

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

EFFET YOYO

Par [Profil supprimé](#) Posté le 14/07/2020 à 00h08

Bonjour,
Je suis jeune maman qui a replongé dans l'alcool après un an d'abstinence. Ma consommation est plus fréquente et élevée qu'avant. La honte, la culpabilité et les angoisses sont de retour !! Je suis sollicitée par mon conjoint alcoolique!
Je suis une alcoolique bien organisée pour protéger mes enfants. Mon contrôle est tel que personne ne soupçonne mon addiction !
Tous les jours je veux arrêter et je repousse
Il y a 3 semaines en prenant une cuite j'ai tout gâché. La honte !!!
Comme je me sens mal , je bois un petit remontant !! Merci à cette fichue zone de récompense du cerveau.
En dehors de ce forum, je suis dans le déni donc seule pour m'en sortir
Qui veut arrêter en même temps que moi et être solidaire et encourageant ???
Merci de me lire

12 RÉPONSES

[Lili 50](#) - 20/07/2020 à 17h53

Bonjour Pandora 85,
Je te comprend, j'ai replongé aussi. J'arrive à m'abstenir plusieurs mois et puis je recaque. Je m'alcoolise énormément, j'appelle des amis, des connaissances, je fait n'importe quoi
Et le lendemain j'ai tellement honte de moi que je rebois. C'est un cercle infernal. Je n' en parle à personne, personne ne m'en parle non plus. Ma famille est au courant de mon problème mais nous n'abordons jamais le sujet.
Je croyais que je pouvais arrêter seule mais c'est bien compliqué. Je suis tellement sereine qd je suis sobre. J'ai toujours l'impression que je ne reboirai plus jamais. Mais non je degingole forcément au bout d'un moment.
Je veux bien des encouragements moi aussi et de l'échange.
Merci de m'avoir lue

[Profil supprimé](#) - 21/07/2020 à 11h14

Bonjour Lili 50,
J'ai bu dimanche toute la journée. En pleine nuit j'ai eu une crise d'angoisse. Je bois à cause de mon hypersensibilité. Je gère mal les émotions et je me sens incomprise. Mais avec un petit coup dans le nez je suis forte. Sauf que je ne sais plus m'arrêter !!
Le pire c'est que quand je suis sobre, je ne supporte pas les gens bourrés
Objectif de la semaine : pas d'alcool en journée. Difficile de résister car je suis en vacances !
Et toi à quelle fréquence tu te prends des cuites ?
AS tu des enfants ?
De quoi as tu envie abstinence ou résistance ?
Je pense que ta famille ne veut pas te froisser mais est-ce une politique de l'autruche ou ont ils simplement confiance en toi et ta motivation ?
Moi je fais tout pour ne rien assumer devant les étrangers !!!
À bientôt

[Lili 50](#) - 21/07/2020 à 11h56

Coucou Pandora85,
J'ai l'impression que tu me décris dans tes premières phrases.
Moi aussi je suis hypersensible, et un peu fermée qd je suis sobre. Je me renferme beaucoup sur moi même. Mais qd je bois je suis une autre personne, plus ouverte mais en réalité je suis ridicule.
Je crois qu'on a passé la même journée dimanche.
Ça fait 6 ans que je me soigne, je bois 1 fois tous les 2 mois à peu près. Mais qd je replonge j'ai du mal à refaire surface. J'ai honte, j'ai peur je me sens faible. Et je suis seule aussi.
Dimanche, j'ai envoyé un message et appelé un homme rencontré sur un site de rencontre. Il se trouve qu'il est psychologue addictologique. Il m'a envoyé un message le lendemain en me disant qu'il avait compris mon pb. Ça m'a foutu une claque.
J'ai 2 enfants qui vivent avec une mère instable. Ma famille a fait des démarches dans des centres pour comprendre la maladie. Ils ne me font plus la morale, ils me font confiance je pense. Mais c'est pas facile de s'en sortir seule.
Et toi de quoi as tu envie ?
Merci pour ta réponse ça me fait du bien.
À bien tôt

