ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

J'AI BESOINS D'AIDE

Par Profil supprimé Posté le 06/03/2016 à 09h17

bonjour
je pense etre alcoolique car j'adore boire du vin surtout quand je ne sors pas .je prépare à mangé avec mon verre de vin et ma cigarette et cela devant mon fils car je vis seule avec lui.
ma consommation peut varier de 1 litre le soir et plus si j'ai du monde
j'ai peur de devenir comme mon ex (plus de vis sociale plus de travail)
mais malgré tout j'arrive à travailler car le manque c'est que le soir
merci de me conseiller car je ne sais plus quoi faire

25 RÉPONSES

Profil supprimé - 07/03/2016 à 13h43

Bonjour Celie

Je ne voudrai pas te faire peur, mais si ce que tu décris se passe au quotidien, alors tu vas droit dans le mur, a plus ou moins longue échéance. J'étais comme toi jusqu' au jour où je me suis retrouvé au chômage (pas a cause de l'alcool), et là, ça a été la descente aux enfers.
Appel le CSAPA le plus proche de chez toi, ils t'aideront. Le plus dur, c'est de faire le premier pas, d'accepter de reconnaitre que l'on a un problème avec l'alcool.
Aujourd'hui, je suis aidé médicalement, abstinent depuis 7 jours (wouahhh!!!!!!!!).

Bon, il n'y a pas le feu au lac, mais ce qui m'inquiète, c'est que tu bois seule (ce que je faisais). 1 litre de vin, bon, c'est pas mal, mais il y a pire. Par contre, le jour où tu vas rentrer à la maison plus stressée que d'habitude, où tu aura d'autres problèmes à gérer, quelle va être ta réaction première?

Fais attention à toi, demande de l'aide à des gens dont c'est leur travail.

Courage

Profil supprimé - 08/03/2016 à 05h50

bonjour Edika22

Merci pour ta réponse .effectivement il y a un CSAPA proche de chez moi, et je vais prendre RDV

, c'est dur de voir que l'alcool détruit tout . j'ai envie de voir mon fils grandir (il a 12 ans et bien trop adulte pour son age)
j'ai vécu avec un père alcoolique pendant 30 ans , qui a arrêter seule et le père de mon fils est alcoolique et quand on c'est quitté à tout perdu (travail vie sociale, etc....

bon courage à toi et il faut tenir 7 jours c'est bien.

tiens moi au courant

Profil supprimé - 08/03/2016 à 16h52

Sage décision.

8ème jour. je le trouve plus dur que les autres . J'ai l'impression que le médicaments fait moins d'effet. Ce matin je suis allé au sélection de l'émission de NAGUY (tout le monde veut prendre sa place): je crois que cela fait longtemps que je n'ai pas passé un examen à jeun. Pourtant, j'ai été recalé.

Alors que quand je suis passé à la télé au mois de janvier pour Question pour un champion, il m'aurait fait soufflé, il m'aurait dit que j'étais dopé.....

Tu as raison, l'alcool a un fort pouvoir de destruction; Moi aussi j'ai des enfants (une fille de 17 et un gar de 13). Ma femme est parti cet

été et est revenue après 4 mois. On était sur le fil du rasoir. Mais elle m'aide beaucoup; la maladie, on la partage, on en discute et on essaye ensemble de trouver des solutions. C'est beaucoup plus facile à deux.

En tout cas, cela fait toujours du bien de parler, réellement ou virtuellement comme maintenant.

DESCARTES disait "je pense donc je suis", moi, jusqu'à maintenant, c'était "j'éponge donc j'essuie"

A Plus et bonne soirée

Profil supprimé - 08/03/2016 à 18h17

bonsoir
il faut du courage pour en parler (crever l'abcés) tu as de la chance d'avoir une femme qui est à l'écoute, et qui est revenue. profite de ses moments .heureusement que mon fils est là.et que c'est la seule personne qui compte actuellement pour moi
ce matin mon psy m'a donné baclofene j'ai enfin osé lui parler de mon addition!! c'est dur de penser que le simple fait de boire du vin .tu vas devenir alcoolique .mais autour de moi j'ai pleins d'exemples .donc inquietude.
demain je vais à la pharmacie et une nouvelle vie va commencer
bonne soirée a plus

Profil supprimé - 08/03/2016 à 18h27

Bonjour Celie,

Je pense que si tu es là, comme moi, c'est que tu réalises que tu es en train de glisser. Alors bienvenue ! Boire seule, c'est ce que je préférais je crois. Contrairement à mes débuts où je préférais la compagnie.
Mais c'est aussi le signe que l'alcool n'a plus rien à voir avec la convivialité, et çà devient même le contraire, l'alcool isole.
Sortir chez des amis était devenu un prétexte pour boire mais aussi une crainte de ne pas avoir assez. Alors je préférais rester chez moi.

