

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### A MON TOUR - TRISTESSE BURN OUT ET ALCOOL

---

Par **EMMA92** Posté le 04/04/2024 à 12h59

Bonjour à tous,

J'ai 40 ans, mariée 3 enfants sans aucun soucis de famille .

Cela fait maintenant 4 ans que je suis alcoolique actuellement traitée avec Esperal j'ai aussi commencé à voir un psychologue et me suis inscrite à un groupe de parole.

Sous Esperal tout va bien. cependant je l'arrête par moment et c'est la grosse degingolade, limite je me rattrape sur ce qui n'a pas été bu avant et me retrouve dans des états minables et culpabilise beaucoup pour les enfants.

Pour moi cela a commencé doucement en télétravail avec un verre pour se sentir mieux avant une réunion. puis c'est devenu la bouteille et j'ai commencé à boire seule.

Problème en entreprise, j'ai changé d'entreprise ce fut pire bien pire virée en période d'essai alors que j'avais lâché un long cdi. je ne sais pas quoi faire pour m'en sortir je ne peux en parler aux amis même si certains sont au courant

Je suis très déprimée .. J'ai commencé une formation pendant mon chômage ce qui m'aide mais me sent incapable de travailler à nouveau. la vie de famille me bouffe absolument toute mon énergie. J'aime le vin par goût, c'est vraiment venu comme ça de manière insidieuse. sans je suis triste. avec je suis triste aussi et je culpabilise pour ma famille et surtout mon mari qui m'aide beaucoup en a marre et souhaite que je m'en sorte (encore plus que moi).

merci à ceux qui m'auront lu lire ce forum me fait du bien

bye

## 4 RÉPONSES

---

**cielbleu** - 05/04/2024 à 14h31

Bonjour Emma92,

visiblement, quelque chose vous a précipité dans l'alcool il y a 4 ans. J'imagine que vous y travaillez avec votre psychologue.

Etiez-vous heureuse avant?

Si oui, alors il n'y a aucune raison que vous ne puissiez pas retrouver votre bien-être d'antan.

Je pense qu'il faut garder cela à l'esprit quand on va mal. C'est un état, qui finira par passer, et vous y travaillez déjà.

Continuez votre traitement et restez bien entourée, comme vous l'êtes.

Vous dites que votre vie de famille vous bouffe toute votre énergie.

Peut-être manquez-vous de soutien à ce niveau-là?

Qu'est-ce qui pourrait vous faire retrouver un peu de joie aujourd'hui?

---

**Valsaph** - 05/04/2024 à 20h40

Bonjour Emma92

Comme je vous comprends ...

Insidieux, c'est bien le mot.

Vous évoquez le fait que vous avez commencé à boire "récemment" si j'ai bien compris ?

A mon avis - je ne suis pas experte - mais ça peut concourir au fait que vous puissiez arrêter ...

Comme vous, j'aime le vin par goût mais ne boire qu'un seul verre est compliqué pour moi.

N'hésitez pas à revenir ici que nous continuions nos échanges. Se soutenir peut aider dans la démarche.

A bientôt.

---

**EMMA92** - 07/04/2024 à 18h36

Merci pour votre message.

Oui j'étais heureuse avant, j'ai toujours bien aimé l'alcool, en règle générale je ne disais jamais non à un verre et non si on me proposait de me réserver donc j'ai toujours apprécié cela sauf qu'avant c'était entre amis en soirée avec mon mari ou dans un cadre festif ou de fin de journée de travail.

Depuis c'était devenu une bequille pour m'aider à tenir et faire face et me sentir moins "vide".

Oui je suis assez entourée dans la vie de tous les jours mais bien sûr 3 jeunes enfants prennent de la place et occupent beaucoup cependant rien à voir avec eux même si je pense que ça n'a pas aidé. Je suis devenue depressive et le sentiment de tristesse ne me

---

quitte que rarement.

Je continue à me faire aider mais j'y pense encore souvent du coup je me demande s'il sera possible de retrouver ma "vie d'avant" et de reprendre un verre à l'occasion même si j'ai l'impression qu'à ce niveau il va falloir faire une croix dessus.

Je prends aussi du seresta pour apaiser mes angoisses et un antidépresseur qui ne me semble pas efficace.

Du coup je ne sais pas quoi mettre en place de plus pour aller mieux.

Lire les messages de ce forum m'aide beaucoup je me sens moins comme un cas particulier.

bonne soirée

---

**cielbleu - 08/04/2024 à 14h42**

Emma92,

je pense qu'il faut que vous vous laissiez un peu de temps, en essayant de suivre votre traitement et votre thérapie.

Souvent, on se retrouve dépressif à cause d'un évènement, puis on boit pour encaisser, puis l'alcool au quotidien devient un déprimeur qui s'ajoute à la dépression initiale. C'est un cercle vicieux.

Le trop plein d'alcool du soir devient anxiété le lendemain, c'est un procédé chimique.

Vous avez, en plus, subi des déconvenues dans votre travail "virée en période d'essai", ce qui n'aide pas à remonter l'estime de soi.

Il faut du temps pour digérer tout ça, du temps pour se remettre dans la course. Ne culpabilisez pas de cette période compliquée et ne perdez pas de vue la personne que vous souhaitez re-devenir. Elle est en vous et elle reviendra.

Prenez soin de vous.

---