

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

ACCEPTER MON ALCOOLISME

Par **Profil supprimé** Posté le 11/12/2016 à 21h50

Bonsoir
Je bois régulièrement depuis l'âge de mes 14 ans ... avec une période de pause pdt mes grossesses et ensuite une consommation contrôlée jusqu'à il y a 2 ans ... suite à un burnout et une dépression sévère je bois à nouveau jusqu'à l'ivresse totale pas tous les jours mais tout est prétexte à boire. Si possible tous les week-end voir plusieurs fois par week-end.... et qq fois la semaine.

Suis je vraiment une alcoolique ??????? Je pense que je peux répondre par oui ... merde !!!

S en suit des problèmes de couples à cause de l'alcool....
je me disais que j'étais plus forte que ça que la bouteille de bière ne sera plus jamais ma copine mais ce n'est plus le cas aujourd'hui.
Le couple va mal et là j'ai un ultimatum.... disant qu'il ne pourrait pas rivaliser avec l'alcool. Je suis devenue égoïste dès que j'ai un verre devant moi.
Il faut que je fasse qqch mais je ne sais pas par quoi commencer. Je me suis dit aujourd'hui C EST STOP. Ç est déjà un bon début...
Mais après???
Je suis suivie psychologiquement. J'ai déjà pas mal de médicaments pour la dépression..alors je n'en veux pas plus. je suis borderline aussi ...
je vois aussi tous ces effets indésirables de ces médicaments et sont ils vraiment fiables??
Merci de vos réponses

6 RÉPONSES

patricem - 12/12/2016 à 12h03

Bonjour,

n'hésitez pas à contacter les aidants de ce site par téléphone et à prendre rendez-vous dans un csapa. Ils sont spécialisés sur les problèmes de l'alcool et peuvent vous aider.

Courage

Profil supprimé - 12/12/2016 à 19h37

Merci bcp
Ce matin j'ai eu cette sensation que j'en boirais bien une.....
Maintenant que je veux arrêter de boire j'y pense tout le temps.....

patricem - 13/12/2016 à 12h17

Bonjour,

cela peut être un effet de l'accoutumance au produit : le corps réclame sa dose. Cela finit par passer, comme pour la cigarette.

Courage

Profil supprimé - 13/12/2016 à 14h06

Chris77, il y a forcément la période de sevrage à passer, plus ou moins longues (certains parlent de 2 à 3 semaines).
Reconnaître et accepter son alcoolisme est déjà une très bonne chose de faite. Etre conscient de cela est important.
Essayez de changer vos habitudes, tous ces éléments déclencheurs qui faisaient qu'avant vous buviez automatiquement.
Vous êtes sur la bonne voie, mais la route est longue et semée d'embûches....
Vous n'êtes pas seule, nous sommes tous là ici avec vous.

Profil supprimé - 13/12/2016 à 15h32

Merci de votre soutien

Profil supprimé - 13/12/2016 à 20h00

Bonsoir chris Oui c très dur pour ma part je ne sais plus où j en suis je veux arrêtee puis non juste un verre et voilà c repart je culpabilise me cache bref je suis mal mais je veux arrêtee courage il faut que l on se soutiennent bonne soirée
