ALCOOL-INFO

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

QUE FAIRE

Par Profil supprimé Postée le 14/03/2018 10:27

Bonjour.
Voilà je suis une femme de 44 ans et je viens de me rendre compte que je suis alcoolique.
Je ne bois pas toujours en semaine (des fois oui des fois non) ça dépend de l'envie.
Mais par contre le samedi et le vendredi nous faisons " apéro "avec mon mari.
Lui est raisonnable et ce suffit d'un verre moi moins c'est plutôt 2 pour un coktail et voir 4 pour du vin.
Si nous allons en soirée (resto et plus) là le nombres de verre augmente pour moi et je fais également des mélanges.
Je me retrouve alors saoule à ne plus me souvenir de la soirée et à faire un peu n'importe quoi ce qui agave vraiment mon mari et je le comprends.
Je pars toujours avec de bonnes résolutions mais les barrières tombent vite.
Je n'ai pas l'alcool mauvais bien au contraire je suis plutôt extravertie et je vais facilement vers les gens (dans la vie je suis quelqu'un de timide et plutôt sauvage).
Ce samedi j'ai mis mon mari en colère car il m'a trouvé très proche de quelqu'un.
Du coup nous avons eu une discussion et il m'a dit qu'il en avait marre que chaque fois que l'on sort je me mette " minable " qu'il doive me surveiller, me soutenir physiquement pour que je ne tombe pas.....
Il souffre de cela et ça me rend très malheureuse car c'est un homme merveilleux.
Nous avons beaucoup d'amour et je ne veux pas tout gâcher avec ça (cela fait 10 ans que nous sommes ensemble et j'étais comme ça quand on c'est rencontré).
Je me dis que je vais changer mais vais je vraiment y arriver ?

Mise en ligne le 15/03/2018

Bonjour,

Plutot que d'alcoolisme nous préférons le terme de dépendance à l'alcool qui nous semble de connotation moins négative.

Vous évoquez une consommation d'alcool régulière quand arrive la fin de semaine, excessive au point de vous faire perdre le contrôle de certaines soirées et qui génère des situations conflictuelles avec votre conjoint.

Vous vous demandez si vous allez parvenir à changer. Pour répondre vous même à cette question, il serait interessant que vous puissiez réflechir aux raisons qui vous poussent à boire, et boire de cette façon. Vous vous décrivez comme timide et plutôt sauvage et une hypothèse pourrait être que cette consommation d'alcool de par son effet désinhibiteur vous aide à vaincre cette timidité et à aller vers les autres plus aisément, vous donnant l'assurance que vous n'avez pas sans cela, sentiment peut-être pesant pour vous. Quelle est l'origine de ce sentiment, de quelle manière pourriez-vous parvenir à le dominer différemment, autant de questions auxquelles il pourrait être intéressant de réfléchir afin de trouver des réponses qui vous conduisent vers un mieux-être, une meilleure gestion de vos consommations et ainsi de ne pas perdre la maîtrise de vos soirées. Cela n'est qu'une hypothèse, il peut y avoir de multiples raisons. Par ailleurs, nous vous joignons un lien qui pourrait vous apporter quelques conseils supplémentaires.

Afin d'être aidée dans la réflexion concernant votre consommation et ses conséquences, il est important de savoir qu'il existe des consultations individuelles, confidentielles et gratuites auprès de professionnels de santé spécialisés. Ces consultations se déroulent dans les Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) ; il existe des CSAPA dans tous les départements. Nous vous joignons un lien ci-dessous auquel vous pourrez vous adresser dans le cadre d'un soutien individuel.

Si vous le souhaitez, vous pouvez également nous contacter de façon anonyme tous les jours de 8h à 2h au 0 980 980 930 (appel non surtaxé) ou par chat de 14h à minuit.

Bien cordialement

POUR OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS, N'HÉSITEZ PAS À PRENDRE CONTACT AVEC LES STRUCTURES SUIVANTES :

CEID ADDICTIONS -CENTRE MAURICE SERISÉ

24, rue du Parlement Saint-Pierre
33000 BORDEAUX

Tél : 05 56 44 84 86
Site web : ceid-addiction.com/services/centres-daccueil/
Secrétariat : du lundi au vendredi de 9h à 13h et de 14h à 17h
Accueil du public : du lundi au vendredi de 9h à 13h et de 14h à 17h, sauf mercredi matin

Centre : Pour l'analyse de produits contacter le 07 50 54 48 07

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Quand je bois je ne sais pas m'arrêter