ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

DES REGRETS, ENCORE DES REGRETS...

Par Zelda87 Posté le 08/04/2020 à 13h33

J'ai 33 ans et je me rends aujourd'hui compte que l'intégralité des choses qui me font boire sont dûes...au fait que je boive, un vrai cercle vicieux. Je ne m'en sors jamais, au moindre soucis je bois, et quand je bois, je me provoque des problèmes encore et encore...
J'ai bu 2 jours de suite et je ne me souviens pratiquement de rien. J'ai quitter mon compagnon, il ne veut plus entendre parlé de moi, lui qui est si doux et tendre avec moi...je ne sais pas ce que je lui ai dit dans l'intégralité mais je n'ai pas dû être tendre. Et mes excuses en lui expliquant que j'avais un problème avec l'alcool et que j'avais besoin d'aide n'ont rien changé...
J'ai toujours de l'alcool chez moi et je ne trouve pas le courage de tout jeter dans l'évier, je n'y parviens pas.
Je me sens encore plus seule, plus du tout soutenue, je pleurs sans arrêt.
J'aimerais qu'il me pardonne mais je ne sais pas comment faire. J'ai tellement été pardonné par mes proches, ma famille, mes amis de tous mes accès de colère au téléphone, physiquement...j'ai cru que ce serait la même chose avec lui.Je me sens perdue, je ne sais pas si je dois insister, le supplier, ou juste le laisser m'ignorer. Je me dis que je ne le méritais peut-être pas au final, qui souhaiterait être avec une compagne qui boit, qui insulte à tout va alors que je suis si gentille sans l'alcool. J'ai l'impression d'être schizophrène, d'avoir cette personnalité en moi si sombre et si violente...

2 RÉPONSES

patricem - 08/04/2020 à 17h36

Bonjour,

vous répondez vous même à la question : qui souhaiterait être avec une compagne qui boit, qui insulte à tout va ?

Cela n'est pas une bonne période pour les buveurs et buveuses : bcp de choses fermées, sauf l'approvisionnement. Essayer de voir ce qui est disponible en call : psy, addicto, médecin. Voir encore ouvert ; CSAPA, certaines cliniques. Et peut être pourrez vous trouvez de l'aidepour l'addiction. Et c'est un grand peut être, il pourra à un moment vous accompagner et vous comprendre.

Courage,

Patrice

Profil supprimé - 08/04/2020 à 18h45

Bonjour Zelda87,

Je vois tout à fait ce que tu dis. Mais je crois que cette double personnalité dont tu parles, cette violence, cette noirceur, n'est-elle pas ce qui te pousse à te détruire avec l'alcool, à détruire aussi ta vie, tes relations, notamment amoureuses ? Quelle est cette force qui t'entraîne vers le fond ? Et pourquoi ?
Tu as deux solutions : continuer à boire pour oublier ce nouvel événement douloureux et creuser encore plus ton mal être, ou faire au moins une pause pour y réfléchir, pour toi, et revenir doucement vers ton ami en lui expliquant les choses et ton ressenti. Avec peut être pas une réconciliation mais une relation adoucie.
Je ne donne pas de leçon, je sais à quel point c'est dur, que d'aller vers le positif demande en fait beaucoup d'efforts et de volonté, et que s'oublier dans l'alcool peut être tellement réconfortant parfois. Mais alors bonjour le réveil...
Et surtout je crois qu'il faut vraiment se faire accompagner vers la sortie de ce cauchemar, ce qui n'est pas facile en ce moment. Tu as déjà tendu une main ici, c'est que tu ne veux pas sombrer complètement.
Tout le monde dit de prendre soin de soi en ce moment et cela commence un peu à m'agacer, mais au moins prends le temps de te poser et de regarder, à jeun si possible, le fond de ton coeur.
A bientôt et bonne soirée !