

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

JE SUIS FATIGUÉE DE BOIRE

Par [Sybel91](#) Posté le 26/08/2018 à 08h48

Bonjour à tous

Je bois régulièrement depuis plusieurs années. Tous les soirs, j'ai pris l'habitude de boire un ou deux verres puis chaque week-end les apéritifs en famille ou entre amis. Cela n'a commencé à m'inquiéter qu'il y a 3 ans quand j'ai remarqué que je buvais 3 à 4 verres de vin le soir après le travail, très stressant. Comme j'étais très angoissée par beaucoup de choses je suis allée voir un médecin qui m'a dit de me détendre par rapport à ma consommation, chaque chose en son temps m'a-t-elle dit.

Cela a été libérateur. Je me suis sentie en droit de boire je n'étais pas alcoolique puisque le médecin m'adoucissait.

Je me suis mise à boire de plus en plus. A tel point que certains matins j'étais incapable de me lever pour aller travailler.

Aujourd'hui des que je suis chez moi, je bois au moins une bouteille de vin le midi et une bouteille le soir.

Je hurle dès horreurs à ma fille, je vais chercher mes bouteilles au magasin parfois complètement abruti par l'alcool. Je conduis ivre parfois tout en me sentant le maître du monde. Mes angoisses sont telles que je ne peux conduire "à jeun". Mon visage est bouffi, je me dégoûte, ma fille a honte et va me laisser. J'ai démissionné de mon ancien travail et vais dans une nouvelle société bientôt. Un énorme challenge une nouvelle vie. Je dois y arriver pour ma fille et moi.

Je veux arrêter je n'en peux plus de boire. Cela me détruit. Cela détruit ma fille, ma santé. J'ai vu un addictologue qui m'a donné de l'aide. Mais il a été très pragmatique très scolaire. Je n'y suis pas retournée.

Aidez moi. Si il vous plaît. Je pleure en écrivant ces lignes parce que cela sonne comme une dernière chance comprenez-vous? Je n'y arriverai pas seule.

Merci de m'avoir lue.

2 RÉPONSES

Moderateur - 27/08/2018 à 09h41

Bonjour Sybel91,

Soyez la bienvenue dans ces forums. Merci pour votre confiance, merci d'avoir accepté de vous confier ici. J'espère que d'autres internautes vont vous répondre rapidement.

Vous voulez arrêter de boire et vous l'écrivez. C'est un grand pas. C'est votre base et si vous ne dérivez pas de votre objectif, malgré les tâtonnements vous l'atteindrez. C'est difficile d'arrêter de boire et il est largement préférable de se faire aider mais c'est aussi une sacrée récompense lorsqu'on y arrive. L'apprentissage du "non boire" permet d'en apprendre beaucoup sur soi-même, sur sa propre humanité.

Vous avez eu quelques rencontres malheureuses avec les médecins. La première qui a "libéré" votre consommation plutôt que de vous prendre réellement en charge. Elle ne connaissait manifestement pas son sujet. Le second que vous avez trouvé "très scolaire" ce qui veut dire aussi qu'il n'a pas su être à votre écoute. Je vous encourage à continuer à chercher le professionnel qui saura vous écouter et réellement vous prendre en charge. Avoir fait la démarche d'aller voir un addictologue a dû être un gros effort qui n'a pas été récompensé pour l'instant mais persévérez. Les addictologues sont aussi de grands soutiens quand la rencontre thérapeutique se fait.

Vous n'êtes plus seule en écrivant dans ces forums. N'hésitez pas à répondre aussi à d'autres fils et à raconter ici comment cela se passe pour vous. Des liens se noueront et vous y trouverez un soutien. Dans les moments difficiles vous pouvez aussi appeler notre ligne d'écoute Alcool info service pour en parler (0 980 980 930 tous les jours de 8h à 2h).

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 27/08/2018 à 13h46

Bonjour Sybel91,

Ce que tu racontes me rappelle l'état dans lequel j'étais il y a un peu plus d'un an. Surtout la honte et le dégoût de soi après avoir hurlé sur les filles qui étaient juste là.....

Sache que j'ai été abstinente durant presque un an donc c'est possible. Difficile mais possible. J'ai rechuté au mois de juin et je reprend mon abstinence depuis peu (C'est la raison pour laquelle je me suis inscrite ici).

J'ai eu la chance d'être bien accompagnée par mon psy (j'en ai consulté plusieurs avant d'avoir confiance) et une diététicienne (que j'ai consulté au départ pour un problème de surpoids et qui finalement a mis le doigt sur le problème de fond...).

Tout ça pour te dire de ne pas baisser les bras. Consulte plusieurs professionnels s'il le faut pour trouver celui qui pourra t'accompagner. Vient lire les témoignages ici (on se sent moins seul) et sache que même si tu n'y arrive pas du premier coup c'est pas grave. Tiens 2 jours sans boire, puis 3, puis une semaine....autant de jours de gagnés. Et à chaque rechute relève toi.

Tu n'es pas seule.
Courage et à bientôt.
