

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### JE BOIS POUR...

---

Par **Vaio** Posté le 06/06/2016 à 17h45

Bonjour,

Je bois.

Je bois pour combler ma solitude, je bois pour palier mon manque de confiance, je bois pour gérer mes frustrations, je bois pour ne plus avoir mal, je bois pour oublier, je bois pour me donner du courage.

Je bois depuis 11 ans, depuis que je me suis retrouvée seule à élever mon fils.

J'ai toujours travaillé, je fais tout pour être bien.

Tous les soirs je me couche en disant "stop, ça suffit". Tous les matins je me lève en disant "aujourd'hui, c'est le premier jour où tu arrêtes"... et une peine, une frustration, et le démon ressurgit. L'heure de la débauche arrive et ma tête dit "allez, juste un peu pour ce soir. Imagine si tu es en manque. Donc tu achètes et tu bois peu. Et chaque jour, tu diminues"... et plus la soirée passe, plus la bouteille diminue.

Il y a 5 mois j'ai rencontré un homme que j'aime plus que tout.

Quand il est à mes côtés, je ne ressens pas le besoin de boire, il me comble d'affection et d'attention.

Mais cet homme, lui, a replongé dans la drogue. Quand il est avec moi, il n'y touche pas, on peut passer 48 heures ensemble sans avoir besoin l'un ou l'autre de nos saloperies. Il ne m'a jamais influencé pour que j'en prenne et jamais je ne ferai ça.

Je comprends qu'il est comme moi et qu'il agit pour les mêmes raisons que moi.

On essaie chacun de s'en sortir mais on replonge à chaque fois. Je stresse le soir de ne pas passer la soirée avec lui alors j'achète de l'alcool au cas où, pour combler le manque de sa présence... et ces derniers temps il était peu présent, la drogue me le prenait. J'ai commencé à être très mal, crises d'angoisse, détresse émotionnelle, mais je n'ai pas bu plus.

Là, je suis triturée entre acheter de l'alcool (j'ai peur de mal délirer, d'avoir trop de crises d'angoisse si je n'en ai pas) et arrêter. Je me sens parfois forte, parfois très faible.

Je n'ai personne à qui en parler.

Il y a 2 semaines j'ai pris rdv avec un médecin spécialiste des addictions mais le médecin n'a pas honoré son rendez-vous alors je me suis dit que je m'en sortirai seule.

Je bois seule le soir chez moi, je ne suis jamais ivre.

Aidez-moi à comprendre et m'en sortir.

Merci.

### 4 RÉPONSES

---

**Vaio** - 07/06/2016 à 01h07

Ce soir, juste avant que je débauche, il m'a appelé à mon bureau. Sa voie était belle, joyeuse, posée, claire, nette.

Il a passé une partie de la soirée avec moi, il a passé du temps avec moi, il est venu faire les courses avec moi, il m'a offert une plante. Il était tout mignon à la caisse, tout pataud avec sa plante et son argent. Je l'ai ensuite raccompagné chez ses parents pour le ramadan.

Je n'ai pas ressenti une seule fois l'envie irrépressible de boire.

J'étais heureuse, j'étais bien, j'étais sereine.

48 heures que je n'ai rien bu.

24 heures qu'il ne s'est pas drogué.

Je l'aime et j'y crois.

---

**Vaio** - 07/06/2016 à 11h26

Je viens de lire le témoignage de Nanuu et je pleure, j'ai l'impression de lire ma vie.

J'ai l'impression d'avoir gâché 45 ans de ma vie.

Moi aussi heureusement que j'avais ma famille (parents, frère et soeur) derrière, qui me servait de cadre et de repère... mais surtout dont je craignais tellement le jugement que je faisais attention de ne pas trop chuter dans l'alcool pour qu'ils ne puissent pas dire du mal de moi et crois que j'étais quelqu'un de bien.

Une famille certainement qui m'aime mais qui m'aime mal, qui n'a jamais cherché à me connaître et me comprendre, qui m'a formaté pour que je devienne "quelqu'un de bien".

Je ne me suis jamais sentie à ma place dans ma famille et je n'ai jamais osé le dire, j'ai toujours tu ma gueule.  
Je n'ai jamais été vraiment moi parce qu'on ne m'a jamais accepté comme j'étais... alors je buvais pour m'oublier.  
Maintenant c'est fini !

---

#### **Vaio - 09/06/2016 à 08h08**

4 jours sans boire cette saloperie et 4 jours que je n'en suis pas plus en souffrance que j'en avais peur.

Bien sur, j'y pense parfois.

Je n'y pense pas parce que l'envie ou le besoin se fait sentir, j'y pense à pourquoi j'ai fait cela, comment j'en suis arrivée là.

Je comprends que ce n'est pas ma faute directement.

Bien sûr, c'est moi qui ai acheté de l'alcool, qui buvais seule, qui ai passé 11 ans de mes soirées avec 1.5 bouteilles de vin chaque soir.

C'est moi qui faisais l'acte mais cet acte était causé par mes souffrances trop fortes, trop puissantes pour pouvoir être confronté dans la "vraie vie". Paradoxalement, il fallait que je m'occupe de mon enfant, seule, et si je ne buvais pas, j'avais peur de moi, qu'il me voit trop mal, trop en souffrance, trop malheureuse.

Depuis 2 mois, j'ai compris d'où viennent ces souffrances : les parents toxiques.

Ah ça, ils m'ont bien élevé, bien éduqué, famille bien sous tous rapports... dans l'apparence. Ils m'ont bien formaté comme EUX le voulaient.

Est-ce qu'ils m'ont une fois écouté ? Non.

Est-ce qu'ils m'ont une fois regardé ? Oui, pour me faire des reproches sur mon physique.

Est-ce qu'ils ont une fois essayé de comprendre ce dont j'avais besoin ? Jamais.

Ils m'ont empêché de vivre pendant 45 ans.

J'aime un homme qui certainement ne leur plairait pas du tout. Et bien tant pis pour eux ! C'est ma vie et lui me rend heureuse.

Et sans le savoir, cet homme me sauve la vie, a sauvé MA vie.

En le voyant plonger dans la drogue, je me suis rendue compte que moi aussi j'étais droguée : à l'alcool.

En souffrant de toutes ces craintes et ces angoisses de le perdre, je me suis interrogée sur moi : pourquoi ? pourquoi cette souffrance ? pourquoi ai-je si peur ? La peur de l'abandon, le manque de confiance en moi, ne pas arriver à penser à moi, ...

A nous de vivre ensemble notre abstinence.

Adieu culpabilité !

Je n'ai pas à souffrir à cause des autres et de où ils ont échoué.

C'est à moi de faire ma vie.

---

#### **Profil supprimé - 09/06/2016 à 20h52**

Bsr Vaio.

Bon ben tu nous as dit bcp de choses et c'est bien. On comprend.

Je crois que tu te sens prête à prendre ta vie entre tes mains.

Peut être une aide avec un psy pourrait te guider sur le chemin de ce que tu veux vraiment au fond de toi.

Maintenant Vaio il faut "couper" le fil de ttes ces choses qui t'ont marquées, cabossées, abimées.

Avance au fur et à mesure sans remuer et va de l'avant....

Comme je dis souvent, Vivre c'est exister.

Alors tu peux le faire et c'est maintenant !

Préserve toi.

Pfou

---