

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

AIDEZ-MOI À ARRÊTER DE BOIRE

Par **Profil supprimé** Posté le 04/03/2015 à 09h14

Bon, j'ai 32 ans je bois depuis 4 ans mais depuis 2 ans très régulièrement, je n'arrive pas à en parler à mes proches ni même à mon propre médecin car j'ai honte. J'ai commencé à boire à la mort de mon papa, en fait mon frère est décédé cela fait 14 ans, mon père est décédé depuis 6 ans et ma grand-mère depuis 4 ans tous suicidés. J'aimerais pouvoir en parler sans être jugée, je veux arrêter mais seule c'est difficile, je ne me reconnais plus, cela me rend triste d'être descendue aussi bas...

J'aimerais redevenir la femme qui n'acceptait pas un verre d'alcool à part une coupe de champagne au jour de l'an. J'ai un problème d'alcool... Aidez-moi svp, je vous en remercie d'avance.

12 RÉPONSES

Profil supprimé - 04/03/2015 à 11h41

bonjour Mixa,

Je suis dans la même situation. Après le décès de ma mère j'ai commencé à boire. Comme toi je veux arrêter. Moi aussi difficile d'en parler à mon médecin ou à mes proches j'ai honte. Je suis inscrite depuis hier et j'ai eu des messages qui me boostent et sans jugement. On s'en sortira de ce problème. Tu n'es plus seule. Ici on nous écoute

Bon courage
À bientôt

Profil supprimé - 04/03/2015 à 13h01

Bonjour morgane74 je te remercie de m'avoir répondu, c'est difficile oui et j'ai enfin trouvé le courage et surtout des personnes qui ont le même problème que moi et ça c'est super car je peux enfin en parler sans avoir honte, je n'ai pas touché de verres depuis ce matin mais cela me trotte dans la tête, j'ai qu'une envie c'est d'aller en acheter c'est horrible de ne penser qu'à ça...

Profil supprimé - 04/03/2015 à 15h24

moi je bois surtout le soir et je n'en bois plus. Marre de cet alcool qui me pourrit la vie. Je veux arrêter. Je te comprends c'est dur de se retenir. J'ai peur de flancher ce soir

Profil supprimé - 04/03/2015 à 17h35

salut les filles

Je vous propose un petit exercice purement psychologique sur le deuil.

Prenez une feuille de papier, en tête de chaque feuille vous mettez le nom de la personne ou le petit nom que vous lui donniez

et vous écrivez tout ce que vous avez sur le cœur, vos émotions (tristesse, joie, colère, sentiment d'abandon.....) tout ce que vous voulez. N'hésitez pas à laisser ce courrier quelques jours dans un coin afin d'être sûr que vous avez bien tout écrit, normalement vous le sentirez en vous.

Quand votre lettre sera terminée, brûlez-la, et mettez-la dans une enveloppe, puis mettez le nom de la personne sur l'enveloppe et en adresse mettez "le ciel" et jetez cette lettre dans un cours d'eau (l'eau c'est la vie).

Cela aidera votre partie de vous qui n'a pas fait son deuil à le faire.

Ça brasse beaucoup, vous allez certainement beaucoup pleurer mais les larmes sont guérissuses.

Ce processus peut vous aider.

bisou

Profil supprimé - 04/03/2015 à 21h09

Bonsoir Mixa, Morgane74.

Il faut arrêter avec cette "honte"! . Après que dire? Chacun a son histoire qui fait mal qui dérange qui angoisse qui etc etc....Chacun oui chacun a la sienne. alors il faut se dire que l'alcool ne résoud rien non rien et ne risque que de les agraver ! maintenant si la dépendance s'est installée, il faut allez consulter et y a pas a avoir honte ! Allez on attend de vos nouvelles...
a plus

Profil supprimé - 05/03/2015 à 10h06

bonjour clochette

Merci du conseil je vais le faire

Profil supprimé - 05/03/2015 à 14h43

bonjour, je ne sais pas ds quelle région tu es, mais consulte dans un service d'addictologie dans ta ville. en passant par ton médecin généraliste. n'ai pas honte, c'est une maladie et les gens qui sont dans ses services sont spécialisés et ne jugent pas. bon courage à toi mais ça vaut le coup!!

Profil supprimé - 09/03/2015 à 10h32

Bonjour Mixa

donne nous de tes nouvelles. J ai pris un rdv avec un psy et j ai diminuer ma consommation d alcool. C est qu un petit début.

