

## JUSTE POUR EXPLIQUER...

---

Par Noemie Postée le 02/12/2020 00:27

Voilà... Je suis là... Sur ce site... Alcool... Je suis une fille de 34 ans. Maman. Et je vois bien qu'une chose n'est pas normal... Pourquoi cette envie de m'acheter une bouteille pour oublier? Tout est bon a boire. Un succès. Une tristesse... la solitude .... la solitude surtout! Je suis tellement triste !!! Tellement seul!!! Alors un verre et j'oublie. Et j'oublie que ma vie est un ramassis de merde (désolée du vocabulaire je parle comme ça vient). Je sais que ce n'est pas bien... Mais je suis si triste et si seul que parfois l'alcool devient ma meilleur solution. Et la alors je me sens vivante. Oubliant tout, je redeviens celle que je connais. Cette fille fière et volontaire. Pleine d'espoirs... Et puis ça me passe... l'alcool passe... C'est pas venue dun coup... c'est venue petit a petit... mais ma grande période est arrivée lors de ma séparation. J'ai vécu l'insupportable. Violence et manipulation. Breffff... Les détails ne servent a rien... J'étais fragile avant... et j'ai basculé... Et aujourd'hui... je bois pas encore tout les jours. Je me l'interdit. Nest ce pas que les gens qui ont un problème qui le dise?? Breff .... Parfois je veux m'en sortir ... comme ce soir ou j'écris... et demain? Je me déteste ! La fenêtre m'appelle parfois... mais je résiste .. je suis pas seul... jamais seul... je suis juste triste... tellement triste... tellement seul... tellement.... parfois je ne peux plus respirer... alors je bois et je suis a nouveau celle que j'ai pu être un jour : une fille bien!

---

### Mise en ligne le 04/12/2020

Bonjour,

Nous entendons bien votre témoignage et votre détresse.

Il vous a certainement fallu beaucoup de courage pour prendre la décision de nous contacter, et c'est déjà un grand pas.

L'alcool vous procure des effets positifs sur l'instant mais après cela, la consommation semble vous entrainer dans une culpabilité intense.

Pour cette raison, il est important de ne pas rester seule avec cette charge émotionnelle écrasante.

Vous nous écrivez dans l'espace question réponse, et nous vous suggérons, si vous le désirez, de nous contacter également par téléphone ou par tchat afin que nous puissions vous écouter, vous soutenir et vous guider dans cette période si délicate.

Nous sommes joignables par téléphone au 0 980 980 930 tous les jours de 08h à 02h (appel anonyme et non surtaxé), et sur le tchat de notre site de 08h à 00h.

Bon courage à vous,

Bien à vous

---