J'ai vécu avec une mère alcoolique, avec un conjoint alcoolique, et ce que je m'étais juré de ne jamais devenir, alcoolique, a fini par arriver.
Me voilà avec mes 13 jours sans alcool. C'est dur le soir, comme toi. Je ne buvais jamais dans la journée. C'est dur mais juste 1H00 ou 2 et çà passe.
Je me suis apercu que mon mon manque était lié à la faim. Après le repas, mon manque est passé et c'est une journée de gagner !

Profil supprimé - 09/03/2016 à 09h13

bonjour
j'ai craqué hier soir !! j'ai honte mon fils était là, à me proposer une tisane, aujourd'hui je suis pas bien !!!
j'ai attaqué mon ménage à fond comme tous les matin car je suis en arrêt maladie
je dois reprendre lundi .je ne sais plus quoi faire, revoir du monde me ferait un très grand plaisir.mais je suis tellement fatiguée que je ne sais pas si j'en ai le courage (je suis fibromyalgie) et cette maladie me rends différente
j'ai honte d'aller à ma pharmacie chercher le baclofene , que vont ils penser de moi.? je vais peut etre aller dans une autre pharmacie , mais ils vont le savoir sur ma carte vital?

A bientôt
.

Profil supprimé - 09/03/2016 à 11h37

Tu les emmerdes, tu n'as pas de compte à leur rendre. Et en plus, cela leur fait gagner du pognon.
Pour ma part, je prends du SELINCRO, une nouvelle molécule. Je n'ai besoin que d'une seule pilule par jour, alors que si j'ai bien compris, le Baclauflène, faut en prendre plein.
Dit toi bien que le chemin de la guérison sera semé d'embuche, comme m'a dit mon généraliste: tu tomberas, te relèveras et continueras. L'important, c'est de l'avoir entamé.
Je comprends que ce soit plus dur pour toi si tu es en arrêt maladie; oisiveté, mère de tous les vices. Aujourd'hui, je ne peux même pas sortir, en Bretagne, c'est la tempête, et les minutes semblent des heures. Tout à l'heure, je vaisaller chercher mon fils au collège, cela me fera la sortie de la journée

Bon rétablissement et à plus

Profil supprimé - 09/03/2016 à 17h15

Courage les filles !

Celie, va dans une autre pharmacie si çà t'ennuie après, pour la carte vitale, on s'en fout complet ! Pense à ta nouvelle vie ! A la nouvelle vie de ton fils aussi .
Vous allez pouvoir refaire des choses ensemble : ciné, petit resto sans te sentir prisonnière de ta bouteille. Il va retrouver sa maman.

Aujourd'hui. Ca va. J'ai rencontré de nouvelles personnes. C'est bête mais je me suis dis : si elles m invitent un soir, je pourrais y aller.
Je pourrais bientôt sortir sans manquer de cet alcool qui me pourri la vie.

Et les économies aussi, çà motive ! Ca me coutait cher tout ce whisky ! Maintenant, je vais pouvoir me faire plaisir autrement !

Allez on s'accroche les filles. Me laissez pas !

