

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

## AU SECOURS.....

Par **combattante** Posté le 20/10/2019 à 15h41

bon voilà les amis, je me suis inscrite déjà depuis pas mal de temps sur ce forum.....Je suis une femme de 47 ans en janvier.....prochain.....anorexique, super !!!!!!!!!!!!! lol pas lol.....hyper anxieuse, avec une reconnaissance aah car depuis ma jeunesse tout part en vrille .....Il paraît que j'avais tout pour réussir ?? C'est très lourd car du coup je ne suis que dans la peur et une hyper-anxiété généralisée !!!!!!!!!!!!! En clair, je veux tellement supporter ces peurs et inquiétudes, vivant seule avec des chats partis un après l'autre il m'en reste une ma mimine.....je suis dans un immeuble où il y a en plus des gros travaux imposés me rendant mal car j'ai l'habitude de planquer chez moi et là il n'y a plus du tout d'intimité je craQUE,,,,,,,,,,,,,; QUI NE CRAQUERAI PAS ANOREXIQUE PHOBIQUE SOCIALE PEUR DE TOUT,,,,,,,,,,,,,; SE RETROUVER EN CETTE SITUATION ????? j'ai besoin de quelqu'un qui pourrait se retrouver dans cette situation qui a fait que.....oui je ne bois pas tous les jours mais le problème est que à chaque émotion ou par peur il m'arrive 4 fois par semaine de consommer d'un coup une bouteille de crémant et j'ai mal.....Je ne sais plus comment sortir de cette situation, je ne suis pas contre l'arrêt de l'alcool mais j'ai bien peur de ne pas en connaître les limites.....Je vous soutiens tous et toutes QUELQUES SOIENT VOS SOUFFRANCES..... ELLES SONT LES MEMES SI NOUS VENONS SUR CE SITE .....BONS COURAGE O VOUS .....LA COMBATTANTE QUI PENSE QUE CE NOM VA L'AIDER.....

## 6 RÉPONSES

**Profil supprimé** - 21/10/2019 à 23h12

Coucou,

Je t'envoie un gros calin virtuel....en plus tu aimes les chats...comme moi! La ronronthérapie paraît que ça aide. Pourquoi ils sont partis tes chats?

Bon, je pense que si on picole c'est en effet pour "soigner" nos traumatismes passés et mettre à l'anesthésie nos émotions, mais à la fin, ça devient encore plus un problème...heu, tu bois une bouteille de crémant pure?? ou avec du mousseux? mais bon, si en plus tu es anorexique c'est encore plus dur pour ton corps...bref tu as une reconnaissance AAH et une phobie sociale mais es-tu suivie par un psy pour ça? Parce que forcément, si tu restes seule chez toi, tu vas avoir envie de te tourner vers l'alcool....tu ne sais pas comment t'en sortir, déjà tu peux appeler le numéro du site, et ensuite as-tu un médecin traitant? Tu lui parles carrément de ton souci d'alcool, moi j'avais osé, ils ne sont pas dans le jugement, ils connaissent les adresses et les numéros, il faut aller voir un alcoologue, il y a des centres de soins gratuits l'ANPAA ou tu seras entourée, soignée, tu pourras parler avec des médecins, des psys, ne reste surtout pas seule, car l'alcool est la maladie des émotions et de la solitude...

courage....on est dans la même galère...moi 12 jours d'abstinence et j'espère tenir...

**Olivier 54150** - 28/10/2019 à 17h34

Bonjour.

T'as tout pour réussir !  
C'est délirant comme phrase.  
Ça veut dire quoi ? Que si tu réussis pas, tu pourras t'en prendre qu'à toi ?  
Et réussir quoi d'abord !? La vie ?  
On peut pas venir sur terre et vivre, tout simplement ?!

Non mais imagine. Le type il a cent ans et on vient lui dire, "t'as raté ta vie, va falloir recommencer !"

C'est bien du délire.  
Quoi qu'il arrive, on grandit, on évolue, y a rien à réussir, juste choisir des chemins pas trop douloureux, c'est mieux.  
Changé de regard sur certaines choses... c'est la clef.  
Je dis tout ça pour moi aussi. Car c'est bien des conditionnements inadaptés sur ce qui devrait être la vie qui nous font perdre les pédales, avec cette course à la réussite.  
En fait, il y a fatalement autant de réussite que d'échec, c'est obligé. C'est notre regard faussé qui crée le déséquilibre.  
Se rendre compte que qqc cloche, c'est déjà une réussite.

