

## BESOIN D'AIDE POUR AVANCER

---

Par [Profil supprimé](#) Posté le 13/05/2018 à 11h50

Bonjour,

J'ai vraiment besoin d'aide pour avancer. Suite à un divorce très compliqué je me suis enfoncée à la fois dans une dépression et dans la consommation excessive d'alcool. L'avenir m'importait peu, seul l'instant présent comptait, je n'avais pas de limite car même mourir m'importait peu. Je me suis retrouvée seule avec mes enfants et l'important était de tenir coute que coute et que chaque jour passe car d'après mon entourage "je le devais à mes enfants". Je consommais de l'alcool tous les jours aux repas, puis pour me donner du courage en soirée et vaincre ma timidité. Et comme beaucoup de personnes, chaque fois que je consomme, je perds " la raison et le contrôle".

Je mettais mes enfants en danger car je conduisais parfois en étant alcoolisée. Puis le temps a passé et j'ai rencontré le nouvel homme de ma vie, c'était il y a 6 ans (j'en ai 44).

Je lui ai caché ma consommation et je consommais en cachette. Il a eu des doutes quelques fois mais je me suis "adaptée": je buvais quand il n'était pas là où pendant qu'il s'absentait 1h ou 2.

J'ai progressivement pris confiance de mon problème. Je me suis fixée des objectifs: un jour sans alcool (le lundi) et me séparer de mes anciens amis qui favorisaient ma consommation. Puis j'ai progressivement élargi le contrôle. Mais aujourd'hui je n'arrive plus à avancer. Je ne consomme quasiment plus en semaine et quasiment plus en cachette.

Mais je constate que ma relation à l'alcool n'est pas normale: j'y pense beaucoup. Quand on est invité, j'y pense avant. J'ai peur de dépasser les limites et que les invités s'en aperçoivent. Hier j'ai craqué pour la première fois depuis longtemps. On avait des invités et je me suis fait un apéro seule, avant leur venue avec un alcool fort. Une manière "de faire baisser la pression et de me relaxer" Sur le coup ça va, mais après, c'est une culpabilité de dingue, c'est pourquoi je me suis inscrite sur ce forum aujourd'hui.

Nous devons partir en voyage 4 jours le week-end prochain. J'y pense déjà: comment gérer, comment contrôler. On va dire que je suis obnubilée par l'alcool..je ne suis pas libre. Mon souci aussi si je ne consomme pas, je suis tendue, désagréable avec mon entourage car je me sens frustrée.

Je sais que ça fait fouillis tout ça, c'est pourquoi je voudrais avoir vos impressions et vos conseils qui pourraient m'aider. Merci beaucoup