

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

DU MAL À LE RECONNAITRE

Par **Profil supprimé** Posté le 02/12/2016 à 14h36

Bonjour,
je me présente. Je suis une femme de 37. J'ai 2 magnifiques bambins et j'occupe un job à grosse responsabilité.
J'ai toujours fait partie des "bons vivants" et des personnes extraverties. Pour résumer j'ai toujours aimé faire la fête et boire un peu trop pour lâcher prise.
Disons que j'ai toujours bien aimé boire sans que cela ne devienne un problème.
Mais il y a deux ans, tout a basculé. Mon mari m'a trompé puis quitté. Je me suis sentie forte et capable de gérer ça. De fil en aiguille, j'ai commencé à boire 2 ou 3 verres de vin chaque soir seule ou avec mes enfants. Pour me détendre ou pour oublier mes soucis.
Je suis rapidement passée à une bouteille tous les soirs et ceux depuis un an. Quand j'évoque le sujet, tout le monde me fait comprendre, même mon médecin, que des périodes de craquage sont tout à fait naturelle et personne ne semble s'inquiéter de cette consommation.
Pour autant, je bois toujours plus et je suis incapable de passer une soirée sans ma bouteille. Je suis incapable de rencontrer des hommes si je ne suis pas alcoolisée. Je suis de plus en plus fatiguée et déprimée (pourtant je prend des anti déprimeurs)
Je sais pas comment dire mais l'alcool fait partie de mon personnage et je ne sais plus comment vivre autrement. Si je ne bois pas, je ne dors pas, je ne fais pas l'amour, je ne me détend pas et je rumine mes angoisses existentielles.
J'aimerais tellement arrêter cette descente et pouvoir continuer à savourer un bon verre de vin à l'occasion mais je ressens que j'ai franchi un cap sans retour possible.
Qu'en pensez vous.

6 RÉPONSES

patricem - 02/12/2016 à 15h23

Bonjour,
l'alcool a un effet déprimeur et ne fait pas bon ménage avec les anti déprimeurs.
Quand à savoir si vous avez passé un cap, difficile de dire. Faire de l'insomnie, être tendu ou ruminer, c'est assez courant en cas d'arrêt, surtout dans les jours qui suivent...
Courage

Profil supprimé - 02/12/2016 à 20h14

Bonsoir, je suis à peu près dans le même cas que toi. Cependant maintenant je maîtrise beaucoup mieux ma consommation. Es-tu disponible pour en parler ?

Profil supprimé - 02/12/2016 à 21h04

Bonsoir,
Ce que vous décrivez c'est une addiction. Chez vous c'est l'alcool, chez d'autres c'est la drogue. J'ai aussi un problème avec l'alcool mais je me retrouve dans votre discours par rapport à mon addiction passée au cannabis. Comme vous je pensais ne plus être moi-même si je ne consommait pas. Rien n'avait d'intérêt sans le produit, que ce soit sortir, regarder un film, lire un livre, faire le ménage, l'amour... Et avec tout était différent. Je pensais fumer jusqu'à mes vieux jours et pourtant j'ai réussi à arrêter complètement. Ma motivation c'était mes enfants. Essayez de retrouver des plaisirs simples sans vous mettre de pression comme faire des rencontres par exemples. Et puis si vous avez besoin de l'alcool pour être aimable alors dites vous bien que vous n'êtes pas obligée de l'être à chaque instant.
Moi j'en suis à mon 5ème jour d'abstinence. Courage à vous

Profil supprimé - 04/12/2016 à 11h13

Bonjour
Je suis un peu même beaucoup dans la même situation que vous .
La solitude est pesante malgré la présence de mes enfants
Je cherche un soutien pour diminuer ou même arrêter
Nous pourrions peut être nous entre aider
Au plaisir de vous lire
Passez une bonne journée

Profil supprimé - 05/12/2016 à 13h39

Merci beaucoup pour vos messages, je me sent moins seule.
Sophie et Nicolas, j'échangerai avec vous avec grand plaisir.

Profil supprimé - 05/12/2016 à 19h57

Bonsoir,
Meme si vous avez la sensation d avoir du mal a le reconnaitre vous en avez deja parlé avec votre medecin et vous venez ecrire ici, c est deja pas mal 😊

"Je sais pas comment dire mais l'alcool fais partie de mon personnage". Oui l'alcool devient un peu notre identite. Nous sommes lies a lui, avec des liens forts et douloureux. Ce qui est marrant c est que l'on a l'impression de n etre nous qu avec lui mais en fait il nous fait ressembler a tous les autres consommateurs. Il amene les memes soucis, les memes histoires, impose les memes masques...
Je ne repond pas a tous et je me demandais pourquoi. Il y a des moments propices mais aussi des sensibilites qui vont faire plonger mais aussi permettre d entrevoir le jour. Et souvent ces sensibilites s accompagnent d un certain regard sur soi. Je trouve le votre pertinent et il vous permettra sans nul doute de comprendre pas mal de choses sur vous et ce produit. Il vous fera aussi avoir peut etre un peu plus mal a certains moments. Renseignez vous sur l'alcool, c est une drogue et il faut se deculpabiliser d etre addict a une drogue, ca reste ma foi dans l'ordre des choses non? 😊 j'ai mis dans un autre post un lien interessant je crois, une etude neurologique.

"Chez vous c'est l'alcool, chez d'autres c'est la drogue."

C est la meme chose, l'alcool est betement une came comme les autres. Je vous promet Aline que comprendre ceci sur le long terme vous aidera. Quand je dis comprendre je veux dire le ressentir profondement. Apres nous pouvons discuter sur l'usage des drogues, leurs roles sociaux possibles ou autre, mais de fait l'alcool modifie les perceptions, le cerveau, cree une accoutumance, une dependance chez tous les consommateurs reguliers, une addiction chez 20% d entre eux. L'alcool est une drogue. Pour ma part je sais que ce n est plus la mienne et savoir ca, cela m aide a la cotoyer regulierement sans en ressentir un appel profond. Elle fait partie de mon identite car la combattre puis la depasser m a fait evoluer, car elle a inscrit des empreintes profondes, mais elle ne m accompagne mentalement plus tous les jours, je n y pense pas.

Maintenant il existe aussi des medicaments qui permettent dans un premier temps aux personnes addictes de ne pas se confronter tout de suite aux peurs engendrees par un arret total.

Le melange d un psychotrope, l'alcool, avec des antidepresses, eux aussi agissant sur la chimie du cerveau donne en fait souvent une autre drogue, avec des effets pires. Il est interessant pour vous je crois de voir un medecin alcoologue(le votre doit plus tirer sur alcoolique ^^).Je blague mais bon cela montre quand meme la banalisation d une drogue dangereuse, un medecin specialisé ne banalisera pas et ne jugera pas, ca peut etre l'occasion pour vous de faire un point avec lui et il aura en main le plus de solutions adaptees.

Vous avez fait un pas des plus difficiles, celui qui prend finalement le plus de temps... Courage pour tous les autres 😊
