ALCOOL-IN

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

APPEL À CORRESPONDANCE ET ENTRAIDE

Par Profil supprimé Posté le 18/12/2015 à 05h33

Bonjour,

Je m'appelle Charlotte, j'ai 37 ans et je souhaiterais correspondre avec des gens dans ma situation ou ayant décidé d'arrêter de boire seul et qui pourraient m'aider à réussir.
En gros, je bois beaucoup trop depuis cinq ans (tous les soirs, avec un ou deux jours sans boire maximum) car cela calme mes angoisses.
Je souhaite arrêter seule car je n'ai ni le courage d'en parler à mon entourage, ni à mon psy. Je m'entends très bien avec ce dernier mais j'ai beaucoup de mal à parler de mes difficultés générales, alors je ne me sens pas la force d'évoquer ce problème avec lui, car les séances sont déjà très "couteuses" pour moi, car il m'est très difficile de me dévoiler.
Le problème, c'est que je fréquente des gens qui ont une consommation excessive d'alcool (sinon c'est pas drôle), mais j'angoisse énormément lorsque je suis seule... du coup je bois (bières ou vin) pour calmer mes angoisses (une excellente idée n'est ce pas?)
Pour le moment, je n'arrive à ne pas boire que quelques soirs dans la semaine. Je voudrais passer à la vitesse supérieure!
Comment faites-vous pour arriver à augmenter le nombre de jours d'abstinence?
Comment gérez-vous les sorties? Je ne me fais pas d'illusion, pour l'instant, je vais boire de l'alcool "en société", mais je voudrais me rapprocher le plus possible de la normale"...
Voilà si vous avez envie de m'aider ou vous reconnaissez dans ma situation, n'hésitez pas à me contacter, je suis preneuse de tous les "trucs et astuces"
Personnellement, j'ai déjà trouvé un petit "stratagème", lorsque je n'achète pas d'alcool, je note la somme économisée sur un petit papier que je glisse dans une boîte, je ne sais pas pourquoi mais ça m'aide à me sentir fière de moi. Bon un sentiment qui disparaît dès lors que je reconsomme, mais c'est déjà un petit pas!
Voilà, je vous souhaite à tous une très belle journée!

16 RÉPONSES

Profil supprimé - 19/12/2015 à 13h53

Bonjour Charlotinha,
Je me retrouve un peu dans ta situation.Je bois le soir, tout seul, durant qautre à cinq jours,par semaine. Jusqu'à l'ecoeurement, puisque durant les quatre à cinq jours suivant je n'y arrive plus. Même l'odeur m'ecoeure. Pourtant dès que je me sens mieux je recommence. J'ai commencé après une séparation. Ca m'a aidé à dormir et éviter de "gamberger".
Au fil du temps, sans cette consommation, j'ai eu desz troubles du sommeil, et des réveils au milieu de la nuit.
Ma consommation est de 30 à 40cl de rhum par soirée. C'est ma dose pour passer une bonne nuit.
Mais cette consommation est en train de détruire ma santé (j'ai connu un grave problème cardiaque) et ma vie sociale.
J'ai réussi à passer des périodes d'astinences plus longues,mon record étant un mois, sans pour autant réussir à décrocher.
Je pense que voir un professionnel, autre que ceux que tu connais déjà, peut être une solution.
Je n'arrive pas à m'en sortir seul, et en parler à mon entourage me fait peur tant j'ai honte de moi.
Je vais peut être essayer un groupe de parole ou je pourrais renconter des personnes physiques qui sont dans ma situation et qui, je pense, ne me jugerons pas de la façon que les personnes qui ne sont confrontées à ce fléau.
Je te donnerai peu être un retour d'expérience si je trouve le groupe qui peu me convenir.

