ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

JE NE ME RECONNAIS PLUS

Par Profil supprimé Posté le 16/02/2018 à 15h56

Bonjour,

je vous écris aujourd'hui car je ne me reconnais plus et ma consommation d'alcool me fait peur.
Il y a un mois, j'ai quitté celui avec qui j'étais en couple depuis 3 ans (j'ai 20 ans). Pas de drame particulier, ça ne marchait tout simplement plus entre nous. Cela s'est produit pendant une période de vacances. Parce que j'étais triste, j'ai commencé à boire, ce que ne je considérai pas comme grave car j'étais en vacances. Je buvais environ une bouteille de vin par soir, seule, et ce environ 2 jours sur 3, pendant deux semaines. Et puis j'ai retrouvé le chemin de la fac, et j'ai décidé de me reprendre. Le problème c'est que ça va faire bientôt trois semaines, et que je n'ai pas encore réussi à enchainer trois jours sans boire. En général, le lundi et le mardi ça va, puis le mercredi je bois. Le jeudi ça va, puis je recommence à boire jusqu'à la fin de la semaine, entre 4 et 8 verres de vin par soir.

Tous les matins après avoir bu, je me dis que c'est n'importe quoi, je me déteste, je me promets de ne plus recommencer et de me tenir tranquille. Mais dans l'après midi, une sorte de "tournant" arrive, et je décide que "tant pis", et que je boirai encore ce soir, et je sais que c'est mal, que je vais le regretter, mais je ne peux pas m'en empêcher.

Pouvez-vous m'aider ?
Je vous remercie.

5 RÉPONSES

patricem - 16/02/2018 à 18h20

Bonsoir,

déjà, il ne faut pas avoir honte : vous êtes malade. Et en tant que telle, il vous faut chercher un moyen de vous soigner. Contactez un CSAPA ou un spécialiste en addictologie. Si les rendez-vous sont éloignés, un médecin traitant peut aussi aider.

Courage,

Patrice

Profil supprimé - 17/02/2018 à 10h39

Bonjour Sirell, je n.ai pas de quoi t’aider mais je suivrai ton fil de discussion car , par ma consommation et mes ressentis, je me sens très proche de toi et je voudrais bien m’en sortir définitivement. À+

Olivier 54150 - 17/02/2018 à 17h08

Bonjour Sirell
Et bien bravo ! Bravo pour réagir aussi tôt et de comprendre que l’alcool peut vite devenir un vrais problème. Tout les alcoolique connaissent bien le virage d’ont tu parles, dans ce virage tu sais déjà que si tu ne consommes pas tu vas déprimer et que le poison vas te soigner… pour quelque heures seulement. L’alcool ne guéri rien, il camoufle, dit toi qu’il y à un autre problème. Une remise en question à effectuer. Il vaut mieux une petite déprime pris en compte, et corrigé un certain mal être, que de finir au fond du trou. Je te partage un petit site que j’ai fait sur le sujet…
http://olivierm54.wixsite.com/communications/news-and-events

Oliv

Profil supprimé - 18/02/2018 à 21h17

Hello Sirell !

Plein de gens ici traversent des périodes difficiles, mais une chose est sûre, l'alcool ça n'aide pas. Je comprends ce que tu ressens, moi je vivais avec une fille depuis 7 ans, et quand elle m'a trompé puis quitté, j'ai méchamment dévissé... D'une consommation "occasionnelle" d'alcool je suis passé à une consommation journalière d'alcool, jusqu'à boire entre midi pour éviter de fondre en larmes au travail.

Aujourd'hui (je suis très fier) ca fait 185 jours que je ne bois plus. On peut s'en sortir !

As tu essayé le chat alcool info service ? Ils m'avaient vraiment aidé la première fois que j'ai essayé d'arrêter l'alcool ! Ou de lire le bouquin des A.A. http://www.ama.lu/docs/AA_Vivre_sobre.pdf ?

(bien sur les A.A c'est une philosophie à part mais leur conseil "dire non au prochain verre" a vraiment marché pour moi)

Courage à toi !
Bump

Profil supprimé - 19/02/2018 à 04h57

bonjour,

je me permets de te tutoyer car tu a l'age de ma sœur, je suis un alcoolique qui ne boit plus une goutte... je h'ai pas le choix car j'ai eu de très graves problèmes de santé j'ai joué avec ma vie ... alors sache que je donnerai de leçon a personnes car tout le monde a son vécu et quand je buvais je détestais ça.

première question est ce que tu ressens le manque ;;; ??(tremblement; mal être quand tu ne bois pas, sentiment de palpitation, sueur)

Ensuite en sois ce n'est pas grave car tu as déjà conscience que CA peut être un problème ;;; il faut juste que tu cherches ce que ca t'apporte ? déjà répond a ma question ensuite je pourrai te conseiller

---