

RAS LE BOL DE NE PAS Y ARRIVER

Par **Profil supprimé** Posté le 03/04/2019 à 12h17

Suite à du harcèlement moral au travail je me suis mise à boire le soir pour décompresser. .1 verre 2 verres la demie bouteille de rhum....puis burnt out un jour au travail. ..

J ai été en accident du travail durant 6 mois car évidemment j ai fait une dépression car je me retrouvais seule chez moi je me sentais responsable de ne pas avoir réussi à mettre fin à ce harcèlement

Au mois de juin j ai craqué j ai bu ma demie bouteille et avaler une plaquette de cachets je voulais que ça s arrête de picoler de rendre mes enfants mon mari mes parents malheureusement. .je suis allée ensuite dans une association ça me motivait j ai repris une formation mais mon mari voulant bien faire pour M aider à demander sa mutation à 700km.

Depuis janvier je me retrouve ici sans aucune connaissance je rebois maintenant avec 3 verres je suis déconnectée le lendemain je me réveille honteuse de ce que j'ai fait la veille

Je fait souffrir mon mari qui reste présent alors que je lui dis qu il faut qu il me laisse qui mérite pas ça. ..je tiens 2 3 jours sans boire sans envie même et d un seul coup faut que je retourne en acheter. ..

La semaine dernière je me suis décidée d aller voir un médecin généraliste lui expliquer. ..il M a remis sous antidépresseurs je ne ai pas bu du mardi au dimanche même si mon mari prenait l apéro seul et dimanche et hier soir j ai recraque. ..

L alcool pollue ma vie depuis toujours mon père est un ancien alcoolique jusqu'à sa greffe de foie qui a mis fin et la c est moi qui fait subir ça à mes enfants. ..

Je voudrais tellement redevenir moi même jusqu'à mes 30 ans j avais un dégoût pour l alcool je n'y touchais pas et la ça à fait 1 an que je suis tombée dans l excès. ..

4 RÉPONSES

Profil supprimé - 04/04/2019 à 13h37

Bonjour Stef75

Je suis plus ou moins dans la même situation mais depuis plusieurs années. j'ai essayé plusieurs solutions pour m'aider à arrêter et la seule qui a réellement fonctionnée c'est la course à pied.... mais bon ! ça ne m'a pas empêché de revenir dans cette spirale infernale. Chaque matin, c'est le même schéma qui s'installe, la honte, la culpabilité et un soupçon de motivation pour dire stop... mais le soir, je retourne vers ce qu'on appelle psychologiquement mon échappatoire. Pourtant et à la base, je suis une femme forte avec beaucoup de mental.... mais pas assez pour dépasser ce combat. Je ne bois que le soir, la moindre contrariété me fait systématiquement replonger. Hier soir, je n'ai pas bu, bref une nuit infernale, un matin compliqué comme ci j'avais bu toute la nuit. Mon père aussi était alcoolique et il l'est toujours plus ou moins avec moins de violence, j'ai aussi fuis l'alcool pendant des années... mais aujourd'hui c'est compliqué. Mon mari ne c'est jamais arrêté à prendre son apéro ou ses ! pendant mes périodes de bonne volonté et pour ça, je lui en veux énormément... J'ai du apprendre à être mon propre adversaire et lutter seule. Je sais que ce mécanisme est en moi, j'aurais tellement préféré avoir des amants ou être une acheteuse compulsive.... mais bon c'est comme ça ! il faut faire avec.... Malgré mon témoignage obscur, je garde l'espoir que c'est possible d'arrêter, c'est pour moi une maladie mais qui n'est pas irréversible... bon courage à vous et à moi 😊

Profil supprimé - 04/04/2019 à 16h30

Bonjour,
Je buvais aussi tous les soirs,, mais il y a un an et demie, j'ai commencé à boire aussi le we dès midi, en préparant le déjeuner. Je me suis inquiétée car mon père est mort des suites de son alcoolisme et je sais combien il a souffert (Et sa famille aussi). Grâce à un qui m'a conseillé sur ce fil d'aller voir les Alcooliques Anonymes, en commençant par le forum "de l'ombre à la lumière", j'ai connu les AA. Grâce à cette fraternité, j'ai compris qu'arrêter l'alcool n'est pas une question de volonté.. Grâce aux réunions des AA,j'ai pu arrêter ma consommation il y a presque 8 mois.
On a peur au début de pousser cette porte... bcp d'idées fausses circulent dur les AA. ce sont des gens formidables, accueillants... on n'est pas jugé chez les AA, puisque tout le monde est alcoolique. Il y a des gens de tous milieux, qui sont devenus abstinents et qui le demeurent grâce à leur programme. Pas d'argent à verser, pas d'inscription, l'anonymat est garanti... la seule condition est d'avoir le désir d'arrêter de boire... on ne vous proposera pas de remèdes miracle, mais un autre point de vue sur l'alcool... je vous conseille d'essayer... d'y aller.... Je n'ai pas bu une goutte d'alcool depuis bientôt 8 mois et je pensais que c'était impossible. Ça marche !

Profil supprimé - 04/04/2019 à 16h31

Lorsqu'on arrive à se dire "Ras le bol de ne pas y arriver !" c'est qu'il y a eu plusieurs tentatives mais surtout plusieurs échecs... J'ai toujours dit à mes enfants "C'est dans l'échec qu'on apprécie la victoire..." ! bla bla bla ! dans tout les cas peut être mais pas pour l'alcool. Les échecs successifs laissent installer tranquillement mais sûrement le manque de confiance en soi, la lassitude, l'isolement, bref la perte de soi. Ce qui est le plus dur à accepter, c'est le regard de mes enfants.... Je vois et je sais qu'ils ne me croient plus lorsque je dis j'arrête, c'est terminé etc.... Je suis aujourd'hui leur "Pierre et le Loup". Même si je les comprends, mais ne plus avoir la confiance et le soutien des personnes qu'on aime tant ; c'est difficile à vivre. Comment expliquer à votre entourage que vous donneriez n'importe quoi pour être différente.... Comment passer du "Ras le bol" à je veux.... C'est ce que j'essaie de travailler

Profil supprimé - 04/04/2019 à 17h20

Bonjour Onçinha,
Je prends bonne note de votre expérience et de vos conseils.
Merci pour votre partage.
