ALCOOL-INFO

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

SOS

Par kitel Postée le 01/12/2022 14:31

j'en es raz le bol je disais 3 ans en janvier ça va faire 4 ans je remonte 3 mois sans et au moindre soucis je reprends 2 a 3 mois . je me détestes. j'explique rapidement je suis suivu ok là c'est bon et la a cause du question au depart ça ma fait retomber et une semaine après j'apprends le renouvellement ou ma fille ce fait ,,,,, il y a a 3 ans elle m'avoue que c'est fait violer mais je vivais avec ce papa ce n'est pas lui je n'ai pas vu elle avait 6 ans entre deux je me sépare de ce ... je ne citerais pas de nom 25 mariée avec . les dernières années je n'étais qu'a ses yeux une pute une salope il surveillez tout. ça fait plus de 6 ans que je suis parie . mais a cause se ce que j'ai appris pour ma fille me faire insulter .et les coups après la séparations j'ai sombré dans cette merde j'ai reussi plusieurs fois a arrêter a chaque choc ou insulte je reprenais ... la j'étais tranquille de ce coté alcool ou j'arrivais a en prendre un ou deux le week end et là ma fille qui se fait de nouveau la ce sont des attouchements oufff ma psy me dis que je confond et que je dois guérir les 25 ans avec ce mr ok ..... je le hais c'est vrai il a fait de moi une moins que rien je me sens inutile je me sens moche un merde comme il me disait . ok elle a certainement raison mais j'ai repris l'alcool et ça tout les jours . je me dégoute car je sais que je sais arreter mais j'en es pas envie

---

Mise en ligne le 05/12/2022

Bonjour,

Nous entendons bien votre désarroi. Les suites d'une relation toxique sont souvent difficiles à surmonter, d'autant plus dans votre cas où le trauma a pris une large place dans votre vie, et visiblement dans celle de votre fille. Nous vous encourageons vivement à poursuivre le suivi avec votre psychologue et espérons que cela vous aidera à avancer.

Parfois, l'alcool est une béquille dont on ne peut pas se passer. Dans les cas comme celui-ci, on peut décider simplement que l'arrêt n'est pas possible pour l'instant, et accepter que même si l'alcool heurte et détruit, en partie, là tout de suite, il est nécessaire. On peut aussi décider d'opter pour une réduction des risques; il s'agit alors de limiter les risques liés à la consommation en réduisant le plus possible mais sans arrêter complètement.

En tous les cas, vous pouvez nous appeler pour parler de votre situation au 0 980 980 930, tous les jours entre 08h et 02h. Les appels sont anonymes et non-surtaxés. Vous pouvez également nous écrire par tchat, sur notre site, entre 14h et 00h.

Nous vous souhaitons d'être persévérante,
