

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

VERY BAD TRIP VERSION 15

Par **Lili161004** Posté le 24/10/2021 à 20h34

Bonjour à tous.

C'est le cœur gros que j'écris ce soir.

J'ai 42 ans . Je souffre énormément ce soir.

J'ai passé le week end avec des amis et comme cela arrive une fois tous les 3 mois. J'ai perdu toute dignité hier soir : agressivité , déballage de mes problèmes de couple. J'ai même chuté , j'ai un poignet à mon avis cassé et j'en passe.

Mon mari m'a dit que j'étais un monstre. Il sait que je n'ai aucun souvenir de ces soirées. Je me suis toujours dit que si je petais les plombs c'était que ça n'allait pas dans mon couple , nos difficultés me pourrissent (absence de vie sexuelle qui me touche endorment).

Je pensais aussi que de me lancer vers une séparation m'éviterais Cela.

J'avais l'alcool très festif dans ma jeunesse jusqu'à mes 35 ans.

J'ai eu un souci d'oreille interne et je suis sous traitement. Je crois que c'est le mélange médoc et alcool qui est carrément mauvais.

Je tente en permanence de diminuer les doses d'alcool , j'ai le sentiment de faire hyper gaffe mais parfois ça dérape. Je ne l'explique pas.

Je peux commencé à être ivre au bout de 2 verres . Je bois de l'alcool le plus bas en degré mais une fois que je suis en semi ébriété.

Ça part et je ne contrôle plus. Le lendemain c'est black out total. L'horreur.

Mon mari est évidemment très vigilant sur ma consommation et même si je bois qu'un verre , il me fait des remarques très désobligeantes

Ça devient un cercle vicieux. Plus il me dit de pas boire ou faire des réflexions quand il n'y a rien , plus Les épisodes arrivent et cela devient explosif . Je crois Que je me mets involontairement en mode auto destruction. J'ai envie de lâcher les gazs faire comme tout le monde.

Mon mari m'a dit que cela se reproduirait même dans un autre contexte de couple. je n'est pas d'accord jusqu'à Aujourd'hui

Je viens d'en prendre conscience.

La seule solution qui s'impose est d'arrêter de boire mais une vie entière. Ça me fait peur .

Si quelqu'un a connu ça et s'en est remis.

Je suis preneuse. Je suis trop mal et j'en vois pas le bout.

13 RÉPONSES

Lyna11 - 25/10/2021 à 21h15

Bonsoir lili,

Oh comme je comprend le titre de ton texte...

Il y a bientôt un an c'était moi j'aurai pu écrire le même texte...depuis il n'y a plus eu une goutte, depuis il y a eu une thérapie, j'ai regagné la confiance de mon mari de mes enfants, et surtout je suis fière de moi. Il y a eu bcp de soirée very bad trip mais la dernière a été mon feu d'artifice, aujourd'hui je dirai que cette soirée m'a sauvée.

Parce que je croyais que c'était les autres qui déconnaient (bcp plus facile comme ça) mais au final c'était bien moi, je suis alcoolique et je ne sais plus le gérer alors j'ai baisser les armes et ma vie a changé.

Si tu tombes sur mon fil il s'appelle premier vendredi soir...

Olivier 54150 - 29/10/2021 à 12h27

Bonjour Lili, Lyna

Merci pour vos témoignages.

Penser qu'il faut arrêter pour toute la vie, oui c'est infernal.

Cette injonction prôné par les médecins, addictologue, A A ... Ça ne rend pas vraiment service, c'est trop difficile à accepter, à se projeter et beaucoup baisse les bras d'emblée.

C'est déjà très difficile d'arrêter et même de ralentir, inutile d'en rajouter avec ce truc terriblement angoissant voir culpabilisant.

Hélas c'est un fait. A un certain niveau de dépendance, c'est impossible de revenir à une consommation maîtrisé. Le système de

récompense côté neurones étant intimement lié à la mémoire il peut ce passer quelques choses d'irréversible avec l'alcool.

