ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

J'EN PARLE POUR LA PREMIER FOIS

Par Profil supprimé Posté le 11/01/2016 à 01h19

Bonjour

Je viens juste de m'inscrire sur le forum s'est la première fois que je parle de mon problème j'ai toujours bu mais la je recherche de plus en plus de l'alcool fort rhume wisky saké (70°) pastis que je sur dose de beaucoup le soir quand ma femme est couché et que je mange seul devant la télé je bois une bouteille de vin rouge et je ne m'arêtes que quand elle est vide et la je ne dit pas tout
Après je me couche et le lendemain j'ai des trous de mémoire je suis obligé de réfléchir longtemps pour me souvenir du film ou d'autres choses
Je voudrais que sa s'arêtes mais j'ai trop honte pour en parler à mon médecin et peur que les autres apprennent
Peut être que ici quelqu'un poura me venir en aide
Merci et désolé pour les fautes je suis pas très douée

19 RÉPONSES

Profil supprimé - 11/01/2016 à 13h44

salut

c'est difficile d'en parler peur, honte, on passe tous par là.

A tu été dans un CSAPA ? ou groupe de parole ? pour une première démarche c'est pas mal.

biz

Profil supprimé - 11/01/2016 à 15h39

Bonjour clochette non je ne connais pas et je ne sais même pas si il y en a un dans ma région mais je vais regarder même si je ne pense pas être capable de faire le premier pas pour le moment
Je te remercie d'avoir pris le temps de m'écrire

Profil supprimé - 11/01/2016 à 16h48

ok

il y a un certain nombre de choses association groupe de parole type alcoolique anonyme et les CSAPA qui sont des centre d'aide gratuit sur RDV composer de personnel médical et paramédical (médecin infirmier, et assistante sociale, psychologue) tout ces gens sont former au problème d'alcool et te permettrons de :

1 faire le point sur ta conso
2 tes désir (ex: stopper définitivement ou re boire normalement)
3 te proposer un suivit et mettre en place une stratégie au plus juste de tes besoin et de ce que tu pourra supporter autant sur le plan psychologique que physique.

Pour trouver le CSAPA le plus proche de chez toi regarde en haut a droite sur le site il y a une carte de France.

biz a bientôt

Profil supprimé - 11/01/2016 à 18h10

Coucou pas facil d en parler je suis d accord avec toi mais si tu te rend compte que ça te pourris la vie il faut que tu t écoutés et tu cherche de l aide .....ta femme en pense quoi ?
Courage

Profil supprimé - 11/01/2016 à 20h12

Bonsoir misquinette
comme on dit sur le forum mon épouse serait une femme dragon pour elle je manque de volonté
Je la comprends

Profil supprimé - 12/01/2016 à 13h04

papou

Ta femme peut se rendre dans un CSAPA également et discuter avec le corps médicale afin de mieux comprendre cette maladie très compliqué qu'est l'alcoolisme et mieux te comprendre dans tes difficulté d'arrêter ce qui lui permettrait de mieux te soutenir.
a deux on est plus fort et le soutient du conjoint est primordiale

biz

Profil supprimé - 10/03/2016 à 12h43

C'est touchant, ton message de présentation. Oui. La honte, la télé, les trous de mémoire. Je connais. Plein de soutien. Pour moi c'est une première d'en parler...

Profil supprimé - 10/03/2016 à 21h12

Salut flo cela fait un bon moment que je ne suis pas retourné sur le forum je ne suis pas à ma place ici ils ont tousse une volonté d'avancer et moi je stagne je consomme toujours et à Parme plaindre je fait rien d'autre je ne sais pas pourquoi j'ai ouvert la notification de ton message mais comme pour toi C une première ne fait pas comme moi lute stpl

---

Profil supprimé - 11/03/2016 à 03h02

Oh la la ! Les trous de mémoire, je m en souviens

Profil supprimé - 11/03/2016 à 03h03

Bienvenue flo !

Profil supprimé - 11/03/2016 à 10h55

salut Papou

Dit pas n'importe quoi, bien sur que tu as ta place parmi nous c'est évident. Ne te décourage pas et ne te juge pas et ne te compare pas aux autres. Chacun sur ce forum avance a SON propre RYTHME. Trouve le tiens et viens nous voir aussi souvent que nécessaire.

