

MEME SI JE BOIS TRES OCCASIONNELLEMENT JE NE SAIS PAS M ARRETER

Par **Profil supprimé** Posté le 10/01/2017 à 23h00

Bonjour je m inscrit à ce forum car je suis très fracassée par mes dernières expériences avec l alcool. Je bois occasionnellement et quand je le fais je sais très bien mais tenir. Mais il m arrive de boire beaucoup avec des collègues de travail qui sont très fetards. Étant très fetard moi même je me laisse vite entraîner, je bois en passant un bon moment comme si c était de l eau et au vu d un moment je perd tout contrôle de la consommation et je me mets dans des états d ivresse importants... il m est arrivé 3 fois au cours des 13 derniers mois et toujours devant les mêmes collègues qui n arrêtent pas de faire des blagues sur ma consommation d alcool et les états dans lesquels je me mets. La première fois j étais tellement ivre que je n ai même pas réussi à ouvrir la porte de mon immeuble... et je me suis endormi à côté de la porte... heureusement un étudiant qui passait m aidée à me relever et ouvrir chez moi... après ça je me suis senti tellement mal que j ai arrêté les excès pendant un an, mais en espace d un mois j ai bu lors des deux soirées toujours avec les mêmes collègues... la première fois je parle des secrets professionnels dont j aurai pas du, et puis alors que je suis mariée et très heureuse de mon mariage j ai embrasse un collègue... et puis encore hier alors que je m avais promis de plus refaites lors d une soirée de bureau encore j ai pas su m arrêter et me suis rendu encore ivre. Je n ai rien fait de mal mais les gens m ont vu dans un état d ivresse important.

J ai honte, je me sens pas digne, je ne sais pas pourquoi je n arrive pas à m arrêter et après je regrette. C est terrible pour mon image professionnel et par rapport au poste important que j ai. J ai honte vis à vis de mes collaborateurs, même si mes enfants m ont jamais vu dans cet état j ai honte qu'ils aient une mère qui se mette dans des états pareils. J ai honte car j ai un mari en or qui me dit rien même quand j arrive bourré. Je veux plus que cela se produise je veux maîtriser lorsque je bois car clairement cela peut détruire mon image et surtout ces lendemains noirs avec des trous noir je veux plus jamais les avoir... Aidez moi j adore faire la fête et il faut que j arrive à contrôler ma consommation. Même si cela se produit occasionnellement c est déjà trop ! Est les peu des fois laissent une image néfaste de moi... SOS

2 RÉPONSES

Profil supprimé - 11/01/2017 à 10h25

bonjour,
je suis exactement dans le même cas que toi... consommation occasionnelle mais forte dans le cadre de fêtes avec mes collègues de travail, j'ai toujours été un très gros fêtard mais là ça déborde beaucoup trop. Mes consommations se rapprochent de plus en plus (1 à 2 fois par mois) mais surtout portent préjudice à ma famille (enfants, compagne, parents) et deviennent dangereuse pour ma santé. J'ai déjà consulté des psychologues afin de comprendre pourquoi j'avais cette sensibilité et faiblesse face à l'alcool mais sans réel succès. Je profite actuellement d'un arrêt de travail (dû à une chute lors d'un de mes excès) pour me poser les bonnes questions sur ma consommation, j'en ai donc parlé à mon médecin et à une infirmière addicto .On est arrivé à plusieurs conclusion sur mon mode de consommation que je pensais "atypique" vu qu'il n y a pas de alcoolisation quotidienne et d'envie irrésistible de boire ...
J'ai donc décidé en accord avec eux d'essayer le selincro. Ce médicament aurait pour but de diminuer les consos mais aussi (ce qui me correspond plus) de maîtriser (chimiquement) ma consommation lors de situation à risques. Je dois donc prendre un cachet tous les matins pendant 1 mois et par la suite 1 cachet avant ces situations.
J'ai démarré hier et je me sens un peu "vaseux" et je n'ai pas très bien dormi (effets secondaires), par contre j'avais un apéro à la maison et c'était très bizarre de boire un verre, comme s'il y avait une distance ... effet placebo ou coincidence ???
Bref si tu le souhaites je te dirais comment cela fonctionne pour moi tout en restant conscient qu'un médicament ne suffira pas sur le long terme à me mettre à l'abri de cette faiblesse. Je sais à quel point ces moments peuvent te gâcher la vie...

Profil supprimé - 11/01/2017 à 12h42

Bonjour Etoileperdue et momo78,

Je compatis à vos souffrances car je suis moi aussi passé par où vous le décrivez si bien .
Ma solution ne fut pas les médocs, bien qu'ils peuvent en aider certains, mais bien l'association des A.A. que l'on retrouve un peu partout dans le monde entier .
Il y a les réunions que j'ai longtemps fréquentées pendant longtemps et il y a aussi les forums A.A. dont un qui en a fait passé plus d'un et plus d'une de l'Ombre à la Lumière .
Pendant une vingtaine d'années j'ai promis que je ne boirais jamais plus et je tenais le coup quelques jours puis je reprenais le premier verre , celui qu'il faut éviter comme la peste car , chez les malades alcooliques, il attire tous les autres . Cela je l'ai appris chez A.A. car je croyais bien innocemment que je devais m'arrêter à deux ou trois verres maximum . Vous avez tous les deux essayé aussi et vous savez où vous a conduits ce satané premier verre .

Je m'en suis sorti avec A.A. mais il y a bien sûr d'autres associations . Où j'habite , seule l'association des A.A. existe.

A vous de voir et si je peux encore vous faire une petite suggestion : 'pas toucher le premier verre un jour à la fois" .

Je vous assure , ça marche
