

ENVIE DE ME SORTIR DE LÀ...

Par **BibiMat** Posté le 23/07/2020 à 18h33

Bonjour à tous

Père de 2 enfant, marié à une femme formidable, situation professionnelle ok... Je joue à cache cache avec moi même depuis trop longtemps... Je pensai que l'ivresse qui m'apaisait quand j'étais saoul je pouvais la maîtriser... Bien au contraire... C'est de pire en pire!! Je suis alcoolique depuis trop longtemps, 2 à 3 verres au début et aujourd'hui je sens l'appel du soir au quotidien. Je recherche les possibilités offertes pour pouvoir boire. L'envie devient de plus en plus irrésistible. Je bois vite et je cache ma consommation d'une certaine manière pour prendre ma dose, puis j'y reviens, aller juste une dernière fois...mais j'y reviens encore. J'ai dérapé tant de fois avec la cohorte de prise de têtes et de reproches. J'arrête demain, je me mets au vert... Il n'y a jamais de demain, que des surlendemain où je recommence et où l'alcool prend de plus en plus le dessus sur ma vie . J'y ai déjà perdu beaucoup, fait du mal autour de moi et à moi même. L'ivresse me procure un voile de bien être qui m'apaise mais aujourd'hui c'est devenu un rideau occultant !!! Fini le cache cache on ne gagne jamais c'est une drogue dure, une maladie et je suis malade et j'ai tout fait pour le cacher notamment à ceux que j'aime pour ne pas passer pour la grosse merde alcoolo de service que je suis. Je sais que cela va aller crescendo et que je vais tout perdre : la confiance de mon aimée, mon travail, l'amour de mes enfants et de mes proches et l'amour propre que j'ai de moi. J'arrête de me cacher et j'affronte ma dépendance en commençant par résister à l'appel du soir...Pour pouvoir revoir encore d'autres beaux matins...mais c'est durrrrr comment faire, quelles solutions ?! Si vous pouvez m'aider?

1 RÉPONSE

Lili 50 - 24/07/2020 à 01h31

Bonjour Bibimat,

Une des solutions pour s'en sortir est d'en parler déjà. Je trouve que tu as fait le plus dur. Tu es honnête avec toi même.

Oui c'est une maladie et tu n'es pas une grosse merde d'alcool

Malheureusement, je suis d'accord, c'est bien comme ça que nous sommes perçus par les personnes qui ne connaissent pas cette addiction.

C'est bien que tu réagisses face à ton problème. Il n'est jamais trop tard. Car tu as raison si tu ne fais rien ça va aller crescendo.

Ça fait bien trop longtemps que je bois. Toute seule. Ça ne se voyait pas, je restais chez moi. Et avec le temps j'ai perdu le contrôle de ma consommation et ça a commencé à parler dans mon dos. Moi qui ai toujours été considérée comme qqun de stable et de courageux, à partir du moment où mon entourage a réalisé mon pb, mon image a été ternie. Pourtant j'ai une bonne situation, j'ai 2 beaux enfants que j'éleve toute seule et je fais bcp de sport. Je suis plutôt équilibrée la plupart du temps et surtout depuis que je me bat pour sortir ce poison de ma vie.

Et pourtant l'alcool me définit par rapport aux autres. Et même si je leur ai jamais fait aucun mal et même si je fais les choses pour m'en sortir. Alors oui c'est dur de s'en sortir. D'abord se libérer de l'addiction et ensuite reprendre confiance en soi parce qu'avec cette maladie on en prend un sacré coup à notre estime.

As-tu entamé des démarches auprès d'un professionnel ? Fais-le si tu peux. C'est important. Tu pourras mettre en place des solutions et il y en a : traitement, suivi psy...

Au plaisir de te lire

Prends soin de toi
