

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### JE SUIS PERDUE

---

Par **Profil supprimé** Posté le 17/10/2016 à 12h01

Bonjour, j'ai 35 ans et j'ai 4 enfants. Je travaille chez moi et je me sens souvent seule et incomprise. Je bois régulièrement pour me sentir bien, ce sentiment que l'alcool est mon ami et me tient compagnie. Je me sens comme libre. Mais la je souffre parce que je passe de moins en moins de temps avec mes enfants. J'ai un projet mais je n'avance pas parce que en chaque cuite je perds du temps et mon cerveau n'est pas forcément opérationnelle. Je ne veux plus boire d'alcool je ne sais pas comment faire. Je ne sais pas comment en parler à mon mari. Je suis perdu je me sens nul, inutile.

### 6 RÉPONSES

---

**Profil supprimé - 17/10/2016 à 18h40**

Bonjour,  
Prends rendez-vous avec ton médecin qui t'orientera peut-être vers un addictologue, si tu en as un près de chez toi. C'est le premier pas.

Le compagnon alcool n'est pas un bon compagnon, il ne t'aide pas du tout, au contraire. C'est lui qui te fais sentir nulle et inutile. J'ai moi même ressenti la même chose. Reprendre confiance, c'est long, mais sans l'alcool, plus facile. J'espère que je t'aurai aidé un peu.  
CathyS

---

**Profil supprimé - 17/10/2016 à 20h59**

Bonjour,  
L'alcool est comme un petit Diable pour toi. un moyen qui te permet d'être plus à l'aise mais en te détruisant. Un solution serait de boire un peu mais pas trop. Ce serait te battre contre ton petit Diable.  
Pour moi, vu ta description, avant de boire tu te dis si je bois ça va aller. Donc tu commences. Et tu n'as aucun motivation convaincante pour ne pas commencer.

Je pense donc qu'il est inutile d'essayer de se battre contre ton petit Diable tant qu'il n'est pas entrée sur le ring.

Là ou tu peux facilement gagner, c'est quand tu as bu 1 verre et STOP.

Essaie de te conditionné : tu te prépares un verre que tu boiras avec plaisir (pas de pensée négative ou tu vas te mentir à toi-même en sachant très bien que normalement tu devrais finir cuite). Mais après ce verre, tu ne bois plus. Tu l'apprécie c'est tout (rapidement, certes, étant donné que ton corps va privilégier le besoin d'alcool plutôt que le plaisir du goût, mais ça c'est parce que tu as abusé trop avant).

Logiquement, tu ne devrais pas tenir et continuer à vouloir boire plutôt que faire une autre activité. Dans ce cas, dors. Si tu te couches, ton cerveau ne cherche pas une activité (il aura la difficulté du manque mais c'est surmontable). Si tu est éveillée, il a le choix d'activité entre alcool et quelque chose de génial, mais malheureusement le choix serait alcool.

N'oublie pas qu'un effort est quelque chose où on prend sur soit, quelque chose qui nous coûte au fond du cœur et nous fait du mal, sinon c'est une compassion et c'est trop facile. Ne négligeons pas nos actes, c'est ce qui nous fait nous.

---

**Profil supprimé - 17/10/2016 à 23h06**

Bonjour ,  
Sache que dans un premier temps si n'est pas suivi régulièrement, il va te falloir mettre en place une équipe pluridisciplinaire tout autour de toi. C'est la base, c'est le tremplin et la famille médicale qui devra t'entourer tout au long de ta maladie. A savoir addictologue ( qui la plupart du temps sont psychiatres addictologue). Mais ne font pas forcément de thérapie approfondie. Ils sont surtout là pour t'aider à ne plus consommer, à t'orienter vers des programmes ( cures, hôpitaux de jour, aide médicamenteuse également...)  
Après tu peux choisir un psychiatre pour faire une thérapie poussée. Tu peux aussi avoir un psychologue de préférence spécialisée dans l'addicto...  
En tout cas forme cette équipe autour de toi, et après selon tes besoins tout ton système de soin se mettra en route.  
A savoir que tous ses professionnels connaissent parfaitement cette problématique. Donc le fait de ne pas honorer certains de nos rendez-vous, voire beaucoup, fait parti du problème. Ne pas vouloir les rencontrer quand ça va mal, c'est normal aussi et ils le savent très bien, même si c'est vrai qu'il est mieux de voir quelqu'un dans ces moments difficiles.  
En revanche il va falloir t'armer de patience, car c'est une maladie longue et pénible, mais avec ce réseau autour de toi, tu verras que tu

n'es pas seule dans ton combat.

Pour ton mari, je pense surtout qu'il doit se sentir démuni face à cette situation, et que par conséquent il ne possède pas les outils nécessaires pour t'aider.

Bon courage à toi, je parle en connaissance de cause.

---

**Profil supprimé - 18/10/2016 à 08h10**

Merci cathyS j'ai honte d'aborder le sujet avec mon médecin. Mais si c'est nécessaire il va bien falloir le faire.

---

**Profil supprimé - 18/10/2016 à 22h39**

Bonsoir espoirs,,ne reste pas seule avec ton problème , rejoins une association d'anciens buveurs telles que A.A; , Vie Libre , Croix Bleue . Il existe aussi des forums A.A. où tu trouveras une aide comme nulle part ailleurs .  
Désolé d'être chauvin mais c'est chez A.A. que j'ai été libéré de l'alcool, sans médecin, et je serai éternellement reconnaissant à cette association si même elle n'est pas parfaite .

Seule condition pour en faire partie : avoir le désir d'arrêter de boire .

Je t'invite à avancer un jour à la fois . Aujourd'hui, quoi qu'il arrive , je ne prendrai pas le premier verre , c'est ce que tu dois te dire au lever .

Bonne chance , courage ,et si même les premiers jours sont difficiles , une aide médicale sera toujours possible et parfois même vivement recommandée . Faut voir avec lui où tu en es physiquement .

salmiot1

---

**Profil supprimé - 19/10/2016 à 14h01**

Bonjour Espoirs,

J'étais aussi embêtée de parler à mon médecin de famille.J'ai donc fait des recherches sur internet pour voir un

alcoologue et je n'ai pas été déçue!! Je me suis sentie soulagée!! J'étais aussi embêtée d'en parler à mon mari mais

je lui ai 'simplement' dis que je n'en pouvait plus et que j'avais pris rendez vous chez un alcoologue et il était soulagé aussi et s'est montré un allié de choix!

Je ne peux que t'encourager à te prendre en main,à faire face ,tu sera tellement soulagée après!

Bon courage

nath73

---