

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

BESOIN DE PARLER

Par **Profil supprimé** Posté le 09/05/2017 à 11h50

bonjour

quand j'ai pas le morale j'ai tendance à boire

je peux être 3 , 4 jours sana boire et ça me dérange pas mais quand je commence je n'arrive pas souvent à m'arrêter.

j'aimerais pouvoir parler avec quelqu'un quand ça va pas mais je ne sais pas vers qui me tourner .

j'aimerais savoir si des personnes sont dans le même cas que moi et comment ils font .

merci pour vos réponses et témoignages

6 RÉPONSES

Profil supprimé - 09/05/2017 à 18h26

Salut Seb85,

Puis-je te suggérer de lire les différents fils de ce forum et éventuellement d'intervenir et de partager ton vécu . Surtout ne fuis plus dans l'alcool lorsque tu as le moral en baisse . Ne noie plus tes problèmes dans l'alcool, ils savent nager .

Crois-tu que tu es alcoolique ? L'alcool est-il pour toi un problème ? Quel âge as-tu ?

Au plaisir de te relire .

Profil supprimé - 09/05/2017 à 18h38

Bonjour Seb,

Pour parler tu peux venir ici, mais aussi de tourner vers des associations comme l'anpaa ou des centres specialises(sur ce site tu peux avoir les coordonnees de ces centres je crois) Tu peux y trouver des addictologues, des psys, des groupes de parole. Tu as aussi des assos comme les aa, vie libre mais il n'y a pas le cote medical je crois. Essayes, tu vas y trouver certainement des philosophies differentes, certaines t'iront mieux que d'autres.

C'est bien que tu aies le desir d'en parler, que tu ne sois pas dans le deni, cela va te permettre d'avancer, de comprendre et de prendre des decisions pour que ce psychotrope ne bouffe plus une partie de ta vie.

Si il y a des personnes comme toi? Heu je crois que l'on peut les chiffrer en million 😊

Pour ma part je différencie dépendance et addiction. Tout consommateur régulier sera soumis à la dépendance, il sentira un manque si aux moments habituels il n'y a pas d'alcool. Mais par contre il y a un certain contrôle de la consommation que l'on ne retrouve pas dans l'addiction. Dans ce cas c'est on ou off mais il y a pas vraiment de milieu, pas de bouton stop. Cela concerne un quart environ des consommateurs. Il y a de multiples causes à cela, si cela t'intéresse tu peux regarder un lien que j'ai mis dans le fil sur les choses qui nous ont aidés à arrêter.

Il y a plusieurs choses qui aident, et maintenant il existe des médicaments ou des techniques d'arrêt qui évitent l'arrêt total d'un coup. Pour ma part je n'ai pas eu ce choix mais je ne regrette vraiment pas, cependant je peux comprendre que cela en aide beaucoup à largement diminuer. Ce n'est pas la même démarche personnelle et le mieux c'est de voir ça avec un addictologue ou un généraliste au courant de tout ça, à l'écoute.

Et si ce qui te va le mieux est l'arrêt alors ici tu trouveras quelques clés, tu pourras discuter.

Bravo pour cette prise de conscience, tu as fait le pas qui prend le plus de temps. Courage!

Profil supprimé - 10/05/2017 à 10h34

Bonjour,

En vous relisant je me rend compte que je suis peut-être allé un peu vite. J'ai fait la supposition que ta conso t'était devenue vraiment difficile à supporter et que tu avais l'envie de changer ça. Tu n'en es peut-être pas là et ce que je t'ai dit peut te sembler lointain ou ne pas te correspondre. Bon c'est toujours des infos 😊

Ne noie plus tes problèmes dans l'alcool, ils savent nager .

De vrais poissons...

C'est une belle image Salmiot 😊

Bonne journee

Profil supprimé - 10/05/2017 à 12h23

Ne perdons surtout jamais le sens de l'humour Flo car celui-ci est très important dans le rétablissement .

Je possède un beau gif qui dit ceci " Pour être drôle, plus besoin d'alcool " d'autant plus que pour l'alcoolique qui se retrouve seul chez lui, il y a plus souvent des pleurs que des rires . Je parle de moi bien sûr;

Belle journée à toi Flo

Profil supprimé - 10/05/2017 à 15h44

merci pour vos réponse ça fait du bien
oui je pense être alcoolique différemment d'une personne qui boit tous les jours mais alcoolique quand même
j'essaie de parler avec ma femme et ça fait du bien quand j'y arrive . elle est là pour moi

Olivier 54150 - 10/05/2017 à 21h28

Bonjour seb.

Oui l'alcool et un puissant antidépresseur, revois le pb à la source, fait toi prescrire un valium ou un tranxen si il le faut; mais évite l'alcool en cas de déprime, C'EST UN PIÈGE !!!