Lorsque ce médecin m'a dit qu'il me fallait un sevrage et une cure plus un suivi, j'ai compris.

Mais quand il m'a dit que je ne pourrais plus jamais boire une goutte d'alcool, j'me suis dis que c'était impossible, qu'il ne savait pas ce qu'il disait.

J'étais dans une telle détresse que j'ai accepté.

Un sevrage très difficile pour moi, au point qu'il n'était pas question que je le revivre une deuxième fois.

Finalement, à force d'introspection, j'ai saisi au fond de moi que si je retouche un seul verre ce sera le début de la fin, un retour en enfer.

Accepter d'aller mal au lieu d'éteindre ses angoisses avec de l'éthanol n'est pas simple.

C'est une révolution personnelle.

Ce qui est garanti à 100%, là où il ne faut pas avoir de doute et chaque abstinent de longue date vous le diront : On vit mieux sans alcool qu'avec.

Les bénéfices à rester sobre ne sont même pas comparables à une consommation, même modérée.

Je vous encourage vraiment à vous lancer dans l'aventure, de vous faire accompagner, aller voir un médecin, d'écrire ici, à appeler le numéro du site...

Et pourquoi pas une thérapie de couple.

C'est un saut dans le vide mais cela en vaut la peine.

Lyna je n'ai pas trouvé ton fil, se serait bien ne mettre le lien pour Lili.

Si je tape "premier vendredi soir" dans recherche, il y a plus de 1000 résultats.

4000 si je tape lyna 11

Messieurs les modérateurs et techniciens, esquissez quelques choses m'échappent ou c'est très difficile de retrouver d'anciens posts ?

Bon courage à tous et bon weekend.

Oliv

Moderateur - 29/10/2021 à 13h26

Bonjour Olivier,

Pourquoi faire simple quand on peut faire compliqué ? 😊

Le fil de discussion "Premier vendredi soir" est actuellement sur la première page du forum (3 lignes en-dessous de celui-ci au moment où j'écris). Le voici : <https://www.alcool-info-service.f...-consommateurs/Premier-vendredi-soir>

Ceci dit vous avez parfaitement raison quant à l'utilisation du moteur de recherche du site : pas assez sélectif, absence d'options de filtre... Très difficile à utiliser. Pour information cependant sachez que les résultats sont "classés" dans cet ordre : articles du site, "vos questions/nos réponses" puis "forums/témoignages". Donc si c'est un forum que vous cherchez il faut chercher plutôt vers la fin. Cela n'aide pas beaucoup quand on a plus de 1000 résultats j'en conviens...

Autre tip : essayez sur un terme très spécifique peut-être (par exemple "lyna" tout seul donnera peut-être moins de résultats que "lyna11". "Vendredi" donnera moins de résultats que "premier" ou "soir", etc.

Bon et si vous ne trouvez pas vous pouvez nous demander 😊

Nous sommes désolés pour ce "mauvais" fonctionnement. Nous connaissons le problème pour y être confrontés nous aussi mais nous ne pouvons pas le changer... pour l'instant.

Cordialement,

le modérateur.

Chris83260 - 31/10/2021 à 15h47

Bonjour LIL161004

Je reconnais la même détresse dans ces mots que celle que j'ai vécu comme votre mari avec ma femme pendant 14 ans.

Je vous dirai simplement les choses. Vous semblez déjà avoir pris conscience de votre problème qui est impossible à guérir vu les années passées avec cette habitude de boire. La seule chose que vous pouvez faire c'est contrer cette habitude par un suivi médical régulier (psychologue, psychiatre, espace de parole) et par des automatismes nouveaux qui devraient vous éloigner de l'alcool sans vous empêcher de vivre.

Retenez surtout qu'une personne qui ne veut pas se faire soigner ne peut pas y arriver. Cette volonté doit venir de vous et plus de votre mari ou de votre entourage pour qui la relation doit être toxique tous les jours.

Après ce message révélateur que vous avez eu le courage d'écrire, soyez peut-être plus courageuse encore et allez vous faire soigner. Ne le faites pas pour votre mari ou vos enfants, ça ne marchera pas. Faites-le pour vous et pour les libérer de votre dépendance sans forcément envisager la séparation.

