

## BOIRE PAR ENNUI

---

Par **Licorne-bleue** Posté le 09/09/2021 à 12h31

Bonjour à tous,

J'ai 41 ans, je suis maman de 2 enfants de 6 et 8 ans, je suis cadre dans une grande entreprise de l'aéronautique. J'ai une belle maison et un mari. Je n'ai donc en extérieur pas de problème particulier.

Je ne suis pas stressée par mon travail. Je lis souvent ça sur les forums, que les gens boivent pour contrer le stress. Je suis d'un naturel angoissée cependant. Je suis aussi haut potentiel intellectuel, en général j'évite de le dire car ça met une barrière entre moi et les gens et n'ai pas envie de paraître hautaine. Je pars du principe que ceux qui me côtoient depuis un certain temps s'en aperçoivent d'eux-mêmes. Si je le dis ici c'est parce que je pense que ça participe à mon problème d'alcool.

Moi je ne bois pas quand je suis stressée ou triste, je bois quand je m'ennuie. Et c'est quelque chose qui m'arrive relativement souvent malheureusement. Pendant des années, j'étais bien occupée avec mes enfants, surtout que mon fils aîné présente un trouble du spectre autistique, un trouble de déficit de l'attention et un trouble de coordination psychomotrice. Il a fallu que je me batte pour qu'il soit scolarisé normalement, qu'il ait ses rééducations etc. Maintenant, tout ça est en place, j'ai régulièrement le stress que tout se casse la figure et qu'il faille repartir de zéro, notamment je ressens une profonde angoisse quand je pense à ce qu'il faudra gérer lorsqu'il sera au collège (déjà, pourra-t-il y aller, et que faire si non ?).

Bref, j'avais réussi à arrêter, j'avais ressenti tous les symptômes du manque et je me sentais vraiment mal, avec crise d'angoisse, culpabilité, maux de ventre, de tête, insomnie bien sûr, et là alors que j'avais l'impression d'avoir passé ce cap, hier mon mari a pris les enfants avec lui en sortant du centre aéré pour les emmener faire un tour car il était sorti plus tôt du travail. Ce qui était une très bonne idée, le problème n'est absolument pas là. Mais je me suis retrouvée seule à la maison en rentrant (j'ai la chance d'habiter à 5 min de mon boulot, donc je suis chez moi tôt), et après réalisé quelques tâches ménagères, je me suis mise à tourner en rond car encore une fois, livrée à moi-même, je ne sais pas quoi faire. Et patatras.

Je ne dois pas être la seule dans ce cas... J'aimerais échanger avec des gens qui avaient ce problème et qui l'ont surmonté. Ou qui sont dedans et qu'on se soutienne.

J'espère que nous irons tous mieux bientôt.

Licorne-bleue.

## 2 RÉPONSES

---

**Scoubydoo** - 16/09/2021 à 14h08

Bonjour Licorne Bleue !

Je pense que c'est facile à dire ou certainement que tu y a déjà pensé mais essaie de trouver une occupation seule (quand ton mari et tes enfants ne sont pas avec toi).

Quelles sont tes passions ?

Moi aussi j'essaie d'arrêter et je pense que quand je m'ennuierais j'irai sur ce site pour m'occuper ou je jouerai à des jeux vidéos.

Courage 😊

**Profil supprimé** - 30/11/2021 à 21h03

Bonjour Licorne Bleue,

Je te comprends. Je bois aussi par ennui et tant que l'on n'est pas sevré (plusieurs semaines). On n'a gout à rien. Les passions reviennent après.

Tigrou

---