

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

BESOIN D'AIDE POUR RÉUSSIR À DIMINUER L'ENVIE DE BOIRE

Par **Profil supprimé** Posté le 24/06/2016 à 11h55

Bonjour,

Voilà longtemps que j'hésite à poster un message.
J'ai 25 ans, une fille, une maison, un travail, un conjoint adorable.

Je bois environ tous les deux jours, de plus en plus.
Je trouve toujours de bonnes raisons pour boire.
J'y pense dès le matin, et jusqu'au soir.

J'en ai parlé à mon médecin.
J'ai conscience de la nécessité de diminuer ma consommation pour ne boire que dans les moments adaptés.
Je veux y arriver.

Mais je suis très anxieuse de nature, et je ne sais pas comment chasser mes angoisses sans alcool.

Quels conseils pouvez-vous me donner ? Quelles méthodes utilisez-vous ou avez-vous utilisé pour réussir à penser à autre chose qu'à boire, pour vous relaxer sans ça, pour reprendre confiance en vous ?

Je ne veux pas sombrer plus, et je sais qu'il est encore temps pour moi de réagir.
Mais j'ai peur. Je veux juste réussir à être heureuse, parce que j'ai tout pour l'être.

Merci par avance pour vos réponses.
Je compte beaucoup sur les échanges que je pourrais créer ici, parce que je n'ose pas en discuter avec mes proches.

12 RÉPONSES

patricem - 24/06/2016 à 13h50

Voir un addictologue pour vous aider dans cette démarche : psy spécialisé, cure d'antidépresseurs, certains sports (genre auto défense pour la confiance en soi) ? Je suis sur que d'autres réponses ne manqueront pas.

Courage !

Profil supprimé - 24/06/2016 à 13h53

Bonjour Xanax

Bien qu'en rechute depuis un mois, j'ai vécu quatre mois d'une abstinence heureuse et sereine, soulagée de ne plus avoir cette idée de boire tous les jours. Malheureusement, j'ai été trop sûre de moi et malgré la longue expérience que j'ai des addictions, j'ai éprouvé la nécessité, l'envie de me prendre une bière, puis deux, puis hier cinq. Perso, arrivés à un certain degré de dépendance psychologique ou physique, je pense que nous n'avons pas d'autre choix que l'arrêt TOTAL et DEFINITIF. Je pense que nous restons malades à vie, comme un diabétique. Je ne suis JAMAIS parvenue à contrôler ma consommation sur le long terme, j'en revenais toujours à de fortes alcoolisations et tout ce qui va avec : prise de risques pour les autres car parfois conduite en état d'ivresse, comportements inadaptés, pertes de mémoire, idées suicidaires, dépression et plus aucun intérêt pour rien. J'ai rdv avec mon addicto cet après midi et je vais soulever le problème, hors de question que ma rechute s'installe.

Je te conseille déjà de rencontrer un professionnel addictologue et d'entamer une psychothérapie on ne devient pas alcoolique par hasard. L'hypnose, la cohérence cardiaque, la méditation sont de bons outils, de même que se faire plaisir, prendre soin de soi, dessiner, te trouver des trucs qui te font plaisir sans te faire du mal. En gros partir à la recherche de ton moi profond pour y puiser la motivation et le plaisir d'être abstinent car C'EST un PLAISIR de l'être.

Profil supprimé - 24/06/2016 à 16h09

Bonjour je suis dans le meme car moi pour pas penser je lis je parle bocoup a ma soeur qui connait mon probleme je passe mon temps avec ma petite famille qui me soutient et j ai été voir mon medecin qui ma donné un traitement dit toi bien que c est pas une honte que ton conjoits te soutient et pense a ta fille courage a toi je penserais a toi dans ma priere

Profil supprimé - 24/06/2016 à 17h49

Salut tous le monde, je suis dans la meme situation que toi , j ai 28 ans, une petite fille, une conjointe, un metier a responsabilites et je bois quasiment tous les soirs avec ma conjointe (elle bois moins mais quand meme), entre 1 a 6 aperitifs et d une a deux bouteilles de vin, autant dire Que ca commence a faire beaucoup. je pense souvent a arreter et en parle a ma conjointe, mais elle ne veut pas arreter mais juste ralentir, ce qui pose probleme vu que je suis plus addict qu elle. Du coup je ne sais pas comment faire pour me retenir sachant qu elle va ramener des amis le week end a prendre l apero.

Tu fait bien d arreter maintenant xanax si j avais su j me serais calmer bien avant 😊 si tu veut discuter il n y a pas de soucis

Profil supprimé - 24/06/2016 à 21h56

Bonsoir,
Tu as raison de prendre les choses en main maintenant moi j'ai attendu beaucoup trop longtemps mais aujourd'hui ça va ça fait 10 mois que je suis abstinent. Tu devrais aller voir un CSAPA il doit y en avoir un pas très loin de chez toi. Ce sont des professionnels de santé qui vont t'aider dans tes choix (abstinence ou maîtriser sa consommation). C'est anonyme et gratuit et ils sont vraiment spécialisé dans les addictions. Bon courage à toi

Profil supprimé - 24/06/2016 à 22h42

Merci à vous quatre pour vos messages de soutien, et vos conseils.

Mon médecin m'a effectivement conseillé l'hypnose. Est-ce que quelqu'un a déjà tenté ce type d'aide ?
J'ai un traitement de fond suite à une dépression en 2009. Il a donc été augmenté un peu pour m'aider à passer le cap.

