ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

DÉTRESSE DÉPENDANCE BESOIN D'AIDE

Par Profil supprimé Posté le 05/06/2016 à 08h55

salut tous le monde,

par ou commencer quand on est désespérée ...j ai 27 ans je suis maman de 2 petites filles et ma vie et une échec j'enchaîne bêtise sur bêtise suite à ma dépendance à l'alcool je me fais honte avec mes réactions excessives j'en suis consciente mais j arrive pas à me contrôler c'est plus fort que moi a la moindre contrariété j ai ce besoin de boire et mon problème c'est qu'une fois commencé je sais pas m'arrêter après ça peut partir dans tous les sens je deviens agressive j ai ce besoin de me laisser emporter par la musique (que j'écoute très trop fort) qui me met les voisin a dos si y a un homme je ressens le besoin de le séduire d allumer comme on dit sans pour autant passer à l'acte sinon ben j'agresse les gens je me sens offensée la plupart du temps je me souviens plus d une partie et de ce ki s'est passé en soirée j ai des trous de mémoire quand je me réveille je suis juste dépitée et fatiguée alors je reste o lit je n'ai ni loisir ni plaisir je suis dégoutée et déçue de moi-même à chaque fois que je me décide a changer ça j'ai impression de faire pire d empirer ma situation je ne bois que 2/3 fois par semaine et que le soir vers 17h je ressens comme un vide un stress et reflex je bois un coup généralement je suis seule avec les enfants eux sont livrés a eux-mêmes pdt ce temps sinonn les autres jour j ai envie de rien je suis la vide a regarder les réseaux sociaux a essayer de trouver un sens a ma vie je comprends pas ce ki m arrive je suis perdue et j ai impression ke ça changera jamais tout le monde me juge me critik j ose mm plus sortir de chez moi

7 RÉPONSES

Profil supprimé - 06/06/2016 à 13h00

Bonjour, je suis comme toi, moi j'ai 48 ans , une fille magnifique de 11 ans et un mari que j'adore aussi nous sommes mariés depuis 26 ans déjà. Je bois depuis au moins 12 ans, pas tous les sois mais 1 a 2 fois par semaine et quand je bois je ne peut plus m'arrêter un plus j'ai un bar pas loin de chez moi et je commence a aller de plus en plus, je bois j'allume des hommes et j'ai trompé mon mari samedi soir avec un jeune homme . J'ai honte je me dégoute j'ai envie de me cacher et de ne plus sortir de chez moi. Je m'occupe très bien de ma fille, mais je bois le soir, mon mari travaille a Paris toute la semaine et je me sens seule, désœuvrée!!!! Je n'en peux plus, j'ai envie de vivre pour ma fille et mon mari et de guérir de cette merde!!

Profil supprimé - 06/06/2016 à 20h56

Bonjour,

beaucoup de détresse dans vos témoignages, moi aussi je suis alcooliques, mais depuis que je ne bois plus ma vie est redevenue belle. Les problèmes substistent mais je peux mieux y faire face. Restent les émotions pas toujours faciles à gérer mais au moins je suis fier de moi.

Ne restez pas enfermées dans l'alcool, prenez rendez vous avec un médecin et un groupe de parole, cela peut vous sauver!

Bon courage, nous sommes malades, battons nous.

Profil supprimé - 07/06/2016 à 19h31

Bsr baseema-mina bsr val67

STOP la cupabilisation.! Comme dit berlino vous prenez le temps et vous allez consulter l'adicc et le psy si besoin.
Vous déballez tout ! Ils sont la pour vous aidez pas pour vous juger.
Allez sortez de cette saloperie et on attend de vos nouvelles....
Merci de faire l'effort pour vous pour nous,pour ceux à venir.
Allez on croit en vous ! 27 ans et 48 ans ! Mince les fes filles allez zou arretez moi ça !!!!!
Pfou

Ps: baseema-mina tu sorts de la maison et tu vas faire un tour au moment où t'as envie de boire.
Val67 vas faire les courses plus tard pour pas occuper ce temps pour boire.

On attend de vos nouvelles ! Allez zou nous voulons entendre que du positif. !

Et n'oubliez jamais, l'alcool ne résoud rien !