Bonne journée

Profil supprimé - 19/12/2015 à 18h43

Coucou Charlotte,
Pour arrêter de boire seule (c'était mon objectif que j'ai atteint depuis 5 mois) j'ai suivi une méthode sur internet.
C'est bien , je trouve de faire le point (si possible par écrit) sur
combien je bois par jour?
Combien de fois par semaine?
Avec qui je bois?
Quand est-ce que je bois? quand je suis angoissée? quand je suis triste?
Quelles sont les situations où je risque de boire? (Quand je m'engueule avec mon copain? Après m'être mise en colère?
Qu'est ce que je peux faire qui me fasse plaisir autrement que l'alcool?
ET SURTOUT: quels sont les avantages et inconvénients à boire ou à ne pas boire.

Allez bon courage et tiens nous au courant

Profil supprimé - 02/01/2016 à 13h35

Bonjour, je me reconnais aussi en toi ,j ai également 37 ans, je ne souhaite pas voir de psy et encore moins aller en cure . Mon record d abstinence a été 1 mois !(après avoir consulter médecin et psy ! Il m a fallu beaucoup de courage pour en parler à mon médecin) ce mois d abstinence je me suis sentie revivre !! Et pourtant depuis j ai replonger !!! J arrive à ne pas boire 4 à 5 jours maxi mais je ne tiens pas une semaine !!! Mon conjoint n en peux plus et je le comprends !!! J aimerais bcp pouvoir dialoguer également avec une femme comme moi alors si tu acceptes ce serais bon d avoir quelqu un qui comprennent ... Moi par contre je ne comprends pas pourquoi je bois aussi qui tout semble aller bien ...!!! Pas que quand ça va pas... Je ne bois que du vin blanc je peux descendre 2 bouteilles en une soirée ... Un verre n est jamais assez ... Il en faut un autre puis un autre ....

Profil supprimé - 06/01/2016 à 15h46

Salut Charlotte,
Je me reconnais bien dans ton profil, j'ai la quarantaine et le même problème d'alcool depuis des années.
Je ne sais même pas dire pourquoi je consomme. La journée c'est très rare, parfois le midi au resto ou en vacances, mais le soir, je peux boir une bouteille de blanc avec mon mari, avec au moins les deux tiers pour moi.
Et parfois si la bouteille est finie je peux en cachette aller me resservir dans le cubi au garage !
Je ne suis pas fière de moi, j'ai honte, je ne peux en parler à personne. C'est la première fois que j'en parle aujourd'hui grace à ce forum.
J'espère trouver des réponses à mes questions.
Quand tu dis que tu bois pour éviter d'être angoisée, cela me parle bien, si j'ai eu une mauvaise journée, l'alcool m'aide à prendre de la distance, à me détendre.
Mais quand tout va bien je bois aussi
Pourquoi ?
Et pourquoi ne suis-je pas capable de m'arrêter à temps ???
Je me trouve nulle
Bon courage
Sophie

Profil supprimé - 06/01/2016 à 20h11

j'aime ce que vous venez dire...je ne vais pas bien ...je bois.....Je vais bien je bois.,,

