

## PEUT ON Y ARRIVER SEULE ?

---

Par **Profil supprimé** Posté le 29/11/2021 à 14h19

Bonjour,

Je me lance. C'est la première fois que je cherche de l'aide. Cela fait un moment que je me rend compte de mon problème avec l'alcool. Je suis maman de 2 petites filles. Je vis dans un environnement stable. J'ai tout pour être heureuse. Mais je me retrouve à boire seule...tous les jours....beaucoup....au debut pour rechercher des sensations festives puis pour calmer des angoisses.

Mon père était alcoolique quand j'étais enfant. Il a fait de nombreuses cures avant l'abstinence totale. Mon grand frère a également un problème d'alcool et vient de sortir d'une cure où il a déjà rechuté. Son excuse étant que c'est génétique...

J'ai subi le regard de mon entourage vis à vis de mon père et mon frère. Il n'y avait que du dégoût et de l'incompréhension. Et je refuse de faire subir la même chose à mes enfants. Je ne veux pas qu'ils sachent. Mon mari ne voit pas ce que je consomme et même s'il se rend compte que je bois beaucoup plus que la moyenne. Il est absent la semaine et ne voit que le sommet de l'iceberg. Je veux m'en sortir mais seule. Est ce possible ? Y a t'il quelqu'un qui y est déjà arrivé sans aide ? Je ne veux vraiment pas que ça se sache, par honte et pour mes enfants. Je cherche de l'espoir....aidez moi...

### 2 RÉPONSES

---

**stephmiss** - 29/11/2021 à 16h12

bonjour,  
je suis dans le même cas de figure que vous...Je voudrais aussi m'en sortir seule, tous les jours je me dis que je peux arrêter, j'ai deux de mes frères qui ont banni l'alcool de leur vie, mon père aussi était alcoolique, je me suis jurée de ne jamais faire comme lui et pourtant je me surprends à boire tous les soirs, sans que cela ne se voit trop ( par exemple je bois plusieurs verres faisant croire que c'est le même depuis une heure.).Je ne vais pas jusqu'à être complètement soule bien sur, parce que moi aussi j'ai deux enfants, une situation stable, mon mari en déplacement la semaine aussi.Mais là il est rentré pour plusieurs semaines, et je me dis que cela devrait être pour moi l'occasion de me prouver que je n'ai pas besoin de l'alcool..Cela me hante pourtant...Tout comme vous je ne veux pas que ça se sache...on pourrait s'aider toutes les deux ?

**Pepite** - 30/11/2021 à 15h57

Bonjour Profil supprimé,

Je vous remercie pour ces quelques lignes dans lesquelles vous commencez à vous raconter. Revenez vers nous sans honte ni hésitation. Vous doutez sans doute et c'est normal mais vous avez le droit de révéler la fabuleuse qui est en vous.

Ici vous bénéficiez d'un partage anonyme, sécurisant et confiant. Ne restez pas seule avec votre souffrance. Donnez vous, donnez nous une chance de vous lire.

Merci à Stephmiss pour sa réponse et aussi pour ses encouragements. En quoi pourrions-nous toutes et tous vous aider ? Quelles sont vos attentes ?

Bien à vous,

Pépité

---