

AUJOURD'HUI MAMAN, JE CONSO QUI S'AGGRAVE

Par [marielucia27](#) Posté le 18/01/2020 à 17h38

Bonjour à vous tous, Voilà presque 4 ans que je suis sur ce forum pour parler de ma conso d'alcool. Celle-ci a rapidement été problématique, j'ai commencé à l'adolescence et j'ai bu seule dès mes 18 ans. A l'époque de la première inscription sur le forum, je pouvais consommer environ 6 verres de vin par soir mais pas forcément sur la durée, c'étaient des périodes de 2 semaines par exemple, puis je me reprenais, je ne consommait plus pendant plusieurs semaines et ça recommençait. En soirée avec des amis par contre c'était l'hécatombe, j'ai un entourage qui boit pas mal, dans ma famille aussi, l'alcool fait partie de mon univers depuis toujours malheureusement. Aujourd'hui, j'ai un petit garçon de 9 mois, que j'aime d'un amour infini et qui a un sourire qui me fait perdre tous mes moyens. Je pensais que cet amour me sauverait mais non. C'est même pire. Il est arrivé miraculeusement, au bout de 2 ans d'essais, lors d'un merveilleux été au Portugal et durant lequel j'ai bu tous les soirs. Je sais même pas comment il a pu s'accrocher avec tous ces litres de vin blanc. Heureusement, je me suis rendue compte très rapidement de ma grossesse, au bout de 15 jours, et j'ai tout stoppé, tout, la clope, l'alcool, et même le café, dès que mes tests se sont révélés positifs. Ça a été dur notamment pendant les fêtes mais hors de question de faire du mal à mon bébé. A la naissance, j'allaitais donc toujours pas de conso mais là ça a commencé à dérapier avec une bouteille de champagne apportée par des amis pour fêter l'occasion. Je me suis autorisée une coupe. Et c'était foutu. Quelques jours plus tard, j'ai acheté une bouteille de vin. Je me suis autorisée 3 verres. Je commençais à 18h et je n'allaitais plus jusqu'au lendemain. Rapidement, ça a foutu en l'air mon allaitement, au bout d'un mois et demi j'ai laissé tomber car je ne produisais plus rien et j'ai consommé encore plus ar là je n'avais plus du tout de garde-fou. A ce jour, je bois tous les soirs non stop depuis 7 mois. Je n'ai jamais eu autant besoin de mon alcool. La reprise du boulot, la fabrique accumulée des nuits, j'ai l'impression que mes verres du soir m'offrent une bulle de réconfort, une sorte de récompense qui me procure une trêve dans ce rythme de dingue. Mais hier soir j'ai complètement pétié les plombs, j'ai bu 2 bouteilles. J'ai laissé mon conjoint se coucher en prétextant vouloir regarder une émission à la télé et je me suis complètement enivrée. Ce matin, mon conjoint m'a expliqué que j'ai voulu donner un biberon au bébé, que je sentais l'alcool à plein nez, mon fils a détesté, il s'est mit à hurler, et visiblement je le suis endormie sur le biberon, l'enfant dans les bras. Si mon conjoint n'avait pas été là, ça aurait pu être dramatique.... Je me dégoûte. Je suis allée voir un psy il y a peu de temps et je me suis sentie jugée, quand j'ai parlé de ma conso d'alcool et que je lui ai dit que je consommait environ 6 verres par soir, elle m'a regardée interloquée et m'a répondu "ah oui quand même ! Moi au bout d'un verre je suis par terre, alors 6 !" J'étais morte de honte. En 2017 je suis allée voir un alcoologue qui m'a dit en gros que je n'étais pas réellement alcoolique. Le soir même du coup, je reconsumais. Il m'a prescrit un médicament qui me rendait malade et que je n'ai pas continué à prendre. Je sais plus trop quoi faire et j'aime tellement mon fils, je culpabilise atrocement... Je n'ai aucun souvenir d'hier soir...

1 RÉPONSE

[help4429](#) - 20/01/2020 à 11h34

Salut à toi.

Tout d'abord bravo pour plusieurs choses : bravo d'écrire sur ce forum pour chercher de l'aide, bravo d'avoir conscience de ton problème et bravo de n'avoir rien bu pendant ta grossesse (9 mois c'est pas rien) et ce il n'y a pas si longtemps que ça !

Je comprends ta détresse, ta culpabilité et ton dégoût par rapport à la soirée dont tu parles... Ce sont des sentiments normaux vu ce qui s'est passé et surtout vu ce qui aurait pu se passer. Tu as l'air prête à réellement vouloir te prendre en main et c'est très bien. Mais pour bien commencer, je pense qu'il va falloir que tu regardes ces trois sentiments bien en face, une bonne fois pour toutes et qu'ensuite, quand tu auras accepté tes défaillances passées (fin précoce de l'allaitement, cette soirée), il faudra laisser tout ça derrière toi. Pas oublier, non, mais arrêter de te flageller avec ça.

Tu as besoin de regagner de l'estime de toi, de la confiance en toi, et ce n'est pas en rabâchant cette culpabilité indéfiniment que tu va y arriver. Ecris ou parle à quelqu'un sur ce que tu penses de toi par rapport à ces événements, mets ça à plat. Et ensuite écris tout ce que tu as fait et tout ce que tu fais de bien pour toi, pour ton fils et pour ton compagnon. Tu verras que tu as des qualités qu'il ne faut pas négliger, au contraire !

Tu as l'air épuisée par la reprise de ton travail, les nuits entrecoupées. Ce n'est pas rien non plus. Oui, certaines y arrivent très bien, et d'autres moins facilement, ce n'est pas non plus une raison de te dénigrer. Ton compagnon s'occupe-t-il du bébé la nuit par exemple ? Ne peux-tu pas te faire arrêter un moment pour pouvoir te reposer et réfléchir à tout ça ? En tout cas, même si tu as l'impression que boire le soir t'aide à tenir le coup, je te garantis que c'est l'inverse. Ça t'aide le temps de la montée, mais ton corps met beaucoup plus de temps et d'énergie à faire disparaître l'alcool de ton organisme qu'il ne prend du plaisir à le sentir monter en toi. En gros, c'est bien peu de faux bénéfice par rapport à la fatigue mentale et physique et la culpabilité, etc... que ça occasionne.

Tu n'as pas eu de chance non plus en faisant tes premières démarches pour t'en sortir...! c'est le moins qu'on puisse dire. Mais ça aussi c'est du passé. Réessaie. Avec d'autres gens. Tu sais, les psy ou médecins ou addictologues restent des humains et ont leurs a priori et leurs défauts, même s'ils ne devraient pas vu leur métier. Si toi tu sais que tu as un problème avec l'alcool, c'est que tu en as un, même si un pseudo addictologue te dit que ce n'est pas le cas parce qu'il doit voir bien d'autres situations auxquelles tu n'as certainement pas envie d'arriver ! Alors reprends tes démarches. On a besoin d'aide dans ces cas-là.

Courage

