

TETE DANS LE GOULOT

Par **moune78** Posté le 05/03/2019 à 10h23

Bonjour à tous,

Je me suis inscrite sur un forum pour trouver de l'aide, de la motivation pour sortir la tête du goulot.

J'ai 40 ans. Je suis maman de 4 enfants que j'aime plus que tout mais qui me demande une énergie que j'ai perdu dans l'alcool, là où j'ai cru trouver de la force.

Divorcée de leur père, je me bats tous les jours pour assurer, assumer...

Je suis fatiguée de me débattre et de rechuter.

Je suis suivie par une addicto, un psy, j'ai tous les traitements... et j'y arrive pas. Enfin si, le matin, je me lève, je me regarde et me dégoute.

Alors je me dis, hier soir, c'était la dernière. Et le soir venu... j'ai oublié ma résolution du matin. Cette envie de boire me prend quand je rentre. La journée, je suis au boulot, ça va. J'y pense pas.

Je me déçois, je déçois mes enfants, ma mère aussi...

J'en ai tellement marre d'avoir la tête dans cette satanée bouteille...

Alors échanger ici avec d'autres personnes devrait m'aider peut être... du moins, me faire du bien je pense.

c'est une nouvelle étape.

Aller, 05/03/2019... Jour 1.

Résolution du matin. Reste à tenir ce soir.

Bonne journée

Moune

1 RÉPONSE

Moderateur - 05/03/2019 à 10h49

Bonjour Moune,

Soyez la bienvenue dans nos forums.

La première chose que j'ai envie de vous dire en vous lisant c'est : aimez-vous. Même si c'est difficile. Et par orgueil dites m.... à l'alcool mais aussi à tous ceux ou celles qui ont pu vous rejeter ou vous faire sentir "moche".

Vous occuper de 4 enfants, assumer..assumer encore, vous avez beaucoup de courage en fait. Du coup cela se comprend que vous puissiez être tentée de boire pour décompresser, oublier, vous poser.... Mais c'est un cercle vicieux. De la fatigue qui s'ajoute à la fatigue. De la déception qui s'ajoute à la déception. Je crois que vous le savez 😊

Chaque jour je vous souhaite de venir ici pour vous mettre en mode "pause" : je pense à moi, je fais le bilan de ma journée, de mes joies et de mes frustrations, de mon combat contre l'alcool. J'espère donc bien lire demain un "jour 2" et après-demain un "jour 3" et ainsi de suite. Cependant, vous le savez, c'est un jour après l'autre qu'il faut mener son combat. Donc je vous souhaite le meilleur pour aujourd'hui.

Dès à présent programmez-vous une séance de relaxation, détente, esthétique pour vous, sans vos enfants et sans culpabilité. Quelques heures de liberté pour vous, pour vous retrouver avec vous-même, avec les personnes qui vous font du bien aussi. Tout ce qui peut vous détendre est le bienvenu (mis à part l'alcool est les psychotropes bien entendu). Il est important d'avoir ces moments ET de vous récompenser.

Enfin sachez que même si vous n'y arrivez pas aujourd'hui, ou demain, ou après-demain... vous pouvez venir ici. Nous ne serons pas déçus. Cet espace que vous venez de créer est le vôtre. Consacrez-y un peu de temps chaque jour. De notre côté, notre équipe aussi bien que la communauté, nous vous lirons avec bienveillance et essaieront de vous aider dans la mesure de ce qui nous est possible.

A bientôt.

Le modérateur.
