ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

J'EN SUIS LÀ

Par Profil supprimé Posté le 23/03/2015 à 10h48

Bonjour

je suis une maman de 36 ans, j'ai deux enfants, je ne consomme pas tous les jours mais quand je commence je ne peux plus m'arrêter. Je risque de tout perdre, mon mari, mes enfants, je n'ai plus de boulot. Je sais que je dois voir quelqu'un car la vie n'est plus possible. J'ai des trous noirs, je ne sais plus ce que j'ai fait, ce que j'ai dit, et cette perte de maîtrise entraîne de l'anxiété. Mais ça vous savez déjà ce que ça fait.

Je suis prête je pense, je l'espère, mais ça ne va pas être facile. Faut plus que je vois de gens, que je m'isole et ça, ça me fait peur, très peur...

Vous lire me rend plus forte je pense

24 RÉPONSES

Profil supprimé - 24/03/2015 à 17h08

idem au moins tu commence à comprendre kom moi lolo56 mais surtout faut pas etre seul

Profil supprimé - 25/03/2015 à 21h59

Tu n'es pas seul, tu à une famille alors réagis, rend toi compte de la chance que tu a, quoi qu'il ce passe dans ta vie, l'alcool n'est pas une bonne solution, ce que tu a dans la vie est très précieux!
si tu continue à boire tu finiras par les perdre et je ne pense pas que c'est ce que tu veux.

J'aimerais savoir pourquoi ressent tu le besoin de boire???

regarde mon témoignage sur le forum et tu verras que niveau isolement il y'a pire que toi.

Profil supprimé - 26/03/2015 à 09h52

Bonjour Marko

Je sais ce que j'ai et c'est pour ça que je veux arrêter. L'alcool ne me manque jamais la semaine mais quand le WE arrive c'est comme si je voulais voir du monde, faire la fête et je ne sais pas m'arrêter. Comme je suis au chômage je ne vois personne de la semaine et je n'en ai pas l'habitude. Mais je pense que au fond de moi, sans que je le pense mais dans mon inconscient, je me détruis. Mon papa est alcolo et dépressif et je ne veux pas finir comme lui. Le déclencheur c'est que le WE dernier j'ai pas su m'arrêter, j'ai été malade en plein jour, mes enfants l'ont vu et là, c'est trop. J'en ai mis partout. Quel honte. Chaque fois que j'y repense ça me permet de maintenir ma position à me dire que j'arrête.

Par contre ils ne prennent plus de nouveaux cas dans le centre près de chez-moi, je dois trouver une autre solution. Une idée?

Vous avez fait comment??? Quelle aide?

Profil supprimé - 28/03/2015 à 09h16

Coucou Mardge,

En te lisant, je comprends mieux ton message sur mon post.

S'agissant de trous noirs, je sais ce que c'est. A part bien sûr quand j'émerge de mon inconscient au volant de ma voiture (90 km à parcourir), en train de dire des insanités à mon copain, sautant dans la piscine toute habillée...

Si tu lis mon dernier message, tu verras que comme toi, il y a des blancs dans la journée. Parfois, en regroupant certains petits trucs, on arrive à rassembler les morceaux. Comme par exemple, je ne savais pas pourquoi mon thé citron avait tant le goût au citron. C'est

lorsque j'ai remarqué leur absence dans le panier à fruits que j'ai compris.

C'est marrant ? Non, c'est pathétique

Profil supprimé - 30/03/2015 à 13h45

Comme je te comprend. Même desfois je n'ose pas reposer une question car je me dis qu'on a dû me le dire et que je ne m'en souviens pas. L'autre soucis c'est que je suis presque jamais détruite, je dois avoir un bon foie. Plus jeune j'avais de solides lendemain de veille mais plus maintenant. Donc il n'y a que mon comportement qui me motive à arrêter.

Je comprend pas cette volonté que j'ai à vouloir être dans ces états...

Profil supprimé - 01/04/2015 à 14h50

Bonjour marge,ton temoignage ma beaucoup touchee.
tu devrai lire mon poste UN GROS CHOC,J ai 2 enfants,je n avait pas de travail ,je restait chez moi seule a coter de ma bouteille depuis ce drame que j ai fait subir a mes filles,je ne boit plus!Ca va faire 3 mois,j ai trouver un boulot au depart 2 heures ,on ma rajouter plus d heures car toutes cette energie que je n avait plus a cause de l alcool est revenu,fini les trous noirs,les sueurs la nuit les tremblements le matin,je t assure que on ce sent fiere le matin quand on ce regarde dans la glace.fait toi aider,moi je suis sous seresta ca m apaise,et je vais chez l addicto plus le forum,tout ca m aide enormement ,et j ai enfin retrouver ma place de maman,par amour pour mes filles,je leur doit ca!!!