Et admettez les choses dans votre entourage la tête haute, il n'y a plus de honte à être alcoolique. Beaucoup d'hommes et surtout

beaucoup de femmes en sont malades, de l'alcoolisme mondain que vous semblez apprécier à l'alcool en cachette... l'alcoolisme mène à d'autres maladies et vous précipite vers la mort. Il faut donc avoir peur de mourir pour vouloir se soigner comme pour un cancer ou d'autres pathologies graves.

Gardez la tête haute, battez vous mais n'attendez pas le retour des autres uniquement. Vivez le pour vous et votre renaissance.

Courage

Lili161004 - 02/11/2021 à 12h50

bonjour à tous,

Je viens de prendre connaissance de vos messages que ce matin. Petite alerte mail qui vient à point nommé.

Un grand merci à tous, pour vos messages.

je suis à j+10 du very bad trip et surtout j+10 d'une nouvelle vie sans alcool.

Que dire ? J'ai passé la semaine dernière à me cacher rongée par la honte et les remords. Crises d'angoisses ++

Il faut préciser que les traces de la soirée se voyaient encore sur mon visage ... Merci le masque !

J'ai passé mon début de semaine, à m'excuser et capitaliser sur les messages d'encouragements de mes amis présents.

J'ai biensûr promis à ceux-ci de ne plus toucher une goutte d'alcool. Sans cette prise de décision, je pense que je les aurais tous perdu !

Mon mari m'a demandé d'écrire pour bien prendre conscience que j'avais fait quelque chose de mal. Il a peur (à juste titre que j'oublie pourquoi j'ai pris cette décision)

J'ai passé la semaine à obéir comme un enfant, à accepté les remarques qui portaient d'un bon sentiment et qui dérapaient par des phrases vraiment pas très sympa, au point de heurter mes enfants qui prenaient ma défense.

Pourra t'il un jour pardonner ? Il parle de mon alcoolisme mondain comme cause à tous nos maux. Je n'arrive pas à savoir. Je n'arrive pas encore à isoler les soucis.

Vendredi soir, j'étais à la maison à l'attendre, sachant bien qu'il était à boire un verre avec ses copains (car finalement, mon mari consomme plus d'alcool que moi au quotidien) et là je me suis mise à pleurer seule avec mes enfants.

D'ailleurs mes enfants, ne comprennent pas ma décision (ils n'étaient pas présents... donc plus facile);

Je me rends compte que ce foutu breuvage, est tellement sociétal... Ils sont collégiens et affirment déjà que quand ils seront grands, ils comptent bien sortir et boire de l'alcool.....

Ils pensent que je ne vais plus pouvoir profiter et que c'est pas cool par rapport à "papa qui lui va pouvoir continuer à profiter" . C'est incroyable . Pour des jeunes qui n'ont même pas encore touché à une goutte d'alcool.

Avec du recul, c'était de la frustration. Frustration de ne pas vivre le moment et surtout je pense de ne pas pouvoir boire moi aussi.

Sentiment d'injustice terrible.

C'est passé assez rapidement.

Deux soirées dans le week-end, toujours sans alcool. Ce n'est pas difficile durant les moments mais je n'arrive pas non plus à capitaliser quelque chose de positif à ça.

Une chose est sûre c'est que mes soirées seront de toutes évidence différentes. Ça risque d'être dur car tout le monde consomme autour de nous donc les rencontres se font toujours ou presque par rapport à la prise d'un verre même durant nos sorties sportives car nous pratiquons beaucoup de sport.

Pas envie de passer 4 heures comme dimanche à regarder des gens boire.

A tous ceux qui sont dans mon cas, qu'avez-vous mis en pratique ?

Chris83260 - 02/11/2021 à 16h27

Chère LILI161004

Plusieurs choses ne sont pas bonnes dans ce que vous dites et c'est capital :

D'abord vos enfants ne doivent pas être les spectateurs et encore moins acteurs de déboires et engueulades avec votre conjoint.

