

BESOIN DE SE SENTIR SOUTENUE

Par [Profil supprimé](#) Posté le 25/03/2018 à 09h07

Bonjour à tous et à toutes,

Voilà j'ai 30 ans et je suis maman d'une petite fille de 8 ans. Je ne sais pas très bien par où commencer. Lorsque j'avais une quinzaine d'années, je suis tombée sous l'emprise du cannabis et ce jusqu'à ce que je rencontre le père de ma fille, vers l'âge de 20 ans. J'ai arrêté le cannabis à ce moment là, avec des rechutes sur les années suivantes mais je n'y ai pas touché depuis juillet 2014. De mes 15 ans à mes 20 ans, l'alcool ne tenait pas une place dans ma vie, le cannabis me suffisait.

A 22 ans, je suis devenue maman, et le père de cette dernière n'était pas encore divorcé, nous avons vécu l'enfer... Je me souviens très bien que j'ai commencé à boire à ce moment là. Sa future ex-femme voulait le mettre sur la paille, elle a tout fait pour nous pourrir la vie, ma fille est née avec un handicap visuel, ou j'ai énormément culpabiliser, le spécialiste m'a bien expliqué que c'était absolument pas de ma faute, ça faisait des mois que je ne fumais plus ...

bref c'est à partir de 2010 que c'est parti en cacahuète... en 2012 je commence à toucher le fond, mes parents ayant de gros problèmes avec les entreprises, je finis de me noyer en les aidant. Les soirées s'enchaînent, je travaille et je sors, mon corps est en mode survie, je ne pense plus qu'à travailler et me démonter la tête pour ne plus penser...

2014 séparation avec le père de ma fille, l'alcool me fait faire n'importe quoi, j'enchaîne les relations et les coups d'un soir je vis des déceptions sentimentales, oui parce qu'on se raccroche à des gens mais ils n'ont pas le pouvoir de changer ce comportement que l'alcool nous fait avoir.

En décembre 2015 je rencontre un homme pas trop mal, mais lui aussi à un penchant pour l'alcool, je me souviens que certaines fois la violence était présente dans les retours de soirées ... combien de fois j'ai dormi seule... et je me suis réveillée le matin avec un trou noir.

En juin 2017 je revois un homme et je craque pour lui, il partage donc ma vie depuis et c'est lui qui m'a fait ouvrir les yeux sur mon alcoolisme. Combien de fois j'ai failli le perdre depuis ces 9 mois ... au moins 4...

Tout est très confus dans ma tête donc mon texte doit l'être aussi ...

J'ai consulté un voyant (sérieux), et il m'a bien confirmé qu'à chaque fois que mon copain s'éloigne c'est par rapport à mes problèmes de boisson. Un ami qui me magnétise m'a expliqué la même chose ... bref j'ai la prise de conscience totale.

J'ai commencé à ralentir énormément au mois de janvier, j'ai replongé il y a quelques semaines suite à un différent avec ma mère.

Pour faire clair, je n'ai jamais bu au saut du lit mais généralement je commençais à boire le midi, me mettre en l'envers à partir de ce moment là, parfois quand je ne travaille pas je continue l'après midi et je m'achève le soir. Depuis janvier j'ai réussi à freiner le quotidien, j'ai vraiment du mal à gérer les soirées, j'arrive maintenant à ne pas boire pendant 3/4 jours.

Voilà, beaucoup de questions me préoccupent... Est ce que je mérite d'avoir cet homme à mes côtés qui est assez brut de décoffrage pour me faire ouvrir les yeux ? parfois il va me laisser sans nouvelles pendant quelques jours pour que je comprenne que j'ai dépassé les limites...

Est ce vraiment important de comprendre d'où vient le problème, pourquoi je bois ?

Un jour j'ai vu une psy, elle m'avait dit que mon problème d'alcool dérangeait plus que le problème du cannabis, pourquoi ?

Est ce que le fait que mes parents ne m'aient jamais accordé beaucoup d'attention car ils étaient trop préoccupés par le travail peut avoir déclenché tout ça ? Aujourd'hui, je suis également "bouffée" par eux, du moins c'est le sentiment que j'en ai, car j'ai du tellement les aider que ma vie est devenue un enfer ...

Pardon pour tout ce mélange, et encore on ne peut pas tout raconter...

J'espère pouvoir trouver de l'aide et du réconfort, je n'ai pas touché une goutte d'alcool depuis le 22 mars.

1 RÉPONSE

Moderateur - 27/03/2018 à 17h19

Bonjour Chtitzef,

Je crois que vous pouvez être fière de vos efforts qui portent leurs fruits. Ils ont été déclenchés par votre prise de conscience, obtenue notamment grâce à votre nouvel "homme" certes "brut de décoffrage" comme vous dites mais au moins qui pointe les choses. Même si vous êtes la seule à pouvoir faire quelque chose vis-à-vis de votre consommation d'alcool, la capacité des proches à mobiliser joue souvent un rôle de déclencheur et cela a été le cas ici.

Cette prise de conscience et vos efforts de diminution vous ont fait prendre conscience de ce qui pouvait vous "bouffer" dans la vie. Il y a vos parents mais aussi il y a eu dans le passé les circonstances difficiles entourant la naissance de votre fille et votre ancien couple. En d'autres termes vous avez eu et vous avez peut-être encore votre part de souffrance. Il s'agit maintenant de savoir d'une part comment diminuer cette part de souffrance, d'autre part faire en sorte que cela ne soit plus par l'alcool, qui ne doit plus être un échappatoire.

Des entretiens avec un ou une psy ou tout simplement un professionnel des addictions dans un CSAPA ne vous permettraient-ils pas de prendre du recul et de répondre à certaines de vos questions ?

Les CSAPA (Centres des soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie) reçoivent gratuitement sur rendez-vous toute personne en difficulté avec l'alcool ou une drogue. Si vous souhaitez entrer en contact avec un tel centre vous pouvez appeler notre ligne d'écoute qui vous donnera les coordonnées des centres proches de chez vous. Vous pouvez utiliser aussi notre rubrique "adresses utiles" : <http://www.alcool-info-service.fr/Adresses-utiles>

En tout cas à nouveau bravo pour votre parcours, cultivez cette relation qui vous aide et trouvez le moyen de prendre soin de vous en prenant du recul.

Cordialement,

le modérateur.