Tu va y arriver,bon courage.
BISES

Profil supprimé - 03/04/2015 à 19h24

je ne bois jamais la semaine, mêle pas je fume, je vapote! Mais quand arrive le vendredi, on dirait que le démon s'empare de moi...C'est le cas ce soir...J'ai envie grave de boire; Je suis seule avec mes deux enfants, mon mari est en déplacement, mais j'ai envie, même seule. Je suis sur liste d'attente pour un RDV au centre d'addicto, seule, j'y arrive pas trop. C'est lamentable mais c'est ainsi.

Profil supprimé - 08/04/2015 à 13h41

Coucou Mardge,

Le truc, c'est de changer tes habitudes.

Les beaux jours arrivent, il faut sortir, aller se promener.

Il y a certainement une activité que tu aimes, réfléchi...

Profil supprimé - 08/04/2015 à 17h12

Bonjour Mardge
C'est très difficile d'imaginer avoir une vie normale. Je suis comme toi sauf que la semaine je bois aussi mais beaucoup moins que le week end, j angoisse à l'approche de 19 h heure de l'apero que je suis seule à prendre d'ailleurs! Quand mon mari est la il boit rarement en semaine et juste une bière il veut pas que je boive il y a de plus en plus de tensions à cause des états dans lesquels je me mets le we je fais souffrir tout le monde mais je veux pas arrêter car je supporterai pas de voir les autres boire et pas moi.
Comment ton mari réagit face à ton problème ?

Profil supprimé - 08/04/2015 à 22h14

slt mardge, si je comprend bien tes envies de boires viennent d'un manque, d’une certaine solitude à comblé que tu comble par l'alcool???

si c'est le cas je comprend très bien car c'est une des raisons qui font que j'ai du mal à boire modérément car dés que je m'ennui je boit pour faire la fête mais seul!

Désolé mais je ne suis pas médecin, juste une personne comme toi un peu perdu avec une consommation d’alcool excessive, mais je peux juste te dire que je te comprends que trop bien, ont bois tous pour diverses raisons, mais finalement ça nous fais plus de mal que de bien, souvient toi de ça, l'alcool n'est pas une solution mais un problème mais malgré tout on persiste à boire!
Mais pourquoi ???

Profil supprimé - 09/04/2015 à 09h43

coucou Hélène, Marko

Et oui, encore hier je n'ai pu me retenir. Et quand je te lis Hélène, c'est exactement la même chose pour moi. Mon mari ne boit pas et il est désespéré devant mon comportement. C'est d'ailleurs pour sauver notre relation et la famille que j'ai entamée des démarches. Il réagit bien mal à ma consommation. Mais je suis sur liste d'attente pour voir quelqu'un en addictologie. Je sais bien que l'alcool est une

merde sans nom, que j'ai ça dans le sang, que j'ai acheté des bières sans alcool mais que j'en ai bu une seule. Je n'arrive pas non plus à regarder les autres boire. Pourtant j'ai eu deux enfants et je n'ai jamais bu une goutte enceinte. Je sais que j'en suis capable, mais avec les beaux jours, l'apéro dehors...C'est l'enfer. Pourtant qu'est-ce que j'aimerais être assez forte pour dire non. Je n'ai pas de travail, je n'en trouve pas, je suis seule tout le temps. Donc dès que je vois du monde je viens toute folle et le démon s'empare de moi!

Et j'ai honte de ce que je suis, ce que je suis devenue dois-je dire. Mon estime de moi est au plus bas, j'ai des envies de partir que je n'avais pas avant...

Profil supprimé - 10/04/2015 à 12h07

Je partage les mêmes envies de partir de fuir tout ça et j'ai les mêmes craintes en voyant les beaux jours arriver car au lieu de se dire c est cool on va faire des balades je me dis cool aperos barbecue et regarder les étoiles jusqu'à pas d heure avec la bouteille ! Ce week end c est mal passé pour moi alors j ai pris un carnet et fais un programme avec le nombre de verres à ne pas dépasser des consignes en cas de trop envie de boire et je marque chaque jour ce que je consomme j espère que ça va marcher sinon ça sera tolérance 0 et je veux l' éviter . Contrairement à toi je travaille mais ça n à pas toujours été le cas et c'est à ce moment là que je suis tombée dedans l'euphorie de voir du monde de faire la fête et pas envie que ça s arrête alors je continuais à picoler...

Profil supprimé - 10/04/2015 à 12h10

Ps : n'aies pas honte c'est une maladie si tu avais un autre problème de santé aurais tu honte de toi ?