Ensuite vous n'avez pas besoin "d'obéir comme un enfant". Vous dites que c'est votre époux qui vous a demandé d'écrire pour avouer les choses. Ce qui sous entend que vous êtes encore une fois soumise aux autres, ici à votre conjoint. Il ne s'agit d'obéir mais d'agir pour vous en sortir.

Enfin, si vous avez des doutes sur votre bonheur et votre bien être, si vous pleurez, ce sont des signes de dépression réactionnelle.

Vous devez absolument consulter des spécialistes en addiction et un psychologue. Peut être même avec votre conjoint pour rétablir un fonctionnement normal dans votre couple tout en vous soignant. Votre alcoolisme comme beaucoup vous le diront est le moyen que vous avez trouvé pour vous défoncer, vous inhiber, ne pas voir vos problèmes.

Dix jours c'est un petit pas sur la bonne voie, ne tentez jamais de regarder derrière pour faire demi-tour, ne cherchez pas d'itinéraire secondaire qui pourrait vous donner un droit d'accès à l'alcool même occasionnel. Votre conjoint devrait aussi vous aider en vous rejoignant dans l'abstinence, ne serait ce que pour sortir vos enfants de l'image positive qu'ils en ont de vos consommations d'alcool à tous les deux.

Allez voir votre médecin traitant. Il vous aidera à trouver les bonnes structures.

Courage

Olivier 54150 - 02/11/2021 à 17h19

Lili

Avant tout, un grand bravo pour ces dix jours. Celà veut dire qu'il n'y à plus aucune trace d'alcool dans votre corps.

Ne soyez pas trop dur avec vous même, je crois que c'est assez avec votre entourage. C'est vous qui avez pris la bonne décision.

C'est de soutien et d'encouragement que vous avez besoin, j'espère que votre mari le sais aussi.

Comme je connais bien ce sentiment d'injustice de ne pas pouvoir boire. Ça ronge, c'est déprimant. Et pourtant.

Toute la société veut nous faire croire que c'est normal de consommer un tel poison. Cela ne changera pas...17 milliards de chiffres d'affaire.
https://youtu.be/60p_dhOlibs

Ne pas culpabiliser, là maintenant c'est VOUS, qui avez raison.
Le passé et derrière et il ne reviendra pas tant que vous resterez éloigné de cette m....

Quisque la culpabilité si ce n'est que le petit juge que nous avons en nous ?
Bon, il vous empêche de boire, ça c'est bien, mais ne lui donnez pas trop de pouvoir sur votre moral.

Il faut du temps, c'est progressif mais soyez sûr que c'est 100% gagnant.
A trois décennies sans une goutte, je confirme ce qui est dit dans l'article :

<https://m-leplus.nouvelobs.com/co...rage-c-est-l-abstinence-totale.html#>

Les premiers temps, rester à distance des débits de boissons, des rayons alcool, des gens qui boivent est la consigne.
Facile à dire, à faire au mieux, ne pas faire voler le dragon.

C'est très difficile mais éloignez vous, évadés vous... Dans la nature, avec un bon livre, des amis sobres...

L'aide existe, ne pas s'en priver, médecin, addictologue, psy, thérapeute.
Le top est un thérapeute en couple.
J'ai fait tout ça.

Comme je l'ai fait, vous allez briser la chaîne. Votre entourage vas aussi prendre conscience des danger lié à l'éthanol, surtout, surtout vos enfants, changeront leurs vision à l'alcool à faire et à mesure, ça n'a pas de prix.

C'est difficile mais quelle belle aventure.
Lisez sur le sujet, j'ai beaucoup aimé le livre d'Hervé Chabalier qui sait vraiment de quoi il parle.

Plongé dans le fil "jour J" de ce forum.

Puis écrire et aussi très salutaire, écrire encore et encore.