Profil supprimé - 09/03/2016 à 20h01

Merci et courage pour toi .je suis de tout cœur avec toi .continue .....
ç super tu as raison demain je me lance je vais dans une autre pharmacie.
et je vais penser à mon fils .car depuis quelques jours il n'arrête pas de me dire de ne plus boire.
et pour les économie ç sure je vais en faire et question santé ça sera mieux
allez j'ai 52 ans et une page va se tourner des demain

MERCI MERCI MERCI ET PLUS A BIENTOT

Profil supprimé - 09/03/2016 à 20h09

pour le baclaufene j'ai 1 cachet a prendre vers 16 h donc on verra demain .puis que je vais le chercher demain
allez courage toi aussi tu as un enfant au collège comme moi..
et pour moi je suis au sud donc le temps est meilleur... balade ... quand je peux et surtout si ma voisine est là... allez j'ai le morale et je vous envoie tous de la bonne énergie....
a bientôt

Profil supprimé - 11/03/2016 à 02h42

Merci pour ta bonne énergie.
Tu me diras pour le baclaufene.
Je crois que je vais de mieux en mieux. Je pense moins a boire. Je suis un peu moins sur les nerfs. Par contre ... J arrive pas a dormir. Je suis allée chercher mon mari a la gare a 23h00 et je n avais pas bu. C était nouveau !!! Lui non plus, c était nouveau aussi. Du coup on s est baladé, en pleine nuit, comme 2 rescapés.
Moi j ai 51 et demi .
On se motive . On va gagner !

Profil supprimé - 11/03/2016 à 02h49

Edika dis nous si tu passes a la télé.
Mon mari était allé aux selections de qpuc. Trop long. Il a abandonné.
Pour ta famille ça serait super que tu arrêtes.et oui il y a des jours plus durs sans qu on sache pourquoi.
Intellectuellement tout est plus difficile sans l alcool. Je pense que le cerveau gere le manque et le reste passe après.
Courage !

Profil supprimé - 12/03/2016 à 08h37

Bonjour à toutes.
Pour la télé, c'est déjà fait; tape QPUC le 15/01/2016 et vous me verrez (indice:22 département des cotes d'armor).
Ce soir, compétition de tennis de table, et en générale, la 3ème mi temps est mortelle. Je ne sais pas comment je vais gérer tout ça:
_ est ce que je dis la vérité à mes collègues, et que pour moi c'est un peu trop tôt, pour assister à ce repas sans boire d'alcool?
_ est ce que je mens en inventant un repas fictif chez moi, donc il faut que je rentre tout de suite?
_ est ce que je participe à ce repas, en me permettant quelques verres de vin, histoire de voire quels effets, et surtout de voire si le lendemain, l'envie de boire me reprend.

Que feriez vous?
Je me doute un peu de votre réponse

Profil supprimé - 14/03/2016 à 16h39

Coucou Edika,

Personnellement je n'irais pas. Je suis moi-même allée à un repas. J'ai tenu le coup mais j'étais d'une humeur de dog : agréable ni pour moi ni pour les autres ....
Par contre hier, cad à peu près 10 jours plus tard, j'assistais à un apéro et çà ne m'a rien fait du tout ! Comme quoi il ne faut pas désespérer.

(Bravo pour ta prestation à QPUC. Dommage que tu sois parti ...)

Profil supprimé - 15/03/2016 à 07h42

Bonjour oui il faut absolument que tu fasse quelque chose dejà pour vous puis pour votre enfant, moi je suis la maman d'une petite fille de 3 ans et mon mari est rentrer hier en cure car tout seul il ne pouvait plus y arriver! Cette modite maladie detruit tout sur son passage, il faut que tu te battes contre ça,courage,courage mais continu à dire non,bises.

Profil supprimé - 17/03/2016 à 23h51

Bonsoir , et bien ecoute ton cas me parle , dans la vie de tout les jours , je suis nromal meme tres aprecié de mon entourage professionel , j ai toujours la bonne humeur et la blague qui fais rire , j aime mon taf et j y passe des heures sans compter mais une fois chez moi j ai des pulsions quand je m ennui et que mes soucis me ratrappent , la j ai une folle envie boire un peu pour etre euphorique et plus penser au souci , mais je sais plus m arreter et je me coupe de ma vie social parce que je veux pas que mes amis me voient comme sa . J' essaye de me modere mais l alcool est tellement doux quand j en bois que ma volonté souvent s etiole . bref cela fais 3 selaines que je gere et pas tout seul j ai ete voir mon medecin pour lui en parler et il m a donner des solutions pour eviter sa

---

Profil supprimé - 18/03/2016 à 12h59

Bonjour,

Oui c'est dur d'arrêter.

