

HELP, JE VEUX CHANGER

Par [Tartine66](#) Posté le 16/05/2020 à 14h43

Bonjour à tous et toutes,

C est la première fois que je me confie sur le "fléau" de ma vie.

J ai commencé à boire dans un cadre de festif vers mes 18 ans, tres vite, je me suis laisse dépasser par ma consommation. Quand je commenczis, plus rien ne m arrêter et mon comportement était très chaotique. Et pourtant je cherchais l excuse pour recommencer la fête.

Désormais j ai décidé de ne plus boire en soiree bien que ma vie se soit nettement assagi seulement j ai commencé à boire seule et en cachette... (je ne voulais plus risquer de faire des choses bizzare avec des gens ou pire prendre le volant).

J ai reussi à tenir depuis quelques annees déjà de ne plus boire en soiree mais pour ce qui est d éliminer l alcool de ma vie...

Ce n est pas ca ! Si je commence à boire, meme seule, je n arrive pas à m arrêter avant d etre déchiré. Quel honte !

Cela n arrive pas fréquemment (selon les periodes) mais suffisamment pour le vivre très mal. Je suis maman de deux filles magnifiques en bas age, j ai un boulot, une maison,.... Et un mari que je décois. Car bien evidemment une fois déchire, on ne peut rien cacher. Lui ne boit pas ou une bière à l occasion et ne comprends pas que je continue... Surtout quand je lui explique mon mal etre et la honte après.....

Il se demande bien pourquoi j achete et bois si c est pour finir ainsi. Si seulement je savais vraiment pourquoi....

J aimerai lui promettre aujourd'hui que c est fini, mais je n ai meme pas assez confiance en moi pour lui le dire.

J ai besoin d aide, je veux me sentir liberer ce ce poid et cette honte.

1 RÉPONSE

[claplusplus](#) - 20/05/2020 à 20h01

Bonjouuuuuuur Tartine66, ton message m'a beaucoup touché et même si je ne suis pas apte à t'aider et que je n'ai jamais (encore) été dans ta situation (je ne suis qu'un simple consommatrice festive de 23 ans qui a comme toi des comportement chaotique), je tiens juste à te dire qu'il ne faut pas que tu es honte. Je comprend que tu as peur de décevoir ton mari et que tu lui cache ta consommation, mais au contraire, je pense que tu devrais arrêter de te cacher et lui demander de l'aide. Ne lui fait pas de promesse, contente toi de lui parler et reglez ça à deux. Ça le concerne autant que toi. Il t'aime et fera tout pour que tu t'en sorte. Ensuite, pense a tes enfants, tu dois surement etre une mere formidable et forte. Si déjà tu arrives a gérer ton boulot, ton couple, tes enfants et l'alcool c'est que t'en as dans le ventre :p ! Soit encore plus forte, pense a ce qui est vraiment essentiel dans ta vie, ai confiance en toi, et dit toi que l'alcool c'est nuuuuuuulll et que ca sert a rien ! Ah ouiiii et tu as dis que "Si seulement je savais vraiment pourquoi..." Remet toi en question, prend du recul et demande toi pourquoi tu bois. Pour finir, je le repete, n'ai pas honte, cela ne fera que t'enfoncer. Se laisser s'effondrer c'est plus facile que de se relever mais c'est pas infaisable. Je te souhaite plein de courage pour cette obstacle et tu n'en ressortiras que plus forte