Profil supprimé - 10/04/2015 à 16h11

Helene je me reconnait tellement dans ce que tu dis! C'est fou!!!

Profil supprimé - 10/04/2015 à 19h25

Pareil pour moi mon mari était absent cette semaine après le week end que je lui ai fais passé je craignait son retour ce soir j'ai voulu lui parler de mon programme de restriction il est contre et veut que je ne touche plus un verre je sais parfaitement que je n y arriverai pas et qu un jour je reprendrai mais en pire ce soir il est pas là et je suis complètement paumée. Il a vu que j ai acheté 3 bouteilles de rose pour week et semaine si j en ouvre une il me menace de partir (d'habitude c'est un cubi de 5 litres que je prends). Il n y croit plus je le comprend très bien comment fais tu pour gérer ces conflits ?

Profil supprimé - 13/04/2015 à 09h24

Bonjour mardge comment c est passé ton week end ?

Profil supprimé - 13/04/2015 à 13h01

j'ai jeter toutes mes bouteilles aujourdhui apres une bonne cuite encore hier meme l 'alcool que je supporte le moins et que je n'ai jamais bu jusqu'à aujourdhui le whisky poubelle on a tous une facon differente de gerer son probleme et pour moi faire ce que tu fait me serai juste impossible acheter et ne ps y toucher !!! parce que la meilleure facon de resister a la tentation et d'y ceder .... malheureusement je fonctionne comme ca je ne sait pas comment je vais reagir les jours a venir ... je verrai bien je ne veut plus toucher une goutte !!!!!

je nai aucun conseil a te donner helene je te souhaite simplement tout le courage du monde et espere sincèrement que tu trouvera une solution avec ton epoux il ne faut pas les blamer le mien ny crois pas plus que le tien je lui tellement si souvent promis meme mes enfants mon dit oui bien sur maman ca fait 100 fois qu'on l'entend ca fait mal c'est vrai mais c'est juste la verite

courage

Profil supprimé - 13/04/2015 à 14h35

Helene

Mon WE bof, là le soleil, le rosée, les aperos, c'est l'enfer!!! Il faut trouver un moyen de se soutenir....J'y arrive pas seule! Trop dur et mon mari désespère aussi, mes enfants le voient de plus en plus. J'ai honte mais je ne suis bine que comme ça. Faut que j'arrive à être bien autrement, me trouver des activites... Tu peux me donner ton mail, je te donnerai mon portable et on en parlera de vive voix si tu veux

Bises

MJ

Profil supprimé - 15/04/2015 à 10h17

bonjour M

je me reconnais en toi, j ai 33 ans et maman d'un petit loulou de 3 ans, je bois tous les jours après ma journée de travail pour l'ivresse, je suis perdu car je n'ai pas la force d'arreter mais je n'ai plus le choix, comment faire?

Profil supprimé - 15/04/2015 à 10h37

Bonjour Vitamine

Dur de te répondre car malgré les encouragements que j'envoie aux autres, j'ai bcp de mal. Surtout avec le beau temps. Je suis sur liste d'attente pour un rdv en addictologie, je mise bcp là dessus mais ils ne m'ont toujours pas rappelé.
Tu as quelqu'un avec qui tu vies qui peux t'épauler? Tu bois tous les jours mais juste un verre ou un peu plus?
à te lire
mardge

Profil supprimé - 16/04/2015 à 11h54

Bonjour mardge
Je ne sais pas comment te donner mes coordonnées électronique en toute discrétion j ai posé la question au site mais pas de réponse ! J'espère que ça va que c est pas trop dur . J'ai pris rdv à l'anpaa de mon secteur le 1er sera le 13 mai c est un peu loin il va falloir que je me surveillé plus que jamais d'ici là ! Je suis en vacance cette semaine et étonnamment pas envie de boire.... je fais plein de tri dans la maison et le soir je me couche après le 1er film ! Mais le week end approche avec une soirée samedi et il faut que je garde la tête claire !

Profil supprimé - 16/04/2015 à 17h32

Coucou Hélène,

Ce site est ANONYME, personne ne peut nous communiquer les coordonnées des participants et si tu mets ton tél ou autre, le message sera censuré.

Désolée, moi aussi j'ai posé la question.

C'est vrai qu'il y a des personnes avec qui on accroche de suite et avec qui on aimerait partager ce combat tant on se reconnaît en elles ou pour tout autre raison.

Mais cela n'est pas autorisé. J'imagine qu'il y a une bonne raison.

Courage à toi dans ta quête

Profil supprimé - 25/04/2015 à 00h34

Mardge
Comment vas tu ?
Bises

Profil supprimé - 27/04/2015 à 11h00

Bof...C'est pour ça que je n'écris plus trop...