Surtout lorsque notre vie est au rythme de l'alcool : faire la cuisine en buvant, ouvrir une bière après s'être occupée du jardin, éviter le rayon alcool lorsque nous faisons les courses (ou le regarder mais ne pas acheter!!!), etc....
Aujourd'hui, je suis seule à la maison, je m'occupe mais, je dois dire que j'ai pensé à aller m'acheter une bière....j'y ai pensé mais je ne l'ai pas encore fait....il reste quelques heures encore....Il ne faudrait pas que je fasse ce que je fais d'habitude, c'est à dire, la cuisine, le jardin...mais qui va le faire ? Ou alors, le temps que mon addiction soit passée...dans combien de temps ?

J'ai déjà arrêté de boire pendant un an...l'alcool ne me manquait plus du tout, par contre, ce qui était pénible, c'était les gens qui voulaient que je boive de l'alcool parce qu'ils m'avaient connu consommatrice (ils étaient loin d'imaginer que j'étais malade!), l'entourage souvent ne sait pas à quel point l'alcool peut devenir un fléau.

Alors demain, j'ai une sortie avec des amis, je vais leur dire que je ne bois plus une goutte d'alcool car je suis alcoolique, je pense que c'est le meilleur moyen pour qu'ils comprennent que j'ai besoin d'aide (et encore, je me demande si les gens comprennent ce que c'est!)

Bon courage à tous, en ce qui me concerne, je ne vais pas l'acheter cette bière....

Profil supprimé - 22/03/2016 à 08h04

bonjour

oui c'est dur d'arrêter de boire !!

surtout quand ton entourage c'est que tu aime bien boire un verre. j'ai beau refuser et op j'ai mon verre !!!
je pense que comme toi il va falloir que je dise à tous le monde que je suis alcoolique

car hier je suis aller faire ma prise de sang car très fatigué (je prend du baclofene mais un par jour c'est pas suffisant car je prends du vin le soir comme d'habitude) et là ma prise de sang pas bonne !!!!

j'ai peur de ne pas m'en sortir !!! et j'ai décidé de jeter tous les alcool à la maison et prendre des vitamines pour me rassurer et je vais ce matin aller acheter plein de jus de légumes car l'eau j'ai du mal !!!!

j'ai un fils de 13 ans qui me regarde et me dit souvent maman regarde apero sans alcool!!! et bien sur je dis non ça m' e dit rien
c'est vrai que le matin c'est tellement plus facile de dire stop!! mais quand le soir arrive c'est dure de ne pas être tenté
Bon courage et tien moi au courant..

Profil supprimé - 22/03/2016 à 15h44

Salut Celie,

Moi aussi l'eau c'est pas mon truc seulement celle du pastis (la vieille blague d'alcoolique), c'est dingue comme mon moral vacille en ce moment! Je crois que j'accuse le coup tout simplement et que ça fait du bien de discuter avec des personnes qui connaissent cette épreuve et qui veulent s'en sortir.

J'ai des alcools forts à la maison, un fond de pastis et du vin cuit je crois mais je n'ai pas de bières. JAMAIS, je suis obligée de les acheter au dernier moment. Une par une. Car quand le frigo était rempli, mon mari et "beaucoup" moi les buvions très vite. Alors c'est une bonne idée de ne pas conserver à disposition l'alcool que tu consommes dans l'excès.

Je me suis également dirigée dans le rayon des plantes, vitamines, bio....j'ai acheté des tisanes, des jus de fruits. J'ai même acheté du gingembre (plein de trucs au gingembre), et je cherche constamment de nouvelles boissons sans alcool mais je ne trouve pas LA boisson qui me convienne vraiment....je dirai que le coca light reste ce que je préfère boire pour l'instant. D'ailleurs si vous avez des idées de boissons sans alcool ou un truc qui peut remplacer l'alcool quand on a envie de boire. On va y arriver, on ne lâche rien!!!

Profil supprimé - 23/03/2016 à 16h07

Salut les filles !

non, on ne lâche rien !

Moi, le soir, j'aime bien ma bière sans alcool. Celle avec 4 chiffres . Je la trouve très bonne. Attention, il y en a qui n'ont aucun gout. Il faut dire que je ne buvais pas de bière avant ou quand j'avais très soif, en terrasse.

Il y aura 1 mois le 24 que je n'ai pas bu. J'étais seule depuis 2 jours et je me rends compte que je n'y ai même pas pensé. Mon mari boit

encore un peu de vin, et dès que je le sens un peu "grisé", j'ai du mal à supporter. Du coup, seule, c'était plus facile.

