ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

JE VEUX CHANGER...

Par Mademoisellebulle Posté le 17/04/2024 à 15h16

Bonjour
Je vais me présenter rapidement j'ai 37 ans 2 magnifiques enfants un boulot passionnant mais je me rend compte que j'ai un problème avec l'alcool....
Et j'en ai marre....
Je vis seule avec eux ...
Je me suis réveillée encore une fois avec une gueule de bois terrible et là je me bat contre les angoisses les tremblements ... a espérer que le temps passe pour ne plus avoir l'impression de mourir...
Ma consommation est de plus en plus forte... j'arrive à me modérer la semaine (2/3 verres le soir) mais quand mes enfants sont chez leur papa je bois bcq bc bcq à ne plus me souvenir de la veille...
Je pleure et j'aimerai tellement que qlq un me dise : ne t'inquiètes pas ça va passer tu y arriveras...
Mais je ne sais même pas si j'ai la force d'arrêter tant l'alcool me calme mes angoisses....c'est terrible...
Je ne sais pas être raisonnable quand ils ne sont pas là... tout est prétexte à boire
Le matin je rebois pour calmer la gueule de bois mais c'est un leurre... et ne retarde que la terrible épreuve de la descente...
J'ai honte me sens tellement nulle de ne pas savoir arrêter à temps....
Merci de m'avoir écouté....
Je veux m'en sortir, penser que la vie peux exister sans l'alcool

4 RÉPONSES

cielbleu - 17/04/2024 à 17h33

Bonjour Mademoisellebulle,

je te rasusre, la vie peut exister sans alcool.

Tout dabord, bienvenue sur ce forum.

Aujourd'hui, tu es dans le mal; laisse toi encore quelques heures et ca ira mieux. En attendant évite de te culpabiliser et de t'auto-flageller, tu ne feras que renforcer ton mal-être.

Tu as un souci et il existe des solutions.

Je te recommande, dans un premier temps, de lire les témoignages du forum, tu verras que tu n'es pas la seule à vivre ses moments difficiles et ses gueules de bois monstrueuses. Iic on se serre les coudes.

Ensuite, pourquoi pas, demain, essayer de mettre en place un plan d'action pour te sortir de cette galère:
rencontrer un professionnel de l'addiction, par exemple. Tu en trouveras dans les CSAPA. Tu vas rencontrer quelqu'un, de manière gratuite et anonyme, avec qui tu vas pouvoir parler de ta consommation. Ensuite tu pourras rencontrer un psychologue, si tu le souhaites. Toutes ces démarches sont douces: tu seras accueilli avec gentillesse et bienveillance, ils ont l'habitude.

Avec eux, tu pourras identifier à quel moment tu bois, à quelles angoisses tu réponds et tu verras qu'il existe des solutions pour réduire ta consommation. Ne reste pas seule dans cette lutte, dans la culpabilité et la honte. On est plein de femmes, ici, à connaître ce que tu traverses. Tu n'as pas à avoir honte de chercher à soulager tes angoisses, c'est humain.

Je t'envoie plein de courage!

Palomita - 17/04/2024 à 23h16

Bonjour Mademoisellebulle

C'est super de venir vous confier, de dire vos difficultés, de parler de vos peurs et de vos addictions. Je crois que ça aide de rencontrer une communauté qui nous ressemble.

C'est une première étape.

Même si vous buvez beaucoup d'alcool pour le moment, ce ne sera pas le cas toujours.

Vous regardez le problème en face, c'est super important déjà. C'est la base je crois, un bon départ en tout cas. Et on sent que vous êtes excédée.

Avant de boire on se promet qu'on va boire un ou deux verres et une fois les deux ou trois premiers verres bus, on perd la volonté et on se met à boire de manière inconsidérée jusqu'à ne pas se souvenir ou très difficilement de ce que l'on a fait la veille. C'est vrai que c'est terrible.

Je vous souhaite plein de courage et de rester gentille avec vous-même malgré tout.

Moi je suis suivie par un psy et cela m'aide beaucoup dans mon combat contre l'alcool. Je sais qu'il y a plein d'aides à envisager comme l'a évoqué Cielbleu.

Se confier, déposer son fardeau, c'est essentiel et c'est courageux. Bravo!

Valsaph - 18/04/2024 à 07h37

MademoiselleBulle

Bonjour et bienvenue.
Ton témoignage me touche ...
Ces expériences de trop boire pour se soulager, se récompenser, je ne les connaît que trop bien.

Les lendemains sont bien souvent atroces.

Culpabilité, mal être, honte et malgré cela ... ça recommence.

Les conseils de Cielbleu sont à prendre.

De mon côté, je vois plusieurs thérapeutes, je n'évoque pas le sujet avec chacun de la même façon.

Je travaille (j'essaie) sur le fait de se remplir (alcool, nourriture).

Intellectuellement, rationnellement je sas que je comble mais quand la pulsion est là ... c'est INCONTROLABLE.

Ne restes pas seule.

Je t'embrasse.

Nous sommes là, avec toi.

Sober_forever - 18/04/2024 à 10h25

Salut Mademoisellebulle

Rien n'est inéluctable dans la vie.

Penses a autre chose, vides toi le cerveau.
Quand tes enfants ne sont pas la, ne restes pas toute seule chez toi.

Tout le monde est capable de changer .

Fais-le pour toi, pas pour les autres .