

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### BOIRE SEULE LE SOIR...

---

Par **Lilu** Posté le 04/04/2024 à 16h41

Bonjour à tous,

J'ai 33 ans... Depuis l'adolescence je suis tombée dans cette spirale de l'alcool...

Je suis maintenant maman de 3 magnifiques enfants et ça fait maintenant plusieurs années que je bois tous les soirs... Et uniquement le soir... Seule.... Je me cache.... Car j'ai honte...

Je ne bois que de la bière (bien forte bien sûr... Sinon c'est pas drôle...) et ça peut aller de 2 à 4 (de 25cl) par soir... Je n'arrive pas à arrêter... Je me motive le matin à me dire que ce soir allez je ne bois pas.. Mais ça tombe à l'eau à chaque fois... Pourtant je flippe pour ma santé.. Peur d'augmenter mes risques d'avoir un cancer vu depuis le temps que je bois.. (avant il m'arrivait même de boire une bouteille par soir...)

Je ne sais pas comment me sortir de cette habitude du soir... Les peu de fois où j'ai essayé et "réussi" je l'ai mal vécu.. Tred mauvaise humeur, irritable....

Merci à ceux et celles qui m'auront lu....

### 10 RÉPONSES

---

**caramouche** - 04/04/2024 à 17h41

bonjour lilu

bienvenue sur le forum , tu vas trouver de l'aide ici , sans jugement .

Déjà bravo à toi pour avoir poster c'est déjà une belle réussite.

Tu as pris l'habitude de boire le soir , Moi c'était aussi le cas, à partir de 18h je me servais un verre, deux ,trois avant que mon mari ne rentre , j'avais pris cette saleté d'habitude , après j'ai eu le déclic fin février et je me suis dit STOP , je me suis inscrite ici et j'ai pris rdv dans un centre pour addiction et cela m'a bien aidé

courage à toi

---

**Sober\_forever** - 04/04/2024 à 18h35

C est le moment de changer ses habitudes .

En omettant la partie santé et cancer, carburer a la bière n' aide pas pour l apparence physique et être fier de son corps.

Trouves toi une activité nouvelle

---

**cielbleu** - 04/04/2024 à 19h07

Bonsoir Lilu,

bienvenue ici!

Je comprends bien le sentiment de honte que vous ressentez.

Sachez tout de même que malgré la durée de votre spirale infernale, depuis l'adolescence, vous restez tout de même dans des quantités qui pourraient être bien pires, donc déjà je vous admire pour avoir "réussi" à ne pas aller au-delà.

Je ne minimise pas votre consommation et d'ailleurs, c'est tout à votre honneur de vouloir réduire cette consommation, qui, on le sait, est néfaste à long terme pour la santé.

J'imagine qu'avec 3 enfants et un quotidien qui doit être bien rempli, c'est votre façon à vous de marquer la fin de la journée et de décompresser.

Peut-être pourriez-vous aller faire un point avec un professionnel dans un CSAPA proche de chez vous? Ces professionnels bienveillants, nous aident à reprendre le contrôle de la consommation. C'est une aide précieuse et gratuite. Ils nous aident à comprendre à quel moment on consomme et comment on peut trouver des stratégies de contournement. En réduisant de 4 bières à 2 par soir, vous retombez dans les préconisations de l'OMS. Vous n'en êtes pas loin. C'est faisable!

Vous êtes consciente qu'il va vous falloir faire un petit effort et je suis certaine que vous pouvez y arriver, sans tout chambouler dans vos

habitudes.

Je vous souhaite tout plein de bonnes choses!

---

**Lilu - 05/04/2024 à 16h50**

Bonjour à tous,  
Merci pour vos gentils messages.... J'en ai versé ma petite larme... Qu'on puisse me comprendre...merci merci merci

---

**caramouche - 05/04/2024 à 19h24**

Coucou lilu, mais bien sur que l'on vous comprend, les conseils de cielbleu sont au top , moi j'ai commencé par réduire vraiment ma consommation et maintenant j'arrive à faire des journées sans alcool

bon courage à vous

---

**Lyna11 - 06/04/2024 à 09h00**

Bonjour Lilu,

Bravo d'avoir osé venir en parler ici...se rendre compte qu'il y a bien un problème et ne pas se le cacher est LE PAS le plus dur à faire selon moi.

