

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

NE PAS TOUCHER AU PREMIER VERRE

Par **Profil supprimé** Posté le 22/05/2019 à 20h40

Bonsoir à tous et à toutes. J'ai commencé à boire l'apéro sur le tard vers 32 ans. Au début une bière ou 2 c'était sympa et conviviale et je contrôlais sans problème puis doucement mais sûrement les problèmes se sont installés. Par la suite les week end whisky 2 ou 3 verres dose maison et à ce moment toute la charge sur mes épaules s'envolait. Je suis quelqu'un de très angoissé et stressé depuis toujours je prends d'ailleurs le lexomil chaque jour pour ça, j'ai rencontré beaucoup de déception trahison perte d'un parent dernièrement et je ne suis pas très bien entouré côté famille (toujours dans le jugement et la critique facile) donc petit à petit les doses de whisky augmentent jusqu'à ce que ça dérape vers mes 35 ans... Aujourd'hui j'ai 39 ans et je ne contrôle plus les quantités, je malcoolise environ 1 fois par semaine voir 2 quand le moral est au plus bas 50 cl de whisky par occasion le soir quand je ne gère plus mon stress. Je fais des pauses de 10 jours parfois 15 je ne bois jamais en journée toujours vers 18h jusqu'à épuisement de la bouteille. Ensuite la catastrophe! envois de messages débiles, paroles méchantes et prise de risque. La honte et la culpabilité prend le dessus. J'ai peur pour ma santé car les 4 jours suivant l'alcoolisation je pense que je rentre en sevrage avec tous les symptômes qui en découlent sueur insomnie tremblements nausées et palpitations. (j'ai mis au courant mon médecin avec qui je parle beaucoup) je mets quelques stratégies en place mais très compliqué de s'y tenir. J'aimerais mettre des mots sur mes maux et comprendre pourquoi je suis aussi faible. Je suis quelqu'un de sympa gentil courageux un bon boulot mais je perds mon côté sociale et me renferme dans une forme de dépression. Alors voilà l'alcool a pris le dessus et je suis alcoolique mais je sais que je trouverai la force et le courage comme beaucoup d'entre vous. L'alcool est une drogue dure et tout est mis en œuvre pour vous inciter et vous tenter.
COURAGE LES AMIS.

4 RÉPONSES

Profil supprimé - 26/05/2019 à 19h46

Bonjour à toi,

Je comprends ta souffrance. J'ai également de gros problèmes d'anxiété chroniques et suis suivie pour cela (Valium, Prozac et somnifère). L'alcool est tellement tentant pour faire taire les angoisses quotidiennes... Et la sensation de honte et de culpabilité est tellement affreuse par la suite...

Je pense que l'alcool nous sert de béquille dans ces moments là, car nous n'avons rien trouvé d'autre pour calmer les fameuses angoisses... Ma psychiatre me conseille plusieurs choses, notamment de trouver une activité saine à laquelle je pourrais me "droguer" pour pallier l'alcool : sport, activités créative, écriture, etc. Et bien sûr identifier le problème à la source des angoisses, qui permet de stopper la consommation d'alcool à outrance.

Tu sembles avoir saisi les mauvaises ondes qui t'entourent (hypersensibilité, problèmes familiaux). Il faut travailler sur cela ! Il faut que tu t'entoures de personnes sûres, qui ne jugent pas et pourront t'accompagner dans ton sevrage. Et peut-être trouver cette fameuse activité qui te passionnera et prendra le dessus sur ton addiction.

C'est tout ce que je te souhaite, et surtout, tout mon courage.

Amicalement,

Esch.

Profil supprimé - 29/05/2019 à 15h49

Bonjour Esch

Merci pour ton témoignage et ton parcours. Ta boîte à outils est clairement réfléchie et je vais mettre en œuvre ta stratégie même si cela veut dire m'éloigner dans 1er temps de certaines personnes. Je pensais éventuellement aller à des groupes de soutien le soir pour échanger nos misères et privilégier les activités au grand air.

Sinon as-tu réussi à écarter ce poison de ta vie ou rencontres-tu toujours certains soucis?

Je vais être un peu curieux quel âge as-tu? quel est ou quel était ta consommation.

Merci à toi et porte-toi bien.

Clark

Profil supprimé - 31/05/2019 à 13h48

Bonjour Clark,

Je suis malheureusement toujours dépendante... J'ai 25 ans et bois en moyenne 2 packs de bière et une bouteille de vin par jour (un peu plus les week-ends). Je suis assez maigre donc le taux d'alcool monte très vite. Le souci c'est que je travaille à mi-temps, uniquement les matins. Du coup dès que midi sonne, c'est le début de ma chute, car je me retrouve seule chez moi, à tourner en rond.

Le plus horrible pour moi c'est que je fais systématiquement des black-out (dû à la quantité et au mélange avec les cachetons). Des fois je me réveille et découvre mon appart sens dessus-dessous, ou avec du sang au sol parce que je me suis blessée, sans en avoir aucun souvenir.... C'est assez flippant.

Je pense que les groupes de soutiens sont une bonne chose. Pour ma part, faire partie de ce forum m'aide déjà beaucoup.

Sinon, j'ai prochainement rdv avec un addictologue qui va sûrement m'hospitaliser pour entamer mon sevrage. Je ne m'en sens pas capable seule, même si j'en ai très envie. Il faut parfois prendre des décisions un peu plus radicales pour pouvoir en finir avec ce faux ami !

Bien à toi,

Esch

Profil supprimé - 04/07/2019 à 18h02

Salut,

Je viens prendre de tes nouvelles j espere que tu vas bien. Comment vas tu et ou en es tu depuis?

Moi j'ai eu un peu de mieux quelques temps mais je me relaisse piéger trop facilement, et du coup je reconsomme 2 fois la semaine 50 cl de whisky par occasion je me sent honteux et faible et ma consommation commence clairement à me faire peur.

Il suffit d'une pression ou une période difficile ou inverse un beau soleil ,une bonne nouvelle et c'est la catastrophe. Je gère très mal mes émotions apparemment.

Je vais sûrement aller voir un addictologue/ psy...

Je serai bien aller faire une cure de quelques semaines histoire de remettre les compteurs à zéro mais mon travail me prend trop de temps. Voilà logiquement c'est alcool zéro mais pas évident tout seul.

Donne de tes nouvelles n'hésite pas.

Bon courage à bientôt
