FORUMS POUR L'ENTOURAGE

AUX ENFANTS D'ALCOOLIQUES DEVENU ADULTE ET SOUHAITANT VIVRE EN HARMONIE

Par Sandi Posté le 20/02/2023 à 10h41

Bonjour à tous,

Après la lecture d'un livre " Ces femmes qui aiment TROP", j'ai pris conscience du rapprochement entre mes relations mon enfance et mon enfance.

je me nomme Sandrine, la quarantaine, divorcée et 2 ados, j'ai grandi avec un père alcoolique et une mère Co dépendante et hyperphagique.

Après de nombreuses années a me remettre en question, j'étais aussi hyperphagique, dans une relation malheureuse, dépendante affective, me sentant coupable de tout, prenant la responsabilité de tout pleins de choses, sauvant tout le monde, me proposant dans toutes choses sans même qu'on me demande.

Un divorce et beaucoup de cheminement m'on permis de comprendre qu'en définitive l'addiction "alimentaire" et l'addiction "alcoolique" çà restait une Addiction.

J'ai travaillé sur mon mal -etre car au départ je pensais (mon enfant intérieur) que c'était de MA faute, si on ne m'aimait pas, si j'étais nulle normal que mon père m'insulte, qu'il buvait car nous n'étions pas assez parfaite ect ..
J'oscillais entre le je ne suis pas assez ou le je suis trop .

Mettre des mots sur les MAUX est très important, car nous vivons avec Honte, Culpabilité, Impuissance, déni, secret, pulsion, compensation, colère; frustration, tristesse, sentiment de vide, d'être nulle même quand nous ne vivons plus sous le toi de nos parents.

Tout cela pour dire que j'ai compris que lui seul pouvait changer les choses, que l'on pourrait faire TOUT rien n'y ferais. J'ai ainsi appris à arrêter de Nier l'évidence mon père est alcoolique, arrêter d'accepter le déni de ma mère qui met çà sur la faute de l'alcool, NON c'est une maladie il est ALCOOLIQUE, le dire à voix haute est important plutôt que vivre dans un certain mensonge.

J'ai prévenu mes enfants, car je ne veux pas les voir vivre avec Honte, ou dans le Secret qui nous a enfermé dans ce schéma enfant.

Mon père a eu cancer colon, chimio, derrière ascite, complication possible s'il buvait avec risque hémorragique, chaque passage à l'hôpital après avoir frôler la mort l'a fait réfléchir arrêter puis recommencer; j'ai compris pour ma part qu'il avait un mal être, et que lui seul pouvait aller puiser dans ses ténèbres pour voir une lumière.

J'essaie aujourd'hui d'agir pour que toute cette enfance interfère de moins en moins dans ma vie d'adulte et c'est pas si simple, se rendre compte qu'on attire les mêmes personnes dans nos vies, qu'on est aussi entouré d'amis ayant eu une famille dysfonctionnelle, que dans mes relations amoureuses, j'attire aussi des hommes ayant un problème avec l'alcool qui devienne à force agressif quand j'essaie des les SAUVER, désormais j'ai décidé de me Sauver moi même car tout part de moi et de ce que je dégage.

J'aimerais aujourd'hui discuter avec des enfants devenu adulte et qui se sentent plus équilibré qui ont réussi a sortir de ce cercle vicieux; ils ne sont peut être pas sur ces forum mais qui sait .....je tente ma chance, rien arrive par hasard ....

Au plaisir de lire, partager, car j'ai aussi envie de guérir de ce lien toxique qui nous atteint enfant.
Belle journée

1 RÉPONSE

Nelja - 11/03/2023 à 13h41

Bonjour ,
Je suis fille d'alcooliques , mes 2 parents .
Dans mes souvenirs ils l'on toujours été . Ma mère a commencé après ma naissance , mon père buvait déjà un peu le soir . D'année en année , c'est devenu de pire en pire . De plus en plus, plus longtemps , plus souvent , plus de bouteilles . J'ai grandi en étant « adulte » , a m'occuper d'eux et aussi de mon frère et ma soeur .
Le soir, mes parents étant alcoolisés m'appelait , me demandait d'aller les voir , et me repassait en boucle toutes les bêtises que j'avait pu faire en maternelle , le bebe horrible que j'étais parce que je pleurait souvent . La vie que je leur ai gâché . Les regrets qu'ils ont de m'avoir eue . Tout les soirs j'allais dormir à 23h quand ils avaient fini , en pleurs. Je suis devenue une personne hypersensible , qui n'a pas confiance en elle ou aux autres . J'ai aussi peur de boire parce que j'ai peur de devenir comme eux . Ils ne peuvent pas passer une journée sans boire . Ils sont co-dépendants . Alcoolisés ils s'insultent , se menacent , se déteste et déteste le monde entier avec . Les

voisins savent qu’ils boivent. Quand j’essaye de les aider de leur faire ouvrir les yeux la réponse c’est « c’est de votre faute , vous êtes trop fatiguant trop énervant » . Aujourd’hui j’ai 24 ans , je suis partie depuis longtemps , rien ne change . Je ne peut m’empêcher de penser que je suis responsable de leur état tout de même , et en même temps je ne comprend pas pourquoi . C’est pas facile tout les jours , un jour j’espère je saurais me libérée de tout ça .
Merci de votre lecture ..