Tu dit que tu te plaint tout le temps, c'est faux et re-faux, tu ne te sens pas bien et c'est tout, si tu ne t'exprime pas sur ce qui va bien et sur ce qui ne va pas, comment on t'aide ????

reste parmi nous et trouve TON rythme de croisière

personne ici ne te jugera bien au contraire on est tous la pour s'aider et se soutenir.

biz

Profil supprimé - 12/03/2016 à 10h36

bonjour papou

je tiens déjà à te féliciter de parler de ton alcoolisme. Moi aussi j'ai honte et j'ai des trous de mémoires. quand j'ai trop bu
mais aujourd'hui je commence un traitement Baclofene .ça été dur d'aller le chercher de s'avoir que mon plaisir (le soir de boire ma bouteille de vin , qui va me détruire)
j'ai bon espoir et je sais très bien qu'une autre vie vas commencer avec alcool zero
il ne faut pas lâcher en parler à un ou une amie proche et à un médecin
pour ma part je pense que je suis aller au bout de mes limites et j'ai besoin d encouragement et c'est pour cela que je me suis inscrite sur ce site.
allez courage à bientôt

Profil supprimé - 17/03/2016 à 11h20

Bonjour,

Moi aussi je viens en parler pour la première fois. Ma dépendance à l'alcool est plutôt ponctuelle mais régulière.
Je n'aime pas le vin mais mon problème c'est la bière et le pastis. soirée type qui me fait honte : 1.5L de bière entre 6 et 8°+ l'équivalent d'un verre de pastis pur, je sais que ce n'est pas beaucoup (c'est trop quand-même)mais en ce qui me concerne, le soir même, je ne peux plus parler correctement, je mange n'importe quoi, et le lendemain, je ne me rappelle plus de rien, gueule de bois et mal au ventre.

C'est comme si cette première bière (la meilleure) me faisait perdre ma volonté pour toute la soirée, volonté pour ne pas boire plus d'alcool, volonté pour ne pas trop manger.

J'ai actuellement la gueule de bois et j'ai honte et je souffre, raison pour laquelle, je viens vous en parler en espérant que ça va m'aider à arrêter définitivement l'alcool car je pense que dans mon cas, c'est l'arrêt total obligé!!!

J'espère aussi que mon témoignage vous aidera.

Profil supprimé - 17/03/2016 à 18h05

Bonjour Catherine,
Moi aussi c'est Catherine comme ne le dit pas mon pseudo.

J'étais comme toi. Jamais de vin, juste du whisky que je buvais comme de la limonade depuis plus de 10 ans. Il y a 3 semaines, un matin de gueule de bois, j'en ai eu marre ! J'ai dis, ce soir je ne bois pas.

Depuis je tiens bon. Et c'est de moins en moins difficile.

Je commence à ressentir ce sentiment de liberté qui nous manque, à nous les alcoolos. Moi, c'est l'alcool qui gérait mon emploi du temps : rentrer à 19H00 pour boire mon 1er verre. Je finissais par ne plus sortir tant j'étais bien avec ma bouteille.

Tu as raison, c'est l'arrêt total obligé. Au début, c'est inconcevable la vie sans alcool ! Pour moi, je commence à l'apercevoir. Disons que je commence à me dire que c'est possible et pas triste.

Il faut que tu arrives à tenir bon ce soir, et demain peut être ... Si tu n'y arrives pas, vois ton médecin ou vas à une réunion.

Il est 18H00. je vais sortir mon chien, et à 19H00, si j'en ai envie, je ne rentrerai pas ... je pourrai traîner, voire même manger dehors avec mon mari.

Courage !

Profil supprimé - 18/03/2016 à 08h12

Coucou Catherine!

Je n'ai pas bu d'alcool hier soir mais en général, après une gueule de bois, je ne bois pas les 2 jours qui suivent et l'envie me revient le 3ème jour! C'est ce troisième jour qui sera difficile....
J'ai l'impression que le fait de vouloir arrêter rend l'alcool omniprésent, on ne pense plus qu'à ça....
Aujourd'hui, je me retrouve seule à la maison, heureusement que ma gueule de bois d'hier est toujours présente....et que je sais que je n'aurai pas envie de boire.

Mais tu as raison, c'est l'alcool qui gère l'emploi du temps. J'ai dû annuler des activités, des rencontres entre amis, parce que j'avais trop bu. Et quand mes enfants étaient plus jeunes, je me disais que le soir quand j'étais complètement ivre s'il y avait eu une urgence, j'aurai eu honte d'appeler les secours et je n'aurai pas pu prendre ma voiture.