[Profil supprimé](#) - 21/07/2020 à 18h18

Bonjour Lili50,
Merci aussi pour ta réponse. Tu te décris comme une mère instable mais il y a beaucoup de mères instables et totalement sobres. Ta famille a essayé de prendre les choses en main, tu as un bon point d'appui. Tu dis que ça fait 6 ans que tu te soignes mais par quel moyen ?
Moi j'ai envie d'une prise d'alcool conviviale et contrôlable.
Je ne consomme jamais la semaine car je suis professionnellement bien occupée. Pendant les vacances c'est plus compliqué..
J'ai bien pensé me rapprocher d'un centre mais j'habite le même village qu'une des psy de ce centres et elle aime les polémiques.
Tu as raison seule c'est encore plus dur
À bientôt

Lili 50 - 23/07/2020 à 14h20

Bonjour Pandora85,
Effectivement il doit bien y avoir plus instable que moi comme maman
J'ai commencé à en parler à mon médecin traitant il a environ 6 ans. Il m'a donné des antidépresseurs et du baclofène. J'ai été suivie quelques semaines dans un centre d'addictologie. Au bout de 15 jours j'ai dit au médecin addictologue que j'ai rencontré 2 fois que ça allait, que j'étais guérie puisque plus d'envie. Il m'a dit oui ok 15 jours sans boire c'est que vous êtes sortie d'affaire. Et bien non c'était que le début !! J'ai du reprendre un traitement, inefficace. J'ai revu mon médecin en pleurs pour lui demander de m'aider. Il soupçonnait chez moi un trouble bipolaire. Et j'ai compris que j'avais tous les symptômes. Phase maniaque puis dépressive. Ajouté à une dose excessive d'alcool, je suis partie vraiment très loin parfois. J'ai pris un traitement au lithium avec prises de sangs régulières pour le dosage. J'ai tout arrêté il n'y a pas longtemps à cause d'une prise de poids.
Voilà j'en suis là à devoir gérer mes hauts et mes bas. Je ne sais pas vers quelle solution me tourner actuellement.
Quoi à toi si tu as un comportement dépendant vis à vis de l'alcool, je ne suis pas sûre que tu puisse avoir une consommation contrôlée juste le week end. Fais bien attention parce que c'est un poison perfide. On ne se sent pas déraiser. On pense qu'on gère. Mais pour certaines personnes c'est impossible. Et même si au début on se dit que ça va puisque les autres ne voient rien, il y a un moment où ça se verra.
Vas vers un centre pour en parler, ça ne coûtera rien et tu sauras peut être mieux où tu en es.
Passes une bonne journée à bientôt

Lili 50 - 23/07/2020 à 14h59

Si la psy en question aime les polémiques, c'est qu'elle n'est pas très pro ! C'est dommage que ce soit un frein pour toi mais je comprends. Malgré le fait que l'alcoolisme soit une maladie, la honte prédomine.
J'ai eu des échos d'une conversation entre mon ex et sa soeur, elle lui disait qu'il n'avait pas eu de chance de tomber sur une femme qui boit. Il lui a précisé que c'était une maladie et pas un vice. Elle a refusé de le comprendre. Malheureusement on en est encore là en 2020 !
Voilà j'ai fini
À bientôt

Profil supprimé - 26/07/2020 à 00h37

Bonsoir Lili,
Ton témoignage est très touchant. Tu as raison une consommation d'alcool contrôlée paraît compliquée. Je n'ai pas bu cette semaine. C'est dur ! J'ai bien compris ce qu'était l'alcoolisme et je n'échappe à la règle
Par contre mon conjoint boit de plus en plus.
Je suis coincée dans cette situation. Je vais devoir vivre comme ça en utilisant la résilience. Je n'ai aucun endroit où aller avec mes enfants. Je suis seule sinon je ne passerai pas par ce forum
J'ai pas le moral mais je n'irai pas dans ce centre près de chez moi ! Je crois que je n'ai pas honte d'être malade mais je n'ai pas envie que tout le village le sache ! Je n'ai pas confiance ! Le secret médical c'est aléatoire en France
Merci pour ta présence

Yarole - 28/07/2020 à 08h35

Bonjour Pandora et Lili

Comme vous, j'ai un pb avec l'alcool et je n'arrive pas à m'en sortir.
Je bois peu en quantité mais c'est tous les soirs.

