

## JE NE VEUX PAS ÊTRE LE MAUVAIS EXEMPLE...

Par **Profil supprimé** Posté le 04/02/2015 à 21h28

Bonsoir à tous,

La démarche n'est pas facile, mais il faut que je me lance.

J'ai un problème avec l'alcool depuis pas mal de temps. Ce qui me fait réagir aujourd'hui, c'est que j'ai une petite fille de six ans... et que comme l'indique mon titre, je ne veux pas être le mauvais exemple. Je ne veux pas qu'elle devienne comme moi.

Pour placer les choses, je bois trop, et tous les jours. Mon conjoint aussi, ce qui n'aide pas à réduire la consommation. Cela est venu progressivement, insidieusement... un verre en rentrant du boulot, puis un autre, et puis de toute façon, on ne prend pas la route alors, encore d'autres... A l'heure actuelle, je bois au moins 6 à 8 verres par jour (de vin uniquement), mais bien servis. Je bois au moment même où j'écris.

Je me dis chaque soir que c'est bien trop, qu'il faudrait que j'arrête, ou au moins que je réduise, mais rien n'y fait, le lendemain en rentrant du boulot, la première chose à laquelle je pense c'est boire un verre. Soyons clair, je suis très rarement bourrée, je n'ai pas la gueule de bois. Je me suis aperçue très tôt que j'avais une très bonne tolérance à l'alcool (et je ne pèse pourtant que 47 kg).

Même si j'ai conscience de mon problème depuis longtemps, je n'arrive pas à sauter le pas. Il faut dire que j'ai aussi un statut social à tenir: je suis instit. Je ne peux pas me permettre de laisser connaître mon problème (sinon, ce ne sera plus mon seul problème...) J'ai voulu me rendre à une réunion AA près de chez moi mais... c'est à deux pas de mon école, et j'ai trop peur d'y trouver quelqu'un que je connaisse.

Mon déclin? Ma fille a voulu aujourd'hui revoir toutes les vidéos que nous avons faites d'elle depuis sa naissance... et même si nous n'avons pas eu le temps de tout regarder, on trouvait sur 1 vidéo sur 5 environ, une bouteille de bière ou un verre de rosé... quelle que soit l'heure de la journée. Et tout cela, sachant que le plus souvent, on a fait en sorte de les cacher.

Je me dis que ma fille de 6 ans a grandi en voyant ses parents boire à longueur de journée. Qu'elle va donc considérer que c'est un comportement normal... et faire pareil. Et je ne pourrais pas la blâmer, juste m'en vouloir à mort.

Je ne veux pas cela. J'ai moi-même un père alcoolique, et même si je ne le vois plus depuis de nombreuses années, je sais à quel point ce n'est pas drôle. MAIS... je ne sais pas comment m'y prendre...

J'ai besoin d'aide, et je ne sais pas où la trouver. C'est pour cela que je me tourne vers vous. C'est ma toute première démarche dans ce sens, et j'espère que quelqu'un saura m'écouter et peut-être... m'aider...

## 2 RÉPONSES

**Profil supprimé - 05/02/2015 à 12h47**

bonjour LOLA je m'appelle Franck j'ai 48 ans et je suis malade alcoolique voici mon histoire : si déjà vous avez eu le courage et la force d'écrire cette lettre sur ce site c'est que vous avez envie de vous en sortir !! et si votre fille n'a que 6 ans vous devez être assez jeune ?? moi je suis abstinent total depuis 5 ans et j'en suis fier !! j'ai été soigné en juin 2010 !! j'ai fait une cure de 5 semaines dans un établissement spécialisé et croyez-moi ça m'a été bénéfique !! alors aujourd'hui j'essaie temps bien que mal d'apporter un peu d'aide à celui qui en a besoin ?? et vous dans votre cas après vous avoir lus vous avez besoin d'aide et votre conjoint aussi !! moi j'ai abusé depuis l'âge de 13 ans suite à une agression sur une personne !! je me suis réfugié dans l'alcool !! au début modérément et ensuite à ne plus pouvoir m'arrêter !! et ça a duré pendant environ 30 ans !!! oui vous avez bien lue entre temps je me suis marié et j'ai eu deux garçons qui ont aujourd'hui 19 ans et 16 ans !! mais l'alcool aidant c'était devenu mes béquilles ma raison de vivre !! je n'avais qu'une envie c'était de boire boire et encore boire !!! mais j'ai réagi trop tard !! aujourd'hui j'ai tout perdu !! malgré mon abstinence de 5 ans !! mon boulot ! ma femme ! mes enfants !! j'ai plus rien !! alors j'ai envie de vous aider : déjà je ne sais pas où vous habitez ?? et y a-t-il un groupe d'aide près de chez vous qui s'appelle : VIE LIBRE !! c'est des gens comme ça qu'il vous faut !! c'est eux qui m'ont aidé dans mes démarches à vouloir m'en sortir !! aujourd'hui je ne dis pas que je suis guéri !! je suis simplement soigné et déjà 5 ans sans une goutte d'alcool !! et j'en suis fier !! alors s'il vous plaît parlez-moi !! parlez en à votre médecin personnel !! il est à même de vous aider et de vous guider dans vos démarches !! car croyez-moi vous avez besoin d'aide vous et votre conjoint !! faites-le pour l'amour que vous portez à votre fille !! vous savez moi aussi quand je me suis rendu à la première réunion de VIE LIBRE je suis tombé sur des gens que je connaissais et qui me connaissaient !!! et alors il ne faut pas oublier que devant la maladie oui car l'alcoolisme est UNE VRAIE MALADIE !! devant cette maladie nous sommes tous égaux !!! voilà si maintenant vous voulez de l'aide ?? alors n'hésitez pas à me poser des questions !!! j'y répondrais volontiers et de fond du cœur !! alors LOLA battez-vous contre cette m..... !!!! et je vous souhaite tous pleins de courage !! au plaisir de vous lire !! et j'espère ne pas avoir été trop prenant dans mon témoignage ??? CORDIALEMENT FRANCK.

**Profil supprimé - 05/02/2015 à 18h39**

Bonjour Lola, Bonjour Franck

Lola, je te sens effectivement comme le dit Franck, très impactée et touchée par cette maladie. J'ai envie de préciser que cette maladie n'a pas de limite quant au statut social. Je connais des gens de tous horizons qui sont touchés par cette maladie. Qu'on soit ouvrier, cadre sup, chirurgien, SDF, ou pilote d'avion, on est tous à même de tomber dans ce piège. On ne boit pas les mêmes alcools, mais c'est toujours de l'alcool.

Angela a raison, il faut absolument trouver une aide extérieure et ne pas rester seul pour combattre difficilement. Les gens que tu as peur

de connaître en AA ou en réunion vie libre, dis toi que s'ils sont là, c'est qu'ils ont le même problème que toi. Ces réunions, ce n'est pas du tout public ! et pour les AA ( je ne connais pas bien vie libre), c'est anonyme, on ne te demandera pas ton nom de famille ... Sois sans crainte et n'aies pas peur du jugement dans ce genre d'endroits.  
Je ne connais que très peu de gens qui s'en sortent seul.

Comme Ange, je suis abstinent depuis bientôt 5 ans et je pense qu'il sera d'accord avec moi pour dire que la vie sans alcool, c'est une véritable liberté retrouvée et un tel confort de vie que pour rien au monde je ne voudrais tenter de reprendre une goutte d'alcool.

Courage, on peut tous y arriver.

Sébastien

---