

## ALCOOL TROP PRÉSENT DANS MA VIE

---

Par Caro29 Postée le 19/10/2023 22:19

Bonsoir, J'ai lu certaines discussions et je me rends compte que beaucoup de femmes ont des soucis avec l'alcool, mère de famille en couple ou pas, n'importe quel niveau social. Cela touche tout le monde en fait ! Vu les situations de stress gérés par les enfants, courir dans tous les sens, gérer le quotidien tout en travaillant, c'est éprouvant et c'est vrai qu'un verre d'alcool le soir s'apaise, on oublie nos ennuis un certain temps mais au final on ne dort plus, on s'énerve pour un rien, sans compter les douleurs abdominales, nausées... Tremblements, sueur, mal être, presque au malaise. Quand je commence un verre, je n'arrive pas à m'arrêter, je finis la bouteille de vin rosé en général et plus des fois. Je me sens mal, bien nul part...

---

### Mise en ligne le 24/10/2023

Bonjour,

Vous faites part de votre profond malaise, et c'est une démarche très courageuse. Vous avez bien fait de vous rapprocher de notre service, et notamment des forums, où vous avez pu percevoir que votre mal-être n'est pas qu'individuel. Effectivement, il s'inscrit dans une dimension collective, puisque de nombreuses femmes se tournent vers l'alcool pour se "booster" ou lâcher-prise après une journée où s'entremêlent les différentes activités, entre le travail salarié et les activités non rémunérées (travail domestique, et celui de prise en soin de la famille...).

Les différentes charges invisibles (mentales, émotionnelles) liées à la répartition (inexistante ou inéquitable) des tâches peuvent effectivement amener certaines femmes à se reporter sur l'alcool pour tenir le coup. C'est comme un dopage. Cependant, comme vous l'avez très justement énoncé, ce recours à l'alcool n'est pas une solution pérenne, puisqu'il peut entraîner des effets indésirables et des conduites addictives.

Nous sommes très sensibles à votre souffrance. Si vous souhaitez échanger davantage avec un-e membre de notre équipe, il vous est possible de contacter notre service d'écoute, au 0 980 980 930 (entre 8h et 2h, tous les jours sans exception, appel anonyme et non sur-taxé). Ce serait l'occasion de discuter de ce que vous traversez, et des éléments qui pourraient vous aider à vous sentir mieux.

Vous pouvez également contribuer aux forums pour partager votre expérience, et bénéficier du soutien des internautes. Vous n'êtes pas seule.

Nous vous envoyons tout notre soutien.

Bien cordialement.

---