

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

BESOIN DE PARLER

Par **Profil supprimé** Posté le 30/10/2014 à 17h21

Bonjour à tous!

Je suis nouvelle sur ce site, j'ai lu quelques discussions, et je me suis inscrite..

Je sais que j'ai un problème avec l'alcool.

Depuis que je suis jeune, j'ai souvent eu des consommations excessives lors de certaines occasions conviviales, et le problème était que je ne savais pas m'arrêter, mais entre ces occasions, je n'éprouvais pas le besoin de boire.

Mais depuis un an, et suite à un changement de vie : séparation douloureuse, déménagement, perte de mes repères, je me suis mise à boire seule, ou en cachette quand ma fille est chez moi (bien qu'elle s'en aperçoive tout de même..), juste pour me sentir mieux..

Au premier verre, effectivement, je me sens mieux, et à chaque fois je me dis que je vais me limiter à un seul, mais au bout d'un verre, j'ai envie d'un autre verre, et ainsi de suite jusqu'à ce que la bouteille soit vide..

Je n'ai pas d'alcool chez moi, lorsque je ressens l'envie de boire, je vais acheter une bouteille de rosé, parfois deux, selon l'état de stress dans lequel je me trouve, et généralement je bois jusqu'à ce qu'il n'y en ait plus.

Là où je me pose la question sur mon état de dépendance, c'est que je ne bois pas, et je n'en ressens pas le besoin les jours où je travaille. Je travaille de nuit, et ces jours là, je ne consomme rien.

Seulement, lorsque je suis de repos, l'envie revient. Je pense que c'est le fait de me retrouver seule qui déclenche l'envie, parce que je ressens une grande angoisse de me retrouver seule, et du coup ça devient un cercle vicieux, je m'en rend bien compte.

Et le lendemain, je culpabilise et je me dis que c'était la dernière fois. Et non...

Voilà, je vois le problème, mais pour l'instant je ne vois pas la solution...

7 RÉPONSES

Profil supprimé - 31/10/2014 à 13h34

bonjour,

Tu es déjà consciente de certaine chose ce qui est déjà très bien, car tu pourra agir sur ta conso

pour t'aider je pense qu'il faut que tu travail sur ton angoisse d'être seule avec un psy, qui pourra t'aider à aller plus en profondeur dans ton angoisse afin de la comprendre et de la guerir

je ne c'est pas quel âge à ta fille mais elle peut etre un soutient pour toi afin que tu arrete par exemple (te rappeler tes bonnes résolution et te dire non ne fai pas ça, tiens le coup, ou on sort ce faire un resto, ciné, magasin)

en cas d'enie je te conseillerais de te gavé d'eau, jus de fruits, car aec l'estomac plein ton enie de boire diminura et aère toi la tête, chant danse, sport, peinture ou autre car en général l'orsqu'on pense à aute chose l'enie par comme enchantement

ensuite tu as des association, les medecin alcoologue, adictologue, les Alcolique Anonyme, les CSAPA, les cures, regarde autour de chez toi, sur le site il y'a une carte de France regarde dedans tu devrais trouver qqc.

voilà j'espère que tu trouvera ton bonheur, en tout cas reste pas toutes seule.

Profil supprimé - 31/10/2014 à 15h30

Clochette, merci beaucoup pour ton message!

Cela m'a fait très plaisir et beaucoup de bien de te lire 😊

Je sais très bien que le fond de mon problème est cette angoisse que j'ai toujours connu, quand j'étais enfant, j'ai vu mon seul et unique psy parce que je dormais mal et que j'empêchais mes parents de dormir en leur parlant jusqu'à ce que je m'endorme, et mes parents sur ce coup là ont été exemplaires, ils ne m'ont jamais dit que je les rendais fou !

En entrant dans la vie adulte, vers 17 ans, mon angoisse a été traité par du Lexomil, ce que sur le coup je n'ai pas accepté, ça me rendait trop somnolente... et je ne voulais pas être dépendante d'un produit chimique...

Mais par la suite, je me suis automédiquée pendant longtemps avec des psychotropes, parce que par le fait de ma profession j'y ai

accès..

Mais il y a avec ce genre de produit, un effet rebond, il faut toujours en prendre plus pour se sentir mieux..D'où l'arrivée de l'alcool dans ma vie.. Au début, insidieusement : un verre, on se sent mieux, et ainsi de suite..

