

## IL FAUT QUE JE M'EN SORTE

---

Par **Profil supprimé** Posté le 03/07/2019 à 16h07

Je suis une femme et une maman de deux enfants j'ai un mari extraordinaire tout comme mes enfants il y a deux ans j'ai fait un burn-out je me suis mal soignée et me suis mise à boire pour calmer mes angoisses suite à de nombreuses pressions ; j'ai réussi à changer de poste de travail et j'étais toujours en détresse de bien faire donc la boisson était mon amie de chaque jour je ne rentrais plus chez moi le soir je vivais dans ma voiture pour me cacher jusqu'au jour où tout a basculé j'ai été internée pendant deux mois pour dépression et sevrage j'en suis sortie avec un suivi psychiatrique et addictologue je tenais bon donc on a arrêté le suivi pour l'addiction mais quelques temps après ça a recommencé et je me suis remise à boire modérément mais avant hier j'ai replongé fort jusqu'à l'ivresse ma famille m'en veut énormément mon mari est au bout du rouleau mes enfants aussi et pour finir ma fille est partie de la maison hier soir pour sa santé et se protéger j'ai une honte énorme pour ce que j'ai fait je suis mal de rentrer chez moi j'ai tellement honte chaque regard me met dans un état de mal être je suis vraiment décidée à tout arrêter mais j'ai si peur de moi ...merci de votre aide

### 11 RÉPONSES

---

**Profil supprimé - 04/07/2019 à 22h49**

Bonsoir et bienvenue Millas,

Tu es au désespoir , tu as déjà fait pas mal de choses pour te libérer de l'alcool, pour te soigner vu que tu reconnais que tu es une malade alcoolique .

En plus de tout ce que tu as fait jusqu'à ce jour , je t'invite à rejoindre une association d'anciens buveurs . Personnellement c'est AA qui fut ma solution . Il y a des groupes un peu partout mais tout dépend où tu habites bien sûr car il y a des déserts AA malheureusement en France .

Il y a également des forums AA où tu peux partager avec tes semblables jour et nuit , tous les jours de la semaine . Ne te contente pas de lancer un appel à l'aide ici, reviens-y régulièrement pour partager et retrouver l'espoir car pour toi aussi solution il y a mais fais vite , il y a urgence .

Bon courage à toi et reprends ton abstinence , un jour à la fois, et viens nous lire ci et là ; il y a du bon à prendre partout .

salmiot1

---

**Profil supprimé - 05/07/2019 à 13h53**

Bonjour Salmiot1,

je te remercie de ta réponse voici où j'en suis familialement ce n'est pas terrible mon mari est très distant plus de bisous et seulement quelques paroles mon fils me fait des bisous et me parle par contre ma fille n'est toujours pas revenue une énorme souffrance pour moi j'ai tellement pris conscience de ce que j'ai fait que dès le lendemain j'ai pris RDV avec un médecin addictologue (RDV le 18/07 ) depuis ce lundi de cracage complet je n'ai pas bu une seule goutte d'alcool car j'ai trop envie d'y arriver je ne vais pas dire que je suis serreine car mes plus grosses angoisses sont de rentrer à la maison dans cette ambiance familiale (qui est de ma faute je le sais) ma fille s'est réfugiée chez une personne de la famille qui a dû lui demander ce qui se passait et ma belle-maman m'a vue ivre donc j'ai élargi le cercle sans le vouloir ce qu'ils pensent de moi me fait très mal car je ne crois pas que cet entourage comprend cette maladie et ne l'accepte moi j'ai de plus en plus honte j'ai RDV avec ma psy ce lundi mais je lui ai menti à elle aussi (pas dit que je craquais certaines fois) j'ai enfin de compte honte devant tout le monde et ça m'obsède terriblement je souffre à l'intérieur je ne sais plus quoi faire dès que je rentre chez moi ....j'essaie de me faire invisible mais.....

