

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

PARLER

Par [Angie8719](#) Posté le 21/03/2021 à 18h14

Bonjour j'ai besoin de conseils svp

5 RÉPONSES

Profil supprimé - 22/03/2021 à 12h10

Hello !]

Et moi j'ai besoin de te lire Angie , De quoi veux-tu qu'on parle si ce n'est de l'alcool ici sur ce forum . Quel est ton problème ? Dans un premier temps , je t'invite à lire les différents fils de ce forum mais il y en a tellement que je te conseillerai de commencer par celui réservé aux femmes : [b] Le fil de discussion réservé aux femmes [/b] si tu es une femme bien sûr .

A bientôt

salmiot1

Angie8719 - 22/03/2021 à 13h14

Bonjour je suis une femme voilà depuis le premier confinement j'ai eue une période où j'ai rencontré des problèmes avec l'alcool je buvais sous tous les 7 ou 10 ou 15 jours à boire une bière de 50cl ou un litre des fois jusqu'à 3 pendant 4 mois au déconfinement ces crises ont diminué jusqu'à juin 2020 ou plus de crise avec une consommation ont vas dire quasi normal pour mes 40 ans en juillet 2020 au resto en mangeant un apéritif deux verre de rosé un verre de champagne offert par le restaurant après j'avais pas ces périodes connue pendant le confinement je buvais de temps en temps une bière occasionnelle rarement avec des amis etc des 25cl mais au deuxième confinement c'est revenus sa d'abord était deux fois par mois puis trois jusqu'à 4 fois mais seule dans ma chambre je me cachait pas ni mentais demandant de l'aide à mon médecin et ma psychiatre pour avoir un comprimé car depuis le deuxième confinement c'est 2 à 4 fois dans le mois alors que parfois je sais dire non stop fais pas sa je sous de dépression sévère et agoraphobie social du à des événements traumatiques mais j'avais pas ce soucis avant je me dénigre encore plus me sens nulle culpabilise énormément je n'y pense pas tous les jours ni l'envie sa me prends quand l'enferment me sentir seule voulant me changer les idées rigoler passé une bonne soirée sachant que c'est pas la solution d'où une énorme culpabilité j'ai vu plusieurs médecins pour avoir un médicament ils refusent car ils disent que je suis pas alcoolique alors que moi je pense le contraire et j'ai pas envie que cela s'aggrave c'est ma crainte je suis très anxieuse j'en parle aussi à ma psychiatre qui me donne pas de traitement pour sa les médecins me disent que depuis le Covid pleins de gens sont tombé dans l'alcool voir vraiment alcoolique je fais que demander de l'aide car j'ai peur de devenir alcoolique malgré que l'ont me disent que je le suis pas je fait que en parler car pour moi ma consommation même si c'est pas tous les jours tous les 7 10 ou 15 jours et selon la quantité pour moi c'est une addiction j'ai une problème j'ai appelé anppa 87 pour avoir une addictologue par téléphone ne pouvant pas me déplacer ayant pas de véhicule peur des bus j'ai pas d'aide et sa me mine le moral j'ai honte car c'est pas moi ok j'ai pas de crise de manque ni j'y pense pas tous les jours arrive parfois à me dire non mais bon c'est trop et pas normal j'en pleure tellement je le sens bête et nulle

Profil supprimé - 22/03/2021 à 16h14

Merci pour toutes ces infos te concernant Angie ,

Il n'y a que toi et toi seule qui peux dire si tu es alcoolique ou pas . . Moi je sais que je suis alcoolique depuis très longtemps, mais je suis aussi abstinent depuis bien longtemps . Je ne suis plus tout jeune, bientôt 74 ans .

Je n'ai jamais réussi seul à ne pas boire d'alcool et lorsque j'avais pris le premier verre , les suivants suivaient à chaque coup avec de plus en plus de mésestime de moi-même, de gros problèmes que je rencontrais avec mon épouse et ma fille . Je ne buvais pas tous les jours vu que je promettais chaque fois que je ne boirais jamais plus . Promesse d'ivrogne j'entendais dire de mes collègues et amis .

Je suis allé chez les Alcooliques Anonymes une première fois et je suis resté 3 mois abstinent . Je me suis cru guéri, je les ai abandonnés et j'ai rebu durant 9 mois de plus en plus fort et avec des dégâts psychologiques de plus en plus grands .

