

## CONSOMMATION

---

Par **koala** Posté le 31/01/2021 à 07h15

Bonjour;

Voilà mon histoire depuis le 04/12/2018 après la vente de mon entreprise qui s'est fait un peu brutal j'en ai fait une dépression ; je me suis retrouver sans emploi toute seule la journée et pour que mes journées passent vite je me suis mise dans l'alcool à boire seule , j'ai retrouver un emploi depuis juin 2020 tout va bien mais le soir quand je rentres du travail et en attendant mon mari je bois et des fois plus que de raison à avoir des trous noirs ; J'ai été voir mon médecin traitant car je me rends compte que j'ai vraiment un problème avec l'alcool; je voudrais qu'il me donne quelque chose pour réduire cette consommation.

Je fais mal à mon entourage, j'ai honte de moi enfin j'en ai marre de ça. Je voudrais revenir comme avant , que cela soit festif et non une exagération misérable à en devenir minable.

### 3 RÉPONSES

---

**Nanou56** - 01/02/2021 à 15h25

Bonjour

C est la première fois que je répons à un message, je viens de m inscrire. Je suis dans le même cas, je fais souffrir ma famille avec cette addiction. Je bois depuis pas mal d années, mon conjoint ne se préoccupait que de son travail. De plus on avait déménagé, changer de région, j ai donc quitté mes amis et essayer de vivre seule avec mes 2 filles. Le fait qu il soit tout le temps occupé avec son boulot, je restais seule à longueur de temps et c est comme ça que j ai commencé....depuis 5 mois nous sommes séparés, il a une autre femme depuis notre rupture et nous vivons toujours dans la même maison.il ca chez elle 1 semaine sur 2. J ai l impression que tout s ecroule autour de moi et je bois de plus en plus. Mes filles me détestent et idolâtrant leur père. Je suis complètement perdue et j ai besoin d aide

**koala** - 02/02/2021 à 19h52

Bonjour Nanou

Déjà tu en as conscience et tu l'écris , ton mari aurait du t'aider , j'ai vécu en tant qu'enfant la même chose que tes filles vivent j'avais ma mère alcoolique et c'est vrai que je la rejetée pour moi elle n'était pas crédible à mes yeux , c'est la que tu dois te battre pour leurs faire voir que tu peux y arriver bien sur je ne suis peut être pas de très bon conseils mais faut y croire , et tu verras elles te reviendront. Moi j'ai eu un déclic alors j'ai regarder des vidéos de témoignages des personnes dépendantes et ça m'a fait peur et quand je sais je vais être seule le soir en rentrant du boulot je repasse des images négatives de mon état quand je suis défoncée et cela m'arrête rien quand tu prends la voiture et que tu ne sais plus tu as un trou et la tu te dis MERDE tu aurais pu avoir un accident tuer quelqu'un ou moi enfin le carnage quoi et j'ai perdu 2 ans d'avoir une relation correcte avec mon fils et depuis je vois qu'il prend plus la parole le dialogue est meilleur

J e te souhaite d'y arriver sincèrement et n'hésite pas écris sur le forum y a plein de gens à ton écoute.

**Profil supprimé** - 03/02/2021 à 07h58

Bonjour et bienvenue sur ce forum mesdames,

En revenir à une consommation modérée , que cela soit festif comme tu dis Koala , a toujours été pour moi impossible et je connais très très peu de personnes s'étant un jour reconnues alcooliques qui y soient parvenues. Ma solution fut de ne plus prendre le premier verre , qui entraîne les autres, tu t'en es rendue compte , en rejoignant l'association des Alcooliques Anonymes . Cela n'a pas fonctionné du jour au lendemain car il m'a fallu vivre bien tristement une rechute de 9 mois avant de déposer les armes . Il est vrai que j'avais déserté mon groupe d'attache et que j'étais mort de honte d'y retourner. Et pourtant un soir j'y suis retourné ivre-mort et ce soir-là , je ne sais pas par quel miracle ,j'ai été libéré et depuis ce jour je n'ai plus jamais pris le premier verre donc je n'ai plus jamais été ivre et je ne me suis plus mal conduit . Cela fait quelques années.

Nanou, ton message m'interpelle aussi car j'ai beaucoup fait souffrir ma femme et ma fille dans l'alcool . J'aurais bien aimé ne plus boire ou modérer ma consommation mais je tenais le coup deux ou trois jours et ensuite je reprenais le satané premier verre . Dans l'abstinence tu ne risques qu'une chose , retrouver la liberté et je te la souhaite de tout coeur cette liberté . Pour ce faire , ne reste plus seule avec ton problème , rejoins une association d'anciens buveurs . La mienne , c'est les AA et un forum regroupant beaucoup de femmes qui ont été dans ton cas et qui te fera , si tu y mets du tiens bien sûr , passer " de l'Ombre à la Lumière " . N'aie aucune honte , l'alcoolisme est une maladie reconnue par l'OMS et si tu étais atteinte d'un cancer tu n'aurais pas honte ; dès lors , n'aie pas honte d'être alcoolique mais mets tout en oeuvre pour te libérer de ce poison . C'est possible , plus de deux millions et demi d'alcooliques de par le monde sont abstinents et vivent libres . Pourquoi pas toi, pourquoi pas vous ?

Bon courage à toutes les deux , continuez à vous encourager , c'est aussi une des clés du succès .

salmiot1

---