part j essaie de reduire ma consommation je me fixe un quotas de verres a boire par semaine ,c est triste a dire mais c est vrai !! et comme boire du coca a l apero pour moi c est^possible , je me dis que peux etre passer aux apéritifs et bieres sans alcool serais une solution !! je nous souhaite plein de courage et n hesite pas a en reparler si ca ne vas pas