---

**Profil supprimé - 05/07/2019 à 15h57**

Bonjour Millas,

Retiens bien cette du 1/7/2019 . Quand il y a un malade alcoolique et dans le cas présent c'est toi, c'est tous les membres de la famille qui sont malades et la situation familiale se dégrade . Tu n'as d'autres choix que de rester abstinent et de ne pas trop t'apitoyer sur ton sort . J'en ai connu beaucoup qui sont arrivés chez AA dans le même état que toi et dont l'abstinence a permis de tout récupérer . Mais il faut à tout prix ne plus reprendre le premier verre et de cela tu en es capable vu que tu n'as plus bu depuis lundi . Ne t'imaginer pas que tu vas revoir ton mari et tes enfants te sauter au cou après quelques jours . Il est important que tu restes abstinent malgré les conflits familiaux , les maladies éventuelles . Tu as bien compris que l'alcool ne supprimerait pas les problèmes mais les accentuerait . Tu pourrais t'inscrire sur le forum de l'ombre à la lumière en plus de celui-ci car voici le week-end et ce forum est fermé . Plus aucun contact possible et en début d'abstinence , ces contacts sont très importants . Comme je le répète souvent , ne pas se contenter de lancer un appel à l'aide et ensuite disparaître . Non, c'est la persévérance qui compte et qui paie sur un long terme . Respecte bien ta décision de consulter un addictologue le 18/7 . Mets tout en oeuvre pour arriver à te libérer de ce fléau et vis bien un jour à la fois .

Voici un texte que j'ai découvert chez AA et qui m'a bien aidé à mes débuts , lorsque j'étais honteux et que je culpabilisais . Je te l'offre:

Rien qu'aujourd'hui

Il y a, dans chaque semaine 2 jours pour lesquels on ne devrait pas se tracasser ...

L'un de ces jours est « HIER » avec ses erreurs et ses soucis, ses fautes et ses bêtises, ses maux et ses peines.

Hier s'échappe à jamais de nos mains.

L'autre jour, c'est « DEMAIN », avec ses fardeaux, ses larges espérances et ses pauvres accomplissements.

DEMAIN est aussi hors de notre portée.

Il ne reste qu'un jour : « AUJOURD'HUI ». Tout homme peut livrer les combats d'un seul jour ... Ce ne sont pas les épreuves d'un seul jour qui rendent les hommes fous, c'est le remords ou la rancœur d'un incident qui est arrivé HIER et la crainte de ce que DEMAIN peut apporter ...

VIVONS DONC UN SEUL JOUR A LA FOIS, JUSTE AUJOURD'HUI

Bonne continuation

salmiot1

---

**Profil supprimé - 08/07/2019 à 11h21**

Bonjour Millas,

Sache que tu n'es pas la seule. Moi j'ai perdu, définitivement, mon compagnon de plus de 14 ans à cause de l'alcool. Donc ne perds pas une minute pour réagir. Tu vas voir: ce n'est pas si difficile.

Les AA, Salmiot1 me les a recommandés et je ne lui en serai jamais assez reconnaissant. Il y a les réunions physiques, très chaleureuses, et si tu n'en trouves pas chez de chez toi, adresse-toi à forumaa.org. Ils t'inscriront très vite sur un forum où tu trouveras chaque jour, chaque heure même si tu le souhaites, possibilité de te raconter, sous pseudo, et de recevoir des réponses. Personne ne te jugera jamais. Par ailleurs j'ai trouvé dans un livre (je crois que je n'ai pas le droit de faire de la pub ici) une méthode très simple et très efficace. Tu regardes l'alcool en face et tu t'aperçois qu'il ne désaltère pas, mais donne soif, qu'il ne rend pas convivial, mais l'inverse, que malgré les apparences il ne reconforte pas mais déprime et enfin, si tu prends le temps d'analyser les gorgées, qu'il a très mauvais goût (même le champagne qui est acide, la bière qui est poisseuse et les vins qui sont le plus souvent âpres). Une fois que tu as compris cela (il faut quelque temps pour y arriver), tu n'en as plus du tout envie. Seul ton corps reste encore dépendant, mais cela passe, surtout avec l'aide d'un médecin. L'important, c'est de ne pas considérer que tu vas te priver d'alcool mais te libérer et que c'est une entreprise joyeuse... Bonne chance! Anneuf55

---

**Profil supprimé - 08/07/2019 à 11h37**

Merci et bonjour à toi salmiot1,

tu ne peux pas imaginer le bonheur de voir que quelqu'un te réponde je ne suis pas en mode "je m'apitoie sur mon sort" car ce sort je l'ai créé moi-même sans le vouloir au départ et sans le maîtriser par la suite....

