ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

TROUVER LES CAUSES DE MON ALCOOLISME

Par Profil supprimé Posté le 21/07/2016 à 07h37

Bonjour à tous
Je suis une maman de 45 ans et j'ai 5 enfants dont des jumelles de 4 ans . Fraîchement inscrite parce que j'ai conscience que je dépasse mes limites avec l'alcool. J'ai déjà eu ce problème il y a 15 ans à la suite du décès de mon père.... je me suis faite aidée et l'on m'avait expliquer que c'était un alcoolisme d'accompagnement et que le décès de mon père était le déclencheur et qu'il fallait trouver les causes de cet alcoolisme... un an de suivi et tout s'est arrangeait. mais voilà depuis 3 ans je sens que petit à petit je retombe et je ne comprend pas pourquoi..
hier j'ai appelé le numéro d'alcoolinfoservice et franchement ça m'a fait un bien fou
merci à la personne que j'ai eu et qui m'a écouté
meilleures pensées à tout le monde

8 RÉPONSES

patricem - 21/07/2016 à 13h33

Courage

Olivier 54150 - 21/07/2016 à 16h06

Bonjour,
Nous ne somme pas tous égaux devant l'alcool, cette drogue peux être très dur. Abstinent depuis 1998 je sais très bien qu'un seul verre va me faire replonger dans l'enfer de la dépendance. Il ne faut pas hésiter à se faire aider et travailler sur soi. Courage.

Profil supprimé - 21/07/2016 à 17h03

merci patricem et olivier
J'ai effectivement déjà travaillé et reflechi sur ce probleme... qui revient comme un boob rang aujourdhui
Je peux en partie expliquer ce replongeont.... je me sert de ce que j'ai appris pour avoir voyager sur le site mon cas n'est pas isolé... j'ai pris quelques directives ... héritages de ma thérapie et qui peut être pourrait aider d'autres personnes

un alcooloisme n'est pas le fait que juste de boire ou une cause.. rupture ..divorce..maladie.. et j'en passe
c'est multi factoriels
la difficulté est de faire le tri et de comprendre pk on passe au dépassement de ses limites
je ne sais pas très bien exlpiquer mais toutes ses "excuses" .. inconscientes ne sont le reflet de quelque chose faut découvrir et travaillér.... j'ai plusieurs élements en ma possession mais comme un puzzle.. faut tout remettre en ordre...

c'est très complexe un alcoolisme et très personnel.....j'ai vu un commentaire d'une maman qui m'a beaucoup touché parce que je me suis retrouvée.. je vais lui laissér un message ..

mais en attendant .. comment faire????

j'essaie de moderer la consommation .....en occasion pas de soucis... mon pb se situe plus au quotidien ...seule...

ah lalala si on avait tous une formule magique ca serait chouette... je pense que je posterais en témoignage ma 1ere expérience... ma thérapie d'un an m'a bcp appris et si ça peut en aider d'autres ... je répondrais volontiers à ceux ou celles qui en en éprouve le besoin
clin d'oeil à patricem et olivier et meilleures pensées aux autres

Olivier 54150 - 21/07/2016 à 18h32

Oui Claudine, chercher à savoir pourquoi ne sert pas à grand chose, il y à bien trop de raisons, ou pas du tout...
Le pb c'est la dépendance, ce truc dans le cerveau qui fait que l'on ne peux pas s'arrêter.
Je n'ai pas suivi de thérapie avec un psy, ni suivie les AA après ma cure.
J'ai fait ma propre thérapie en écrivant beaucoup en lisant Jacques Salomé. "le courage d'être soi" entre autre.
Même au bout de 18 ans abstinence, l'alcool me manque encore mais il suffit que je me souvienne comment c'est dur d'arrêter, comment ce poison peux détruire des vies chaque jour.
On décide de dire stop quand on touche le fond,
quand y en à mare d'en avoir mare,
quand on veux sauver sa peau,
quand on sait que "un verre c'est trop et vingt pas assez.

Je t'invite à lire "un dernier pour la route" d'Hervé Chabalier, ou voir le Film.
Ce qui aide vraiment c'est de bien se connaitre et le produit.
bise

Profil supprimé - 23/07/2016 à 07h12

Bonjour
Merci olivier pour les 2 livres...
hier j'avais vraiment le moral dans les chaussettes!!! ... et se rendre compte que l'on est alcoolo dépendant fait peur. tu vois depuis quelques semaines je ressens le besoin de boire dès le matin..j'ai des nausées et visiblement des signes que la dépendance est installée. alors j'ai essayé de retarder le 1 er verre mais comme tu dis un verre est de trop et 20 pas assez.
Ma bonne volonté d'hier ne m'a pas empêcher de consommer mais j'ai réussi à me stopper. j'ai demandé à mon mari de tout mettre dans notre cave qui ferme à clé et que je ne prendrais plus ni apéro ni vin le soir ...et que hors de ma vue des bouteilles entamées!!!!...
le plus dur pour moi n'est pas de ne plus prendre de l'alcool en occasion ou le soir car tu vois hier soir mon mari s'est servi du rosé .. pas moi et franchement je l'ai très bien vécu. là ou j'ai peur c'est quand je suis seule et je ne sais pas comment faire pour ne pas céder à cette pulsion !!!!
mon corps a besoin de repos.. un petit sevrage me fera le plus grand bien
bises

Olivier 54150 - 25/07/2016 à 17h31

Si tu à besion de boire dès le matin, il faut consulter. Perso je tenais pas 2 heures sans boire. Après le sevrage il faut revoir toute sa philosophie pour ne pas rechuter. Accepté que la vie n'est pas toujours rose. Être triste fait aussi partie de la vie.

Olivier 54150 - 10/08/2016 à 21h04

Comment va claudine7193 maintenant ?

Profil supprimé - 11/02/2019 à 08h17

Courage