

PEUR ET HONTE

Par **Boody** Posté le 15/11/2021 à 13h27

je suis devant cet écran à avoir tellement de choses à dire et puis j'ai du mal, les mots ne sortent plus

Par où commencer?..

Un besoin d'écrire pour être entendue, pouvoir déposer mon enfer

je suis prisonnière, enfermée dans une vie où l'alcool m'accompagne au quotidien depuis, je pense mes 20 ans et j'en ai 46.
Pas un jour sans un verre, pas un week-end sans alcool
et là j'en peux plus

je ne suis pas une grande consommeuse mais j'y pense tous les jours, j'en ai besoin tous les jours
c'est le petit truc qui va égayé ma journée.

Mes journées sont très organisées de la même façon: apéro tous les soirs avec mon mari
il ne boit quasi ment pas. C'est une chance

Moi je n'y arrive pas

En mars 2021, j'ai réussi presque à tenir 1 mois pour la 1ère fois de ma vie. J'étais motivée et j'ai eu cette sensation de me sentir libre, de jouir d'une force intérieure mais j'ai choppé la COVID et ça m'a fait chaviré..

J'ai peur, peur de vivre sans alcool car je suis bien consciente qu'un seul verre me plonge dans "j'en veux encore..."
c'est une lutte quotidienne avec moi-même dont je ne sors jamais gagnante, je trouve toujours un prétexte ou je me dis "tu t'en balances"
j'en arrive à boire avant de partir de chez moi lorsqu'on est ivré pour être sûr d'avoir cette dose indispensable
c'est terrible et j'éprouve tellement de honte d'être ainsi.

Je stresse dès que l'on sors car je ne sais pas si je vais pouvoir boire, c'est grave et tellement pathétique..

il m'arrive d'annuler des choses prévues préférant le confort de mon apéro chez moi qu'être dérangée dans mes habitudes..

ma vie est réduite à mon rapport à l'alcool. Ça me bouffe une énergie folle

Commencer l'abstinence est effrayant et peur de l'échec encore et encore

j'ai eu des temps d'échange dans un centre d'accompagnement en alcoologie. Mais je n'ai pas réussi à arrêter, pas motivée
Ce matin je me réveille avec cette tristesse d'avoir passé un week-end à boire, dormir dans le canapé et ce vide que forme cette consommation

Mon mari est au courant de ce problème, il me dit que je ne suis pas alcoolique

Pourtant force est de constater que j'en suis bien une et je ne peux plus me retrancher car je n'arrive pas à m'en passer. L'idée de ne pas boire ce soir, je me sens mal

Je ne me sens pas normale, je regarde les autres femmes boient leur verre avec parcimonie et moi j'avale à grande vitesse mes verres.
Je trouve qu'elles sont belles et dignes

Moi je me sens pochtronne, tellement en décalage dans ma tête quand je tiens un verre.

Je voudrais ne plus avoir ce rapport avec l'alcool

et pourtant j'ai une vie normale, je bosse j'ai 2 enfants (18 et 14), je fais du sport, je ris et le soir je suis une autre, à cause de mes 2 bières quotidiennes

dis comme cela ça paraît dérisoire mais cet enfermement est devenu très lourd et j'y arrive pas

3 RÉPONSES

Olivier 54150 - 15/11/2021 à 16h00

Bonjour Boody

Bienvenue

Comme vous l'avez pu constater en parcourant ce forum, vous n'êtes pas seul.

Partager sont mal-être avec ses semblables et dans ce cas la meilleure façon de faire pour lutter contre cette cochonnerie qu'est l'alcool.

Ici vous serez lu, encouragé, jamais jugé, soyez en sûr.

Perso c'était six Ricard le midi et autant le soir et +++

Je connais tout ce que vous décrivez, tout ces calculs pour avoir sa dose, et mensonges que l'on se fait ... Arrivée un moment, oui, on arrive plus à y croire.

Déjà, bravo car vous avez franchi le pas décrire ici, mais surtout vous y êtes déjà arrivé. Vous savez déjà goûté aux bénéfices qu'il y a à ne pas boire ne serais-ce que quelques semaines.

Imaginez sur le long terme... y a vraiment tout à gagner et vous le savez déjà.

Comment comptez vous procéder ?

Relaentir pour ensuite arrêter ? Dire stop pour toujours ? Fonctionné par objectifs ?

Commencer par 24h c'est bien je trouve. Puis rebelote le lendemain...etc

S'informer un maximum sur les mécanismes de l'addiction, le lobby de l'alcool, aide aussi.

J'ai créé un petit site pour rassembler, partager les trucs qui mon aidé, (livre, films, article..)

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

Le plus difficile, le plus piégeant sont les craving... A vous de trouver votre stratégie pour les apprivoiser.

Bon courage

Oliv

Today - 15/11/2021 à 18h28

Bonsoir Boody.

J'approche de mes 2 mois sans alcool.

La fois d'avant j'avais tenu 3 mois.

Cette fois-ci, je ne suis plus dans le tenir....j'ai capitulé tout simplement. L'alcool sortira toujours vainqueur avec moi donc je ne lutte plus.

Le principe déjà est de vivre juste aujourd'hui.

Pas de remords ou regrets pour ce qui a été fait hier car tu ne peux plus le modifier car c'est passé.

Demain n'est pas encore arrivé...

Reste aujourd'hui.

Donc aujourd'hui je ne bois pas...demain on verra ! Et s'il le faut, y aller heure par heure...

Ne pas hésiter à aller voir médecin généraliste, addictologue ou autres....un traitement peut s'avérer parfois utile ne serait ce que pour le sevrage physique.

Et puis en parler....ici où ailleurs.

Et aussi être bienveillante vis-à-vis de toi même.... C'est une maladie.

Bon courage....il y a une issue !

Boody - 19/11/2021 à 10h37

J'arrive enfin à me connecter...impossible pb mot de pass ou je ne sais pas..

Merci pour vos réponses elles m'ont permis de tenir lundi soir....et c'est tout

J'ai complètement merdé cette semaine et pire hier, à cause du boulot. Je suis rentrée très énervée, impossible de gérer...

J'en ai marre.

C'est épuisant