Ce soir RDV avec mon psychiatre à qui je vais dire toute la vérité je ne lui ai pas vraiment menti j'ai juste éludé les questions ...Ma fille est de retour à la maison c'est un merveilleux cadeau pour moi je vais faire en sorte de ne plus la décevoir j'en suis vraiment décidée mon mari me porte encore et je l'aime tellement que pour lui aussi il faut que je gagne ....mon fils est présent pour seulement 1mois 1/2 mais pour lui aussi qui vit ça de loin je ne peux pas lâcher c'est un réel bonheur pas sans difficultés tu peux me croire de réussir à leur prouver que je peux!!!

Ton texte est vraiment significatif et je vais essayer (avec beaucoup de volonté ) de le mettre en application

Merci de ta présence et de ce que tu m'apportes

---

**Profil supprimé - 08/07/2019 à 13h44**

Bonjour Millas,

Bon point pour toi si tu ne t'apitoies pas sur ton sort Millas car c'est tout à fait inutile et l'apitoiement ne fait qu'enfoncer ; il est de loin préférable de redresser la tête et de mettre tout en oeuvre pour s'en sortir et c'est ce que tu désires .

Tu vois ton psy aujourd'hui et tu as décidé de lui dire toute la vérité . L'honnêteté est toujours payante et chez AA est toujours vivement recommandée : Voici un extrait de la méthode AA :

[b]

Rarement avons-nous vu faillir à la tâche celui qui s'est engagé à fond dans la même voie que nous. Ceux qui ne se rétablissent pas sont des gens qui ne peuvent ou ne veulent pas se soumettre complètement à ce simple programme.

Ce sont d'habitude des hommes et des femmes qui sont naturellement incapables d'être honnêtes envers eux-mêmes.

Il y en a de ces malheureux. Ce n'est pas leur faute, ils semblent être nés ainsi. Leur nature ne leur permet pas de comprendre et de mettre en pratique une façon de vivre qui exige une rigoureuse honnêteté. Leurs chances de réussir se situent au-dessous de la moyenne.

Il y a aussi ceux qui souffrent de graves désordres émotifs et mentaux ; mais plusieurs d'entre eux se rétablissent s'ils sont capables d'honnêteté. [/b]

Tu constates par toi-même l'importance d'être honnête , ce mot est repris 3 fois en quelques lignes .

Mentir je l'ai fait suffisamment lorsque j'étais dans l'alcool car bien souvent l'alcool parlait à ma place et il fallait toujours que je me trouve des justifications . C'était toujours à cause de l'autre, du boulot , de ma belle-mère ... J'étais malade et je ne l'admettais pas jusqu'au jour

Ne reste plus seule avec ton problème , ensemble sommes tellement plus forts et plus déterminés à capituler devant l'alcool . Ta fille est rentrée , beau cadeau qu'elle te fait . Fais ton abstinence pour toi , tes filles , ton mari t'en seront très reconnaissants. Quand il y a un malade alcoolique dans une famille, c'est toute la famille qui est malade .

Avance bien un jour à la fois et ne reprends surtout pas la première goutte du premier verre .

Bonjour Anneuf ! Bonne route à toi également . Je ne crois pas que nous soyons sur le même forum AA mais peu importe, le programme de rétablissement est le même partout et si tu fais des réunions physiques , c'est bien mieux encore.

