ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

LA VIE ME SOURIT MAIS JE BOIS EN CACHETTE

Par Profil supprimé Posté le 13/06/2014 à 12h32

bonjour , je suis une jeune maman de 30 ans. J'ai deux enfants (une fille 4a ns et un fils 1 an).
Je suis employé de bureau
Je suis marié. Je bois en cachette et je fume des cigarettes en cachette de mon mari. Lui ne boit pas et ne fume par conviction personelle. Je ne conçois absolument pas de lui en parler, c'est totalement exclu. JE suis issu d'une famille qui comme mon mari n'a jamais eu de contact avec l'alcool.

Moi des que je m'ennuie, je m'achete une bouteille de premix et je la bois pour retrouver ma joie de vivre et ma bonne humeur.
J'ai vu un addictologue. J'ai fait 3 seances mais jai du abandonner en raison du prix, de la distance et surtout des excuses que je devais trouver a chaque fois pour mon mari.

J'aimerais devenir indifferente a l'alcool. J'aimerais avoir des contacts avec des jeunes mamans , je sais que le fait d'identifier le probleme de l'ennui, des enfants, des taches menageres (avec le psy) m'a deja permis de comprendre comment j'en suis arrivé la

7 RÉPONSES

Profil supprimé - 18/06/2014 à 21h17

Bonjour Mamita,

Mais comment se fait il que ton mari ne s en rende pas compte. Ca sent fort une haleine chargee d alcool.En tout cas il faut en parler et essayer de comprendre pourquoi tu trouves que ta vie est si lourde.mais quand on est une femme c est un sujet encore plus tabou. L alcoolisme est tres mal considere par la societe mais quand ca touche les femmes c est encore pire!!!oh que c est pas beau une femme qui boit on entend souvent dire..c est trop la honte...alors on boit en cachette...et on culpabilise encore plus...enfin bref moi j ai tout essaye pour moderer ma consommation, pour tenter d arreter totalement mais rien ne marche. je suis ton oppose mamita, je viens de me separer de mon mari et nous n avons pas eu d enfants, j ai trente deux ans et je reve d en avoir mais je ne suis pas en couple...je pense que ma frustration et ma consommation viennent de la mais je n en suis pas si sure.peut etre que si j avais des enfants je buverais quand meme...enfin bref je ne sais trop quoi te conseiller, je te reponds pour te dire que j ai bien lu ton message et que je comprends ce que tu vis et que ce serait bien que plus de personnes repondent aux messages. a tres bientot.Je compte commencer mon abstinence totale et j aimerais etre a plusieurs pour me motiver qu en dis tu. on creera un fil de discussion chaque jour pour se soutenir, qu en dis tu, qu en dites vous

Profil supprimé - 20/06/2014 à 10h01

bonjour et merci pour ta reponse.

Moi aussi depuis hier j'ai decidé d'arreter mes betises et d'affronter mes problemes.

Mon mari ne s'en apercoit pas car je cache une bouteille de premix donc l'odeur de l'alcool est quasi indecelable. Oui je sais c'est moche !!

Moi je pense que quand j'aurais trouver le noyeau du probleme, je n'aurais plus besoin de l'alcool pour digerer le quotidien.

Apres maintes reflexions je pense que je souffre d'un burn out maternel . je m'explique :

J'ai une fille de 4 ans
un fils de 1 an.

ils sont tous les deux adorables et je sais la chance que j'ai (c'est pour ca que je precise quand meme que la vie me sourie).Cependant le quotidien d'une femme et d'une mere et parfois difficile voir ennuyeux. apres le travail commence la double journéee et cela tous les jours. Les week ends ne sont pas du tout remplis et mon mari est epuisé de sa semaine pour faire des activites. bien sur mes enfants je les ai voulus (c les discours moralisateurs habituels mais ca n'empeche pas le droit au repos et le droit de se plaindre.)

c'est pour cela que le soir j'ai besoin d'un remontant pour attaquer le repas le bain le menage le dodo etc.....sinon je fais ca a contre coeur et je veux pas que mes enfants se rendent compte a quel point je suis lasse de faire ça non stop.

Mon mari est absent en semaine en usine a 70 km donc il dort sur place. qaudn il rentre le vendredi soir ou le samedi matin, j'ai envie qu'il trouve une femme souriante, qui a la patate , pas une depressive qui en as ras le bol de tout. boire en cachette c'est moche fumer en cachette aussi, mais se sevrer des deux seules encore plus.