Moi aussi, je me dis qu'il ne faut pas que je rentre trop tôt à la maison alors je m'occupe.

Ca me fait du bien de parler de tout ça, j'ai dit à mes enfants que j'étais malade et que j'allais faire le nécessaire pour ne plus vivre ce cauchemar! Ma fille ainée m'a dit qu'elle le savait et qu'elle allait m'aider!

Profil supprimé - 18/03/2016 à 23h15

C'est bien d'être entourée.
Tu vas très vite te sentir beaucoup mieux. Plus vite que tu ne crois. Il faut juste restée vigilante. C'est comme marcher à côté d'un ravin : le paysage est beau mais il ne faut pas s'écarter.

Si ta fille compte sur toi et a compris, c'est une sacrée motivation ! Elle doit mettre beaucoup d'espoir dans ta démarche.

Vendredi ce soir : c'est un peu plus dur que la semaine. toujours se rappeler que demain au réveil, on sera en pleine forme.

L'alcool m'aidait à dormir. Alors aujourd'hui, je ne peux pas me coucher sans mon carré de Lexomil. certains diront que c'est mal, mais au moins, je n'aurai pas la gueule de bois demain !

Donne moi de tes nouvelles.

Profil supprimé - 21/03/2016 à 11h06

J'ai encore la gueule de bois ce matin car je n'ai pas tenu ma promesse, j'ai très mal dormi.... Je ne me sens pas bien.
J'ai reçu du monde dimanche et j'ai bu devant et en cachette aussi, des mélanges...je suis nulle!
Je suis allée voir mon médecin ce matin car j'en ai vraiment marre, j'ai besoin d'aide médicamenteuse ??? Oui, car l'écoute je l'ai, l'aide de ma famille je l'ai, la volonté quand je suis sobre aussi.

Donc, j'ai franchi le cap, celui d'en parler à un médecin, j'étais en pleurs car l'alcool m'affaiblit moralement, me rend vulnérable.

Elle m'a prescrit du selincro....

J'y crois, il le faut, même si j'ai lu des critiques sur le net....

J'aimerai en être à quelques semaines de sevrage comme toi, bravo.

Profil supprimé - 21/03/2016 à 19h50

Pendant quelques temps, je pense qu'il va falloir éviter de te mettre dans des situations à risques telles que inviter des gens ou aller à des repas.
C'est ce que j'ai fais et ce que je fais encore.
Pourtant, j'en ai envie, mais je me rends compte que c'est encore l'alcool qui m'attire.

Tout à l'heure, j'avais envie d'inviter des gens pour l'apéro mais j'ai eu peur. J'ai très envie de les inviter mais je crois que je ne suis pas encore prête. J'espère l'être un jour, bientôt !

L'autre soir, mon fils est venu avec un ami. Ils ont bu l'apéro et çà ne m'a rien fait. J'étais super contente ! Mais je ne suis pas sure que çà marche à chaque fois !

Du coup, mes soirées, nos soirées avec mon conjoint, sont beaucoup plus conventionnelles. J'aime bien . Avant j'étais saoule chaque soir, et lui aussi. On ne regardait aucun film, on ne lisait plus.
Finalement, on se coupait du monde aussi mais pour de mauvaises raisons.

Tu me diras comment se passe ton sevrage avec le Selincro.

Courage !

Profil supprimé - 22/03/2016 à 07h46

bonjour Catherine
moi aussi j'ai honte quand je reçois du monde je bois avant qu'il arrive et je mélange!!!
je prends baclofene mais je pense qu'un cachet c'est pas suffisant donc je vais en prendre 2 dans la journée et jeter le vin que j'ai acheté(j'ai pas pu résister super promo pour un cubi de 5 litre et op je l'ai pris !!! l'envie etait là.
j'ai fais une prise de sang et bien sur elle n'est pas bonne
1 er résolution que je fait aujourd'hui je jete tous les alcools qu'il y a à la maison
2 je vais aller acheter des vitamine pour compenser ce que l'alcool me fait perdre
c'est bien que tu puisses en parler à ton médecin il va t'aider!!!

courage comme toi j'aimerai bien être sevré, c'est long et c'est vrai que le matin on a honte mais des le soir vers 17 h je tourne en rond dans ma maison et je ne pense qu'a boire
mais c'est décider plus de tentation
courage !!! j'y crois je n'ai que 52 ans et un enfant de 13 ans donc je fonce...
et toi aussi fonce et ne te retourne pas
à bientôt