Ce qui me fait peur dans un arrêt total c'est surtout le regard des gens. Je n'ai pas envie qu'on puisse savoir que j'ai du mal à contrôler ma consommation. Or, si j'arrête complètement, j'ai peur qu'on ne voit que ça chez moi.

Et puis en soirée, je n'arrive pas à me détendre sans ça.

Alors, le chemin va être compliqué je pense.

On pense toujours qu'on pourra maîtriser. Et puis on se fait dépasser.

Mon conjoint ne bois que très peu et très rarement, c'est une chance pour moi parce que j'aurai moins de tentations.

Merci à tous en tout cas.

Profil supprimé - 25/06/2016 à 10h54

Bonjour, je rejoins valou64140 que si nous sommes alcoolique il n'y a pas de choix autre que l'arrêt total et définitif !

Pour Guillaume, tu bois quand même beaucoup, normalement on ne doit pas dépasser 4 unités d'alcool , avez vous fait le test de consommation pour voir où vous en êtes ? C'est d'ailleurs en faisant ce test que j'ai décidé d'arrêter de boire, j'avais explosé le compteur en ne buvant que le weekend donc pour vous c'est plus que moi sur la semaine pensez à votre santé, à ta fille à votre couple, car l'alcool défait souvent ce qui est positif chez nous.

Brefcourage à vous , et si rechute , ne baissez pas les bras, repartez au combat!

Pat

Profil supprimé - 26/06/2016 à 19h46

Bonsoir à tous,
Je débarque ici... Car (comme beaucoup...) ma conso, me pose problème.
Rien de nouveau. En même temps, comme toi Xanax, j'ai tout pour être heureuse...
Néanmoins, addict (en tous genre) depuis mes 13 ans... Je fatigue. Car les subterfuges, m'épuisent à présent...
Bref. Je ne vais rentrer dans les détails, là tout d'suite maintenant... Ca serait extrêmement long et je n'en ai la force.
Pour ce qui est de ton message... Tu as conscience de l'évolution insidieuse qui s'installe (doucement mais sûrement...) que t'apporte ta consommation? Comment te sens tu, quand tu ne bois pas?
Désolée, de débouler comme ça avec des questions.
Mais c'est aussi pour moi, un premier pas vers ce forum...
Amicalement.

Profil supprimé - 27/06/2016 à 11h10

Oui, j'ai conscience de l'évolution lente mais réelle de ma consommation. J'ai d'ailleurs mis longtemps à m'en rendre compte. L'alcool ne prenait presque pas de place au départ. Et il a finit par occuper de plus en plus de place, jusqu'à devenir un point clé de mes journées.

Lorsque je bois, j'ai l'impression de mettre mon cerveau en off. Je réfléchis tout le temps, donc au départ ça m'a permis de décompresser. Le lendemain par contre je culpabilise. Donc le stress que j'ai cru effacer la veille n'est que plus grand.

Je n'ai pas le sentiment d'avoir une addiction physique. Par contre il est clair que mon esprit est pollué par l'alcool et que l'envie de boire est bien difficile à maîtriser.

En discuter ici me permet de me rendre compte que je ne suis pas seule. Et j'ai moins honte du coup. ça renforce mon idée qu'il y a des

solutions, et que c'est pas parce qu'on a déraillé un peu qu'on est pas des gens bien.

Dans mon entourage personne ne souffre de ce type de problème. Je me sentais seule au monde. Alors vos messages me font du bien.

Profil supprimé - 27/06/2016 à 16h11

Bonjour
Aujourd'hui j'entame ma 2ème semaine sans une goutte d'alcool c'est pas facile mais je tiens bon car je sais que je ne suis pas seul dans ce cas là ma sœur me soutient mes enfants mon conjoint mais mon frère a me fatigué a répété ce que j'ai pu faire en me disant que il faut que j'arrête mes bêtises et que l'alcool je le bois par plaisir ça fait mal car je me sens abaissé car il ne c'est pas le fait que je suis entraîné de faire j'aimerais que vous me donniez votre avis merci
Courage à tous

patricem - 27/06/2016 à 16h56

A Sidoine,

Félicitations pour ces deux semaines. Le manque physique doit avoir à peu près disparu maintenant, reste le plus dur : le manque psychologique. Vous avez la chance d'avoir une sœur, un conjoint et des enfants qui vous soutiennent. Comptez sur eux. Pour les autres, cela peut être dur de comprendre ce que vous traversez, cela viendra peut-être plus tard...

Courage et à bientôt pour de bonnes nouvelles...

Profil supprimé - 27/06/2016 à 16h56

Bonjour Kcirtap55 je viens de faire le test, le résultat est de 29 avec une possibilité de dépendance à l'alcool, après sur une échelle de combien c'est pas précisé 29 sur 50 ? sur 100 ?
Et oui je sais que ça commence à faire beaucoup, et encore c'est parce que je tiens moins bien qu'avant avec la fatigue, le boulot etc, je tournais à 1/2 bouteille de rhum par soir pour l'apéro puis vin, bière etc.... certes c'est pour ma fille que j'y pense ça craint d'avoir un père alcoolique je suppose, mais avec un couple qui bat de l'aile pour diverses raisons, et une conjointe qui me reproche de trop boire mais se refuse à me soutenir et invite des amis à l'apéro chez nous à peine 3/4 jours après que j'ai arrêté... j suis plutôt mal encadré lol
Bon courage aux abstinents
