

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

JE VAIS MAL

Par **Profil supprimé** Posté le 23/01/2017 à 23h31

Bonsoir
j avais plein de bonnes attentions
deux jours sans alcool et aujourd'hui problèmes à régler avec agence immobilière
pas d'assurances suite accident
chômage et voilà j'ai bu
je suis déçue de moi
envie de disparaître

16 RÉPONSES

Profil supprimé - 24/01/2017 à 10h31

Bonjour,

Allez, on se reprend !

Noyer nos soucis avec de l'alcool n'arrangera rien. Que du contraire. Cela va amener de l'anxiété supplémentaire.

Bien entendu que c'est le premier refuge dans lequel on s'engouffre; c'est tellement facile et rapide. Mais ce n'est que partie remise. Ça ne fait que cacher nos problèmes quelques instants.

Ne vous flagellez pas. Il arrive de trébucher. Le tout est de se reprendre.

Avez-vous déjà pensé à vous changer les idées, par exemple une bonne heure de marche au grand air lorsqu'un coup de blues survient.

Perso j'ai remplacé le moment de mon (gros) apéro par de l'activité physique. Et comme j'enchaînais le reste de ma conso suite à l'apéro ça a facilité le décrochage de celle-ci vu que je supprimais l'élément déclencheur.

Je ne prétends pas qu'il s'agit d'un remède miracle mais ça permet d'occuper l'esprit autrement et ça fait le plus grand bien physiquement.

Courage !

Profil supprimé - 24/01/2017 à 12h46

Bonjour
Merci pour votre message
j'adore marcher, courir, mais seule désormais, j'ai tout arrêté
ce matin, angoisses liées à ma conso de hier
Bien fait pour moi!
la solitude est terrible
je bosse en cdd
j'étais depuis 9 mois dans une structure, j'y étais bien, le boulot me plaisait
puis fin de cdd le 31 décembre
je passe mes nuits à faire les annonces d'emplois...
merci d'avoir pris le temps de me répondre!!

Profil supprimé - 25/01/2017 à 01h31

Coucou

Ne sois jamais déçue de toi car tu es qqn de bien qui se rend compte que qqchose cloche.
Les pb de tunes etc je sais ce que c'est, ça fait picoler surtout si on se sent seule, c'est tellement facile. Tu peux t'en sortir, je suis en train moi, j'ai trouvé une super psychologue et un bon psychiatre : j'ai un traitement qui m'empêche en gros de faire de la merde qd je commence à boire et ça marche ! et petit à petit ben j'ai moins envie de boire et je retrouve plaisir à goûter aux choses simples. Je peux discuter avec toi si t'as besoin de conseils administratifs ou psychologiques (écoute par rapport à l'alcool) mais je te comprends t'es pas seule et surtout t'es pas nulle.
Gros bisous

Profil supprimé - 25/01/2017 à 10h02

Bonjour

Merci d avoir pris le temps de me répondre

Pourriez vous m en dire plus sur votre traitement

car moi je suis allée chez mon généraliste,pour elle pas de quoi s'affoler,je vois bien qu'elle ne maîtrise pas du tout le sujet

car je tiens trois jours sans boire et je me sens mal!sueurs,irritabilité,symptômes de "manque"!

merci bises

Profil supprimé - 26/01/2017 à 12h44

Bonjour Elise545

De mon côté j'essaie de m'arrêter aussi. Rien depuis 3j. J'ay pense toute la journée en me disant que je ne dois pas craquer ce soir. Mais l'apéro est un moment que j'aime et ca se finit toujours par 1 bouteille de vin complète bue.

JE vous invite a lire mon témoignage afin de comprendre comment j'en suis arrivée là car il serait trop long de tout réécrire .

Une chose est certaine, ne vous dévaluer jamais. Vous avez pris conscience de votre problème comme nous tous ici. C'est un gros pas en avant. Pour ma part j'en ai pris conscience après une dispute avec mon mari. Je ne me suis pas reconnue.