Profil supprimé - 09/06/2016 à 05h07

bien le bonjour tous d’abord je tenais a vous remercier d avoir prie un moments pour me lire
ensuite vous remercier pour vos réponse cette elan de solidarité et de soutien me touche ...

val67 on fais exactement le même crise je crois moi aussi je me met dans ces états la mais je ne suis jamais parvenu a tromper mon homme quand j’étais en couple je me suis juste permis quelque cou d'un soir depuis k il ma quitté en espérant oublier et tous arranger mais sa na pas eu effet escompter mais je te félicite car comme moi tu te rend compte de tes erreur et tu culpabilise tu as honte et tu veux t en sortir alors prend une minute et analyse le probleme quand as tu commencer et pourquoi c'est le défit que je me suis lancer le 08/06/2016 après mettre réveiller et réaliser que j avais encore exagérer et que je me décevais je vais essayer de tenir une semaine sans i toucher a l'alcool et continuer si je vois k j y arrive faire une semaine de plus pour sa il me faut un gros travail car je suis dépendante psychologique et très influençable voila en tous cas ma motivation et encore plus grande depuis que j ai découvert se site et que je vois que je ne suis pa un cas isoler et qu on peu s'en sortir j ai déja beaucou perdu a cause de cette addiction je veu pas encor le laisser me prendre ma vie en ts cas je me donerai les moyen de me battre même si c'est pas facil

berlino effectivement la détresse et bien la et bien profonde helas ou je sui nous n avon pa se genre d aide ou sinn c'est pa la porte a coté et pas trop les moyen et les disponibilité de sy rende

pfou le dessu tu marque 10000 point l alkool resoud rien mais voila kan t pri dedan c dur on le comprend helas bien trop tard mais en ts cas merci du soutien et de ta force e ta rage de vivre sa se ressen en te lisan sa boost agreablement

au plaisir de partager avec voou les nouvel et de continuer a nous soutenir gros bisou et enssemble on y arrivera fo y croir

---

Profil supprimé - 09/06/2016 à 10h42

Bonjour,

Je suis a mon 5 jour d'abstinence, lundi soir je suis allé a une reunion des AA a cote de chez moi et cela m'a fait beaucoup de bien. Cet après midi j'ai RDV avec mon médecin pour voir ce que il peut me prescrire. Pour moi il n'est pas question de maitriser l'alcool cela est impossible car l'alcool a pris possession de ma vie entière!! Pour moi c'est juste poser le verre une fois pour tout et déjà 24 heures a la fois!! J'ai compris que je ne peux pas m'en sortir toute seule et que j'ai besoin d'aide et voir chez les AA d'autres personnes qui on connu le meme désastre que moi et qui se sont sortis depuis 10 ans, 15 ans c'est très bénéfique pour moi!! On ne peut pas tromper l'alcool c'est toujours lui qui gagne, alors il faut le tuer lui dire STOP sinon c'est lui qui nous tue!! J'essaie de avancer donc un jour a la fois et je garde confiance. Merci a vous pour vos messages de soutien et bon courage dans ce combat!!

Profil supprimé - 09/06/2016 à 20h40

Bsr.
Il faut plus qui croire ! il faut se battre et trouver la porte de sortie par tous les moyens.
AA,Psy, addictologue etc....
En rassemblant tout ce qui est possible jusqu'a occuper les périodes critiques ou les périodes sensibles faut si jeter dedans.
Allez courage !
Pfou

Profil supprimé - 10/06/2016 à 05h21

bravo val 67 je te félicite du courage que tu as eu et de la volonté qui ta accompagner 5 jours d’abstinence se n'est pas rien tu as fait un petit effort qui deviendra grand déjà que tu ne bois que 1 à 2 foi par semaine tu dot être fiers de toi et persévérer dans ta lancer et je t encourage a continué les aa si cela te fait du bien

je te souhaite une très bonne continuation et n’hésite pas a nous faire partager ton combat face a cette maudite addiction qu'est l alcool de mon coté j en ferai de même moi depuis ma cuite de mardi soir je n ai pas toucher a une gouttes d alcool je vais essayer de tenir tout le weekend en dieu seul c'est comment la tentation sera grande et certainement envie irrésistible mais je m accrocher du mieux que je pourrais du moins j 'essayerai en pensants a vous bisous de moi passer une bonne fin de semaine

---