

## J'AI HONTE DE QUI JE SUIS DEVENUE

---

Par **Profil supprimé** Posté le 02/06/2019 à 16h54

Bonjour à tous

Voilà, cela fait quelques temps maintenant que je pense à arrêter l'alcool

Mais j'ai honte et je suis une personne très timide voilà pourquoi j'ai choisit de venir parler de mon problème sur un forum.

J'ai vécu une enfance et une adolescence avec une mère alcoolique et violente, j'ai reproduit exactement le même schéma moi qui ai juré les grands dieux de ne pas devenir comme elle.

Car oui quand je bois, je suis violente... avec mon mari, mes enfants (ados)

L'alcool fait partie de ma vie depuis longtemps, j'ai pris ma première cuite à l'âge de 17 ans...

Avant, je ne buvais qu'occasionnellement, mais de grandes quantités, aujourd'hui c'est tous les jours et pire le week-end où je ne sais pas m'arrêter, et qu'importe le flacon... même si ma boisson de prédilection est le whisky.

Quand je rentre du travail, je bois pour me détendre à chaque fois je m'en dit « aller juste un verre » puis au final je me retrouve facilement à en avoir bu plus.

Il m'est arrivé à descendre une bouteille de whisky de 2 litres à moi seule en 1 semaine

J'ai eu un déclic il y a qq jours, quand un soir, complètement bourrée, une toute petite remarque de mon mari, je suis devenue complètement juste hystérique, une folle, j'avais un couteau dans la main et j'ai faillit commettre l'irréparable.

C'est mon fils de 16 ans qui m'a repoussée violemment au sol et là, mon nez s'est brisé

Et c'est là que j'ai compris que je faisais souffrir tout le monde chez moi et mes enfants vivent l'enfer avec moi.

Je veux m'en sortir car je les aime plus que tout, je veux retrouver nos moments de complicité sans cet alcool qui gâche nos vies par ma faute.

J'ai honte d'en parler, avec mon mari nous n'en parlons pas je vois bien qu'il a honte aussi pourtant il reste avec moi car il m'aime.

J'ai bien pensé à partir et libérer mes proches de l'enfer quotidien que je leur fait subir

Cela fait 2 jours que je n'ai pas touché une goutte mais c'est dur et je sais qu'à la moindre contrariété je vais craquer

Partir en cure j'y ai penser aussi mais cela voudra dire arrêt maladie et là tout le monde saura...

Je ne veux plus être comme ça, je ne veux plus être ma mère...

Partager mon quotidien avec vous m'aidera sûrement, je me sentirai moins seule déjà

### 11 RÉPONSES

---

**Profil supprimé** - 03/06/2019 à 11h15

Allo Maviepartenderive

Un nom qui est tout a fait indiqué pour nous qui avons eu le malheur de se laisser piéger par l'alcool !

Je pense que c'est déjà une première étape importante que de venir partager ça ici, avec nous qui sommes ou avons été dans ces mêmes situations. Avec un peu, beaucoup de courage tu verra que c'est possible de s'en débarrasser.

Je crois qu'il faut que tu trouves le moyen de passer par dessus la honte et surtout de trouver la force d'en parler. Si comme tu le dis, ton mari t'aime, je suis pas mal certain qu'il sera ouvert, et très heureux d'en parler ouvertement et de t'aider lç-dedans. Tes enfants aussi.

On connaît tous ça la honte. Pour moi, elle s'est transformé en fierté maintenant. Fierté d'avoir jusqu'à maintenant, depuis 44 jours, réussi à me tenir debout devant la bouteille.

Je te souhaite bon courage. Reste avec nous...

Eric

Jour 44

**Profil supprimé** - 03/06/2019 à 12h36

Bonjour Eric

Merci de ta réponse qui m'a fait chaud au cœur

Parler ici sans jugement fait du bien vraiment

Parler ici tout court me fait du bien, moi qui n'ose pas aller parler avec un psy

Hier soir j'ai avoué mon alcoolisme à mes 2 sœurs, j'ai redouté ce moment mais au final, elles m'ont simplement dit qu'elles savaient et qu'elles attendaient que j'ai ce déclic et enfin en parler.

Elles seront là, avec moi dans ce combat

Avec mon mari c'est un peu plus compliqué, depuis ma dernière crise d'hystérie, il m'adresse à peine la parole.

Je comprends sa colère, je fait tellement n'importe quoi...

Mais ça y est, je ne me voile plus la face, je suis alcoolique

J'ai toujours minimisé mes beuveries, en disant que les alcooliques boivent toute la journée pour moi c'était Ça  
Mais non ma fille, tu bois le soir à outrance et le week-end c'est pire...oui je suis alcoolique  
Mais je veux, je m'en sortirai

---

**Profil supprimé - 03/06/2019 à 12h58**

Hey, c'est super ça. C'a demande pas mal de courage de s'avouer et d'avouer à nos proches que l'on est alcoolique. Bravo !

Ma famille aussi m'a beaucoup accompagné, c'est nécessaire. C'est super que tes soeurs t'accompagnent dans ton combat.

Je t'accompagne aussi si tu veux.