Le pire, c'est qu'à cette époque, je n'avais pas de réels problèmes dans ma vie: mariée, mère d'une belle petite fille, une belle maison, un bon travail.. Mais des angoisses tout de même. Mon mari disait que j'étais: une "stressée de la vie". Mais je voulais tellement être une bonne épouse et une bonne mère, que je suis devenue l'inverse..

Et oui, je crois que c'est ce que je suis: une stressée, ou même une handicapée, de la vie".. Je me suis toujours "un monde de rien"..

A présent, je me retrouve seule.. Je n'angoisse pas ne pas pouvoir refaire ma vie, ça je sais que je peux le faire, non j'angoisse de ne pas pouvoir revenir en arrière, je pleure sur ce que j'ai perdu, sur ce que je n'aurais pas du perdre si je n'avais angoissé.. et traité cette angoisse par l'alcool... Je sais, ça paraît bête d'avoir perdu quelque chose juste parce qu'on ne voulait pas le perdre...

Le problème, c'est que je ne vois pas raconter cela à mon médecin traitant, qui a connu toute la famille, et aller voir un psy me semble infaisable..

C'est pourquoi je suis venue sur ce forum, il me semble qu'en parlant avec des personnes qui me comprennent, cela ira mieux..

Je veux vraiment arrêter cette consommation excessive d'alcool, parce qu'en même temps je sais qu'il y a dans ma démarche un caractère destructeur: Ok, personne ne s'intéresse à moi, bah moi non plus et il arrivera ce qu'il doit arriver...

Profil supprimé - 31/10/2014 à 16h20

est pharmacienne ou dans les soins ? moi je suis aide soignante

ton angoisse remonte à loin, comment ta mère a vécu la grossesse ? tu es né à terme ? ton père comment était-il pendant la grossesse et après ?

c'est des pistes de réflexion car beaucoup de choses sont inscrites en nous dans notre "mémoire cellulaire", si ta mère a eu un traumatisme (deuil, accident, ou autre) elle t'a transmises ses angoisses ce qui est normal tu étais dans son ventre et c'est ressorti chez toi par tes troubles du sommeil. Parler en dormant est du somnambulisme et c'est pas anodin.

A-tu déjà été voir un Kinésithérapeute ou un microkiné ? tu peux également voir un acupuncteur, te soigner par homéopathie avec bon médecin homéopathe et il y'a les huiles essentielles.

s'auto-médiquer = mauvaise idée surtout avec des psychotropes car tu te mets en danger ATTENTION mais je comprends qu'à 17 ans c'est difficile, il n'y avait pas d'autre moyen plus naturel à l'époque je pense.

tu es peut-être une "stressée de la vie" mais pas handicapée, ne te dessent pas en flèche comme ça c'est de l'auto-destruction et de la maltraitance..

Le problème des femmes c'est que la société et notre éducation nous impose d'être des "wonderwomen", ce que l'on ne sera jamais et nous pousse psychologiquement, émotionnellement, nerveusement à bout et là c'est comme un élastique à force de tirer dessus il craque et c'est tout bonnement ce qui t'arrive, alors je te rassure rien n'est à jeter chez toi au pire il te faut un coup de pied bien placé pour que tu rendes compte que tu es comme tout le monde et que tu peux t'en sortir avec un coup de pouce et de soutien.

connais-tu les 4 accords toltèques de Don Miguel Ruiz ? le 1er accord est : que ta parole soit impeccable !!!!

Le stress n'est pas à prendre à la légère quand cela commence à nuire à ton quotidien, ton mari il t'a aidé ?

tu as des capacités en toi qui à mon sens sont juste cachées derrière une dévalorisation énorme et un manque d'amour et de respect envers toi-même

je trouve pas ça bête quand tu dis "j'ai perdu qqc que je ne voulais pas perdre" à mon sens tu étais juste perdue et tu n'as pas eu les ressources nécessaires à cette époque pour faire qqc

Je ne sais pas si tu pourras retrouver ton mari et ton ancienne vie. Mais tu peux la continuer en te prouvant à toi-même que tu as la peine d'être connue et soignée .

