FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

MON ALTERNATIVE NON CONVENTIONNELLE

Par Profil supprimé Posté le 18/01/2015 à 11h48

Je rentre du boulot, fatiguée, comme tout le monde.
Je lance une lessive, regarde pour le diner (pas grand chose..); regarde le programme tv.
Une fois que j'ai fait mes obligations du soir, je regarde ma montre : entre 17h15 et 19h, selon le jour.
"Bon, c'est l'heure, je peux !"
Du coup " Chéri, je te sers quelque chose ?"
Il a du mal à dire non, je lui apporte un beau verre, quelques grignotages...
On se pose dans le canapé, on discute, on rigole, on regarde une série à la tv...
Jusque là, c'est du bonheur en amoureux.
Sauf qu'entre temps, jeme suis deja bu plusieurs verres de gin/coca. trop délicieux comme boisson. C'est bien là le soucis. en dehors du fait que je suis claquée et que j'aurai volontiers étranglé tout le monde au boulot, c'est réconfortant, ça me détend, etc...
Les heures tournent, je suis "beurrée", comme j'aime dire.
Mince déjà minuit. "Hop, au lit mon coeur, je sens que ça va encore être rude demain".
Et demain arrive vite, je me lève fatiguée, me maquille pour camoufler mon visage un peu trop rouge et mon acné qui n'a plus lieu d'être vu mon age...et j'ai mal au ventre, ma digestion est rude. Ah beh forcément, je n'ai pas diné hier, j'ai zappé ! Bon, un petit dej et ça ira mieux.
Et je file au boulot.
Et rebelotte...

NON ! ça ne peut plus durer...
Déjà, grosse culpabilité à engrainer mon époux ainsi...
Pi mince quoi, j'ai 26ans et je ne sais pas décompresser ??

Alors ça a tourné dans ma tête ces dernieres semaines.
J'ai beaucoup discuter avec mon époux qui s'avère très compréhensif et adorable.

Alors je tente un truc depuis hier.
Non conventionnel, certes.
Mais j'ai bon espoir.

Je me suis achetée une e-cigarette. (au quotidien je ne fume pas, parfois je pique une late à un ami fumeur en soirée depuis quelques mois, mais depuis mes 19ans je n'avais rien fumé)
Et au lieu de boire un verre le soir, je fume un peu.
"Quoi ?? remplcer un soucis pas un autre, ça n'est pas une solution !!!" etc...
Je m'y attends à ces remarques.
Mais je ne suis pas là pour ça.

Hier soir, samedi, c'est encore plus un jour pour boire, puis mettre de la musique, etc...
Mais je n'ai rien bu.
J'ai "vapoter" un peu et ça m'a détendu, juste comme il faut.

Alors, certes, seule une soirée c'est écoulée, ça n'est pas représentatif, mais j'ai de l'espoir. Et l'espoir, c'est positif dans mas situation.

Bien sur, l'objectif n'est pas de fumer tout le temps. Ma e-cig va rester à la maison, et je ne vais pas racheter d'alcool pour le moment.

Si je suis venue papoter ici, c'est pour recevoir des avis constructiifs et des témoignages.

Je vous souhaite un bon dimanche et reviendrai donner des nouvelles.
Merci à ceux qui me liront.

Shadow

3 RÉPONSES

Profil supprimé - 19/01/2015 à 15h06

salut,

ta cigarette, me "gène" dans le sens qu'il ne faudrait pas que tu te mette à fumer car c'est pas le but de ce que tu entreprend, maintenant pourquoi pas ? a voir à l'usage et ça y'a que toi qui peut évaluer la chose. fait juste attention.

Tu es jeune et pris conscience de ton problème c'est excéllent je t'assure, si ton homme peut t'aider c'est formidable on ait plus fort à deux. Es ce que si ton homme pour t'aider te dis tout simplement NON chérie prend un sirop, jus de fruits, tu l'écouterais et ferais ce qu'il te dis ? a tu déjà consulté un médecin spécialiser en alcoologie ou en adicto ?

peut tu sortir faire du sport ? comme ça quand tu rentre t'es détendu.

bise

Profil supprimé - 19/01/2015 à 18h24

Merci pour ton message Clochette.

Oui je vais faire attention pour la e-cig, de plus mon mari déteste le tabac, donc il surveille.

Non je n'ai pas vu de médecin, mais je ne le souhaite pas, pour diverses raisons perso.

Le sport... J'en fais un dimanche sur deux (journée entière en plein air avec des amis), mais sinon je ne suis pas sportive... Et ça ne m'apporte surtout aucune détente, malgré ce que j'ai pu lire à ce sujet, c'est plutôt l'inverse. Après du sport, pour moi c'est l'apéro la priorité...

Je vais voir pour trouver un groupe de parole, ça me serait utile je pense.

Bonne soirée, bises.

Profil supprimé - 19/01/2015 à 21h16

salut

ok si tu veux pas voir de médecin c'est toit qui voit en fonction de ton vécu, et si le sport ne te fait rien tu peux essayer autre chose que tu aime (chant, danse, peinture, théathre,) à toi de voir ce qui te coresponds.

tu peux peut voir pour trouver des groupes de paroles aller voir les AA ou en centre CSAPA, c'est pluridiciplinaire (medecin, psy .....) tu trouvera peut être chaussure à ton pied.

l'important st que tu ne reste pas comme ça et que tu arrive a parler, sur le forum, en chat ou au teléphone sur ce site.

essai de voir ce qui te convient le mieux surtout hésite pas à écrire.

bises