Bon courage.  
Oliv

**combattante** - 29/10/2019 à 16h39

bjr et merci Seuriane et Olivier 54150 MERCI pour vos textes, Seuriane mes mimis sont partis de vieillesse, euthanasies afin les accompagner sans souffrances ,au fil des ans Zoé, puis Tigrette, puis en octobre de cette année mon Tigrou, chagrin immense chagrin,,,,,,,,,,,,,!!!!!! "Tout pour réussir", Olivier, moi non plus je ne sais pas ce que cela signifie, bref, je réalise juste que j'ai tout faux à boire à en perdre la mémoire, et les gueules de bois du lendemain l'horreur, et aucun problème n'en a réglé pour autant, donc, vivre et accepter émotions bonnes ou mauvaises, bref vivre.....Essayer en ce qui me concerne depuis samedi je me suis mise le challenge du zéro alcool pendant un mois, vu que j'ai déjà gagné sur le tabac.....je vais le vivre en même temps que les fumeurs si il font ce challenge au 1er novembre !!!!! Voilà, j'ai vu bcp de psys, j'ai vu des addictologues, je suis suivie par mon médecin traitant et je tiens un carnet de contrôle sur les jours consos et pourquoi ???? Là je suis à 4ème jour zéro, je te félicite Seuriane déjà les douze jours c'est super !!!!!!! Je vais essayer en faire de même déjà les douze jours !!!! Je vous remercie pour vos mots, déjà c'est bien de partager, je vous souhaite une belle fin de journée je vous encourage de mon côté, faites pour le mieux, chacun, chacune, nous ne sommes que des humains avec nos forces et nos faiblesses, surtout ne pas s'en vouloir, juste tenter trouver zone agréable, confortable et pas trop dérapé si on peut??? Je pense à vous, bon courage

---

#### **combattante - 31/10/2019 à 07h48**

J'ai recraqué après 4 jours !!!!!!!!!!!!!!! Inutile mentir, pas contente du tout, les amis, je me recentre, on recommence, merci à vous tous pour vos témoignages, afin réfléchir à une solutions personnelle, ne pas culpabiliser mais juste comprendre analyser et tenter reprendre le courage changer, .....je vous souhaite un bon week-end, amitiés, Combattante.....

---

#### **Olivier 54150 - 31/10/2019 à 11h40**

Bonjour combattante,  
Pouvoir arrêter quatre jours, en toute autonomie, je trouve ça très fort, et c'est déjà un bout de victoire.  
J'en étais incapable. Je ne sais pas ce que c'est d'arrêter ne serais-ce qu'une journée.

Pour briser les chaînes, (en 1998): sevrage de dix jours à l'hôpital et 6 semaines de cure dans les Alpes, et ça était vraiment dur pour moi. Il suffit que j'y repense pour m'enlever la moindre envie de boire. La dépendance à l'éthanol n'est que souffrance, et arrêter, c'est trop dur.(pour moi) donc, pas question de recommencer.

Mais l'alcool est partout. Impossible de l'ignorer.  
Alors, j'ai appris tout ce que j'ai pu sur le produit, la dépendance, la psychologie, la communication, les liens avec les émotions, les effets sur le cerveau... même les techniques de vente des alcooliers.

C'est un ennemi impossible à fuir, il faut l'apprivoiser, connaître toutes ses méthodes pour nous piéger et prendre conscience de nos sensibilité car c'est ce qu'il préfère : nos sensibilité, émotions...

J'ai aussi beaucoup écrit pour faire ma propre thérapie. (La dépendance et juste un symptôme d'une mauvaise vision de la vie...je crois)  
Comme je dis souvent, c'est plus qu'une remise en question, c'est une révolution personnelle.  
Être abstinent "à vie" c'est faire de l'alcool, son histoire.

J'ai créé un petit site où je rassemble pas mal de choses qui m'aident.

<https://olivierm54.wixsite.com/communications/news-and-events>

Voilà. C'est ma façon. Si ça peut aider un petit peu...

Bon courage.  
Olivier.

---

#### **combattante - 31/10/2019 à 19h16**

bsr Olivier54150, merci, merci merci pour ce lien que tu as créé, je viens de le visualiser juste pour avoir une idée, je me le marque dans mes favoris et demain, combattante va s'y coller car vraiment le peu que j'y ai vu m'intéresse vraiment !! Bravo pour votre parcours, je suis entièrement en accord avec votre vision de cet ennemi impossible à fuir tant il est partout, à la télé, à la radio, dans des films, souvent il m'est arrivé de zapper ou courir acheter à boire rien que de l'avoir vu en publicité "nocive", genre super repas familial etc, déjà les images nous mentent tant, cette communication de vente qui vous passe dans le subconscient pour pratiquement tout ce qui se vend d'ailleurs !!!!!!! Je pense oui, votre site va m'apporter des clés, des outils et me conforter en ce que je pense de ce pervers destructeur qu'est à mes yeux après dix ans de galère oui, à mes yeux un ennemi, un doudou toxique, je ne sais pas boire avec modération donc en ce qui me concerne, oui il me faut apprendre à re-vivre sans l'alcool et vraiment j'ai espoir en lisant vos témoignages ainsi que ce lien qui apporte vraiment la connaissance de ce que peut être une addiction, merci beaucoup, bonne soirée, courage à tous et toutes .

---