Le problème avec cette consommation c'est qu'elle augmente plus le temps passé. Ici tu vas comprendre beaucoup de choses mais effectivement un professionnel de l'addiction va vraiment t'aider.

Tu as 33 ans et il n'est jamais trop tard.

Moi je ne bois plus une goutte depuis 3 ans j'ai 40 ans...je me suis rendue compte un jour que je pouvais passer la soirée seule ça ne me dérangeait pas tant qu'il y avait de l'alcool.

Je ne buvais que le week-end mais une bouteille de vin parfois n'était pas suffisante et en même temps je pouvais raconter n'importe quoi...jusqu'à devenir violente...

L'alcool m'a changé un temps...je suis devenue aigrie...je ne pensais qu'a ca passé 18h30...j'avais l'impression que ca m'aidait à supporter mes journées...alors j'ai fais le test pour savoir si j'étais dépendante et le CHOC ....10 verres par semaines! Mais c'était trop peu n'importe quoi!

Et puis je suis venue ici espérant qu'on me dise que bien sur je n'avais pas de problème, il fallait juste réduire et que tout irait bien...mais j'ai trouvé plein de gens comme moi avec les mêmes questions...

Alors je me suis rendue à l'evidence et j'ai posé le verre...et entamé un suivi psy...

Ma vie avant était en noir et blanc...accrochée à un passé dont je n'arrivais pas à me détacher aujourd'hui je vis en couleur et c'est FORMIDABLE !!!

COURAGE à toi et à tous les autres

---

**cielbleu - 08/04/2024 à 14h25**

Lyna11,

j'adore cette phrase:

"Ma vie avant était en noir et blanc...accrochée à un passé dont je n'arrivais pas à me détacher aujourd'hui je vis en couleur et c'est FORMIDABLE !!!"

Elle résume parfaitement ce que je ressens également.

---

**Anna\_bleue - 15/04/2024 à 22h36**

Bonsoir Lilu,

Je m'identifie pleinement à ton témoignage, maman de 2 enfants, je bois tous les soirs en plus ou moins grande quantité. Après un ultimatum de mon conjoint, j'ai tenté un sevrage ce soir... craqué pour un petit verre de vin... j'ai tellement peur de gâcher ma vie de famille.

Merci pour ceux qui prendront le temps de me lire  
Félicitations pour votre courage à toutes et tous

---

**Lilu - 16/04/2024 à 09h16**

Anna blue courage à toi aussi !

Moi j'ai essayé de me dire allez un jour oui un jour non... Tu parles en 1 semaine j'ai réussi à me retenir un seul soir.... ????

J'étais super contente sur le coup quand je me suis couchée ( en me disant quand même ma pauvre fille tu es contente de pas boire....

Tu es grave quand même...)

Mais le lendemain c'était reparti.... Hier soir j'ai eu envi d'un verre de vin... J'ai ouvert une bouteille du coup mon conjoint l à vue en rentrant '... Me suis faite enguirlandé ????

Va vraiment falloir que je fasse 1 soir oui 1 soir non... Ça serait le top car je ne souhaite pas forcément arrêter tout d'un coup mais réussir à me dire bon ben j'ai rien à boire ce soir pas grave, et ça plusieurs jours d'affilés si il le faut... 'plutôt que de prétendre qu'il manque du beurre pour aller acheter de l'alcool

---

**Profil supprimé - 25/04/2024 à 07h24**

Bonjour Lili

Votre témoignage fais écho chez moi car j'ai un garçon âgé d'à peine 1 an et parfois je bois beaucoup en me cachant de mon mari J'ai toujours bu seule, avant de rencontrer mon mari je rentrais chez moi et je me terminait une ou deux bouteilles de rosé par jour Quand je l'ai rencontré j'ai arrêté la cigarette et beaucoup diminué ma consommation d'alcool.. et pendant ma grossesse j'ai vraiment bu zéro verres alors dès que j'ai pu boire à nouveau j'ai repris une cadence infernale... maintenant nous avons déménagé et depuis notre installation je n'ai eu que deux épisodes d'alcool mais j'en ai honte...

C'est dur de ne pas craquer parfois alors que j'ai tout pour être heureuse mais l'appel de l'alcool est si fort

Courage à vous... aujourd'hui j'ai décidé de ne plus boire je veux être totalement abstinente et dire dans quelques temps « j'ai réussi »

---