Chez AA, on m'a remis un questionnaire pour que je sois certain que j'étais un alcoolique ;

Le voici pour toi, réponds aux 12 questions le plus honnêtement possible .

Etes-vous un alcoolique ?

[b]Voici le questionnaire officiel A.A. pour aider à déterminer si oui ou non nous sommes alcooliques, au cas où nous en douterions encore .

Les A.A. sont-ils pour vous ?

1 – Avez-vous déjà résolu d'arrêter de boire pendant une semaine ou deux, sans pouvoir tenir plus que quelques jours ?

- 2 – Aimeriez-vous que les gens se mêlent de leurs affaires concernant votre façon de boire – qu'ils cessent de vous dire quoi faire ?
- 3 – Avez-vous déjà changé de sorte de boisson dans l'espoir d'éviter de vous enivrer ?
- 4 – Vous est-il arrivé au cours de la dernière année de devoir prendre un verre le matin pour vous lever ?
- 5 – Enviez-vous les gens qui peuvent boire sans s'occasionner d'embêtements ?
- 6 – Avez-vous eu des problèmes reliés à l'alcool au cours de la dernière année ?
- 7 – Votre façon de boire a-t-elle causé des problèmes à la maison ?
- 8 – Vous arrive-t-il, lors d'une soirée, d'essayer d'obtenir des consommations supplémentaires parce qu'on ne vous en donne pas suffisamment ?
- 9 – Vous dites-vous que vous pouvez cesser de boire n'importe quand, même si vous continuez à vous enivrer malgré vous ?
- 10 – Avez-vous manqué des journées de travail ou d'école à cause de l'alcool ?
- 11 – Avez-vous des trous de mémoire ?
- 12 – Avez-vous déjà eu l'impression que la vie serait plus belle si vous ne buviez pas ?

Si vous avez répondu OUI quatre fois ou plus, vous avez probablement un problème d'alcool.

Qu'est-ce qui nous permet de dire cela ? Simplement le fait que des milliers de membres AA le répètent depuis plusieurs années. Ils ont découvert la vérité sur eux mêmes – et de pénible façon.

Mais, encore une fois, vous seul pouvez décider si les AA sont pour vous. Tâchez d'avoir un esprit ouvert à cet égard.

Si la réponse est OUI, nous serons heureux de vous montrer comment nous avons réussi à ne plus boire.

Les AA ne vous promettent pas de résoudre vos problèmes. Mais nous pouvons vous montrer comment nous apprenons à vivre sans alcool « une journée à la fois » Nous nous tenons loin du « premier verre » : s'il n'y en a pas de premier, il ne peut y en avoir un dixième. Une fois libérés de l'alcool, nous avons constaté que la vie devenait beaucoup plus facile à maîtriser.

Voilà, les réponses t'appartiennent , tu n'as aucun compte à rendre à personne .

J'attends ton prochain message et tu me diras si oui ou non , tu t'es reconnue alcoolique car en règle générale, lorsqu'on se pose la question de savoir si on est alcoolique ou pas, c'est qu'on l'est . Mais il y a toujours les exceptions qui confirment la règle ;

A bientôt

salmiot1

Angie8719 - 22/03/2021 à 18h11

Réponse question 1 oui question 2 non question 3 oui question 4 non jamais question 5 non question 6 oui question 7oui et non question 8 non question 9 non question 10non question 11des fois après avoir bu selon la quantité sois 2 fois sur 4 question 12 oui

Profil supprimé - 22/03/2021 à 18h38

Ben voilà Angie , cela fait 4 oui, donc il est possible que tu sois alcoolique . A toi de voir dans le futur si tes réponses seront identiques . Après quelques mois d'abstinence j'avais repris ce fameux questionnaire et avait trouvé plus de oui . Sommes tous différents et il n'est pas conseillé chez AA d'interpréter les résultats des autres . Mais tu dois bien reconnaître que tu ne bois pas tellement .

Je te laisse le lien d'une brochure AA qui m'a beaucoup aidé à mes débuts :

http://www.ama.lu/docs/AA_Vivre_sobre.pdf

Je t'invite à la lire et même la relire .

Et si je peux encore me permettre , aime-toi telle que tu es et mets tout en oeuvre pour bien vivre sereinement un jour à la fois .

Bon courage à toi et fais confiance en tes médecins . Moi je ne suis pas médecin et encore moins psy , je ne suis qu'un alcoolique abstinent;

salmiot1