Avant j'avais un regard très critique sur les gens dépendants, jusqu'à ce que je sombre à mon tour.
J'ai eu une consommation excessive pdt 1 an et j'ai réussi à réduire mais je bois tjrs.

Je suis maman également.
Souvent honteuse devant ma fille de 17 ans quand elle vient me parler et que j'ai déjà un verre à la main.
Je me dis mais quelle image elle a de moi ???

Je suis également une personne réservée et discrète.

En public, je bois très peu.
Je reste tjrs maître de ce que je dis ou fais.

Soyez fières d'avoir tenu de longs mois malgré la rechute.
Cela veut dire que c'est possible d'y arriver.

Bonne journée

Lili 50 - 29/07/2020 à 23h04

Bonsoir Pandora,
Comment vas tu ?

Est ce que tu as parlé de tout ça à ton conjoint ? Est il dépendant lui aussi ?

Tu es très forte de ne pas craquer alors qu'il y a un consommateur chez toi.

Je comprend pour le centre. Ton médecin traitant peut peut être te prescrire un traitement. Il doit en voir passer des personnes adicts. N'ai pas honte de toi. Tu n'y peut rien. Il faut de battre tous les jours. Tu as honte aujourd'hui de boire, demain tu seras fière d'être abstinente.

Prends soin de toi

Lili 50 - 29/07/2020 à 23h13

Bonsoir Yarole,

Où en es tu dans ta consommation ? As tu essayé de te changer les idées au moment où habituellement tu prends un verre ?

Il fait beau en ce moment, vas faire une balade, aères toi l'esprit

L'envie d'alcool passe au bout d'un moment. Et tu seras fière de ne pas avoir bu de la soirée en te couchant.

Je pense sincèrement que lorsque l'on n'est pas maître de sa consommation, il ne faut pas prendre un seul verre. Tu as bu excessivement, tu n'es pas à l'abri de recommencer.

Fais attention à toi, il y a tant de belles choses à vivre quand on est sobre.

Bonne soirée à bientôt

Yarole - 30/07/2020 à 11h37

Bonjour Lili

Merci pour ta réponse, ça fait du bien de discuter sans honte de son alcoolisme.

J'essaie de réduire chq soir.

Avant c'était 4 bières, puis 2 bières et 2 verres de rosé.

Depuis plusieurs mois 3 petits verres de rosé...

Pas génial j'en conviens.

Depuis 2 jours, j'ai acheté des bières sans alcool.

Le 1er soir j'en ai bu 2 et j'ai été bluffée du goût.

Je me suis réveillée en pleine forme, pas la tête bourdonnante et la bouche pâteuse.

Hier soir, bien que j'en avais 2 dans le frigo, je n'en ai bu qu'une seule.

Il me reste tjs une bouteille de rosé mais je refuse de l'ouvrir.

Samedi soir je suis invitée à un pique-nique sur la plage, j'amènerais le rosé pour les autres et je prendrais 2 bières sans alcool pour moi.

C'est une petite victoire mais elle est importante à mes yeux

Bonne journée

Je file à la plage avec ma fille profiter de mon jour de repos

Profil supprimé - 31/07/2020 à 21h30

Bonsoir Lili,

Je vais bien, je trouve beaucoup d'énergie auprès de mon bébé de 4 mois. Je tiens le coup malgré la tentation ! Mon conjoint est bien dépendant et dans le déni. Quand il est sobre nous sommes tous ensemble et heureux. Mais je ne te fais pas un dessin... c'est pas tous les jours la joie.

En toute franchise, je n'ai plus envie de boire et je n'ai pas de manque. Je suis une alcoolique abstinente ! Pourvu que ça dure

Et toi ? Comment vas tu ? L'arrêt de ton traitement a t il stoppé la prise de poids ? Je pense que prendre du poids n'aide pas à se sentir bien !! Pas la peine de rajouter du mal dans ce cercle infernal !

Tu parles avec beaucoup d'honnêteté et je pense que c'est un pas vers la guérison de l'alcoolisme

Courage
