

UNE VOLONTÉ ET UNE HONTE

Par **Maggy06** Posté le 22/08/2021 à 15h15

Bonjour,

Besoin de vider mon sac... A 27 ans je suis consommatrice d'alcool par a coup.
Occupée ? Aucune envie
Stress, conflits, nostalgie, ennui = grosse consommation...
Déjà retrouvé ivre au travail, a la maison (avec ma fille avec moi), un danger irrémédiable... Et une honte horrible.
Pompiers, police, hôpital...
Mon conjoint est dépassé et ne comprends pas ce mal être...
Moi même je sais que je peux le vaincre mais pourquoi je retombe ?
Pourquoi de mon entourage on découvert ma consommation tardivement car je le cache très bien.
Mais à force de recevoir des appels incohérents, des conversations houleuses ... Tout c'est su...
J'ai beaucoup perdu de contact et surtout la confiance de mon conjoint.
J'ai eu un ultimatum quand on m'a dit que je risquai fortement de perdre la garde de ma fille.
J'ai eu un père alcoolique ce qui m'a toujours baigné la dedans.
Je devrais être contre et pourtant...
Je ne sais pas comment m'y prendre pour rencontrer des vrais professionnels (peur du jugement sûrement...)
Merci de votre lecture et je suis bien preneuse des exemples de réussite et de conseils.
Bien à vous.

1 RÉPONSE

cathemis - 23/08/2021 à 16h57

Bonjour j'ai 46 ans et je comprends votre problème.
Alcoolique (adepte du binge drinking), j'ai caché longtemps mon problème.
une descente aux enfers...je buvais le matin, au boulot, le soir...
ca c'est vu (on pense qu'on donne le change, c'est faux !) j'ai failli me faire virer, j'ai conduit en étant bourré, (j'ai beugné ma nouvelle voiture, je me suis retrouvé affalée devant chez moi complètement bourrée avec des bleus etc...
Attérée par mon comportement, dégoûtée par l'alcool, j'arrétais plusieurs semaines voire mois puis je replongeais. de pire en pire.
Je promettais que j'allais m'en sortir et j'y croyais sur le moment mais non...
tout d'abord il faut savoir que l'alcoolisme est une MALADIE.
il faut que votre entourage le comprenne ; on ne demande pas à un diabétique d'arrêter d'être allergique au sucre !
pareil pour l'alcoolique, on ne peut pas lui dire "motives toi" "fais un effort"
C'est une maladie qui se soigne mais qui ne se guérit pas.
Je l'ai appris lors de ma dernière rechute, terrible ou mes proches m'ont emmenée en cure. Pendant 4 semaines.
des infirmières formidables formées en addictologie qui vous déculpabilisent complètement.
J'en suis sortie sûre de moi, pleine de volonté ! ca serait dur mais j'ai appris tellement au centre, sur moi sur la maladie, sur les techniques pour s'en sortir.. que j'allais prendre le dessus et recommencer une nouvelle vie..ca a duré un mois
la semaine dernière j'ai rechuté...pourquoi ? je ne sais pas..j'ai bu comme un trou. j'étais une folle, j'ai engueulé mes voisins bref la honte et l'horreur totale...
au centre ou j'étais ils disaient qu'une rechute n'était pas un échec mais une étape.
Alors même si on n'est pas fière d'avoir rechuté, même si on s'en veut ; on ne le doit pas .
Nous sommes des gens malades et on fait tout ce qu'on peut pour s'en sortir. Oui on déçoit nos proches, on les inquiète mais ca fait partie du mal.
Ce n'est pas qu'une question de volonté sinon on y arriverait tous !
On sait les conséquences désastreuses que peut avoir notre comportement alcoolique et vous vous dites quoi ? moi c'est "je m'en fous"
"et alors?"
appel au secours ? ennui ? besoin de se désinhiber ? que nos pensées négatives s'arrêtent ?
Il y a toujours une excuse.
Moi aussi j'ai mis longtemps à pouvoir en parler.
On pense que l'on va être jugée mais pas du tout.
Les professionnels vous le diront (je le repete car il faut vraiment le retenir : vous êtes malade) et faire une démarche vers eux c'est déjà un pas tellement important.
C'est un combat à vie, ce n'est pas facile, mais il y aura un moment ou on arrivera 😊
Moi mon expérience n'est pour l'instant pas heureuse et peut être même décourageante mais je vous souhaite de trouver la solution qui vous conviendra le mieux.
addictologue, medecin traitant, centre medico psychiatrique etc...il existe vraiment des professionnels formidables.
bon courage à vous
