

RAS LE BOL

Par **Profil supprimé** Posté le 23/08/2015 à 13h54

Voilà ,depuis quelques temps je vous lis sur le forum.Aujourd'hui je me décide à m'inscrire .

J'a 60 ans ,je bois depuis longtemps ,un peu de tout ...et j'en ai assez.Je suis issue d'une famille où l'alcool est très présent, mon père,mon frère était alcooliques (tous les 2 décédés) .Il me reste un frère qui boit beaucoup aussi je pense.

Je suis mal dans mon couple et ça ne m'aide pas .Quelquefois je suis pleine de résolution et il suffit qu'il me fasse une remarque désobligeante pour que j'aille me reconforter en douce avec une petite lichette vite fait ,il y a toujours une bouteille de rouge ou de rosé dans le frigo.

Dans quelques jours nous partons en vacances à l'étranger.J'espère que cette coupure me permettra de mettre un peu de distance avec cette satanée addiction.

J'ai honte et je n'en ai jamais parlé à un médecin.

Je ne veux pas prendre de médocs,je voudrais juste être capable de prendre un petit verre de temps en temps avec des amis et cesser de boire tous les jours.

Vaut-il mieux être complètement abstinente? je ne sais plus!

merci de votre aide

5 RÉPONSES

Profil supprimé - 24/08/2015 à 10h40

Bonjour et bienvenue ici.

J'espère que tes vacances vont te faire du bien, quand à rester abstinente ou pas et essayer de se modérer, je suis pour l'abstinence surtout tant que notre équilibre psychologique n'est pas stabilisé.

Si une parole déplaisante te donne envie de boire, j'imagine pas pour un événement plus difficile.

Essaye de te reposer, profite de tes vacances, parles à ton homme, nous sommes parfois peu loquaces mais ça ne nous rends pas idiots ou insensibles, il se sent peut être démuné.

Allez bonnes vacances !

Profil supprimé - 24/08/2015 à 11h02

bonjour . Pas facile les relations avec l'alcool. moi aussi j'en ai ras le bol. ca fait 6 ans que je suis tombé doucement dans cette fuite. une épouse adorable et des enfants superbes mais voilà je me suis mis dans un cocon etre alcoolisé le soir me mettais dans un état second une fuite à tout. des remontrances et hop je partais dans mes reserves bien cachées (que je croyais) et tour ces dégats autour de moi , les soirées affalées sur le canap laissant seule ma femme; les soirées entre amis où les propos devanaient incohérents , j'avais bien pris le temps d'en prendre avant histoire d'être bien d'être dans mon état. Quel con j'étais et puis un dimanche dernier où comme dab j'avais picolé mais plus que d'habitude ou du moins tres rapidement ma demie bouteille de wisky , me voilà à pm"effondrer par terre titubant comme un ivrogne. ma femme m'a sauver du regard de mon fils ce soir là. le lendemain enfin j'ai dégnais en parler et depuis j'ai enfin décider de gerer ma consommation. je n'ai pas de dépendance à l'alcool comme besoin (je ne bois que le soir en rentrant du boulot pour fuir je pense) alors cette semaine j'ai arrete de boire, de temps en temps des alertes une envie d'y aller et de me prendre une lichette rapide mais j'ai été plus fort que ça et ma femme en est fiere et pour une fois je tiens ma promesse. je suis ici car j'ai envie d'en parler pour m'aider car je suis trop secret et tout cela m'arrive car je ne sais pas parler à quelqu'un alors j'avais ma fuite. cette semaine j'ai du monde à la maison et je sais que pour une fois je serais avec eux partageant ce moment avec raisonabilité , cette semaine j'ai bu un rosé samedi midi avec ma femme et un galopin de biere avec elle et deux verres de bon vin dimanche et cela sans qu'ils en appellent d'autres . je sais que j'ai cette force si je le souhaite. me voilà ici pour une nouvelle vie et si je peux en parler et aider mutuellement j'en serais heureux

Profil supprimé - 24/08/2015 à 23h47

Bonsoir et merci à vous Kcirtapp et Kergo.

Aujourd'hui j'ai été raisonnable, j'ai bu uniquement 2 verres de rosé.C'est pas encore l'abstinence totale mais c'est déjà ça.Je compte sur les vacances pour tenir le coup.

Chez moi il y a toujours une bouteille ouverte.Mon mari boit 1 verre ou 2 pendant les repas mais pas plus .

Je ne mets pas de verre à table pour moi,ça me limite mais je trouve toujours le moyen de boire quand je cuisine et que j'ouvre le frigo.

Comment faites-vous pour résister quand vous êtes avec des amis?

En tout cas bravo à vous pour votre volonté.

Merci encore de votre soutien.

Profil supprimé - 25/08/2015 à 16h03

Perso j'ai peu d'amis donc pas de soucis de ce côté là, de plus j'aime pas recevoir des gens qui boivent sans soif ou encore moins aller chez eux, j'aime bien contrôler les évènements.

Déjà me contrôler me suffit amplement, c'est bien assez difficile de rester abstinent, et j'ai aucune mais aucune honte à dire que je ne bois plus car je ne sais pas me contrôler.

C'est de notre vie , de la vie de nos famille qu'il est question ! Que penseraient mes petits-enfants sils voyent un grand père saoul comme un cochon ? Mes enfants sont eux très contents de ma décision et en sont même fiers !

Si tu peux évite les situations à risques, changer aussi ses habitudes.

Allez courage!

Pat

Profil supprimé - 26/08/2015 à 00h06

CC pat,
,je serai bientôt grand mère et pour ce petit bonhomme qui s'annonce (à ma grande joie) ,je me dois de rester digne .Même si je ne bois pas au point de rouler sous la table,j'avoue que quelquefois je perds un peu les pédales,je ne me souviens plus de ce que j'ai dit ou fait la veille ,ca m'inquiète.

Je ne sais pas pourquoi je bois,je ne suis pas sûre d'aimer l'ivresse ,je crois que j'aime le gout de l'alcool tout simplement .Je bois comme je pourrais me gaver de bonbons ou de chocolat! de la gourmandise en somme!

je t'admire Pat de pouvoir avouer ton alcoolisme à tes amis .

Amitié