Mais il est difficile de perdre ces vilaines habitudes. Les différents témoignages que j'ai lus et les soutiens que je reçois dans ce forum de discussions m'aident beaucoup.

Il faut en parler. A nous, à des proches, à des spécialistes, j'ai envie de dire peu importe. Mais en parler pour déjà désacraliser le problème et comprendre que c'est un fléau et une vraie maladie.

Courage !

Profil supprimé - 26/01/2017 à 13h25

bonjour Elise545

Surtout ne vous dénigrez pas !

Vous n' êtes pas seule et surtout pensez bien au fait que c'est une maladie

Je vous ai écrit un long message mais il semble qu'il y ait eu un bug au moment de l'envoi

Je vous invite à lire min témoignage car il serait trop long de le réécrire

Mais comme vous je me dégoûte et chaque matin je m'en veux de ma consommation de la veille Je culpabilise et mon corps me dégoûte

Je suis nouvelle sur ce forum mais après jours d'abstinence, les témoignages et les encouragements, je me sens + forte Il reste énormément de travail et chaque soir j'ai peur de craquer.

J'ay pense toute la journée, à me demander quoi faire pour m'occuper l'esprit jusqu'au moment du repas. Car une fois le repas passé je n'en ai plus envie.

Tout cela est difficile mais vous y arriverez. Nous y arriverons.

Courage

Profil supprimé - 16/02/2017 à 14h04

bonjour,

je te rejoins complètement "IteMessaest" lorsque tu écris :

"Perso j'ai remplacé le moment de mon (gros) apéro par de l'activité physique. Et comme j'enchaînais le reste de ma conso suite à l'apéro ça a facilité le décrochage de celle-ci vu que je supprimais l'élément déclencheur.

Je ne prétends pas qu'il s'agit d'un remède miracle mais ça permet d'occuper l'esprit autrement et ça fait le plus grand bien physiquement".

Idem de mon côté, complètement remplacé, ce moment dit "de détente" par une activité (sport, ménage, lecture". J' évite les courses a cette heure la. et j'essaie d'être un maximum occupé et après, "thé détente", interdiction de sortir. Pas encore ... Trop fragile encore (09 jours aujourd'hui).

Elise, qu'un conseil, que nous pouvons te donner, enfin je pense, change de médecin...

Bon courage a vous tous...

Profil supprimé - 16/02/2017 à 19h52

je replonge que faire
quelqu'un peut m'aider
me soutenir
me donner des avis
merci
je suis si seule

Profil supprimé - 16/02/2017 à 20h59

j'ai replongé;
que dire que faire
j'aimerais hospité mais ma fille se marie le 18 mars////////////////////

Profil supprimé - 16/02/2017 à 21h20

je vais mal coso com d'habitude:
que faire??

Profil supprimé - 16/02/2017 à 21h21

pas le temps pour!!!!!!

Profil supprimé - 17/02/2017 à 11h18

Elise, pensez à votre fille, à la fierté qu'elle aura quand vous aurez arrêté. Pensez à vous aussi. Prenez soin de vous : s'habiller, sortir prendre l'air, sans argent sur soi pour ne pas être tentée, courir, nager, faire du vélo, une association peut-être, au sein de laquelle vous trouverez de l'entourage. Ne restez pas seule !! C'est la pire des tentations. Quand je suis seul, je ne peux pas m'empêcher de penser à boire sauf si je m'occupe l'esprit et le corps.
Courage Elise

Profil supprimé - 17/02/2017 à 15h21

Bonjour Elise,

Nous avons tous nos moments de faiblesse malheureusement; Mais cela te prouve qu'une fois de plus, ce n'est pas en te plongeant dans l'alcool que tes problèmes vont s'arranger. Je pense sincèrement que tu devrais demander une aide médicale. Si il le faut, je suis que AA t'aideront à trouver un médecin compétent dans ta région (je ne sais où tu te trouves). Comme dit Seb 65, pense à ta fille, à toi, à toutes ces choses que tu 'peux' ou feras quand tu auras décroché. si je peux te donner un conseil, prépare le jour "j". plus d'alcool chez toi, pas de courses, t'aérer, faire du sport, te faire médicalement. Nous ne sommes pas médecin.

