ALCOOL-IN

FORUMS POUR L'ENTOURAGE

MON EXPÉRIENCE, ET QUE FAIRE POUR ÊTRE MEILLEUR ?

Par Gdjvc Posté le 09/02/2023 à 23h11

Bonsoir,

Je viens parler sur ce forum, car je n'arrive pas à parler des mes soucis dans la vrai vie ni avec personne, j'ai besoin de raconter mon histoire et savoir si c'est possible de s'améliorer.

Depuis toujours ma mère boit, fais des scandales, nous empêchent de dormir avec ma sœur, bon depuis 3 ans elle boit toujours mais a arrêté de faire des scandales, mon problème c'est que dès qu'elle met un verre dans la bouche, ça m'énerve je lui dis de ne pas m'adresser la parole quand elle boit. On est arrivé du Brésil il y 13 ans, au Brésil elle trompait mon beau père et j'ai toujours vu ça, elle se faisait frapper par quelques amants aussi, dont j'ai une haine profonde et je me rappelle toujours leurs noms, eux aussi alcooliques, souvent, moi petit quand cela arrivait j'essayais de 'à défendre, un soir j'ai même pris une pierre et jeté sur l'un, une fois un couteau, ma nounou me l'a enlevé de la main. Une fois l'un d'eux m'a menace de me jeter du bâtiment que nous habitions, ce même gars a jeté ma mère dans la piscine tête la première et j'ai vu toute la scène, ce même gars a violé ma mère un soir aussi. Ensuite nous sommes venu en France moi j'avais 10 ans et ma sœur 7. Durant 9 ans, au moins 4 fois par semaine elle buvait et faisait son scandale, j'ai du appeler 3 fois la police pour l'emmener à l'hôpital. Moi il y a des jours que j'ai envie de mourir, je ne supporte pas une discussion près de moi, je commence à trembler et mon cœur bat plus vite, c'est physique, je me sens extrement mal, je suis un introverti aussi, j'ai commencé à consommer de la drogue en boîte mais je ne suis pas dépendant, je deviens aussi agressif des fois, j'ai une mauvaise estime de moi, je n'arrive pas à démontrer mes sentiments, c'est tout simplement impossible, et avec ma mère je l'appelle par son prénom, je ne lui ai jamais dit je t'aime, c'est impossible pour moi . J'ai sûrement oublié de vous raconter des événements, mais il y en a tant. J'aimerais savoir si c'est possible d'améliorer mes mauvais aspect ? je vous avoue que il y a certains jours que c'est très compliqué pour moi, comme ce soir.

2 RÉPONSES

roiask - 10/02/2023 à 10h59

Bonjour Gdjvc,

Déjà bienvenue sur ce forum et bravo a toi d'avoir écrit, ça fait du bien de ce vider

Pour ce qui est de toi, bien-sûr que tu peut améliorer tes mauvais aspects, c'est déjà bien de le dire à 23 ans, d'avoir pris conscience que tu avais un travail sur toi à faire, au jour le jour pour essayer de te sentir mieux au quotidien !!

Les drogues, j'ai commencé à 15 ans,j'en ai 43 aujourd'hui et j'ai commencé à vouloir arrêter a 37ans ça a était extrêmement compliqué, je me suis beaucoup amusé à faire la "fête" mais j'aurais pu en mourir ou rester perché, d'ailleurs j'ai des amis qui sont décèdé ou en piteux état.
L'âge n'arrange rien aux addictions, a un moment de ma vie je consommer jusqu'à 10gr de cocaïne par jours alors que quand j'ai commencé, on s'acheter 1gr pour 4 avec les copains , sans compter l'alcool que tu bois comme de l'eau et toute les autre drogues...
Moi aussi je devenais très agressif enfin bon je te conseil bien-sûr d'essayer d'en consommer le moins possible, je sait que c'est cool, que ça te fait aussi oublié ton quotidien mais c'est mettre un doigt dans un engrenage très dangereux surtout si tu n'est pas trop en forme psychologiquement

Pour ta mère, ça a l'air difficile surtout si tu n'arrives pas à discuter avec elle, moi non plus j'ai jamais dit je t'aime a ma mère et j'ai pas souvenir qu'elle l'ai fait, pourtant on est très proche, mon père était alcoolique, alors elle m'a élever seul mais elle ne bois pas !!
Faudrais lui faire prendre conscience, qu'elle est un déclic mais ça ne peut venir que d'elle, qu'elle est vraiment envie de changer les choses, quelle age a t'elle ?? Est ce qu'elle a des connaissances, un travail ??
Et avec ta soeur,vous êtes proche ??
peut être a vous 2 vous pouvez essayer de la convaincre de prendre son problème en main, d'aller voir des professionnels qui pourraient l'aider, c'est sûr qu'elle n'a pas eu la vie simple, que ça sera surement long a traiter mais il n'est jamais trop tard !!

En tout cas, n'hésite pas à venir parler ici, si tu en a envie

Prend soin de toi !!

buisson - 10/02/2023 à 11h40

Bonjour Gdjvc

C'est super que tu aies écrit sur ce forum. Ca prouve que tu as décidé de ne plus subir la situation et que tu cherches de l'aide. Tu as le droit à une vie tranquille sans alcool, sans violence.

Tu as besoin d'évacuer tous les traumatismes que l'alcool t'a apportés.

Tu as besoin de trouver un endroit où tu puisses être écouté et accompagné. C'est très important. Appelle alcool info service, ils sauront te donner tes conseils et des adresses.

Je te conseille de frapper à la porte d'un CSAPA. Tu peux avoir des psychologues spécialisés en addictologie qui s'occupent des proches d'alcooliques.

Je te souhaite beaucoup de courage mais tu as fait un pas important aujourd'hui en demandant de l'aide.

Bon courage