

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

J'AI ENCORE TOUT GACHÉ

Par **Profil supprimé** Posté le 26/12/2021 à 22h21

Bonsoir,
J'ai besoin d'aide, de communiquer mon mal être. Je vais essayer de raconter rapidement mon histoire
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 très présent) et des accidents 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 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 entre tous cela représente énormément de travail, je n'ai pas pris le temps de reconstruire ma vie hors du foyer familial. Ce soir je me retrouve seule car il veut réfléchir et faire le point à savoir continuer ou pas notre relation. Je l'aime mais quand je bois je le déteste c'est incompréhensible. J'ai peur de perdre mon amour avec qui on a tant de projets... J'ai tout gaché et j'ai besoin d'écrire cela pour trouver un peu d'attention auprès de quelqu'un qui vit la même chose et me comprendra. Merci à vous de m'avoir lue et de vos éventuels messages qui m'aideront sans doute beaucoup.

2 RÉPONSES

Today - 28/12/2021 à 00h35

Bonsoir declic26

Tu es dans une telle détresse....elle fait écho, je l'ai vécu aussi.

Je voudrais juste te dire de ne pas te détester, de ne pas t'en vouloir autant. Tu souffres.
L'alcoolisme est une maladie. Qu'il y ait dépendance physique ou non. Je ne buvais que le soir, je n'ai jamais manqué un seul jour de travail et ne m'y suis jamais présentée ivre, j'ai toujours géré le quotidien mais je suis bel et bien alcoolique abstinent depuis 3 petits mois.
J'ai déposé les armes le 18 septembre. Un déclic.
Le 20 septembre j'étais face à un médecin généraliste où j'ai enfin osé lâcher un "je suis alcoolique et je crois que je vais avoir besoin d'aide aujourd'hui !"
Déjà rien que cela m'a fait un bien fou....je m'étais libérée de ce poids !
J'ai aussi un accompagnement avec une psychologue....arrêter l'alcool est une aide précieuse car cela m'aide à y voir plus clair en moi....en ce mal être de longue date que je noyais sous l'alcool.

Fais-toi aider declic26, l'arrêt de l'alcool n'est finalement que traiter un symptôme de ton mal être. On ne boit pas "par hasard".

Tu le mérites

Prends soin de toi et donne de tes nouvelles.

Écrire et partager ici est une aide précieuse

Profil supprimé - 28/12/2021 à 09h30

Bonjour Today,
Ton message me fait chaud au cœur. Sois fière de toi c'est très courageux de reconnaître que l'on a un problème avec l'alcool et 3 mois ce n'est pas "petit" c'est déjà énorme !
Pour moi rien que de venir discuter ici et échanger sur mon problème c'est un premier pas pour me faire aider. J'ai déjà vu un tas de psy... Mais à chaque fois on me renvoie sur mon passé et cela n'a pas fonctionné car le passé ne peut pas être changé. Je n'ai plus envie de me retourner je veux avancer vers l'avenir.
Mon compagnon m'a compris et est encore prêt à me pardonner pour tout ce que j'ai pu lui faire subir et surtout il est prêt à m'aider à m'en sortir c'est déjà une grande chose. Je sais que je dois compenser cette drogue par une autre, rééduquer mon cerveau, pour moi ça

sera le sport c'est ce qui me passionne depuis toute petite. Hier soir lui a bu un coup (il m'a demandé mon accord) et pas moi et j'en suis fière ce matin. Je sais que j'aurais des envies, que le combat sera long mais je tiendrai pour ma famille. Je te souhaite une bonne journée, du courage et donne moi aussi de tes nouvelles. A bientôt.
