

## JE ME SUIS PERDU DANS L'ALCOOL

---

Par **Profil supprimé** Posté le 02/04/2019 à 19h36

Bonjour a tous,

Voila je vous raconte mon histoire:

J'ai 32 ans

Il y a un an et demi je suis allé en cure pour l'alcool et principalement le petard.

Pendant cette cure, j'ai beaucoup reconnu mon pbm avec le petard mais moins avec l'alcool, cependant plus la cure avançait plus je me disais que j'arrêteraï aussi de boire, j'ai rencontré quelqu'un durant cette cure qui est parti une semaine avant moi et qui m'a envoyé durant ma semaine sans lui 3 gentile carte postale. Il voulait me laisser finir ma cure tranquille et que l'on se revoie a la sortie. Ce que nous avons fait a 3 reprises jusqu'à que je découvre qu'il était avec quelqu'un et en plus elle était enceinte. Je me suis sentie trahie et très triste mais surtout un sentiment d'injustice qui me donnait l'impression que quelque soit les efforts que je faisais, les mauvais hommes me suivraient.

( j'ai eu beaucoup de déception amoureuse et de tromperie alors que moi j'ai eu pas mal de fois l'occasion de tromper mais j'ai toujours quitté la personne avec qui j'étais pour l'autre personne, ce n'est pas non plus arrivé souvent et je me suis retrouvé seul car je pensais que l'herbe est plus verte ailleurs, la jeunesse) .

J'ai su me relever mais très désespéré, j'ai recommencé par boire mais durant les fêtes ( Noël était a 3 mois de ma sortie de cure). Et puis, j'ai rencontré mon ex compagnon en Mars 2018 ( grâce a nos chiens qu'on promenait dans la même résidence ), il habite en face de mon immeuble donc très pratique.

J'ai recommencé a boire le week-end voir la semaine avec lui ( lui il peut boire comme ça mais peut s'en passer plusieurs semaines sans pbm ), il a une fille de 8 ans qu'il a une semaine sur 2. La semaine avec lui ça allait mais au début étant donné qu'il ne m'avait pas présenté sa fille s'était très dur pour moi de l'avoir une semaine et l'autre semaine de ne pas le voir du tout. Il me manquait alors pour vivre l'instant présent et ne pas ruminer je me suis mise a boire seule. Il a fini par me présenter sa fille, mais ne voulait que je vienne qu'une semaine sur 2 pour habituer sa fille, de mon côté l'engrenage alcool avait recommencé et je lui cachais. Durant notre relation, il m'a grillé plusieurs fois ( mon haleine par exemple) car des fois je venais chez lui et j'avais déjà un peu bu, il promenait mon chien aussi un jour, la veille il m'avait eu au tel et sentait que j'étais un peu pompette dans ma voix, et quand il est allé chez moi le lendemain pour promener le chien pdt j'étais au travail il a trouvé des bouteilles de bière cachées sous l'évier ( la petite cachette) .

J'ai un profond mal-être en moi qui fait que je supporte mal la solitude, et l'alcool me permet de vivre l'instant présent,

Ce week-end il m'a quitté mais je n'ai pas eu de raison pour le moment car il doit venir ce soir me rendre qq affaires que j'avais chez lui et qu'on parle sur ma demande.

Je me doute que l'alcool en fait partie, et surtout il veut protéger sa fille mais je regrette tellement ( je lui avais parlé que j'avais fait une cure pour le petard mais je n'ai pas mentionné l'alcool encore dans le déni peut-être )

J'ai rdv avec un psy demain car je veux vraiment me sortir de cette impasse mais aussi car je l'aime et que je veux qu'il me laisse une chance.

J'ai fait aussi une terrible erreur durant les vacances de février où j'ai bu jusqu'à être pompette pdt que lui était avec sa fille a la piscine ( je voulais lui laisser ce moment avec sa fille même si ça me faisait de la peine qu'il ne veule pas partager ce moment avec moi ) et quand il est rentrée avec elle il a vu que j'étais pompette ( je faisais une sieste) mais je ne sais pas si sa fille a vu, ça lui a fait peur que je me mette dans cet état là devant elle et vu que nous étions chez sa soeur et que je sens que cette dernière ne m'aime pas j'ai eu une discussion avec elle en me montrant lourde ( merci l'alcool) .

J'aurais besoin de vos témoignages je suis désespérée car je me dis que l'alcool a gâché notre relation...

---

### 3 RÉPONSES

**moune78** - 04/04/2019 à 11h54

Bonjour Virginie,

Je viens de te lire...

Je ne sais pas si je peux t'apporter réellement mon témoignage, mais, effectivement, je suis tombée également dans l'alcool suite à des déceptions amoureuses... L'alcool m'a permis à ce moment là de supporter ma douleur, de la survoler en étant dans un état d'ivresse, qui au final, a amplifié mon mal-être, mon chagrin.

Je suis donc malade alcoolique. J'ai longtemps cru pouvoir m'en sortir seule, mais non... Je vois une addicto depuis 2017, et suis suivie par un psy depuis 2 ans et demi. J'avais une relation toxique à exorciser, dont je devais sortir, sortir de l'emprise, de l'addiction affective... maintenant, je lutte pour sortir de l'addiction qu'est l'alcool.

