ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

J'AI BESOIN D'AIDE

Par Profil supprimé Posté le 13/04/2015 à 10h40

Bonjour à tous,
J"ai 44 ans et une fille de 13 ans qui vit avec moi.
Divorcée depuis 7 ans, j'ai rencontré quelqu'un avec qui j'ai vécu 5 ans, et dont je me sépare pour plusieurs raisons, mais surtout du fait de ma consommation excessive d'alcool.
Il y a des années, alors que je ne me sentais pas bien dans ma peau, j'ai commencé à prendre l'habitude de boire un verre le soir, puis cette habitude s'est installée, et le soir je vis le "syndrome de 18 heures" en quelque sorte... Je bois du rosé , et je ne sais pas m'arrêter.
Je m'occupe des devoirs de ma fille et puis une fois qu'elle est couchée je sombre. Mon compagnon s'en est aperçu l'année dernière (je cachais bien mon jeu...), et c'est devenu un sujet de discorde , il n'a jamais accepté, s'est senti trahi.
J'ai réussi à reprendre le dessus à ce moment, puis des grosses difficultés de relations avec sa propre fille, un manque de place, d'implication de mon compagnon dans notre couple, ont fait que j'ai replongé.
Aujourd'hui je suis partie de chez lui, ce matin en lui disant au revoir il m'a dit qu'il ne voulait plus me voir dans cet état.
Je suis profondément amoureuse de lui , et très malheureuse. Ce soir je vais passer ma première soirée seule dans mon ,nouveau logement, ma famille est loin et pas au courant..
Je voudrais m'en sortir, je sais que je ne pourrai pas le reconquérir parce qu'il n'a plus confiance, mais je dois le faire pour ma fille et pour ne pas recommencer la même erreur.
Avez-vous déjà vécu ce e type de situation?
Merci par avance à tous

1 RÉPONSE

Profil supprimé - 13/04/2015 à 19h54

Bonsoir Utopia45 et bienvenue parmi nous, tu sais ont est tous ici car ont à pris conscience que notre relation avec l'alcool est excise et c'est déjà très bien que tu sois la, les forums de discutions sont très bien pour parler, se libérer de ce poids et ont tombe souvent sur des personnes qui savent nous guider pour remonter la pente petit à petit, se qui fais vraiment du bien c'est du parler, sa enlève déjà un sacré poids, moi je ne saurais trop te guider car je suis moi même entrain d'essayer de limiter mes consommations, mais ce que je peux te dire c'est que ont peux aller mieux, c'est possible, il faut se battre, moi depuis quelque temps je vais mieux même si tout cela est encore très fragile, si tu veux va lire mon témoignage et tu verras que je suis revenue de loin déjà même si la route est encore longue.

Pour le syndrome de 18h j'ai exactement le même soucis, quand arrive 18h je suis pris d'une envie de boire incontrôlable, alors pour lutter contre cette envie je ne reste surtout pas chez moi à ruminer, je sors, je fais du sport, bref j'essaye de me vider la tête, mais certains soir l'envie de boire prend le dessus quand même.

Concernant ta situation amoureuse compliquer je ne saurais trop de guider, j'ai vécu une rupture douloureuse il y'a 3 ans ce qui ma pousser a boire encore plus, encore une erreur car l'alcool n'arrange rien.
Je te souhaite de trouver l'aide dont tu a besoin, bonne soirée, au plaisir de te lire.