S'intéresser à la communication non violente avec la douceur de Jacques Salomé. (Livres et youtube)
Au émotions avec le bon sens de Laurent Martinez. (YouTube)
Etc etc

Les AA, que je ne cite jamais assez, le programme fonctionne pour beaucoup depuis 60 ans. Y a t'il un groupe dans votre ville ? Si oui ne pas hésiter.

J'ai aussi fait un petit site où je rassemble ce qui m'a aidé :
<https://olivierm54.wixsite.com/communications/news-and-events>

Un jour vous direz que cette fameuse soirée d'enfer à été la chance de votre vie.

Encore bravo pour votre décision, c'est vous qui avez raison, ne pas l'oublier.

A très vite
Olivier.

Lili161004 - 02/11/2021 à 18h56

Bonsoir ,
Pour répondre à Chris. Effectivement , je suis bien consciente de tout ce que vous dites :
- enfants non présents durant les litiges
- dépression réactionnelle
- aide par un psychologue (ce que j'ai déjà fait et vais refaire car le rdv est pris)
- psychothérapeutique de couple (aussi fait) qui n'a pas parlé d'alcoolisme mais de réponse à un problème donné. Peut importe maintenant . J'ai conscience de ça maintenant.
- appel des AA , je ne me sens pas encore prête à y aller et c'est ici, sur ce fil de discussion que j'essaie de partager.
Donc merci aussi à Olivier qui me donne des idées de lecture .
Je vais y jeter un œil . Mille mercis pour votre écrit qui me fait du bien.

Le mot le plus juste auquel je n'avais pas pris conscience Chris est le mot soumise. C'est effectivement ça .
À travailler aussi

Chris83260 - 03/11/2021 à 10h19

Bjr Lili.

Si vous arrivez à avancer et mettre des mots grâce aux échanges sur ce site c'est très bien. Nous vous répondrons toujours car c'est effectivement un échange qui peut vous permettre d'avoir une meilleure compréhension de qui vous êtes et de pouvoir choisir quelles actions sont importantes pour vous.

Je rejoins Olivier pour les AA malgré tout qui jouent le même rôle que ce site. Échanger.

Le risque c'est de ne pas vous croire assez en danger avec l'alcool et en écoutant les autres AA de banaliser votre problème (que vous dites partager avec votre conjoint). " je ne suis pas comme eux".

L'avantage c'est de pouvoir parler à des anonymes justement. Écouter, entendre, analyser, comprendre et amener de la connaissance sur les problématiques d'alcool dans vos décisions. Avec votre conjoint, vos amis, vos proches vous chercherez toujours à contrôler vos confessions, l'image qu'ils auront de vous. "j'adore être ivre, j'aime ça, je ne pense à rien, je me fous des autres, à ce moment là il n'y a que moi qui compte". Vous direz " je n'arrive pas à m'arrêter, je ne sais pas pourquoi, j'ai honte etc".

C'est l'avantage des AA. Personne ne vous connaît et il ne faut pas en avoir une représentation Hollywoodienne même si le cinéma a bien fait d'intégrer cette réalité.

Pour la soumission, je préfère vous dire que je parlais de soumission dans votre couple dans vos décisions sur l'alcool. Je ne connais pas votre couple et il ne s'agit pas là d'ouvrir d'autres plaies alors que vous vous engagez déjà dans un travail difficile avec l'alcool. Mon avis est que la soumission existe toujours dans un couple d'un côté comme de l'autre, l'égalité complète est rare. Souvent liée à notre éducation et l'histoire, la femme est encore vue comme une mère mais qui travaille maintenant. L'homme le défenseur. N'oublions pas que nos cerveaux ont été conçus et se sont développés ainsi pendant des siècles. Il faudra encore des années avant que la mère soit une combattante à la guerre et le père un spécialiste du poupon même si nous avons bien avancé. Votre travail sur la soumission devrait se tenir uniquement à votre autodétermination face à l'alcool.

Le reste serait à travailler en psychothérapie avec votre conjoint mais apparemment cela ne vous satisfait pas.

En tout cas n'hésitez pas.

Nous répondons.

Nous sommes là comme beaucoup d'autres, aidants ou sachants (médecin, psychologue, etc.).

