

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

JE BOIS ET J'AI HONTE

Par **Profil supprimé** Posté le 05/05/2014 à 12h09

Bonjour,
Comme vous pouvez vous en douter j'ai un problème avec l'alcool.
Je suis une femme, j'ai 41 ans et ça fait maintenant plusieurs années que ça durent.
J'ai fais un bilan sanguin et mes GAMA GT sont à 102.
Tous les soirs en rentrant du travail je bois 3 verres de rosé.
Le samedi vers 11h00 je commence à boire tout en préparant le repas.
Le soir vers 17h00 rebelote, le dimanche pareil et évidemment le lundi je suis mal.
Je voudrais m'arrêter mais j'ai honte d'en parler avec mon médecin.
Peut on arrêter tout seul?
Merci d'avance pour vos témoignage et votre aide.

4 RÉPONSES

Profil supprimé - 05/05/2014 à 18h59

Hello,
C'est clair, c'est la honte.
Bien sur certain(e(s)) ont pu arrêter seul(e(s)), ce n'est pas tellement le problème d'arrêter, nous pouvons tous et toutes le faire.
La question, c'est pour combien de temps et à quel prix (pas financier) ?
J'habite le 93 et il existe un réseau nommé PASS.
Sans en informer mon médecin, je partage avec des professionnels qui savent ce qu'est être alcoolo-dépendant sans jugement.
On a tous envie d'arrêter, les questions, c'est pourquoi faire et pour quelle vie à venir?
A+
Bon courage
P.

Profil supprimé - 05/05/2014 à 21h44

bsr
moi aussi je me pose cette question peut on arreter seul?chaque jour passe et tjrs la meme question .es ce de meme pour vous?pour ainsi dire ts les soirs je bois mais pas du rosé du whisky.j'ai 4 enfants un homme qui part a la semaine moi meme je reste a la maison tout cela a changer il y a quelque mois au debut c'étté que le vendredi et samedi soir meme pas le midi ou le dimanche soir.je pense qu'un premier pas a été fait rien qu'en en parlant peut etre le courage viendra a aller voir un medecin?avez vous deja appeler le tel de ce site?

Profil supprimé - 06/05/2014 à 18h07

Bonjour Manou,
Pour commencer, ce serait bien de laisser derrière toi ce sentiment de honte, ça ne règle rien, au contraire, ça encourage à consommer plus encore... Quant au heures très précises que tu annonce pour commencer à consommer... saches que c'est toi qui à décidé de ces horaires pour avoir le sentiment de contrôler quelque chose, c'est donc pour te rassurer...
Arrêter de boire n'est pas vraiment compliqué, ce qui l'est, est de rester sobre dans la durée... Je suis à ta disposition pour plus d'informations, reçois tout mon soutien et le déclic, interviendra si tu t'aimes et si tu te respectes (donc laisse la honte de côté). Il s'agit d'un passage et tu peux changer les choses en en parlant et en acceptant d'avoir été piégée par une addiction. Je suis moi aussi un ancien addict à l'alcool devenu abstinente et HEUREUX !! Bon courage, et à bientôt...

Profil supprimé - 07/05/2014 à 08h55

De MANOU à LIBERE
Bonjour,
Pour te citer : "saches que c'est toi qui à décidé de ces horaires pour avoir le sentiment de contrôler quelque chose, c'est donc pour te rassurer". Je crois que tu as mis le doigt sur ce qui cloche chez moi car il est vrai que mes journées sont régies par des horaires très précis (par exemple lever 7h07, p'tit déj 7h35 et comme ça jusqu'à l'heure de me coucher). Et quand quelque chose vient perturber ces horaires (invitation ,vacances...) je suis presque irritable. Je n'aime pas qu'on bouscule mon train-train quotidien. Et je pense que l'alcool est venu se rajouter à ces habitudes quotidiennes. Je m'explique : même quand j'en n'avais pas envie je buvais car c'était l'heure. Depuis lundi je n'ai rien bu et pour l'instant je me sens bien, pas de besoin particuliers (j'espère que ça va continuer). Le long week-end qui approche me fait peur car je n'ai pas envie de craquer surtout que nous sommes invités dans la famille.

Si tu as des petits trucs pour m'aider à tenir c'est avec plaisir que je te lirais.
Bonne journée et à bientôt.
