

BESOIN D'AIDE

Par Trankil22 Postée le 31/03/2021 22:52

Bonjour je m'appelle tiffany, j'ai 32 ans mère de 2 enfants. JE me suis mise à boire il y a quelques années (je ne sais pas quand exactement), je ne me suis pas vraiment rendue compte du moment où je suis tomber dans la spirale de l'alcoolisme. J'ai rencontré mon compagnon il y a 10 ans. Je ne buvais pas à l'époque, lui par contre avait déjà un problème à ce niveau là. Il était souvent ivre le soir et un grznd sorteur. Je pense avoir commencer reelemnt à boire après la naissance de mon fils il y a 7 ans pour passer du temps avec mon compagnon. J'ai comsommer avec lui... Je ne lui remet pas la faute quoi que... Et puis de soir en soir l'angrenage à commencer. Je ne buvais plus par plaisir mais par besoin. Ma consolation est àctuellement quotidienne 2/3 d'une bouteille de vin chaque soir. En je me retient pour ne pas la boire entièrement ! Chaque matin je me lève avec cette pensée : aujourd'hui je ne bois pas ! Arrive 18h 19h je craque ! J'en ai marre. Ça suffit je ne veut plus c'est horrible !!! Mais comment faire ? Mon compagnon ne m'aide pas lui même est accro. J'ai besoin de parler...

Mise en ligne le 01/04/2021

Bonjour,

Il est très difficile de se défaire de comportements lorsqu'ils sont inscrits dans le quotidien et notamment dans une routine de couple. L'arrêt devient un enjeu à deux et cela complique très souvent la démarche d'arrêt, surtout si l'autre ne souhaite pas remettre ses consommations en question.

Peut-être pourriez vous essayer de commencer par diminuer votre consommation pour ne pas vous retrouver en situation d'échecs à répétition lorsque vous vous promettez de ne pas boire.

Cela pourrait-être "J'essaye de me limiter à un verre ou deux ce soir". Sur une semaine, cela revient a supprimer environ une dizaine de verres, ce qui est déjà une réduction conséquente. Pour faciliter cette diminution, vous pouvez par exemple essayer de boire plus lentement, en alternant avec une boisson sans alcool.

Si vous souhaitez en discuter plus longuement, nous vous invitons à vous diriger vers le service équivalent au nôtre en Belgique, étant donné que vous indiquez résider à Liège). Ils ont une ligne d'écoute gratuite et anonyme. Nous vous adressons le lien de ce service en fin de réponse.

Bon courage à vous.

En savoir plus :

- [Infodrogues Belgique](#)