

BESOIN D'AIDE - BESOIN DE TÉMOIGNAGE

Par [x0xAnonymAlcoolx0x](#) Posté le 04/03/2023 à 15h00

Bonjour,

Je me permets de vers vous parce que je suis en train de craquer complètement, je plonge de plus en plus et je sais plus vers qui me tourner pour m'en sortir.

Je vous explique mon histoire, tout a commencé lorsque j'avais 6 - 7 ans l'entrée en primaire j'ai commencé à subir de l'harcèlement scolaire dû à mes rondeurs, cela à continuer à l'entrée au collège mais cette fois malgré mes rondeurs on est passé sur mon nez, puis lors d'une journée avec ma sœur & une soit disant ami à nous qui m'a mis sur le chemin d'un type pas très net j'ai subi des attouchements sexuels heureusement ma sœur est arrivée à temps... Seulement tout ça m'a valu plusieurs tentative de suicide desquels ma sœur m'a sauvée.

Mon mari est entré dans ma vie lorsque j'avais 15 ans, je suis tout de suite tombée amoureuse de lui tout se passait très bien, des hauts et des bas comme tous le monde mais il y a 4 ans et 7 mois je suis tombée enceinte, ce n'était pas vraiment voulu mais ayant déjà avorté une fois pas question d'avorter une deuxième fois, nous l'avons gardé, 1 an plus tard en plein confinement je retombe enceinte et cette fois c'est fatale je n'ai pas le choix il faut que j'avorte, donc j'y passe pour la deuxième fois de ma vie je vous raconte pas la souffrance de ces deux avortements (pas physique mais morale). J'ai donc fait poser un implant pour ne plus jamais me retrouver dans cette situation, au final je n'ai plus de vie intime avec mon mari, plus de libido plus rien mais du delà de ça ma fille que j'aime plus que tout au monde ne me laisse pas vivre et ce, depuis 4 ans, elle ne dort pas beaucoup et lorsqu'elle dort elle se réveille constamment, malheureusement et pour beaucoup de raisons elle dort encore dans notre lit, vous vous doutez bien que cette situation créer des disputes, des réflexions et des reproches surtout de la part de mon mari que j'aime plus que tout aussi et plus la situation s'aggrave plus je m'enfoncé, plus mon passé ressurgi et plus je plonge.

Mon alcoolisme, je le défini comme cela parce que je pense que c'est tout à fait ce que je suis aujourd'hui, alcoolique et pour moi c'est une honte à un point inimaginable, a commencé quand mon mari est devenu chauffeur routier et qu'il partait à la semaine l'absence m'était insupportable et aujourd'hui j'en suis là et je suis complètement perdue...

Si je suis là aujourd'hui c'est que malgré la honte de ma situation je me rends bien compte que je suis alcoolique, bien que quand ma famille me le dit je le nie mais je crois que c'est par honte et par détresse que je ne veux pas l'avouer mais la vérité est telle qu'elle est et j'ai besoin d'aide, besoin de témoignages de personnes qui sont sortie de tout cela.

5 RÉPONSES

Today - 07/03/2023 à 02h00

Bonsoir Xo.

Pas facile de se reconnaître alcoolique.
Vous venez de faire un premier pas en l'écrivant ici.

J'ai arrêté de boire en septembre 2021.

Pas de rechute.

Une indifférence qui s'est installée face à l'alcool.

Ça n'a pas été mon premier arrêt. J'avais tenu 3mois l'année d'avant.

La différence cette fois-ci ?

Je n'ai pas arrêté toute seule dans mon coin. J'ai d'abord été voir un médecin généraliste pour le sevrage physique et en parallèle suivi une psychothérapie.

Le conseil que je peux vous donner est de vous faire aider par des professionnels. Seul c'est difficile et compliqué sur du long terme.

Venir écrire ici. Échangez dans des groupes de paroles.

Mais surtout ne pas rester seule.

Ce n'est pas facile de dire "je suis alcoolique" mais, par expérience, je peux vous dire que le faire est un soulagement énorme. Une impression de déposer un fardeau, de se délester d'un poids trop lourd à porter seule.

Courage à vous.

C'est possible.

Ninis - 07/03/2023 à 08h34

Bonjour

On a tous nos raisons de boire jusqu'à ce mettre mal ... ces raisons viennent souvent d' un tout , de l ' enfance , des choses accumulées qui ce sont mal passées... bref c est pas pour rien qu'on devient alcoolique...

Il faut se lancer sinon il se passe rien ! C est très difficile mais il faut le faire pour se sentir mieux après... il n y a que soi pour s en sortir , personne le fera à notre place

Volonté, Courage, Force mentale , Persévérance, Détermination
C est le combo de la réussite !!!

