

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

JE SUIS ALCOOLIQUE DEPUIS LE SUICIDE DE MA MÈRE

Par **Twix72** Posté le 16/10/2022 à 16h54

Bonjour à tous,

Tout d'abord je viens de m'inscrire sur ce site car j'ai des problèmes avec l'alcool, mon conjoint l'a découvert et depuis tout va mal il veut me quitter ce que je peux comprendre.

Tout à commencé il y a 3 ans avec le suicide de ma mère, au début ça allait "bien" car je me suis donné un coup de pied au derrière comme on dit en me disant tu es une battante, tu as déjà vécu un décès (celui de mon père lorsque j'avais 16ans, aujourd'hui j'en ai 30).

2 ans sont passés j'ai commencé à consommer du cannabis, j'ai arrêté et l'alcool a pris le relais il y a un an, pour prendre le relais vis à vis de la drogue ou pour combler ce manque de parentalité je ne sais pas exactement.

L'alcool me faisait me sentir bien, j'ai oublié tous mes soucis, jusqu'au jour où j'en suis venue à boire très régulièrement, pas forcément tous les jours mais à grosse quantité et je buvais du rosé.

Aujourd'hui mon compagnon l'a découvert, ne me fait plus confiance et veut me quitter. Je ne veux pas en arriver à ses extrêmes là, je l'aime et je n'ai pas envie de tout perdre...

J'ai conscience de mon alcoolisme aujourd'hui, je souhaite me faire aider.
Lundi je vais aller à une réunion d'alcoolique anonyme.

Avez vous des conseils à me donner?

En vous remerciant par avance

2 RÉPONSES

Today - 17/10/2022 à 14h16

Bonjour Twix72.

Aller au groupe de parole peut vous aider dans un premier temps.

Je conseille en règle générale d'aller voir son médecin traitant aussi qui jugera de la nécessité ou non d'une médication.

Vous exprimez que cela a fait suite au décès de votre maman, que vous avez aussi eu à affronter le décès de votre père assez jeune.

Avez-vous songé à aller voir un psychologue qui pourra peut-être vous accompagner dans votre "travail" de deuil ?

Être "battante" ou forte, j'ai connu dans ce même type de situation....mais le deuil est à faire malgré tout, et l'alcool ou autre drogue ne font que ralentir le processus.

Ne restez pas seule face à cela.

Concernant votre compagnon qui menace de vous quitter....probablement la peur de la situation pour lui. Reparez-lui de la démarche dans laquelle vous vous lancez.

Mais votre décision d'en finir avec les addictions, faites le pour vous, pour prendre soin de vous et vous apporter la bienveillance que vous méritez. Juste pour vous.

Courage et à bientôt

Profil supprimé - 17/10/2022 à 22h33

Bienvenue sur ce forum Twix et n'hésite pas à te rendre en réunion AA lundi . Il n'y a qu'un risque , c'est que tu y prennes goût et que tu y retournes tous les lundis comme je l'ai fait de nombreuses années .

Tu as admis que tu avais un problème d'alcool, donc tu n'es plus dans le déni , C'est un grand premier pas .

Fais surtout ton abstinence pour toi et considère-toi comme la personne la plus importante à tes yeux . Si le "Vivre sans alcool" ne t'es pas offert lors de cette première réunion, offre-toi-le , c'est 4 ou 5 euros, le prix d'un mauvais vin je suppose, car il y a longtemps que l'alcool ne m'intéresse pas et cela je le dois à AA en qui je suis très reconnaissant . Je me répète mais ne lie ton abstinence à, rien ni à personne et avance un jour à la fois , ces quelques mots te seront rappelés régulièrement .

Accroche-toi à ce forum mais aussi à AA et considère aussi ta future abstinence comme une libération et non comme une privation .

En attendant, reste bien avec nous et demain , ne reprends pas le premier verre ;

Bien amicalement
Salmiot1