Vous ne serez jamais seule.

Bonne journée

Chris

Lili161004 - 20/12/2021 à 10h05

Bonjour à tous ,

Envie d'un petit remontant ce matin .

Me voilà toujours abstinente depuis cette fameuse soirée.

Il y a eu quelques moments difficiles mais surtout de très bons moments. J'ai réussi à diminuer fortement la cigarette sans rien faire . C'est une sacrée paire et je pense que le cerveau n'est plus habitué aux shoot et ne les attend plus.

Je profite de mes soirées et de mes week end à prendre soin de moi , à coudre (suis fan) , à faire du sport , à me faire des séries , à décorer ma maison ... je ne pense plus au verre . Ça je suis très contente. J'ai pris du poids , ça moins fun mais je suis de très faible poids normalement.

On me dis que j'ai un meilleur teint ..

Tout est top sauf depuis 15 jours . Je deviens vraiment con ????

Je recarde ma vie . J'arrive a dire non mais je m'énerve et je n'aime pas ce que je deviens. La psy me dit que je repose le cadre et que je ne suis pas à l'aise avec ça d'où mon énervement. Jeune , j'étais très impulsive et avec le temps je m'étais adoucie voir tue. C'est d'ailleurs sous l'effet de l'alcool que cette colère sortait. Maintenant , elle sort . De trop . Ça me saoule ...

Samedi et hier nous avons fete Noël dans ma famille et mes parents détestent ma nouvelle DECISION . Mon beau père a un problème avec l'alcool mais pas ma maman mais elle y va de bon train avec ces copines

Ils n'arrêtaient pas de me faire des réflexions depuis un mois et Noël est devenu un calvaire pour moi. Ils ne me trouvent plus festive . Plus cool.

J'ai envie de pleurer en écrivant ça car du coup je ne sais plus qui je suis.

Naturellement j'étais cette fille festive mais sans alcool , je ne connais pas et je ne sais pas et ce week end , j'ai pas eu envie de faire semblant d'être festive avec le 0 alcool.

Je devrais être fière mais je suis tres triste . J'ai l'impression d'être plus adulte que mes parents... le blason de la famille est fête et je viens d'en sortir. Je crois que c'est ça.

Mais arriverais je à être bien , festive , rigolote sans alcool ?

Je ne sais pas encore faire et ça m'attriste surtout.

Voilà .

Je ne regrette surtout pas ma décision mais c'est pas facile de réapprendre à vivre tous les jours sans ces artifices au côté de gens qui en ont besoin

Lyna11 - 23/12/2021 à 06h59

Oui pas évident tout ça, tu ne te reconnais pas...pour l'instant.

La plupart du temps avant on buvait un verre et la rancœur, la déception, la colère mais aussi la joie... tous ces sentiments qui sont naturels étaient étouffés par l'alcool...jusqu'à ce que ça ressorte et que ça explosé.

Ça va bientôt faire un an pour moi, je sais un peu plus qui je suis, je suis moins en colère contre ceux qui boivent, j'ai appris à parler quand quelque chose me dérange ou me plaît. Je suis en train d'apprendre à ME connaître et à m'apprécier.

Les réactions des autres sont souvent synonymes de leur rapport à l'alcool, pour ceux qui réagissent mal on ne peut pas trop leur en vouloir car il n'y a pas si longtemps on pensait comme eux. Le temps fait son œuvre crois moi...après j'ai fini par dire à ma famille que j'étais alcoolique et...ils ne m'ont pas cru alors je me suis énervée et maintenant je n'ai plus de problème. Dis leur peut être que leur réaction te fait du mal tout simplement.

Les gens dérangés par notre décision c'est parce que ça les questionne sur leur rapport à l'alcool et je pense qu'il n'est pas sain dans la plupart des cas. Les gens pour qui l'alcool est juste ce qu'il est, n'en ont rien à cirer en fait...comme disait quelqu'un dans une vidéo sur l'abstinence toi ne pas boire c'est le TRUC de ta vie mais pour eux c'est juste UN NON EVENEMENT.