Tout est possible , j y suis arrivée, tout le monde peut le faire , c est dans la tete que ça se passe , il faut se mentaliser ! Il faut de la DISCIPLINE

PS : Je suis une femme de 37 ans

J ai deux gars de 3 ans et de 8 ans

Un homme que j aime ,17 ans de vie commune

Je buvais tout les soirs l apero : 4 pastis version Flambi + 1 ou 2 verre de vin en mangeant , je buvais des verres cul sec quand mon homme avait le dos tourné, je buvais jusqu'à me mettre mal ... grosse mega dispute avec chéri le 29 décembre 2022 , j ai décidé d arrêter le 1er janvier (pr sauver ma relation d amour et pour le bien être familiale car j avais l alcool mauvais et dépressif,)

Depuis , je n ai plus jamais eu de dispute avec mon homme , je suis une autre femme , physiquement et mentalement surtout car l Alcool avait changé mes humeurs , mon comportement, mon mental...

J etais devenue une alcoolique, je l ai admis et je me suis soignée seule en arrêtant simplement de boire de l alcool grâce à ma volonté.

Courage à tous et à toute !!!!

x0xAnonymAlcoolx0x - 07/03/2023 à 16h26

Merci à vous pour vos réponses,

Je ne sais plus si l'alcoolisme vient avec ou sans raisons, ce que je sais c'est que je me sens nulle et je me sens mauvaise maman alors que je l'aime comme une folle, je l'aime d'un amour inconditionnel mais j'ai l'impression de ne pas y arriver, de m'enfoncer peu à peu chaque jours et que je ne m'en sortirai jamais.

Today - 07/03/2023 à 19h15

Il y aurait une prédisposition génétique à l'alcoolisme expliquant que certaines personnes y seraient plus "sensibles" que d'autres.

Des raisons, il y en a toujours....diverses et variées. Propres à chacun.

Vous semblez vous déprécier beaucoup et aussi vous mettre beaucoup de pression.

Être une mauvaise maman ? En quoi ? Parce que votre enfant ne fait pas ses nuits et dort avec vous ? Si c'est cela, sachez que c'est une situation assez fréquente. Vous n'êtes pas un cas isolé. J'entends que cela est éprouvant. Le manque de sommeil. La pression qui monte dans le foyer. Les avis extérieurs "bien-pensants"...

Une solution simple à mettre en place dans l'immédiat. Installer un lit d'appoint pour votre enfant dans votre chambre afin qu'elle puisse se sentir rassurer de pouvoir y venir et cela vous laisse votre lit pour vous. Cela permettra d'apaiser les tensions et ainsi le "climat" dans la maison.

Je réitère cependant le fait de demander de l'aide, d'accepter d'avoir besoin d'aide. Il n'y a pas de honte à cela.

Des professionnels peuvent vous aider dans votre parentalité.

D'autres professionnels peuvent aussi vous accompagner pour l'arrêt de l'alcool et ses suites. Pour ne plus traîner votre passé tous les jours mais le laisser à la place qu'il devrait avoir :le passé.

Ne pas rester seule face à tout cela.

Ninis prône la discipline, se mentaliser ainsi que la volonté pour arrêter. Il en faut effectivement et je la félicite de son abstinence de deux mois. Comme relevé, les raisons de l'alcoolisme sont diverses et variées. En ce sens, la façon d'arrêter (avec ou sans suivi, avec ou sans médication) est aussi propre à chacun. La volonté, le courage oui....mais pas que! Réussir à arrêter de boire ne se limite pas à une question de volonté. Si cela était aussi "simple", ce serait formidable. D'autres paramètres entrent en considération.

Je me répète mais pour moi l'arrêt seul ne suffit pas pour le long terme.

Les "anciens" bien plus avancés que nous dans l'abstinence, parlent souvent de pardon, savoir se pardonner. C'est une des clés. Et elle n'est pas facile à trouver. Pas simple.

L'arrêt de l'alcool ouvre la voie pour y parvenir.

Courage à vous. Il y a une solution même lorsque l'on a l'impression de couler.

Ninis - 07/03/2023 à 21h55

Bonsoir à tous et toutes

Je suis désolée pour tous ceux qui ont mal pris mes messages ...

Je ne prône rien du tout

J'essaie simplement de donner la motivation et l'espoir à toutes les personnes qui essaie d'arrêter de boire de l'Alcool qu'il est possible d'arrêter ce poison , peut importe la façon dont ils y arrive ... Avec médoc, avec un coach, avec un psy, avec un addictologue, avec sa volonté... chacun voit midi à sa porte , chacun faut comme il peut ...

Bon courage à tous