Divorcée depuis 2016, j'ai fait des rencontres. Des rencontres qui m'ont fait replonger, soit parce que je me sentais bien et cela me faisait peur, soit parce que je ne m'y sentais pas bien, mais je restais pour ne plus être seule ...

Maman de 4 enfants, je voulais absolument prouver que je n'étais pas qu'une mère. Difficile de refaire sa vie quand on a 4 enfants, même si j'ai la chance qu'ils soient vraiment cool, et pas difficiles à vivre. Mais cela fait peur.

Du coup, l'alcool me tient souvent compagnie. Boire pour oublier, pour supporter, boire... boire .... Boire parce que j'en ai besoin.

J'ai aussi gâché des relations à cause de l'alcool...

Ton RDV avec le psy te fera du bien. Ne serait-ce que pour comprendre ce besoin que tu as de boire.

Il faut être bien soi-même avec soi-même pour se sentir bien avec un homme, et rendre heureux l'autre en étant heureux soi-même... Je ne sais pas si tu me comprendras...

Le fait que tu reconnais ton mal, va te permettre d'avancer vers la solution qui te sera propre...et d'avoir peut être une aide médicamenteuse, ou, une aide dans le dialogue et dans le partage, une aide psychologique...

Le tout est de remonter, de ne pas nous laisser abattre. Et c'est bien compliqué!

Je te souhaite d'avoir une nouvelle chance avec ton ami, qu'il ait en lui la capacité de comprendre et de ne pas juger, de t'aider, de savoir pourquoi tu en es là.

Moune

---

**Profil supprimé - 04/04/2019 à 15h03**

Bonjour Moune,

ton message m'a beaucoup touché, quand on a un grand coeur, on a effectivement tendance à donner beaucoup et quand il n'y a pas de retour, la chute peut être terrible.

J'ai eu mon rdv avec ma psy, cela m'a aidé, je ne bois plus depuis lundi soir, et j'arrive à dormir avec qq cauchemar. Ma sœur est très présente, elle me dit que je suis une bonne personne, et qu'il faut être bien soit même avant d'être bien à deux.

Je vais sûrement m'inscrire au yoga afin de voir du monde et de faire mes propres activités.

Quand à mon ex ami, il m'a avoué avoir des sentiments mais pas assez profond pour se projeter avec moi. Un an pour qu'il se rende compte et qu'il me dise aussi que je devais être moins généreuse.

Cela fait mal à entendre, je suis une personne entière et si on ne donne pas à son partenaire, faut-il être égoïste.

L'alcool lui a fait peur, et pour sa fille aussi (même si je ne me suis jamais comporté de façon violente, et je ne buvais pas avant de les voir tous les deux ou bien quand il me demandais de la garder). Je me dis que son amour n'était pas assez fort.

merci en tout cas pour ton soutien.

virginie

---

**moune78 - 05/04/2019 à 08h23**

Bonjour Virginie,

Je ne bois plus depuis lundi non plus. Avec le baclo, une amie m'a conseillée de changer mes heures de prises et effectivement, je me sens beaucoup mieux, du moins, je ne ressens plus cet appel à boire que je ressentais dès que je rentrais à la maison.

Je me doute que ton RDV avec la psy t'a fait du bien. Une thérapie n'est pas faite que pour les fous! Oui... parce que beaucoup pensent que voir un psy c'est être fou...

Moi je pense que parler ouvertement à quelqu'un qui soigne les maux qu'on a enfouis, qui nous fait prendre du recul, réfléchir, qui donne des pistes et bien, nous fait mal, mais permet d'avancer.

Tu aurais bien raison de prendre du temps pour TOI, de penser à TOI, égoïstement, car comme tu le soulignes, les personnes de cœur donnent tout, sans rien attendre en retour, et, se délaissent, s'oublient, car seul le bien-être des gens qu'elles aiment compte. Cela, c'est le psy qui m'a appris à savoir dire non, du moins, à oser dire non. "A prendre soin de moi". Il m'a fallu 2 ans pour comprendre ce que cela voulait dire.

Ton ex ami, aurait dû te le dire avant. Car se donner à fond pour quelqu'un qui au final, prend sans scrupules, et avoue qu'il n'aime pas assez, oui, je te comprends d'avoir mal!!

L'alcool, quant à lui, nous fait faire n'importe quoi. Nous fait dire n'importe quoi. Nous désinhibe aussi... Mais, il est normal qu'on fasse peur quand nous ne sommes pas sobres, ou dans un état second, sous l'emprise de cette drogue.

Oui, son amour n'était pas assez fort et tu mérites de rencontrer un homme qui t'aimera totalement, qui te tiendra la main, et qui t'aidera.

C'est très bénéfique que ta sœur te soutienne et t'aide à avancer. Qu'elle soit à ton écoute et t'accompagne.

Car tu as besoin de t'entourer. Vois-tu un addicto?

Sache qu'on peut échanger si tu le souhaites...

Sophie

---