ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

J'AIMERAIS ARRÊTER DE BOIRE

Par Profil supprimé Posté le 21/04/2017 à 15h43

Bonjour à tous, je suis nouvelle sur ce forum. Je m'appelle Corinne, j'ai 45 ans et ça fait une quinzaine d'année que j'abuse de l'alcool. Je bois deux à trois bouteilles de bulles par semaine mais centralisées sur le week end. Je me sens mal après, déprimée, j'ai très peur d'être malade. J'ait tout pour être bien dans ma vie, un mari, un fils formidable, une belle maison, un bon boulot mais je suis très fragile et ne gère pas mes émotions et surtout ne supporte pas la méchanceté des autres. L'alcool me détend et me rend heureuse sur le coup . J'ai besoin d'aide mais n'ose pas en parler, j'ai honte. En société, je ne m'imagine pas ne pas boire, je ne sais comment faire.. merci de vos soutiens et réponses

2 RÉPONSES

Profil supprimé - 21/04/2017 à 17h20

Bonjour Corinne,
Bravo pour ton 1er post, tu as su poser les mots et demander de l'aide. Cela veut dire que tu es consciente du danger qui te menace. Je suis comme toi, nouvelle sur ce forum depuis quelques jours mais j'en ressens déjà les bienfait. Tu trouveras ici beaucoup de conseils de témoignages, de soutiens.
Tes mots ont fait écho chez moi: j'ai 42 ans, une jolie famille, un mari qui m'aime et que j'aime, une maison, un boulot! Tu vois, une femme normale dans une vie normale. Et comme toi depuis quelques temps j'abuse de l'alcool. 3 verres ou plus de vin par soir. Moi c'est le soir (je voudrais dire c'était... mais j'en suis au début de l'abstinence). Insidieusement, je me suis sentie glisser. mais c'est la réflexion d'une amie la semaine dernière qui m'a fait un électrochoc et j'ai commencé à m'interroger sur ma consommation et ma dépendance. car oui je suis dépendante.

je suis très fragile et ne gère pas mes émotions et surtout ne supporte pas la méchanceté des autres.

L'alcool est très puissant. Tu n'as pas choisi de t'alcooliser, c'est venu insidieusement, sournoisement, progressivement (là, je dis merci au ami du forum, Salmiot1, Flo66, Olivier).

Tu peux poser ici toutes les questions que tu veux. Tu peux parler aussi à un médecin, un psy, ou si tu te sens de le faire pousser la porte des AA. Moi je n'y arrive pas encore.

On peut aussi se soutenir ensemble si tu es d'accord et s'aider dans ce combat.

Bon courage à toi et n'aie pas honte de ce que tu es.

Profil supprimé - 22/04/2017 à 19h22

Bonjour Corinne,
Felicitations pour ce premier pas, rien que le fait de l ecrire, le dire ici est deja liberateur. Cela va te permettre d en faire d autres, d avancer.
Tu as dit des mots importants, je vais te dire globalement, tres succintement ce a quoi ca me fait penser et on pourra en rediscuter si ca te parle. Et tu devrais aussi avoir pas mal d autres avis

La premiere des choses que tu devras faire avancer c est changer ta conso, la reduire ou l arreter. Pour ca tu peux voir ton medecin traitant, un alcoologue, des assos style anpaa, des centres specialises. Avec eux tu peux voir ce qui te conviendrait, tenter des choses. Le but du "jeu" est de se separer de ce produit. C est un psychotrope puissant et si tu ecris ici c est que tu te rends compte a quel point il peut impacter des vies. Etre seule face a ca est difficile et de plus de nos jours il existe des possibilites autre que l arret total. Ca peut etre une demarche d urgence, quand la peur de tout arreter est vraiment trop forte.
Ici tu peux aussi exprimer des choses mais l aide medicale peut etre importante au debut.
Il te faut depasser cette honte, elle n a pas de raison d etre, l alcool en amene des millions sur les memes traces que toi, ce n est pas une faiblesse d en etre dependante ou addicte, s il fallait chercher un coupable il serait plus a trouver dans le regard qu a notre societe sur ce produit. Toi tu n es coupable de rien, tu as trouve une protection culturelle, a portee de main, a des ressentis qui te semblaient trop forts pour toi. Et cette proctection, ce"medicament" est un psychotrope a haut pouvoir d accroche. Alors n ais pas de honte vis a vis de ce qu il t arrive, vraiment.

Puis, des que tu le peux, associe a cette demarche un "travail" sur la gestion des emotions, le regard et dires des autres. C est la une des clefs pour toi je crois. Les hypersensibilites ont de super cotes mais inconscientes, non gerees elles peuvents s averer etre de redoutables prisons :/ Va vers tout ce qui peut apaiser ca en toi, lit des choses sur le lien entre les pensees et les emotions, sur comment gerer mieux ce qui se passe en toi, vois ce qui se passe du cote du yoga, du tai chi, de l art therapie, trouvent les choses qui te font du bien...

Courage c est vraiment possible d evoluer face a tout ca, d en ressortir differente, c est un parcours de chaque jour au debut et tu as fait le premier pas. Je t en souhaite pleins d autres.