

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

NOUVELLE... BESOIN D'AIDE (COMME TOUS ICI JE PENSE)

Par [Layaena88](#) Posté le 14/09/2023 à 18h26

Bonjour,
Voilà je ne sais pas faire, c'est un premier pas pour moi de venir sur un forum, discuter de mon problème alors par avance excusez moi si je ne sais pas bien m'y prendre.

Cela fait quelques années que ma descente a commencé...apéro avec mon ex,apéro entre amis, apéro en famille...et puis progressivement après ma séparation, c'est devenu apéro solo le midi,apéro le soir sauf qu'on ne parle pas que d'un verre...en moyenne le midi 2-3 et le soir 5-6....sans compter les apéros en société,repas et autres.

Je m'avoue depuis déjà un bon moment que je suis alcoolique,mais ça,il n'y a que moi qui le sais car personne n'est là pour le voir,on peut me considérer comme festive,qui aime bien profiter...mais c'est même plus le cas...je suis mal de picoler ainsi et toujours,tout les jours et seule! Je trouve ça pitoyable et pourtant je n'arrive pas à stopper,freiner...je n'y arrive pas,et pourtant !! Ma tante est décédée à mon âge à cause de l'alcool, et les nuits,comme je dors plutôt mal,je rêve que je vais mourir comme elle, d'alcoolisme...je ne veux pas mourir et laisser seuls mes enfants mais j'ai besoin d'aide car je ne sais pas comment m'en sortir....j'ai failli en parler à mon médecin et puis en fin de compte non....je suis allée voir un hypnothérapeute mais je n'ai pas réussi à lui dire toute la vérité donc je n'y suis allé qu'une seule fois....

Y'en a t'il dans mon cas si sévère,

Quand on dit qu'on peut mourir d'ennuis, c'est presque vrai,sauf que la, ce n'est pas l'ennui qui me tue mais l'alcool que je met sur le dos de l'ennui.

Merci de m'avoir lu

1 RÉPONSE

[Mamandine568](#) - 16/09/2023 à 17h58

Bonjour Layaena,

Tu n'es pas seule !
Je me suis retrouvée dans ton témoignage...
Comme toi, je n'en pouvais plus de boire, le plus souvent seule... entre les jours où j'essayais de contrôler ma consommation et les jours où je me planquais devant mes enfants.
Je suis venue plusieurs fois sur ce forum pour lire... sans écrire.

Tu as fait un premier pas et c'est top !!!
Je crois qu'il faut que ce soit TON moment.
Le mien est venu la semaine dernière.
Mon fils, énervé, a vidé ma bouteille de porto dimanche soir et je me suis dit que, cette semaine à venir, j'allais parvenir à ne pas boire pendant la semaine (cela fait des années que je le promets mais je ne tiens pas...).
J'ai tenu lundi et mardi, en me disant que j'irai boire un verre dans un café mercredi.
Et le mercredi, fatiguée, j'ai fait une sieste et au réveil, je n'ai pas senti le besoin de boire.
Jeudi matin, j'ai beaucoup réfléchi, en écrivant, et je me suis rendue compte que j'étais prête à rendre les armes : à accepter que j'avais perdu ce combat pour maîtriser ma consommation.
J'ai décidé qu'il n'y aurait plus d'alcool dans ma vie !
Ce forum m'aide beaucoup.
J'ai aussi lu le livre du Docteur Radisson que j'ai trouvé passionnant.
Enfin, j'ai assisté hier soir à ma première réunion AA en ligne.
Cela fera donc 6 jours ce soir !
Pas grand chose mais cela faisait longtemps que cela ne m'était pas arrivé...
J'ai la chance de ne pas avoir eu de symptômes de sevrage à part de légers maux de tête.
Bien sûr, j'ai peur mais je suis tellement consciente des bienfaits que je ressens déjà...

Je te souhaite beaucoup de courage et que TON moment vienne pour toi !

Sandrine
