

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

NE PLUS Y PENSER

Par **Lou** Posté le 10/05/2021 à 22h16

Bonsoir,
Après 30 ans de mariage, je me suis séparée de mon mari car je ne supportais plus la violence verbale. J'ai mis beaucoup de temps pour arriver à cette décision que je ne regrette pas.

Par contre, depuis je me suis autorisée l'apéro le week-end pour me sentir enfin libre, pour combler un vide, pour m'apaiser ... Et là depuis 15 jours, je pense à l'alcool de plus en plus .. et me sers un verre tous les soirs ou presque et même plus ... Je deviens dépendante ... alors que je me suis libérée de la violence
Comment faire pour ne pas penser à cette envie de boire le soir quand on est seule ?
J'ai l'impression de m'être enlevée une souffrance pour retomber dans une autre... et personne ne le sait ni ne le voit parce que j'ai tellement honte de moi.
Merci de vos conseils

3 RÉPONSES

Moderateur - 26/05/2021 à 17h36

Bonjour Lou,

Vous savez les divorces sont souvent des déclencheurs d'alcoolisation. Comme vous le dites très bien la solitude mais aussi le manque affectif qu'il y a derrière créent un vide. L'alcool vient, à très court terme, combler cela. Et de fil en aiguille il devient de plus en plus important.

Il n'y a cependant rien d'inéluctable à cela. Je vous invite à parler et à sortir/vous occuper. Il est relativement facile de vous en sortir à condition de ne pas rester en "tête à tête" avec l'alcool et avec les traumatismes que vous avez subis. Car là aussi ce n'est pas anodin : vous avez quitté un homme violent (tant mieux) et vous avez certainement été traumatisée par cette expérience. Peut-être même avez-vous une faible estime de vous-même à cause de cela alors que ce n'est nullement votre "faute".

Pour conclure je vous inviterais donc à ne pas hésiter à libérer votre parole. Vous pouvez le faire ici en revenant dans le forum (n'hésitez pas à répondre à d'autres fils aussi). Vous pouvez le faire en appelant notre ligne d'écoute ou en utilisant le chat pour parler avec l'un de nos écoutants en toute confidentialité. Vous pouvez aussi recevoir l'aide de professionnels, soit dans le privé (mais c'est payant) soit des professionnels des addictions dans le cadre d'un Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA). Nous pouvons vous donner des adresses si vous le souhaitez.

Lou courage, ne restez pas seule, nous restons attentif et dans le coin si vous avez besoin de nous. Prenez confiance en vous, parlez-en et vous vous libérerez beaucoup plus facilement de cette nouvelle obsession.

Bien cordialement,

le modérateur.

Lou - 27/05/2021 à 20h15

Bonsoir,
Ça m'a fait vraiment du bien cette réponse. Ça apaise énormément d'échanger.
J'ai effectivement contacté votre ligne d'écoute également un matin la semaine dernière après une soirée alcoolisée... je me sentais tellement honteuse, coupable et dégoûtée de moi même !
Elle a eu des mots qui m'ont apaisée... j'ai également eu un premier RV au CSAPA avec une infirmière qui m'a écoutée et c'est tellement apaisant d'être entendue, sans se sentir jugée ... je me suis sentie moins coupable car elle relativisait beaucoup la situation compte tenu de la séparation et des violences verbales... mais en même temps je m'autorisais le fait de boire ! Tellement facile de victimiser... pour l'instant personne dans mon entourage ne sait que j'ai un problème avec l'alcool... j'ai trop honte et j'ai peur d'être jugée... je me cache
C'est terrible car c'est comme quand j'essayais d'arrêter de fumer.. je me suis trouvée pleins de prétextes pour fumer... j'ai finalement arrêté mais je refais la même chose avec l'alcool sauf que ça fait plus de dégâts psychologiquement et physiquement !!

Merci pour vos conseils.
Merci pour vos réponses et témoignages.
Pour ne pas se sentir seuls.

Moderateur - 28/05/2021 à 09h45

Bonjour Lou,

Merci pour votre belle réponse et bravo pour les démarches que vous avez entreprises. Vous ne vous laissez pas abattre !

Vous savez, se "soigner" et prendre soin de soi cela passe par se réconcilier avec soi-même. Sachez vous pardonner vos alcoolisations et cherchez le chemin par lequel vous pourriez mieux vous accepter et reprendre contact avec vos émotions. L'infirmière a raison : il faut considérablement relativiser les raisons pour lesquelles vous buvez, largement dues à ce que vous avez subi et au vide laissé par cette séparation.

Le centre où vous êtes allée propose-t-il des activités comme la sophrologie, des formes douces de thérapie ou un groupe de parole ? Ce sont des outils qui pourraient vous aider à vous apaiser. Même si le centre ne le propose pas je vous conseille de votre côté de vous tourner vers des activités qui pourraient vous faire du bien : relaxation, méditation, marche, sport, activités que vous aimez ou que vous souhaitez découvrir... Des activités qui mettent en action votre corps, qui libèrent votre esprit, qui seraient des respirations au milieu de vos difficultés.

Enfin, ce n'est pas très grave si vous maintenez votre alcoolisation secrète vis-à-vis de vos proches. Même si en général nous conseillons d'en parler nous comprenons tout à fait que vous ne vous en sentiez pas capable ou que vous ne le souhaitiez pas. L'important c'est surtout que vous continuiez à aller voir ce centre et que vous cherchiez à vous en sortir.

Cordialement,

le modérateur.
