

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### IL FAUT QUE ÇA CESSE

---

Par [Marre62](#) Posté le 27/04/2020 à 10h35

Bonjour à tous, je me lance car ce n'est plus possible de continuer comme ça.

Je suis maman solo d'un enfant de 8 ans, j'ai moi-même presque 33 ans.

Je travaille à temps plein tout en gérant le reste. Et puis j'ai sombré dans ce fichu poison. Au départ, j'arrivais à limiter ma consommation à un ou deux verres quelques jours par semaine. Puis c'est devenu de plus en plus. Parfois jusqu'à deux bouteilles de vin par jour, surtout en cette période de confinement.

Je me dégoûte, je n'en peux plus. Je veux arrêter tout ça avant qu'il ne soit trop tard. Je ne veux pas faire de mon enfant un orphelin.

Je n'arrive pas à en parler autour de moi. Y a des antécédents familiaux et c'est assez mal perçu.

Je ne veux pas en parler à mon médecin, peur du jugement, peur qu'on fasse un signalement au sujet de mon enfant, qu'on me le prenne. Je ressasse sans arrêt, je cogite, je ne dors plus et ça commence à se voir sur ma tête (couperose).

Je veux y arriver et je me tourne vers vous.

Merci d'avoir pris le temps de me lire. Belle journée.

### 5 RÉPONSES

---

[Thomas2Rijssel](#) - 27/04/2020 à 20h27

@marre62

Bonjour , c est bien d en parler !!!!

De mettre des mots sur ce mal qui nous ronge .

Felicitatation @ toi !

A force d echange sur le site , de solliciter les modérateurs , tu trouveras un echappatoire , car l alcool c est la facilité d oublier nos problemes.

Je te souhaite bon courage !!!

[jaretles2](#) - 28/04/2020 à 07h43

Salut Marre62,

ton médecin est là pour t'aider. Il est dans le secret médical. L'alcoolisme est une maladie. Tu ne dois pas avoir peur de lui en parler comme tu peux le faire ici. C'est une première étape.

Pour ce qui est de la couperose, elle peut disparaître rapidement avec l'abstinence.

J'ai arrêté de boire il y a 3 semaines et de fumer peu de temps après, et les effets sur la peau de mon visage sont ahurissants: les petits boutons disparaissent ainsi que les rides peu profondes, la couperose disparaît, ainsi que les pores dilatés. Mon corps se détoxifie et j'ai plus de motivation pour avoir des activités plus saines que tu pourrais toi aussi avoir avec ton enfant. Tu pourrais passer plus de temps avec lui en te sortant de cette emprise. Penses-y.

Courage.

[Marre62](#) - 28/04/2020 à 10h53

Merci pour vos réponses.

3 semaines bravo j'aimerais vraiment y parvenir. Le Max que j'ai pu tenir était 5 jours, la semaine. Le we je n'y suis jamais parvenue.

J'ai réussi à arrêter de fumer assez facilement, mais l'alcool c'est compliqué.

Je me dis qu'après le confinement avec un rythme normal ce sera plus facile qu'en ce moment. Enfin, je me disais aussi que ce serait plus facile une fois que j'aurai déménagé, puis non, je me fixe des échéances que je ne respecte jamais malgré la volonté d'en sortir. Je sais que je peux le faire. Il suffit d'un rien pour aller à la supérette du bas et acheter la bouteille qui me fera sentir bien le temps d'une soirée, et avec toute la culpabilité et les remords qui apparaissent dans la nuit et le lendemain matin.

[Vict](#) - 28/04/2020 à 11h53

Pour l'enfant' qui vit un drame' votre drame est aussi le sien'''' . Aidez le . Aidez vous' voyez votre médecin' au plus vite'.

Bon courage. Faites le seule ce sera impossible.

[Juulie10](#) - 28/04/2020 à 12h27

Bonjour,

J'ai un papa alcoolique et en tant qu'enfant c'est très difficile. On ne s'en rend pas compte en étant petits mais en grandissant et quand on doit s'occuper d'un parent c'est très dur.

Si déjà vous vous rendez compte que vous avez un problème, c'est une très bonne chose! Il faut oser en parler, ce n'est pas une honte et ne pas avoir peur de se faire aider. Pourquoi ne pas aller quelques temps chez un parent/ami pour casser cette routine, et lui en parler afin qu'il vous aide?

---