Je pense donc avoir cerné un peu le souci mais je pense que j'ai encore plein de choses a decouvrir de moi. Je prend rdv aujourdhui avec un centre medico psychologique , peut etre que ca va m'aider.

Profil supprimé - 03/07/2014 à 09h57

bonjour Mamita,

Je ne sais pas si tu as eu ton rv avec un psy mais c'est le premier bon pas. Effectivement si tu mets des mots sur ce qui te fait aller pas bien ça simplifira le reste. arrêter de boire quand on a pas cerné le pb c'est rechuter rapidement.
Ne te culpabilise pas de boire en cachette, c'est un truc de femme. comme le dit bluevelvet un homme qui boit en société c'est normal, une femme c'est moche, du coup on se planque. De plus on veux toujours paraitre forte pour soutenir notre famille et on ose pas dire que nous aussi on a besoin d'attention pour ne pas mettre de pression.
Je te souhaite plein de courage et de réussite

Profil supprimé - 08/08/2014 à 12h04

bonjour et merci pour ta réponse ! je pense etre sur la bonne voi een consultant un psy et en ayant un traitement. J'ai l'impression de commmencer a sortir d'un brouillard; de réaprécier les instants qui me faisait du bien avant (musique, ballade etc...) c'est un bon début car il y a quelques temps seulement tout me paraissait fade et insipide.

Profil supprimé - 04/09/2015 à 10h45

bonjour a tous,

Cela fait plus d'un an que j'ai laissé ce message et j'aimerais vous dire ou j'en suis et peut être que mon parcours va en aider certains :

Depuis août 2014 je vais en consultation au CAPS (j'ai eu les coordonnes sur ce site). J"y ai rencontré toutes les semaines puis tous 15 jours un médecin puis une infirmière spécialisés en addictologie.

Au mois d'octobre 2014 , j'ai appris par surprise être enceinte. De la j'ai aussitôt arrété l'alcool et la cigarette (car les 2 allaient ensemble chez moi.)
Pendant les 9 mois de la grossesse j'ai pu travailler en profondeur sur moi, et j'ai réussi a mieux identifier les CAUSES de mon alcoolisme, car il y en a FORCEMMENT :

- 1/ j'étais mal entouré (faux amis, profiteurs, personnes culpabilisantes, donneurs de leçons, personnes que je voyais par politesse....) inconsciemment je buvais toujours avant de les voir, je sais maintenant qu'au fond de moi je ne les appréciais pas et que boire me permettait de les supporter.
2/penser a moi en PRIORITÉ c'est a dire faire des pauses, reportés les taches ménagères ou désagréables, me gâter, m'acheter des choses agréable a manger, du parfum, du maquillage ou un bon gel douche par exemple...
3/Faire des pauses, buller, regarder la tv, une serie que j'aime TOUTE SEULE ou en tout cas quand j'ai envie et comme j'ai envie
4/En fin de journée (moment le + difficile pour moi) marcher un peu , prendre l'air .....ne plus fonctionner comme une machine (joindre l'utile a l'agréable expl repassage et serie tv)
5/me faire plaisir plusieurs fois par jour
6/ne pas vouloir etre la mere ou l'epouse parfaite , elle n'existe pas. Reconnaitre ses limites et etre aimé pour ce que je suis pas pour ce que je fais
7/PARLER : parler aux bonnes personnes de son ancien mal etre aux personnes cheres pour qu'elles soient attentives et bienveillante envers nous.
8/avoir confiance en moi et ne plus ce laisser culpabiliser par qui que ce soit
.
Je me suis agréablement redécouverte, comme si je retrouvais l'ado que j'étais avant.

Je vous souhaite de vous aussi , retrouver la sérénité , la paix intérieure et l'estime de soi.

La clé du bonheur on la porte tous en soi, mais c'est tres dur de la trouver.

Profil supprimé - 04/09/2015 à 10h48

et j'ai oublié de préciser, mon bébé est né il y a trois mois. depuis je suis toujours abstinente et je suis sure de ne plus jamais flancher quoi que l'on puisse me dire. et si un jour je me sens a la limite de craquer je viendrais relire mon message précédent pour me rappeler que je suis milles fois plus heureuse maintenant que l'an dernier.

Profil supprimé - 06/09/2015 à 19h34

bsr Mamita

merci de ce retour et surtout bonne route.

Jean.