Eric

---

**gregos42 - 03/06/2019 à 15h30**

salut

en effet plus tu arriveras à parler de ta maladie plus les choses te paraîtront simples  
enfin plus simples...

ton entourage proche à moins d'être aveugle doit bien connaître ta dépendance

on a beau minimisé mentir sur notre consommation cela se voit

je pense comme Echo qu'une fois qu'on a réellement admis sa faiblesse face à l'alcool on a franchi un très grand pas vers la guérison  
n'hésite pas à demander de l'aide du soutien autour de tes proches ou d'un médecin

la fierté que l'on ressent ne serait ce au bout de quelques jours est très valorisante..

concernant ton mari je pense que si tu lui montres les efforts que tu es prêt à réaliser il t'aidera

---

**Profil supprimé - 03/06/2019 à 18h11**

Eric

Oh oui ce serait avec plaisir que j'accepte aussi ton aide!

Gregos merci aussi pour ton soutien, ça m'encourage encore plus ce que vous me dites tous les 2!

Fuck l'alcool, 3 jours sans aujourd'hui

---

**Profil supprimé - 04/06/2019 à 07h17**

Avec plaisir Maviepartendérive. C'est d'ailleurs pour ça que l'on est ici, s'entraider.

En 44 jours, j'ai ajouté pas mal de nouveaux mots dans mon vocabulaire, des mots que j'aurais eu bien du mal à utiliser avant de cesser de boire.

Liberté, joie, humour, tranquillité, espoir...

Aujourd'hui j'en ai ajouté un autre qui m'est venu tout spontanément:

Équilibre... Dans ce cas-ci, un peu synonyme de calme et sérénité.

Équilibre c'est aussi "l'égalité des forces entre deux choses qui s'opposent, La bouteille et moi" J'ai compris et surtout admis que l'alcool restera toujours présent dans mon esprit et que je dois simplement trouver la force nécessaire pour conserver cet équilibre et garder le poison à distance. C'est mon secret je pense.

Maintenant, je me dis "peut importe les difficultés et tentations, conserve l'équilibre, de toutes tes forces va jusqu'au bout".

Bravo pour tes trois jours! Je me souviens des miens. Horribles! Puis un matin le soleil s'est levé. J'attendais cette lumière pour me sortir de ma nuit, pour oublier cet enfer. Et j'ai pensé...Et si l'espoir revenait? Ça a été mon premier sujet de discussion ici (Il y a de l'espoir).

Hé, il est minuit 15, heure du Québec. Une de plus! J'en suis à 45 maintenant.

Merci d'être là et partager Maviepartenderive et Gregos42.

Eric

Jour 45

---

**Profil supprimé - 04/06/2019 à 12h41**

Je ne te cache pas que c'est extrêmement difficile

J'avais très envie d'un verre de rosé hier soir.

Mais j'ai tenu le coup.

Cela fait 4 jours aujourd'hui et j'ai déjà remarqué quelques petits changements.

Déjà, j'ai bien mieux dormi cette nuit, il y avait longtemps que cela ne m'était pas arrivé, du coup bien moins fatiguée ce matin en me levant.

Je bois beaucoup d'eau, plus de 2 litres, il y a qq jours, l'alcool me suffisait..

En plus d'avoir prise cette décision d'arrêter La bouteille, je me prends en main, je prends soin de moi et de mon corps  
Mon petit dernier m'a dit ce matin « maman tu sens plus le whisky »  
Alors là, ça était encore plus un électrochoc car je ne savais pas que je sentais l'alcool même le matin...

Bravo vraiment pour tes 45 jours!

---

**gregos42 - 04/06/2019 à 16h54**

les premiers jours sont les plus difficiles à cause du sevrage  
pour ma part cela a duré 4 à 5 jours  
tu verras petit à petit tu vas te retrouver et je t'assure que c'est vraiment agréable de sortir la tête de l'eau (enfin de l'alcool!!)  
le regard sur toi va changer, ta perception va changer  
petit à petit tu vas pouvoir renaître  
c'est vraiment très motivant pour faire perdurer ton abstinence !

allez bientôt 1 jour de plus!!  
courage!

---

**Profil supprimé - 06/06/2019 à 21h04**

Coucou!

Et bien 6 jours et je n'ai pas craqué malgré l'envie, qui s'estompe finalement de jour en jour  
Je suis assez fière de moi.  
J'ai déjà retrouvé le moral  
Je suis moins énervée, plus agréable avec mon entourage.  
Et franchement ça fait du bien.  
Par contre la nuit dernière j'ai une belle insomnie, impossible de dormir  
Je n'avais pourtant pas envie de boire...  
Bon pas grave j'en ai profité pour faire un peu le point sur tout ça.  
Ce week-end, avec lundi férié il va sûrement y avoir une soirée de prévue, je redoute un peu mais je me prends pas plus la tête que ça, j'ai confiance en moi ( enfin! )  
C'est certain que si j'y pense trop, là, je vais craquer alors je le prends zen.  
Voilà voilà, c'est plutôt positif j'espère tenir

Et vous, comment cela se passe ?

---

**gregos42 - 07/06/2019 à 12h43**

Coucou  
Te prends pas la tête pour les soirées  
J'en ai fait 2 le week-end passé que je redoutais également  
J'ai demandé direct un soda on ne m'a pas plus questionné  
Seulement une fois on m'a dit tu as fait la bringue hier?  
J'ai dit que je voulais un soda c'est tout  
Et ça c'est très bien passé  
Pas trop envie de raconter ma démarche pour l'instant  
Peut-être plus tard j'expliquerai que l'alcool ne me réussit pas me rend malade et angoissé ce qui est la stricte vérité !

---

**Profil supprimé - 11/06/2019 à 19h39**

Coucou  
Alors le week-end s'est très bien passé  
J'avais peur mais non, samedi soir à été soft pour moi  
Bière sans alcool comme ça je dépareille Pas lol