

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

ENGRENAGE

Par **Jenniferdu08** Posté le 22/06/2021 à 12h28

Bonjour j'ai 43 ans je bois depuis une vingtaine d années.
J'ai de plus en plus de mal à limiter ma consommation d alcool.
Je bois de plus en plus et de plus en plus rapprocher.
Je n ai jamais eu de tremblements mais je me lève le matin en me demandant si je vais boire le soir
L alcool prend beaucoup de place dans ma tête.
Je ne sais pas par où commencer pr m arreter.
Je suis perdue
Merci à ceux et celles qui me répondront

5 RÉPONSES

roland - 25/06/2021 à 12h11

Bonjour Jennifer,

J'ai un peu le même profil, mais en masculin, si tu ne l'as pas déjà fait je te conseille de parcourir ce forum, tu y trouveras beaucoup de témoignages dont certains feront forcément écho avec ton histoire.

Chacun doit trouver ses propres solutions, et tu trouveras plein de pistes ici.

Pour ma part, cela passe par un accompagnement par le CSAPA cela m'a aidé a diminuer globalement ma consommation, mais ce n'est pas magique et il y a encore des écarts.

J'appréhende un peu la période de vacances qui arrive, il va falloir faire preuve de volonté, et c'est ce qu'il me manque je pense.

Avant je buvais plus les semaines ou je suis seul et bizarrement la tendance s'est inversée, maintenant j'arrive mieux à me canaliser seul et je me rends compte que je bois plus les semaines ou j'ai mes enfants.

Je ne sais pas encore pourquoi, mais ce n'est pas logique ...

Tu as un long chemin devant toi, il faut avancer pas à pas.

Bonne route à toi et bon courage

Jenniferdu08 - 25/06/2021 à 13h19

Bonjour Roland ,

Ca fait 3 jours que je n ai pas bu et je suis sur les nerfs aujourd'hui.

J'ai rendez vs au CSAPA à 15h30 cet après midi

J appréhende, tt ça est nouveau c est la 1ere fois que j essaie d arreter l.alcool

Nous sommes vendredi alors que vais je faire de mon w end si je ne bois pas ??

A quoi vais je consacrer tt ce temps libre ...

Quel age ont tes enfants ?

Tu les a 1 w end sur 2 ?

Je te souhaite beaucoup de courage !!!

Belle journée à toi

blabla42 - 26/06/2021 à 10h00

Hey tiens nous au courant de ton RDV, j'hésite a demander de l'aide aussi, moi je bois surtout quand je suis seul en journée

Bonne journée

roland - 28/06/2021 à 11h49

Bonjour Jennifer,

Comment s'est passé ton 1er rdv CSAPA ?

Je me rappelle en être ressorti, peut-être pas bouleversé, mais bien retourné quand même, c'était la première fois que j'osais dire à quelqu'un "j'ai un problème" !

Et ensuite j'ai dû expliquer et répondre à un tas de questions pas forcément évidentes mais bon, avec 4 mois de recul, j'ai bien fait d'ouvrir cette porte !

Mes enfants ont 8 et 11 ans, et sont en garde alternée, une semaine sur 2.

Verdict du week-end, 3 ou 4 verres de vin samedi, rien vendredi ni dimanche, suis plutôt content ...

Roland,

Jenniferdu08 - 28/06/2021 à 16h00

Blabla saute le pas tu le regretteras pas !! Fonce !!

Roland mon rendez est le mardi 6 juillet .

Demain je serai à 1 semaine d abstinence

Je passe par tes phases d énervement.

Et le soir mon cœur s emballe

Faut laisser le temps au temps

Comme je l'ai appris ici un jour après l autre et Bon courage à toi
