

32 ANS ET PLUS ENVIE DE RIEN.

Par **Ju.smtg** Posté le 24/11/2019 à 17h49

Bonjour à tous,

Je suis une femme de 32 ans, divorcée depuis plus de 2 ans et sans enfant. Je vis seule mais suis enfermée dans une relation compliquée, à distance, depuis 2 ans également.

Depuis mon précédent couple, nous avons toujours eu un penchant pour le vin. J'ai rencontré mon ex mari à 16 ans et nous sommes restés en couple pendant 13 ans. C'est avec lui que j'ai goûté à l'alcool.

Je suis quelqu'un de très angoissé, et l'alcool que je bois, seule en cachette me permet de me détendre. Une bouteille par jour. J'ai récemment fait 2 tentatives de suicide et ai été hospitalisée 40 jours en psychiatrie. Aujourd'hui, je ne regrette pas mon geste et je ne vois pas d'intérêt à la vie. Je vois toujours mon psy, environ une fois par mois. Il prolonge mon arrêt maladie mais ne me permet pas d'aller mieux...

2 RÉPONSES

Profil supprimé - 25/11/2019 à 16h39

Bonjour Ju-smtg,,

Bienvenue sur ce forum .

Je voudrais t'encourager à ce que tu mettes toute ton énergie à vouloir vivre heureuse et abstinente en acceptant ton passé tel qu'il a été car tu ne pourras plus rien y changer .

Je te mets un texte qui m'a beaucoup aidé à mes débuts et sur lequel je reviens régulièrement lorsque je suis encore un peu perturbé . C'est le " Rien qu'Aujourd'hui." :

Il y a dans chaque semaine deux 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.

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."

A partir d'aujourd'hui, prends la décision de ne plus boire mais vas-y un jour à la fois et demain, au lever , dis-toi " aujourd'hui , quoi qu'il arrive , je ne prendrai pas le premier verre " .

Avance un jour à la fois, ou même une demi-journée ou moins encore . Mais ne prends pas la première goutte d'alcool . Faut bien commencer par un premier jour ; j'ai débuté ainsi mais pas seul, avec les AA La solitude est la pire des détresses et si tu as l'occasion de fréquenter cette association AA ou une autre association d'anciens buveurs, n'hésite surtout pas . Pour moi AA a été la meilleure des thérapies mais reste bien ouverte à tous les professionnels qui peuvent également guider tes pas .

J'espère te lire et te savoir plus optimiste . Tu as lancé une bouteille à l'eau et je l'ai saisie . Beaucoup d'autres en AA te porteront une grande oreille , en réunion ou sur un forum comme celui-ci mais avec bien plus de participants et de partages ;

A bientôt , bon courage et continue à croire que pour toi aussi c'est possible

Bien amicalement

salmiot1

Ju.smtg - 18/10/2021 à 01h07

Bonsoir Salmiot1 et merci pour ta réponse.

2 ans après... Me voilà toujours dans la même situation, c'est effarant !

Je bois toujours une bouteille, voire une et demie par soir et j'y prends même un certain plaisir...

Pourtant je suis fatiguée, triste et je le cache parce qu'évidemment, j'ai honte.

Mais même si je dis que ma bouteille de vin est ma "copine", je ne cherche pas la compagnie humaine. Les gens finissent par me gonfler au bout d'un certain temps de présence...

Et puis j'ai également un rapport difficile à la nourriture. Dans l'hyper contrôle et je fais des crises de boulimie, vomitives quelque fois.

Donc niveau sociabilité, ça limite aussi.

34 ans maintenant. Toujours dans ma relation compliquée. En fait, rien n'a changé et au fond, est-ce-que je le veux...

Je pense que je suis un cas désespéré.

Pas isolé, certes, mais inquiétant.