Bref, j'ai pratiquement oublié de boire mais j'ai l'impression que je n'arrête pas de manger ! et du sucre alors que je n'étais ni bonbons ni dessert. Peut-être à cause du sucre que je ne prends plus dans l'alcool ... Moi qui pensait que j'allais maigrir ... On verra plus tard !

Courage les filles.

Profil supprimé - 23/03/2016 à 18h11

Clap clap clap!!! Bravo!

Tu as un traitement, je ne sais plus...en tous cas, c'est super!
Je refuse que mon mari boive de l'alcool devant moi et mine de rien, ma démarche lui profite bien aussi !!! Je trouve que lui aussi buvait trop!

Je vais essayer cette bière pour le soir merci.

Je me suis mise à la course à pied et ça fait presque 2 ans que je cours, j'ai arrêté le tabac sans difficulté mais l'alcool, c'est plus dur....ça aide aussi de faire du sport et ça rend service au niveau des kilos qui peuvent être pris au passage des sevrages!

Encore une soirée sans alcool c'est cool!

Profil supprimé - 24/03/2016 à 13h10

Bonjour

Merci !

Ca fait du bien à mon mari aussi même si notre vie de couple est un peu mise à mal par ce bouleversement. C'est vrai que les apéros où on refaisait le monde nous soudaient mais, à la fin, çà finissait souvent en queue de poisson.

Je pense que c'est un mauvais moment à passer.

Je ne sais pas courir, je m'étouffe ! C'est dommage parce que j'adorerais ! Je suis en surpoids alors c'est difficile.

Oui, encore une soirée sans alcool !!!!

60, c'est le département ?

Profil supprimé - 24/03/2016 à 15h37

C'est un bouleversement pour le couple et pour la famille d'enfin mettre des mots sur ce qui se passe à la maison : je suis malade, je suis alcoolique et je veux me soigner.

Oui j'habite dans l'Oise et toi ?

J'ai acheté des bières sans alcool, promis je n'y touche pas jusqu'à ce soir!

Heureusement que j'étais à la maison pour le démarrage du traitement car vraiment les effets sont impressionnants. Je n'ai jamais pris de psychotrope eh bien là, je pense que j'y suis! C'est limite dangereux si tu dois conduire, étonnant qu'il n'y ait pas plus d'avertissements à ce sujet. J'aime bien être dans un état second mais à partir de lundi je prendrai le cachet vers 16h histoire d'être concentrée sur mon travail mais j'ai peur de ne pas du tout dormir la nuit....

Je prends 2 gélules de novanuit 30mn avant d'aller m'allonger depuis 2 jours, je dors très mal, pas de souci pour m'endormir mais je me réveille très fréquemment (en plus mon mari fait plein de bruit genre ronflements et apnée du sommeil alors dur dur pour se rendormir....)

Encore bravo pour ton sevrage, je vais boire une seize à ta santé ce soir! Sans alcool bien sûr...

Moderateur - 14/04/2016 à 10h07

Bonjour Célie, Zero degré, Edika,

Bravo pour vos prises de conscience et vos efforts. Vous avez toutes une abstinence récente, avec l'aide ou pas de médicaments. Où en êtes-vous quelques semaines après ? Tout se passe bien ?

Bon courage à toutes,

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 15/04/2016 à 09h50

Bonjour cher modérateur,

Je n'ai toujours pas bu depuis le 24 février.
J'ai toujours du mal à l'idée d'être invitée ou d'inviter moi meme des amis. Ca m'ennuie, je ne veux pas devenir un ours .... Avant, nous recevions énormément.

Avec l'arrivée des beaux jours, les apéros du soir me manquent. Je résiste mais j'aimerais pouvoir en boire juste un. Je n'ose pas. J'ai tellement lu qu'il ne faut pas.

Je n'ai pas maigri. Je mange plus. Ca aussi, je me demande combien de temps je vais devoir compenser ... J'ai envie de sucres !
J'avoue que la perte de poids éventuelle me motivait aussi.

Voilà, je n'ai pas bu mais je suis un peu moins motivée. J'aimerais faire un régime mais tout en même temps .... Un conseil ?

Merci.