---

Profil supprimé - 06/01/2016 à 20h53

Salut Sophie ! Tu n est pas nulle !! Juste incomprise

Profil supprimé - 08/01/2016 à 10h03

Bonjour Charlotte, je m'appelle Charlotte ! La différence est que je suis un peu plus âgée que toi....44 ans.
Pourquoi ce latin ai je décidé de me connecter au site et de trouver tes posts ? Sans doute parce que je me suis encore levée coupable, effrayée, perdue et triste.....mon corps qui était plutôt " athlétique" commence sérieusement à me mettre en alerte, me fait souffrir, change....
Mon parcours est comme beaucoup semé d'embûches et mon tempérament d'anxieuse qui n'extériorise pas ses angoisses m'a amené progressivement à rencontrer la pire de mes amies.....la bouteille !
J'ai une vie sociale animée, avec de multiples personnes qui consomment " quotidiennement" de l'alcool.....l'alcool mondain ? Le verre qui clôture les fins de journée ?
Comme toi, il n'est pas facile de résister et même si je pars tjs dans l'idée que je serai raisonnable, un verre en appelle un autre.....et au final....je me suis mise à boire seule et à aimer cela !
Aujourd'hui je suis comme toi, en recherche de contacts avec lesquels je peux parler sans tabous de mes sales habitudes,non pas que je ne me sente pas capable d'en parler autour de moi.....mes proches ne sont pas dupes ! C'est moi qui les dupe !!!!
J'en ai parlé à ma généraliste qui m'a conseillé de prendre un médicament.....Aotal.....en plus de mon anti depresseur et des anxiolytiques que je prends depuis des années.... Rien ! Aucun effet, même pas une once de dégout....
Par contre je crois au pouvoir de l'aide entre personnes qui souffrent, la méthode d'écrire me convient bien, et je suis assez optimiste sur le fait de se booster réciproquement, de se fixer des objectifs.....
Je veux vivre ! Revivre ! Et quitter cette poisse ! Si tu es d'accord....on peut discuter.....
Courage

Profil supprimé - 08/01/2016 à 16h38

Bonjour et bienvenue dans ce fil seconde Charlotte !

Je suis d'accord avec toi, il faut se soutenir, à plusieurs on est plus forte. Pour ma part, cela fait depuis le début de la semaine que pour la première fois et grâce à ce forum je trouve enfin le courage de reconnaitre mon problème et accepter d'en parler.
Et j'avoue que cela me booste.
Je me sens moins seule depuis ces quelques jours, je vois que mon problème est partagé par d'autres femmes. J'avais l'image de la femme alcoolique complètement dégradée, la "pochtronne" comme on pourrait l'appeler vulgairement....
Alors voir que d'autres femmes "classiques", avec des vies "classiques" on le même problème, cela me rassure.

Ensemble on peut se soutenir et trouver des solutions, j'ai envie d'y croire fort.

Lundi, mardi et mercredi je n'ai bu qu'un seul verre de vin chaque soir, hier jeudi rien du tout. Ce midi j'avoue avoir cédé à un petit martini. Sans raison.
Par contre j'appréhende ce week-end, surtout samedi soir car nous reçevons des amis qui consomment beaucoup et avec qui à chaque fois nous abusons.

J'essaye de me préparer à ce repas. Je me dis que je vais essayer d'être attentive à mes ressentis pour éviter le verre de trop, vous voyez duquel je parle, celui qui marque la frontière avec l'excès et le trou noir du lendemain...
Je vais essayer d'alterner entre un verre d'alcool et un verre d'eau, peut-être que cela pourra m'aider....

Merci de votre présence
Sophie

Profil supprimé - 09/01/2016 à 20h01

Bonjour les Charlotte and co , je suis moi meme une Caroline....decidement il ne fait pas bon naitre sous le signe de Charlemagne.Je suis dans le meme cas que vous....je pourrais appeler ca un alcoolisme de bon aloi...je ne me reveille pas avec l envie de boire (c est bien)...j'etais sous prozac pour un mal etre sans doute plus du a ma facon de vivre et de travailler (je suis intermittente du spectacle)qu a une reelle déprime ou dépression....JE NE CONNAIS QUE DES GENS QUI PICOLENT. Je vis maintenant seule avec mon chien (Si cela peut vous rassurer , elle ne boit pas)..Je n ai plus envie de parler si je n ai pas un minimum d alcool dans le coco (a cet instant 3 bieres... j'en ai 6 dans le magasin). C esr extraordinaire je suisvbourrée avec 3 bières...