Bon courage !

salmiot1

---

**Profil supprimé - 08/07/2019 à 14h19**

Merci Anneuf55, c'est bon de se sentir épaulée je ne veux rien lâcher j'ai même appelé vendredi AM j'étais perdue j'ai été bien écoutée et comprise ce qui n'est pas facile dans notre quotidien "ami de la bouteille" je suis très honteuse vis-à-vis de ma belle-famille qui a vu récemment mon ivresse je ne sais plus comment faire je ne veux pas les voir je suis trop mal à l'aise mais dans quelque temps je vais y être contrainte comment être comment faire quoi dire et ils pensent quoi??????

J'aime mon mari et mes enfants et c'est pour eux que je vais me battre et espérer rien lâcher...

Bon courage à toi et merci encore de ton aide

---

**Profil supprimé - 08/07/2019 à 16h00**

Bonjour Millas

Au " je me bats " , je préfère de loin " je capitule devant l'alcool " car je me suis bien rendu compte que l'alcool serait toujours le plus fort et que je devais jeter le gant pour enfin être libéré .

je ne sais si je t'ai déjà envoyé le lien du "Vivre sans alcool " . :

[b] [http://www.ama.lu/docs/AA\\_Vivre\\_sobre.pdf](http://www.ama.lu/docs/AA_Vivre_sobre.pdf) [/b]

Bonne lecture et surtout un bon rétablissement,

salmiot1

---

**Profil supprimé - 10/07/2019 à 14h46**

Bonjour à tous,

RDV chez la psychiatre à qui j'ai demandé un suivi plus poussé pour l'alcool je prenais du REVIA mais pas de résultat flagrant sur le long terme pour moi donc passage au SELINCRO depuis mardi le 09/07/2019 la première journée avec des tremblements en journée par contre le soir une sensation d'ivresse sans consommation je suis pas très bien au moment où je vous parle envie de rien et d'en finir au plus vite....ma fille me demande comment je vais (elle est revenue à la maison!!!!) je réponds comme une maman tout va bien mais je suis mal je ne sais plus où j'en suis c'est terrible tellement honte de ce que je suis que ça m'obsède que pense ma famille  
!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

j'en souffre énormément et moi je vais pas bien pourquoi si je le savais ??????????

---

**Profil supprimé - 10/07/2019 à 17h22**

Salut Millas Le Selincro, j'en prends: c'est efficace dans la mesure où ça casse le "plaisir" (?) de boire, mais il ne faut pas en attendre des merveilles. Avant toute chose, c'est ce sentiment de honte dont tu dois te défaire. L'alcoolisme n'est pas une faute, c'est une maladie. Est-ce qu'un homme atteint d'un cancer doit avoir honte? En revanche, il doit se faire soigner. C'est pareil pour toi. Personne n'a à te juger. Si tu te sens très mal, tu peux envisager une hospitalisation d'une dizaine de jours pour remettre les pendules à l'heure. Garde surtout courage. On pense à toi. Anneuf55

---

**Profil supprimé - 12/07/2019 à 11h24**

Bonjour tout le monde !

Excellent raisonnement que le tien Anneuf ! Oui, l'alcoolisme n'est ni une tare , ni un vice comme je l'ai longtemps pensé mais bien une maladie grave , progressive, incurable et mortelle dont on peut arrêter l'évolution en ne prenant plus jamais le premier verre quoi qu'il puisse nous arriver dans la vie . Bien vrai que l'on n'est pas gêné d'être atteint d'un cancer sauf , parfois si le cancer du foie ou de l'oesophage est la suite logique d'une consommation effrénée d'alcool . Là , il est possible de se culpabiliser un tantinet bien que cette culpabilisation ne serve à rien .

Parfois je lis que les rechutes sont dédramatisées mais je constate une chose que plus les rechutes sont fréquentes chez certains, plus ils se fragilisent et plus ils ont du mal à se libérer de l'alcool .

J'ai considéré mon abstinence non comme une privation mais bien comme une libération . Chez AA , j'ai trouvé ma solution et je suis journalièrement reconnaissant à ce Mouvement .

Bonne continuation à toutes et à tous