A bientôt

Profil supprimé - 10/03/2015 à 10h46

Honte de quoi..!?

N'importe quoi.

Comme si c'était honteux d'être en souffrance.

Qu'est ce qui faut pas entendre...

Moderateur - 10/03/2015 à 11h06

Bonjour Calimero,

J'ai validé votre message parce que je comprends que vous cherchez à aider Mixa et Morgane mais faites attention à vos formulations car "n'importe quoi" cela sonne aussi comme un jugement de valeur dont elles n'ont pas besoin. On peut tout à fait ressentir de la "honte" de boire, boire parce qu'on est en souffrance, avoir l'impression que cette souffrance ne peut pas être entendu(e) et là aussi ressentir de la "honte". Comme si on était "anormal(e)". En fait on n'est pas "anormal" mais on est victime d'un traumatisme. Le traumatisme crée comme un trou dans l'histoire personnelle qui tend à nous mettre à part, à créer un sentiment d'étrangeté et de ne plus pouvoir se raccrocher aux autres.

C'est en réussissant à en parler, en trouvant surtout quelqu'un pour écouter sans jugement que l'on réussit notamment à retrouver sa propre humanité, à se raccrocher aux autres, à retisser du lien qui aide à aller de l'avant. Mais pour cela il faut justement pouvoir surmonter son sentiment de honte. Pour y arriver il faut, au contraire de ce que vous avez écrit, entendre cette honte, l'accepter, la comprendre.

Vous avez raison - et c'est là que je comprends que vous cherchez à les aider - on ne devrait pas avoir honte de souffrir car c'est profondément humain. Mais ici la honte ne vient pas de la souffrance mais du sentiment d'étrangeté, d'être à part : par ce qu'elles ont vécu, parce qu'elles boivent ou ont bu et qu'elles ne se reconnaissent plus. L'alcool ne fait qu'aggraver le sentiment d'être "à part", il aggrave la faille qu'elles ressentent et qui les sépare des autres, de leur vie "normale".

Mixa, Morgane, je vous encourage vraiment à rechercher une écoute inconditionnelle pour que vous puissiez vous raconter et renouer les fils de votre vie.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 10/03/2015 à 14h55

Cher Modérateur;

ayant moi même souffert de problème avec la boisson, je fais juste référence à mon cas personnel, étant donné que je n'ai jamais eu honte de noyer ma souffrance l'alcool.

Après chacun sa sensibilité, et peut-être que la honte que d'aucuns ressentent il est vrai ne doit pas être niée.

...

Calimero Gallettoni.

Profil supprimé - 15/03/2015 à 00h06

coucou

Personnellement , j'ai encore honte. Chacun, c'est vrai , réagit différemment suivant ses traumatismes anciens ou récents.

J'ai été traumatisée enfant (je dirais même bébé puisque abandonnées à la naissance avec ma sœur jumelle) et je n'ai jamais réussi à me sentir comme les autres ... boire au début ...c'est festif puis petit à petit et de plus en plus ...c'est mortel !

Consultez voyez tous ce qui peut vous amener vers la sérénité sans alcool. Ne restez pas seules et n'ayez pas honte d'en parler ... Profitez de tout ces moyens merveilleux comme internet, les portables ...la société est devenue plus tolérante surtout envers les femmes car une femme qui boit est forcément une "anormale" et en plus si elle a des enfants c'est vraiment une méchante femme qui ne mérite aucune considération (sinon d'être l'alcoolique du village ...)

Comme je suis fière de moi maintenant (à part mes relations avec mes enfants où je me sentirais toujours coupable) OUI je suis fière !!! Le visage bouffi, la bouche pâteuse, les tremblements, les vomissements (et autres mésaventures physiques !! plus ragoutantes les unes que les autres ...) c'est fini !!

J'ai eu du mal à y arriver mais youpiiiiiiiiiiiiiii j'y suis !!!

On peut rire, faire la fête sans alcool et même (c'est un petit méchant ce que je vais dire...) il m'est arrivée de sourire quand je voyais quelqu'un commencer à être "tout guette" mais après le résultat final me ramenait à cette décision de ne plus consommer ...on devient si ridicule si animal quand on a bu ...

Vous souvenez-vous de la pub "tu té vu quand tas bu ???" c'était pas mal !

Biz
Brijo
