

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### FATIGUÉ

---

Par **Profil supprimé** Posté le 01/05/2016 à 17h09

Bonjour à tout le monde,

On est dimanche après-midi est au lieu d'être au bord du terrain de foot regarder mon fils jouer je reste enfermé chez moi avec une belle gueule de bois. Pratiquement tous les weekends c'est la même rengaine, je me demande si je vais être capable d'aller au boulot demain. Une véritable cata. Je ne pense pas être capable de diminuer il faut à mon avis un arrêt total. Mais comment faire ?? J'ai peur de devoir me couper de certains de mes amis. Je ne veux plus de de ces ivresse et de ses douloureuses gueule de bois. Je vais arrêter dès lundi, vous aller me dire que ce n'est pas le jour le plus difficile, je confirme car je serais encore dans un état fébrile donc pas forcément envie de boire. L'envie monte crescendo dans la semaine ainsi que ma consommation pour arriver au bouquet final du weekend.

Voilà pour mes premières lignes sur le forum, pas facile de se livrer mais en même temps cela fait du bien d'en parler.

Bravo à celles et ceux qui arrivent à rester sobre et bon courage et tenez bon aux autres.

### 9 RÉPONSES

---

**Profil supprimé - 02/05/2016 à 11h58**

Bonjour,

Moi aussi je suis FATIGUÉE, fatiguée d'avoir la gueule de bois tous les week-end et tous les jours pendant les vacances! Je suis en congé parental, mon mari travaille, nous buvons ensemble le soir, je me demande toute la journée comment il fait pour tenir le coup car moi à la maison avec les enfants, je suis dans un état déplorable!

Je ne pense pas que l'arrêt total soit une solution quand on a cette consommation excessive de fin de semaine, j'ai déjà pratiqué de longs mois (en raison de mes grossesses), franchement ça coupe le lien avec ses proches, ça fait du bien de boire un petit coup, de se sentir un peu ivre, mais il ne faut pas que ça dérape. Quand j'ai recommencé à boire l'apéritif après mes grossesses, que de bons souvenirs, après 3 verres j'étais "zen", "cool" et j'allais me coucher heureuse. Maintenant les verres je ne les compte plus et je ne me souviens plus la plupart du temps d'être allée me coucher.

Je pense qu'avant de commencer à boire, il faut se fixer une limite "raisonnable", pas plus de 3 apéritifs et 2 verres de vin par exemple.

Après, si on a encore envie de boire, mieux vaut trouver une occupation...

---

**Profil supprimé - 04/05/2016 à 08h53**

Bonjour a vous deux juste un petit retour d'expérience je me suis dit j'arrête de boire le lendemain d'une cuite cest a dire le vendredi 22 avril cest récent donc.le vendredi 29/04/16 apéritifs apres le boulot pour fêter l'embauche dun collegue je suis resté avec les amis sans boire un test ça cest tres bien passé bien rigoler malgré les multitudes sollicitations de mes amis prendre un verre juste un , allez une petite bière alors?? Pourquoi il m'avait connu prenant un coup jamais le dernier pour faire la fête. J'ai fini a 13h , a 15h je prend la route avec un collègue avec je fais co voiturage lui avait bu 5 6 apero chaud quoi pas mure, a un rond point contrôle de la gendarmerie et cest pour bibi et bas je peux vous que si j'avais bu je serai dans la merde et ces pas les copains qui m'aurait conduit pour aller au boulot faire les courses enfin plein chose quoi.Et le samedi matin frais pour accompagné et regarder mon fils a la boxe.Jaurais bu ce vendredi mon week end aurais ete pourri engueulade avec ma copine .....Moi quand je commençais a boire tres difficile de m'arrêter comme je disais si je depasse les deux apero pas des doses de bar jesuis lancé .Je trouve pas que ca coupe les liens avec ses proches au contraire.Ce donner une limite ok mais ou est la limite deux trois et si le cerveau en veux plus tu ne pourras pas tt'y tenir et le lendemain culpabilité c'était juste un petit je dis bien petit retour d'expérience car j'en ai fait des belles mais je regrette bon courage a vous deux essayer ca coute rien

---

**Profil supprimé - 05/05/2016 à 17h31**

Moi aussi je prend la décision d'arrêter mon couple est en danger, ma santé est en jeux, j'ai un fils d'un an, je veux profiter de lui, des après midi sorties... Je n'en peux plus, je suis totalement Perdue .... Je suis totalement démunie face à l'alcool. De plus j'ai peur d'arrêter l'alcool et que mon conjoint qui continuera, lui ne sera pas sur la même longueur d'onde que moi... J'ai peur que mon arret nous sépare... Et moi je pense effectivement qu'il ne faut plus du tout y toucher quand on a la base un probleme avec l'alcool.

Moi pendant mes grossesse, j'étais vraiment heureuse. Je me sentais bien tout le temps.

