ALCOOL-IN

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

ALCOOL MON ENNEMI

Par Mamounette13 Posté le 29/07/2020 à 15h16

Bonjour,

Je me présente, je suis âgée de 49 ans et j'ai 2 enfants de 26 et 22 ans, le premier étant atteint du syndrome de l'x fragile et étant en foyer de vie la semaine et à la maison le week end et les vacances.

Mon problème avec l'alcool a commencé lors de mon second divorce.

Jusqu'à présent pas de consommation excessive, juste quelques écarts pour des occasions précises.

Après ce divorce, j'ai commencé à sortir avec des amis au début 1 fois par semaine, après 2 voire 3.

Notre lieu de ralliement était un PUB, d'où des soirées festives autour de bières et d'alcool plus ou moins soft.

Je ne me suis pas rendue compte de suite que la dépendance s'installait ...

J'ai rencontré mon ami actuel ils y a de cela 6 ans et demi.

Nous ne vivons pas ensemble, pas encore

Par contre, lui, n'accepte pas le fait que je boive plus qu'il ne faut à certains moments.

Je ne peux pas expliquer pourquoi, desfois j'arrive à contrôler et desfois non ...

Le pire est qu'au plus fort de mes "crises" comme je les appellent, je peux boire 1 bouteille de vin seule à la maison le soir sans raison ...

Pourquoi les appeler "crises" : car je peux passer des jours sans toucher un seul verre et d'un coup, paf ! c'est reparti.

Le dernier clash est survenu le week end dernier lors des 60 ans de sa tante...

Là nous sommes un peu en mode "je ne sais pas si je vais pouvoir continuer comme ça" pour lui et moi " je te jure je vais tout faire pour arrêter". Il ne me croit pas à juste raison car j'ai déjà fait cette promesse plusieurs fois ...

Le pire c'est que je veux vraiment m'en sortir car les dommages collatéraux (mes parents, mes enfants se sont aussi rendu compte du problème) et même si ils me soutiennent, c'est très dur.

Ce sentiment de honte les lendemains de fête est affreux.

M'inscrire sur ce site est une démarche que je fais pour la première fois, car là j'en ai plus que marre de cette alcool qui gâche ma vie et ma santé.

J'espère que cela complètera ma thérapie entreprise avec ma psychologue, il n'y a pas si longtemps, mais c'est déjà un grand pas pour moi.

Au plaisir de lire vos réponses et vos conseils

Je vous souhaite une bonne fin de journée

2 RÉPONSES

Olivier 54150 - 31/07/2020 à 12h22

Bonjour
Bravo pour tes démarches car t'enfoncer de plus en plus dans l'alcool crée des situations vraiment triste pour soi et les autres.
Tu dis que tu peux rester plusieurs jours sans boire... Alors ne prend pas le premier verre, c'est celui qui entraîne les autres...
"Je bois juste un verre", n'existe plus pour toi je pense.
L'addiction et la dépendance est un mécanisme qui n'a plus rien à voir avec la volonté et les bonnes intentions... La solution est de ne pas y toucher.

Cette culpabilité, dont tu parles ne doit pas être vaine, elle sert à ne pas réitérer les mêmes erreurs.
Fait connaissance avec ton ennemis, vois comment il fonctionne et les dégâts dont il est capable. C'est comme ça que je reste éloigné

de ce poison depuis plus de 20 ans.

On vie mieux sans alcool, on se découvre...

Tien nous au courant...a très vite.
Olivier.

Mamounette13 - 31/07/2020 à 16h40

Merci beaucoup pour votre soutien

Ce midi resto avec mon fils aîné et ma mère ... J'appréhendai ... Mais finalement, zéro alcool et surtout zéro envie ...

Ce soir, repas avec des amis ... Je suis bien décidée à continuer sur ma lancée ...

Il est vrai que le "juste un verre" est une chose impossible pour moi ...

Allez je suis motivée ...

Pas une goutte depuis Lundi

Bonne fin de journée à tous

Corinne