Accroche toi parce que dans tout ça ce qui compte c'est toi, tu ne vas pas bien peut être parce que tu n'as pas l'habitude d'exprimer tes sentiments, peut être que les fêtes te stressent...ce serait légitime après tout. Moi aussi ça me stresse mais la balance bénéficie risque penche beaucoup trop vers l'abstinence pour que je reboive un verre aujourd'hui. BREF tout ça pour dire que tu es en train de faire quelque chose d'énorme !!! Bravo à toi...pour l'instant les réactions des autres te font du mal mais je te promets qu'en maintenant ton abstinence tu verras les choses différemment ensuite.

Allez force et courage

Artemis75 - 25/12/2021 à 08h31

Bonjour Lili, matin de Noël, tout le monde dort sauf moi : je me réveille à l'aube depuis mes 3 mois sans alcool 😊.
Je me suis connectée ce matin car je viens de passer mon premier Noël à l'eau depuis des années..... Et je suis tombée sur ton témoignage qui m'a beaucoup touchée. As-tu tenu le coup pour Noël ? Fais-toi confiance et tu vas te retrouver. J'ai traversé une phase limite dépressive, je me sentais atone. Toute vide. Actuellement je ne me trouve toujours pas très drôle avec mon verre d'eau en soirée mais je m'en fou. On sauve notre santé, on sera là pour les autres après. Tu parles de cadre, moi j'ai l'impression de me recentrer, je dessine des ronds avec moi au milieu, mes proches et tout ce que je laisse plus loin pour tenir le coup et me débarrasser d'une charge mentale trop lourde qui me poussait à décompresser avec le vin. C'est pas top comme conseil de dessiner des ronds, désolée..... Mais sinon, je marche, je lis des bd je m'achète des super thés et une belle fringue de temps en temps avec les économies. Bon courage et plein de bonnes ondes pour cette fin d'année 😊

Profil supprimé - 26/12/2021 à 21h51

Bonsoir,
Comme mon histoire ressemble à la vôtre. Je m'alcoolise massivement depuis mon adolescence. Dans ma jeunesse je faisais la fête comme beaucoup d'ados. À l'âge adulte cela a pris des proportions importantes (surtout que dans ma filière universitaire l'alcool était très présent) et des accidents de vie m'ont obligée à prendre des anti-dépresseurs. Depuis dès que je bois je n'arrive pas à m'arrêter et je pète un plomb et deviens agressive avec mon entourage en particulier mon compagnon. J'ai arrêté de boire pendant un an jusqu'en octobre 2020 suite à un énième bad trip suivi d'une tentative de suicide pour sauver mon couple et préserver nos enfants respectifs. Mais j'ai recommencé en croyant que j'arriverai à gérer et à boire normalement. Depuis ma consommation n'a fait qu'augmenter jusqu'à de nouveaux pétales de câble. Le dernier c'était hier le soir de Noël génial ! J'ai pourri mon compagnon et lui ai dit des atrocités que je ne pense pas et je ne me souviens de rien. J'ai tellement honte de faire subir cela à mon entourage. Je sais que je suis alcoolique mais pas encore dépendante physiquement. Je n'ai jamais bu dès le matin. J'arrive à ne pas boire sans aide médicamenteuse. Mais je me rends compte que j'ai besoin d'aide.
Je n'ai pas de famille j'ai été maltraitée par ma mère avec qui j'ai coupé les ponts et je suis fille unique. Mon père quand à lui était alcoolique et il a développé un syndrome de Korsakov.
Je n'ai pas non plus d'amis car après la séparation d'avec le père de ma fille je me suis remise en couple rapidement et mon compagnon a 4 enfants, je n'ai pas pris le temps de reconstruire ma vie hors du foyer familial. Ce soir je me retrouve seule et je suis très mal. J'ai peur de perdre mon amour avec qui on a tant de projets... J'ai tout gâché et j'ai besoin d'écrire cela pour trouver une oreille attentive auprès de quelqu'un qui vit la même chose.