Courage et bravo a tous

---

**Profil supprimé - 05/05/2016 à 20h01**

Norak cest déjà bien que tu prennes conscience de ton souci avec l'alcool essaye si tu peux den parler avec ton copain.Je pense que si pendant ta grossesse tu a su dabstenir tu peux y arriver. Une fois jen avais parlé a mon médecin il y m'avait dit que jetais un buveur compulsif sans trop m'orienter demain ca fera quinze jour sans alcool et franchement cest mieux je trouve quelque envie par moment

mais je tien bon.Ca va etre dur ca un changement de vie cest sûr d'autres habitudes a prendre mais ca vaut le coup moi ca m'apportait que des soucis je n arrivais pas a m'arrêter quand je commençais galère franchement tiens bon qui tente rien n'a rien courage a plus tard

---

#### **Profil supprimé - 06/05/2016 à 11h09**

Merci Sacomi,

Ouai qu'elle galère, c'est vraiment de la m...

Pendant ma grossesse, ouai c'était presque facile, mais en soiree je me faisait grave ch..., et les gens m'énervaient, normal ma vision n'était pas la même que d'habitude... Alors du coup je voulais tout le temps rentrer tôt, j'ai peur de Ca, que mon copain du coup dise que je ne sais pas faire la fête machin machin... Pourtant il souhaite lui aussi que j'arrête car je ne sais pas boire...

Et puis moi j'ai une hantise pour ma santé.... J'ai une maladie génétique qui "produit" des cancers, alors on s'imagine que ce n'est pas le type de vie qu'il me faut loin de la... Alors j'ai toujours tres peur...

Je regrette le temps de ma grossesse juste parce que je ne buvais plus et je ne fumais plus de cigarette du coup vu que je ne fume quen soiree...

J'espère y arriver pour ne pas continuer comme ça des années encore. On peut y arriver je le pense aussi. Mais j'ai quand même peur... J'espère quen venant sur le forum régulièrement je réussirai a garder ma motivation.

Merci a vous tous

---

#### **Profil supprimé - 09/05/2016 à 08h45**

Salut norak encore un week end sans alcool je suis content .c'est normal que tu aprehende les soirées parce que tu ne seras pas dans le même délire que ceux qui seront alcoolisée mais pose toi la question tu n'es pas mieux d'être a jeun ou de te barrer dans un mauvais délire et avoir bu.

---

#### **Profil supprimé - 09/05/2016 à 16h04**

Salut Sacomi,

Si !!! Carrément tu as tout à fait raison ! "Qu'est ce qui est réellement important pour moi ?" Ca c'est la bonne question quoi... Les gens et boire ou ma vie, mon fils, et les loisirs, la devant mon clavier, la reponse est facile. Mon soucis, c'est mon manque de volonté... Mais bon j'ai espoir de tenir, pour mon couple, pour ma santé, pour ma propre estime, car voilà je nen peux plus de cette vie qui me rend malheureuse....

Moi aussi sans alcool ce week end... Mais "facile" apres une soiree mercredi... Ca va être plus dur quand le soleil va pointer le bout de son nez, que les amis vont etre par la et que mon conjoint va ressentir le besoin de faire des apéros, mais le regarder boire et rigoler abec les gens, je me dis soit je vais craquer soit avec le temps notre couple va s'effondrer....

Aller continuons ainsi lalcool c'est de la M... Avec un grand M !!!!

Moi Ca me rend folle et Ca detruit a petit feu...

---

#### **Profil supprimé - 10/05/2016 à 09h53**

Tiens bon norak c'est dur je sais mais ca te rendra d'autant plus fière d'avoir réussi les tentation seront multiples et les sollicitations des amis aussi prut être mais fais le pour toi ton fils ta santé ton mari comprendra et sera sûrement content de ta décision courage su

---

#### **Profil supprimé - 14/05/2016 à 18h33**

Bonjour,  
Alcoolique depuis des années, je me suis arrêtée plusieurs fois de moi-même et ai repris suite décès d'un proche.  
En janvier j'avais réduit quinze jours, pas vu les verres de trop, suis tombée en sortant, crâne ouvert. Eu beaucoup de chance. Pompiers, hôpital, suis sortie sans voir addictologue. à je suis gonflée, la ménopause vient d'arriver. Marre de cette tête.. Pas bu depuis ce jeudi soir, soit 2 jours. Il y a de l'alcool chez moi, mais pas envie, presque envie de vomir à y penser. Zéro tremblement, mais je suis depuis des années sous Ad et anxyo. J'ai une pêche d'enfer, je suis fière de moi, pour combien de temps... Je bois beaucoup d'eau avec du jus de citron, des tisanes et me fait des petits plats. J'aimerais avoir des témoignages de celles et ceux qui ont réussi à arrêter du jour au lendemain, les effets, les tentations. Je compte faire un peu de marche, je travaille à domicile. Les fois précédentes en société je prenais apéritifs sans alcool. Je vois que nous sommes toute et tous motivés sur ce site que je viens enfin de trouver. Bon courage à tous.

---