Je te rejoins pour ce qui est solitude, effectivement cela est très dur...

Dis toi, qu'il n'y a pas d'échec, mais des tentatives ratées. Peut-être la prochaine sera la bonne. Alors retente.

Au fond, sommes-nous pas des super-émotifs ??

La moindre petite chose, joyeuse ou mauvaise, nous fait craquer.

Tu sais j'appréhende vraiment ces deux prochains jours où je serai seul. Ça va être très dur. L'habitude, vendredi soir, course, ma petite bouteille, pour entamer le week-end. En plus, heure de l'apéro habituel. J'espère ne pas craquer... Non, je ne dois pas...

Nous sommes tous avec toi. Donc tu n'es pas seule, dis-toi cela. Si tu craques et bien mets-toi au clavier. Serions-tous ravis de lire de tes nouvelles.

Courage, tu as un mariage qui est prévu dans peu de temps, donc "courage"... Voilà une bien belle raison.

Je te souhaite un bon week. mais je suis sûr que nous nous donnerons des nouvelles d'ici et durant celui-ci.

kikou27

Profil supprimé - 17/02/2017 à 15h29

Elise

n'oublies pas qu'il y a le 0 980 980 930 le soir. Tu y trouveras des gens formidables, qui t'écouteront.

n'hésites pas.

Profil supprimé - 19/02/2017 à 10h14

Bonjour Kikou
Dommage pas modérateur le week end!
Je retente ma chance
J3 ce matin
j'ai couru 6 kms hier
encore des sueurs, mais j'ai l'impression d'aller mieux et toi?
j'ai rdv avec addictologue jeudi et avec un psychologue dans 8 jours
j'y crois
Au plaisir de te lire

Profil supprimé - 20/02/2017 à 11h16

Coucou Elise545, bonjour tout le monde.

J3 ce matin pour toi, bravo, félicitations.

Toujours je n'ai pas craqué de mon côté. Soit 14ème jour de mon côté aujourd'hui. "Zero alcool et arrêt du seresta".
Ce fut très dur vendredi soir. J'ai cru craqué. L'habitude, fin de semaine du travail, l'envie de décompresser de la semaine de labeur, le début week end que j'allais passer seul etc... Les courses au supermarché, c'est fou, même en tête de rayon des promos, pour l'alcool, ça devrait être interdit je trouve. Comment ne pas être tenté.

Mais j'ai tenu, je me suis précipité, pour sortir du magasin... et je suis allé à la salle de sport, me défouler.

Pour ma part, beaucoup moins de sueurs, le mal de tête a carrément disparu, et les tremblements aussi. Côté peau aussi cela se voit, je n'ai plus ses rougeurs sur le visage. J'ai également retrouvé le sommeil.

Je devais me rendre hier chez des amis, j'y suis passé hier après midi. J'ai passé ma matinée à préparer un énorme Paris brest. (belle occupation, sauf pour les calories, lol). Déjà, cela m'a occupé l'esprit mais surtout ce fut une excuse pour m'y rendre à l'heure du café, et non l'heure de l'apéro.

Je suis content d'être retourné à la salle de sport. Ça fait du bien... Ça occupe avant tout l'esprit sans parler du bien physique que ça apporte.

Superbe, dis-moi pour tes rdv addi et psy. Superbe bonne nouvelle, cela. très content.

06 klms hier, et bien, je ne peux que te féliciter...

Je vois que tu sembles aller mieux. Bravo...

Tiens bon.. Courage... et encore félicitations.

Excellente semaine à toi.

Au plaisir de te lire, très vite.

Kikou27