Profil supprimé - 10/01/2016 à 19h56

Bonjour je suis nouvelle sur ce fil et comme vous j'aimerais arrêter l'alcool. J'ai 41 ans je bois depuis 10 ans avec des périodes plus ou moins modérée . Je bois seulement le soir pour me détendre environ 1 ou 2 wisky et un peu plus le week end avec une période d'arrêt le dimanche et le lundi. Ma vie ne me satisfait pas je m'ennuie et mon ami boit lui aussi. Le souci c'est qu'il ne veut pas arrêter ce qui est très dur pour moi. Je me demande si je ne devrais pas le quitter pour combattre cette maladie seule et retrouver une vie meilleure. J'aimerai correspondre avec vous pour s'aider mutuellement surtout lorsque l'envie de boire nous prend. Merci et bon courage à toutes

---

Profil supprimé - 10/01/2016 à 22h24

Salut Charlotte, salut à toutes et tous,

Pour te répondre, je pense que l'abstinence reste sans doute la meilleur solution lorsqu'on devient dépendant de l'alcool. Je vais apporter mon témoignage brièvement. J'ai 35ans, j'ai bu pendant des années, de plus en plus, et j'ai arrêté plusieurs fois pendant 1, 2 mois (avec de l'atarax ou du valium en automédication) et également pendant 10 mois il y a 4 ans de cela (avec atarax et aotal). J'ai rechuté bêtement au bout de 10 mois, une biere à la suite d'une grosse dispute avec ma copine de l'époque, une envie de tout gâcher en quelque sorte, et c'est reparti pour des mois d'alcoolisme sans pouvoir gérer ma consommation et l'anxiété qui en découle (trop d'alcool, manque d'alcool le lendemain etc...). Depuis 5 mois j'ai arrêté de boire en faisant un sevrage à l'hôpital. Je l'ai décidé de moi-même. Je n'en pouvais plus. Pendant des années des médecins me conseillaient de faire un sevrage en milieu hospitalier plutôt que de cesser de boire moi-même et trop brutalement à coup d'atarax ou de valium puis de reprendre (bref, de faire sans cesse le yo-yo). Donc je n'en pouvais plus de boire autant, de penser sans cesse à l'alcool, de devoir prendre des bières dans mon sac à dos de peur d'être en manque lors d'un trajet en train par exemple, ou bien de prendre un atarax ou un valium pour calmer mon anxiété (due en grande partie au manque d'alcool mais pas seulement) puis de boire le soir même et ainsi de suite. Je perdais les pédales, clairement. J'avais déjà gâché plusieurs relations amoureuses à cause de l'alcool, perdu mon emploi, et des amis aussi. Aujourd'hui c'est toujours difficile. Je ne te cache pas que lorsque je me sens seul, triste, déprimé, je pense fortement à m'alcooliser. Et pourtant je veux tenir bon car je sais au fond de moi que je n'arriverais pas à gérer ma consommation d'alcool comme d'autres peuvent le faire. Car certaines personnes deviennent dépendantes et d'autres pas. Comme ils disent aux AA, un verre c'est trop et mille c'est pas assez. Je crois que c'est exactement cela l'alcoolisme. Alors mieux vaut rester éloigné du 1er verre... Pour parler des AA, j'y suis allé quelques fois puis j'ai cessé. Je pense y retourner prochainement car il est important, je pense, d'être entouré d'autres abstinents pour pouvoir se maintenir dans l'abstinence le plus longtemps possible, un jour à la fois comme ils disent. Et c'est vrai, je retiens quelques phrases entendues aux AA, "un jour à la fois", "rester éloigné du 1er verre"... C'est dur de rester abstinent mais il faut tenir bon, je pense que c'est le meilleur cadeau que nous puissions nous faire à nous les hypersensibles anxieux (pas tous) qui avons donné beaucoup d'argent, de temps, d'énergie, d'amis, d'amour perdus, à l'alcool... Parfois je prends encore un peu de valium pour me calmer lorsque c'est très difficile de ne pas craquer et que je me sens vraiment trop anxieux. Mais c'est rare, de plus en plus rare. En revanche j'en ai toujours un peu dans ma poche, au cas où, et cela me rassure. Et puis je bois beaucoup d'eau, du perrier essentiellement, ou tout du moins de l'eau pétillante car j'aime les bulles (ancien buveur de vin, et surtout de bières fortes). Concernant les sorties, ce n'est pas toujours facile, entouré de gens qui boivent de l'alcool, mais je dois dire que là encore c'est de moins en moins difficile. Parfois même je ressens de l'écoeurement quand je sens l'alcool autour de moi, et au mieux je me sens indifférent. Au pire je ressens une soudaine pulsion de boire, mais c'est lié à mon anxiété (car l'alcool était mon anxiolytique pendant des années...). Alors je bois du perrier, beaucoup si besoin. Et mon envie passe. Et au pire, 2mg de valium... Voilà. J'espère t'avoir un peu aidé avec mon témoignage et n'hésites pas à me répondre, je suis dans les parages
Bon courage à toi !! Tu n'es pas seule

