

MAMAN POURTANT COMBLÉE

Par [pourquoijefaisca](#) Posté le 20/11/2021 à 11h15

Bonjour, cela fait un moment que je lis ce forum , que je me questionne... aujourd'hui je me dis que oui c'est peut-être la solution pour apaiser mon mal-être, mon vis....alors j'écris. Je suis maman de deux merveilles, j'ai un mari aimant , une maison, un bon job ...mais voilà il m'arrive souvent de boire seule en cachette , boire jusqu'à ne plus me souvenir de mes soirées, me réveiller la nuit avec la pêteuse, en enquant 1l5 d'eau plate afin que mes maux passent, le réveil avec l'angoisse de ce que j'ai pu dire ou faire.....Ma mère était alcoolique elle en est même décédée elle a gâché une bonne partie de mon enfance, quand elle était sous emprise elle était méchante verbalement avec tout le monde. Jeune je sortais beaucoup, m'ennivrait beaucoup mais pour moi c'était "normal" c'était le weekend je n'étais pas comme Elle !!! Et à la mort de mon père j'ai pris cette bouteille seule, pensant que ça allé juste m'apaiser, faire passer la journée plus vite, me désinhiber et parler de mon ressenti au téléphone pendant des heures!!! A l'heure actuelle, je ne bois plus autant, mais il y a des jours ou plutôt des soirs où ne peux pas me retenir malgré la honte. Je viens ici afin de trouver un soutien, peut-être un début de compréhension de mon comportement. En vous remerciant déjà.

5 RÉPONSES

[sensortirseule24](#) - 22/11/2021 à 15h51

Coucou,
je viens de poster un message également.
Nos profils sont a peu près semblables donc je t'invite au dialogue.
Je suis comme toi, je ne cachais pas ma consommation jusqu'à une réflexion de mon conjoint : résultat, je me cache désormais et forcément, c'est le "début de la fin".
J'ai fait le test, je consomme trop mais je ne suis pas encore en détresse totale donc je cherche de bonne âmes pour me soutenir et m'empêcher de sombrer.
De plus tu as le modèle de ta mère pense a tes enfants!!!

[Pepite](#) - 23/11/2021 à 22h19

Bonsoir,

On a besoin de mettre des mots sur nos maux. Ici c'est anonyme alors lâchez vous. Racontez ce que vous avez sur le cœur.

Je tiens juste à vous dire combien on se fait des représentations négatives de nous-mêmes parce qu'on ne s'aime tout simplement pas. Ce manque d'estime de soi remonte à quand ?

Regardez la petite fille que vous étiez et qui pleure encore en vous. Moi je la prends dans les bras, je la cajole et je lui tiens la main. Je lui dis de regarder la femme que je suis devenue et que je peux être fière de ce que j'ai accompli.

Voilà c'est mon message pour accueillir cette douce nuit alors que je regarde mon petit dormir sereinement.

Bien à vous,

Pépité

[sensortirseule24](#) - 25/11/2021 à 14h37

La petite fille heureuse que j'étais s'est perdue a partir d'une mauvaise expérience au travail, une maladie d'une proche, une séparation et un décès.
Je sais que c'est parce que je me sens rabaissée, nullevoir sans intérêt que je sombre.
Et comme je n'en parle pas, personne ne me soutien ..d'ou la nécessité de m'exprimer ici.

2 JOURS, à suivre

[Moderateur](#) - 25/11/2021 à 16h29

Bonjour Pourquoijefaisca,

L'expérience montre que ce n'est pas parce que l'on a une vie dans laquelle on a "tout pour être heureux" que l'on est forcément heureux. N'en culpabilisez pas : vous n'êtes pas la seule et votre ressenti peut s'expliquer.

En l'occurrence je crois que votre maman vous a fait un beau cadeau : non pas celui de l'alcoolisme ou d'une enfance gâchée mais celui de la vigilance par rapport à votre consommation d'alcool. Vous savez ce que c'est, vous connaissez les débordements que cela peut créer. Aussi ne vous accommodez-vous pas de vos progrès (la diminution de votre consommation) parce que vous voyez bien que, parfois, vous ne vous contrôlez pas. D'autres pourraient se laisser sombrer devant leur "impuissance" à juguler cela mais pas vous. Vous venez ici en parler et essayer de comprendre. Nous vous remercions pour cette confiance que vous nous témoignez parce que ce n'est pas simple d'en parler, même anonymement.

Je crois que le message que vous avez déposé ici vous a aidé à poser certains mots et cela doit vous inviter, comme l'écrit Pépite, à explorer vos maux qui sont derrière. Une mère alcoolique qui a gâchée une partie de votre enfance mais que vous ne pouviez qu'aimer aussi, un père dont le décès vous a visiblement dévasté et pour lequel le deuil ne se fait pas tout à fait : voici 2 points de départ qui n'ont rien à voir avec votre situation familiale actuelle mais qui peuvent expliquer en partie vos besoins de boire malgré la honte.

Je vous invite à aller poser cela avec un psy. Allez explorer vos maux avec vos mots. Cela va vous remuer mais cela va aussi vous aider. Et si vous souhaitez faire de l'arrêt de votre consommation d'alcool une jauge de votre mieux-être, je vous invite plus précisément à prendre contact avec un Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA). Les équipes de ces centres sont pluridisciplinaires (professionnels de santé, psy, ...) et les consultations sont gratuites. Si vous souhaitez des adresses nous pouvons vous en donner (appelez-nous ou utilisez les adresses utiles sur ce site).

Un dernier mot sur le silence que vous entretenez autour de vous sur votre problème. Nous le comprenons tout à fait mais sachez que le jour où vous arriverez à le briser vous aurez fait un grand pas. Vous pourrez recevoir le soutien, et l'amour (l'amour c'est essentiel pour avancer) de vos proches. Surtout vous aurez accepté, donné jour, aux fragilités qui vous constituent. Nous en avons tous. Les regarder, les prendre, la cajoler, les soigner, les rejeter pour mieux vous rebâtir sont des choses que vous pourrez faire.

Nous restons dans le coin si vous avez besoin de continuer à en parler.

Cordialement,

le modérateur.

Artemis75 - 27/11/2021 à 09h38

Bonjour,
Je suis très sensible à votre témoignage, étant un peu dans la même situation. Vous êtes maman avec un bon job ? C'est déjà énorme. Même si c'est merveilleux, c'est dur d'assurer partout : dans sa vie familiale et professionnelle. Avec de surcroît, des blessures d'enfance qu'il faut affronter et qui ressurgissent au quotidien.
Après une journée bien remplie, le vin me réchauffait et me faisait décompresser. Avancer sans au quotidien, je trouve cela difficile. Donc si je peux vous aider sur votre : pourquoi ? (même si vous seule pouvez trouver la réponse), je vous dirais :
-1/Une grosse charge mentale et un besoin de décompresser ;
https://www.lexpress.fr/actualite...d-avoir-a-penser-a-tout_1906874.html
-2/Des blessures d'enfance qui font que nous avançons avec une faille en nous, et que c'est plus dur que pour les personnes qui se sont construites sans douleurs.

Je vous souhaite de tout cœur, tout le courage nécessaire pour arrêter l'alcool et vaincre les démons.
Mes astuces ? Balade en solo, cure de magnésium, repli sur moi (je ne me force plus à rien et j'ai besoin d'être seule et je l'assume (enfin je culpabilise pas mal quand même). La route est longue. Mais courage, je pense que cela vaut vraiment la peine.
Je vous souhaite un très bon week-end : chaque jour est une victoire !
