ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

# MON MEILLEUR AMI ET MON MEILLEUR ENNEMI C EST L ALCOOL

Par Profil supprimé Posté le 17/04/2015 à 13h08

J'ai 39 ans je suis mariée depuis 18 ans j'ai un fils de 16 ans et un de 10 ans. Je suis aide à domicile nous avons une maison en campagne. J ai tout pour être heureuse mais je gâche tout à cause de l'alcool il ne quitte pas mes pensées et quand je l ai entre les mains je ne le lâche plus . Je fiche en l'air tous les moments de fête les sorties et les dimanches. Mon mari et mes enfants n en peuvent plus et moi non plus. J ai peur de devoir arrêter complètement car je suis sûre que je ne supporterai pas de voir les autres boire. J ai les idées noires tout le temps je ne sais pas comment sortir de ce calvaire.
je suis à 2 doigts de tout perdre.

## 2 RÉPONSES

**Profil supprimé - 17/04/2015 à 13h53**

Il n'est pas trop tard pour arrêter, si tu en prends conscience il faut y aller par étapes, voir des spécialistes, discuter, réduire à défaut d'arrêter, sortir ce qui t'oprime au fond, discuter avec ta petite voix qui te renvoi à boire, des petits détails peuvent faire que l'on se sent déjà mieux, et l'on peut aller très vite de mieux en mieux Hélène mais il faut pour cela agir concrètement. Courage à toi il y a toujours du monde pour t'écouter sans juger de ta situation car nous sommes tous dans cet univers.

**Profil supprimé - 17/04/2015 à 16h43**

Bonjour Brigitte,

J'ai le même âge que toi et l'alcool est également un problème au sein de mon foyer. Je ne suis mariée que depuis 7 ans et j'ai un petit garçon de 4 ans. J'ai moi aussi en apparence tout pour être heureuse et pourtant...
Tout çà pour dire que tu n'es pas seule. L'alcool n'est pas une fatalité, c'est une maladie qui se soigne.
As-tu pensé à consulter un addictologue? Je pense que c'est le premier pas. Lui saura d'abord juger de la gravité de ton problème et mettre en place un protocole de soin adapté.

Je te souhaite beaucoup de courage dans tes démarches.