Profil supprimé - 11/01/2016 à 16h47

Merci pour ce témoignage. Ce n'est pour moi que le début d'une nouvelle vie sans alcool. J'espère y arriver car de plus en plus je me rends compte que je n'ai plus envie de rien dans ma vie et que la seule chose qui me fait du bien c'est l'alcool. J'en ai pris conscience et cela me fait peur. Je garde à l'esprit votre devise. Un jour un pas. Et se tenir éloigné du premier verre. Bon courage à toutes et merci à macaron

---

Profil supprimé - 13/01/2016 à 15h35

Bonjour à tous !

J'ai posté mon premier message dans le forum des consommateurs tout à l'heure (en attente de validation) dans lequel je raconte mon histoire.

Je me retrouve un peu en chacun de vous et particulièrement avec Macaron car pour moi aussi, l'alcool est devenu mon anxiolytique...

J'ai toujours eu un faible pour la bouteille mais depuis septembre dernier, rien ne va plus.

Hier, j'ai descendu une bouteille de Whisky entre 12 h et 16 h !

Le week-end dernier, j'ai été me saôuler au bistrot. Je suis rentrée très énervée et j'ai piqué une crise de nerfs.

La raison d'un tel mal de vivre, je l'évoque sur le forum.

Et c'est depuis le 10 septembre exactement, quand mon compagnon avec qui je venais tout juste d'emménager est tombé en dépression.

4 mois que nous ne partageons plus que la télé, qu'on ne se parle quasiment plus, qu'il ne sort qu'en cas de nécessité. En plus, il travaille à la maison et moi, je suis au chômage à Nice, là où il m'a fait déménager pour le rejoindre et où je n'ai aucun ami, aucune relation.

Chaque jour est un nouvel enfer de silence et d'ennui. Alors, je m'évadais au bistrot. Toujours le même.

J'ai essayé plusieurs fois de le sortir de son mutisme mais ça ne dure pas. Il est mal. Il me l'a dit mais il ne se bouge pas. Je me rends bien compte qu'il n'est plus dans son état normal. Il me fait peur parfois.

Mais là, après très mûre réflexion et après cette crise qui a marqué le point d'orgue de mon ras-le-bol de cette VDM, j'ai fermement décidé d'arrêter de boire.

Pour me retrouver et pour lui prouver que si lui, s'enlise dans la dépression, moi j'ai décidé de m'en sortir.

OK, je ne me suis pas montrée sous mon meilleur jour... Mais depuis le mois de septembre que je souffre et vit dans une prison psychologique, le fait que j'explose ne me paraît pas vraiment anormal.

Mais je ne lui donnerai plus ce spectacle à voir.

Aujourd'hui est mon 1er jour d'abstinence.

Merci de m'avoir lue.

Profil supprimé - 13/01/2016 à 21h59

Bsr.
Bon eh ben c'est pas top tout ça. ceci étant dit n'oublions pas que l'alcool n'arrange rien bien au contraire.
c'est c..n mais il fallait le préciser.
Pour le reste n'oubliez pas que vivre c'est EXISTER. Alors arrêter moi cette saloperie d'alcool qui bouffe le cerveau et tout le reste.
Allez zou ! On se met à faire du sport de la marche on change les heures pour aller les faire les courses etc...
On prend un calendrier et on marque 0 pour chque verre non bu chaque jour... Allez on avance on ressasse pas
Et coupez le fil dans la tête quand ca va pas.