J'ai le sentiment qu'il y'a qq'un qui a la tête sur les épaules et beaucoup d'amour à donner et la première personne que tu dois aimer c'est toi.

Pour le psy il y'a psychologue psychiatre et psychotérapeute tu peux peut-être essayer un psychotérapeute qui ne travaillera pas forcément comme le psy que tu as eu étant petite si le psy te fait autant peur essaie l'hypnose. pour aller chercher la source de ton angoisse et lui donner de l'amour pour la guérir.

pour l'alcool a voir un addictologue, ou un alcoologue, alcoolique anonyme ou des associations

tiens-moi au jus car tu es une belle personne moi je n'en doute pas

Profil supprimé - 01/11/2014 à 00h09

Bonjour Schtroumpfete,

Je me suis pas mal renseignée ces derniers temps (par l'intermédiaire de la carte du site) et les CSAPA me semblent très bien pour toi (également pour moi). Tu es encadrée par une équipe de psy, d'adictologues et de médecins.

Ça fait un tout. Le problème d'alcool a souvent un déclencheur (que tu as identifié) et là, je pense que nous pouvons avoir un encadrement dans sa globalité. En plus ceux sont des gens que notre famille ne connaît pas.

Renseignes toi. Ça peut être pas mal.

Bises

AM

Profil supprimé - 02/11/2014 à 22h19

Bienvenue parmi nous, Schtroumpfette !

Il y a une chose qui me fascine chez toi, c'est que tu peux ne pas boire d'alcool pendant la semaine et seulement le week-end ! Ce qui ramène ta consommation à 4 bouteilles de vin par semaine, franchement ce n'est pas beaucoup, c'est la ration journalière d'un alcoolique moyen...

Je trouve formidable que tu t'en inquiète dès à présent, car à mon avis, plus l'alcoolisation est importante, plus c'est difficile d'arrêter. Bon, je me trompe peut-être...

Concernant la solitude et la copine bouteille médic-amant, je connais bien pour pratiquer depuis des années, c'est le chien qui se mord la queue... Je bois car je suis seule et je suis seule car le bois !!! Si je trouve une solution, je te tiens au jus c'est promis. lol !

Quant à la culpabilité... hop, à la poubelle ! C'est un sentiment niais et indubitablement inutile à mon goût. Nul n'est coupable d'alcoolisme, nous en sommes tous victimes.

Bref, nous sommes là avec toi, nous allons t'aider... Bisou bisou
Mimi

Profil supprimé - 05/11/2014 à 16h59

Bonsoir,

Schtroumpfette tu dis :

« qui déclenche l'envie, parce que je ressens.... »

TRAVAILLE SUR CE QUE TU RESSENS. MET DES MOTS SUR TES MAUX. LA « CNV DE MARSHALL ROSENBERG PEUT T'AIDER. »

ET TU DIS AUSSI : « Ne pas pouvoir revenir en arrière. »

OUI, TU PEUX REVENIR EN ARRIÈRE MAIS SEULEMENT POUR SORTIR D'UNE CERTAINE DÉPENDANCE PAS POUR REGRETTER. CE SITE EST TRÈS CONSTRUCTIF : <http://www.a-baechler.net/blog/>

Chrysalide dit :

« Il y a une chose qui me fascine chez toi, c'est que tu peux ne pas boire d'alcool pendant la semaine et seulement le week-end ! Ce qui ramène ta consommation à 4 bouteilles de vin par semaine, franchement ce n'est pas beaucoup, c'est la ration journalière d'un alcoolique moyen... »

HEUREUSEMENT QU'ELLE RAJOUTE : Je trouve formidable que tu t'en inquiète dès à présent, car à mon avis, plus l'alcoolisation est importante, plus c'est difficile d'arrêter. Bon, je me trompe peut-être...

PARCE QUE DIRE : « FRANCHEMENT CE N'EST PAS BEAUCOUP » SI, C'EST BEAUCOUP.

Bonne soirée. Hervé

Profil supprimé - 05/11/2014 à 18h53

Hello Hervé,

ça fait super plaisir de te retrouver de nouveau sur ce forum, les discussions de ces derniers temps sont super riches et pleines d'espoir. On devrait se régaler ensemble de parvenir à aider tous ces participants très demandeurs et volontaires de recouvrer une nouvelle vie.

A te lire ici et ailleurs.

Sébastien
