

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

ENFIN JE DEMANDE L'AIDE

Par **Profil supprimé** Posté le 19/11/2018 à 13h14

bonjour
pour un 1er post je risque de faire d'en la longueur.....
je m'appelle patricia j'ai 50 ans et je suis alcoolique, je l'ai reconnue depuis quelques temps déjà
j'essaie de me rappeler depuis quand..... c'est difficile à définir..... je vous passe les fêtes de fin d'ado ou de jeunes adultes ou l'alcool coulait à flots.... puis je me suis marié j'ai eu 2 enfants j'ai divorcée je me suis remariée j'ai eu un autre enfant..... pendant toutes ces années je n'ai pas bu ou alors vraiment un verre au repas familiaux ou entre amis...
je crois que j'ai commencé à y prendre goût il y a 20 ans environ..... 1 verre de temps en temps.... puis tout les jours.... puis un 2ème..... puis bref je n'apprends rien à personne....
depuis une dizaine d'années c'est l'horreur pour moi pour mon entourage..... oh je me suis voilé la face bien des fois mais le fait est là.... je bois, trop, mal.....
au départ c'était bcp d'alcool fort type whisky, vodka, rhum..... (par contre ça peut paraître amusant je déteste le gin ou le pastis 😊)
je ne bois jamais la journée ou très rarement et je ne roule jamais (ça vraiment jamais) quand je bois mais arriver 17h le diable sort de sa boîte..... il y a quelques années mon favori était vraiment le whisky.... 1 verre puis 2 puis la demi bouteille voir plus et ça tout les soirs....
je vous épargne l'état, les chutes, les hontes devant mon mari, mes enfants, la famille ou les amis....
j'ai fini par prendre conscience que j'avais un grave problème..... j'ai accepté un suivi psy mais celui ne privilégie pas l'arrêt de l'alcool mais de le diminuer..... bref pas concluant.... alors je me suis dit qu'il fallait que j'arrête les alcools forts..... je suis passé à la bière mais 15 par jour c'est pas mieux et encore pire niveau poids..... alors j'ai misé sur le vin..... mais 2 bouteilles chaque soir c'est pas mieux..... et il peut m'arriver encore d'alterner avec du fort....
bref je n'en plus de moi, de cette situation.... j'en viens à me détester....
je ne veux pas ralentir je n'y arriverais pas..... je veux arrêter pour moi pour mes enfants pour mon mari....
je ne peux pas compter sur leurs soutiens et c'est logique j'ai fait tellement de promesses non tenues....
j'ai besoin d'aide.... merci de m'avoir lu....

3 RÉPONSES

patricem - 20/11/2018 à 16h15

Bonjour,

tout d'abord, je veux vous souhaiter bon courage dans votre démarche. J'ai connu votre situation : que le soir. Mais après, on se dit que le week-end, c'est différent. Et on descend encore quelques marches avant que ce ne soit tous les jours dès le matin.

Bref, il faut freiner en urgence, d'abord pour vous et votre santé. Et au final, c'est la seule preuve concrète que vous pouvez donner à votre famille.

Qu'avez-vous essayé jusqu'à présent ? Quel est votre objectif (abstinence, modération) ?

Courage,

Patrice

Profil supprimé - 21/11/2018 à 09h24

bonjour patrice et merci pour votre réponse
en fait je n'est jamais vraiment fait d'arrêt total dans ma consommation
j'ai eu 2 fois un traitement (aotal et je ne me rappelle plus le nom de l'autre) mais ça ne m'a absolument pas aidé à part me donner bcp d'effets indésirables.....
cette démarche que je fais là, je l'ai faite seule..... étant sous seresta depuis lgt j'espère que celui-ci va un peu m'aider
je ne crois pas à la modération dans mon cas.... c'est très contradictoire dans ma tête je déteste ce que je fais mais si je bois c'est pour atteindre l'ivresse..... je n'arrive pas à me limiter donc mon objectif est l'abstinence.....
mon dernier verre était samedi 17.....

patricem - 21/11/2018 à 11h33

Déjà, félicitation pour ces 4 jours 😊

Je ne peux que vous conseiller d'aller voir un addictologue : certains traitements (Sélincro, Baclofène) peuvent aider à bien faire tomber les envies. Cela n'empêche pas les rechutes mais le principal est qu'elles soient les plus courtes possibles et qu'elles s'espacent. N'hésitez

pas à discuter avec ce dernier de vos objectifs, de votre ressenti sur le traitement (en général, il faut quand même une à deux semaines pour que cela commence à agir).

Plus tard, vous pourrez emmener votre mari à une séance pour que l'addictologue lui explique la démarche, où vous en êtes, le phénomène de rechutes, etc. Venu d'un médecin, et pas d'une nième promesse, cela lui permettra de mieux comprendre votre démarche.

Ne restez pas non plus seule : testez les groupes de paroles à proximité de chez vous (vie libre, AA, milieu hospitalier, autre). Pouvoir parler librement de son problème avec d'autre peut aider.

Courage,

Patrice