On est debut 2016 c'est un bon plan pour partir voir repartir à 0.

Portez vous fort..
Jean

Profil supprimé - 14/01/2016 à 22h32

Bonsoir à toutes et tous,

J'ai bien lu les dernières interventions de 0Karol999, helbronner et Pfou.
Alors, perso je tiens toujours le cap même si parfois ça souffle fort (je reprend un peu de valium et ça m'aide). Objectif : retourner aux AA une fois par semaine (ou deux) et revoir ma psy une fois par semaine également. Il ne faut pas rester seul, surtout dans les moments où l'abstinence est difficile à maintenir.
Message pour Okarol999, tu bois de temps en temps encore si j'ai bien compris ? Je ne pense pas comme tu le dis que la seule chose qui fasse du bien est l'alcool, c'est un leurre, et c'est bien pour cela que c'est difficile de réaliser que c'est tout l'inverse. En fait l'alcool n'est pas un ami lorsqu'il devient trop présent dans nos vies et qu'on est dans une relation de dépendance. Du coup, nous ne sommes plus libre du tout. Fais toi aider si tu as besoin. Vas aux AA ou voir un psy ou alcoologue (encore mieux je pense). Courage ! On est là !
Message pour Helbronner maintenant. Je pense que tu ne dois pas mélanger ton histoire avec ton copain et ton problème avec l'alcool, même si tu es tenté de penser que les deux sont liés. Pas tant que ça. Si vous n'êtes plus heureux ensemble et qu'il ne veut pas s'en sortir, c'est son problème, pas le tiens. Pareil avec l'alcool, ce n'est pas lui qui t'aidera, tu dois t'aider toi-même et voir d'autres personnes qui peuvent t'aider à moins boire voire à arrêter complètement si tu pense que tu ne gère plus ta consommation et que cela t'empoisonne la vie. Un conseil, essaye de dissocier les choses et de ne pas vouloir trouver une solution à tout en même temps
Je suis peut-être un peu sec dans ma manière d'écrire mais j'ai peu de temps de ce soir. Je reviendrai vous lire et vous écrire plus lentement... Merci à Jean pour ces encouragements ! Cela fait plus de 5 mois que je n'ai plu bu une goutte d'alcool, c'est pas simple tous les jours mais je me sens fier de moi car chaque jour est une victoire.
Courage à toutes et tous ! Bonne nuit

Profil supprimé - 15/01/2016 à 08h07

Bonjour et merci, Jean !

3ème jour d'abstinence.

Comme à chaque fois que je me suis arrêtée, il y a un côté "grisant" à l'abstinence tiré d'une sorte de fierté de soi et incontestablement, d'un bien-être qui revient quasi-instantanément.

Comme avec mon compagnon, nous sommes rentrés dans une phase d'ignorance réciproque, j'en profite pour me nourrir sainement (contrairement à lui, qui ne boit pas mais n'avale que des cochonneries industrielles et surgelées).

Et puis, je me suis réinscrite à des sorties et randonnées à OVS (le site Internet "On Va Sortir).

Hier, je suis allée à une conférence et j'ai rencontré une personne que je connaissais déjà un peu pour avoir fait une rando avec elle.

Ca m'a fait un bien fou. Grande satisfaction !

Pour ce week-end, j'ai prévu deux balades/randos en petits groupes dans des lieux que j'avais envie de visiter depuis longtemps.

Mon compagnon s'enferme dans sa dépression ? J'ai tout fait pour le distraire, ça ne fonctionne pas. Tant pis pour lui, moi je me sors de tout ça.

A tous points de vue !

Peut-être que mon sursaut sera le sien... Mais je n'attends rien.

Encore merci pour votre soutien

Evelyne