

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

# LE COMMENCEMENT

---

Par **Babaval** Posté le 27/07/2022 à 13h10

Bonjour,

C'est dur de ce dire alcoolique, je suis une maman de 3 beaux enfants, je travail prépare des bon ptits plats tiens ma maison, fais partie d'associations de parents d'élèves. Mais voilà quand je bois je bois à en vomir. Et là ça dérape c'est de plus en plus régulier 2 ou 3 fois par semaine. Et je me culpabilise, me traite de mauvaise mère... Je prends conscience que je suis alcoolique depuis longtemps avec des pause pendant mes grossesse et après ça repart...

Mon mari me dit que je devrais y arriver, mais c'est tellement dur.

C'est mon premier pas. Demain je vois une psychologue. Je veux vraiment arrêter ce massacre que je m'inflige.

Courage à tous ceux qui essaye.

## 5 RÉPONSES

---

**Profil supprimé** - 28/07/2022 à 11h09

Bonjour Babaval,

Tu nous dis "C'est tellement dur", mais sais-tu que c'est aussi dur de lire que tu te traites de mauvaise mère. Penses-tu vraiment que si c'était le cas, tu serais en train de réagir, d'effectuer ces démarche?

Tu en as conscience, et tu veux arrêter. C'est le premier pas. Ta démarche auprès de la psychologue a donné quoi?

Pour moi j'ai essayé de nombreuses fois d'arrêter (addictologue, hypnose sophrologie,...), pour plein de raisons, mes enfants, ma compagne, ma santé mais je me suis rendu compte que ce ne sont pas ces raisons qui ont été le déclic. Moi c'est le constat de voir ce que je perdais en buvant. Ce n'est pas que financier, ce ne sont pas que des souvenirs, pas que des bons moments car je sais que j'adorais boire, c'était une réalité.

Moi c'est le temps que je perdais, le temps que je mettais le lendemain à m'en remettre, le temps à nettoyer, vider le verre, le temps à boire seul et ne pas faire ce que j'aimais, le temps à concocter des plans pour boire plus, le temps à aller en magasin pour acheter des bouteilles, le temps à être triste et démotivé car l'alcool avait cet effet, il y a des centaines d'exemples. Et ce temps là, je ne le consacrais pas à ma famille, pas à mes enfants, pas à ma compagne, pas à mon travail, pas à ma passion pour le dessin.

Tout ça pour te dire, que te culpabiliser ne changera rien. Tu ne peux pas changer ce qui est arrivé mais tu peux changer ce qui sera. Tu as conscience et envi d'arrêter, je pense que pour y arriver il te faut trouver ce petit truc qui te fera réagir et te faire refermer les bouteilles.

J'ai passé mon premier mois sans une goutte, j'ai eu 2 envie de boire la première semaine et depuis plus rien. Je ne suis pas sous traitement médicamenteux ni suivi par choix mais qui peuvent être nécessaire au cas pas cas.

Tu as ton mari, tes enfants, ta maison, autant de petites raisons qui peuvent être déclencheur. Je te souhaite du fond du coeur de trouver cette petite étincelle qui te fera basculer de l'autre côté de la bouteille, et je peux te l'assurer, la vie est vraiment top sans ce poison.

Donnes nous des nouvelles.

Pierre

---

**ddaniele** - 28/07/2022 à 11h44

Bonjour Babaval,

Bon courage à toi dans ces premiers pas!

J'étais comme toi, tenais ma maison de bonne manière, veillais sur mes enfants, travaillais au mieux, souriante, dynamique...mais ma charge mentale était trop forte, mon désir d'être parfaite, de tt contrôler était si puissant que j'avais besoin d'alcool pour "tenir".

Le suivi psy peut t'aider à y voir plus clair et à trouver d'autres façons d'être.

On croit que l'alcool aide, mais il nous déprime plus qu'autre chose, et c'est un cercle vicieux, plus on déprime, plus on boit...

Crois en toi, le meilleur arrive dans cet arrê d'alcoolisation violente et régulière.

Danièle

---

**Babaval** - 05/08/2022 à 14h20

Merci, vos messages me reconforte. La psy apporte quelques réponses notamment le besoin d'hyper contrôle. Je dois être bienveillante envers moi même. Maintenant je n'ai qu'un pas pour y arriver.

Je ne veux plus perdre ce temps si précieux justement.

Mais effectivement à la fin d'une longue journée c'est tellement facile d'ouvrir une bouteille pour soi disant se détendre et regretter amèrement le lendemain...

Je prends conscience de tout cela. J'ai décidé d'y aller jour après jour.

Merci Pierre et merci Danièle pour vos messages ça m'aide beaucoup

Valérie

---

**RK\_Satie - 05/08/2022 à 16h54**

Bonjour à toutes et à tous,

De l'autre côté, le père de famille qui contrôle (hyper?) que je suis te ressemble.

Pas de solutions miracles, un jour après l'autre, et du sport, du thé, des sourires de mes enfants. Des fois je réussis, des fois je rate. Je réussis plus que je ne rate ces derniers temps. Mais je ne réussis pas toujours.

En y réfléchissant je me dis que la vie est simple mais que nous les alcooliques nous la rendons compliquée.

Alors poses toi, sois motivée, et partages avec nous ce que tu souhaites.

A bientôt et avec tout mon soutien.

RK

---

**Baxter - 06/08/2022 à 22h56**

Bonsoir, je découvre de fil de communication et d'échanges ce soir, et je vous lis toutes. c'est tellement positif alors que c'est tellement difficile la réalité. Moi j'ai eu toute ma jeunesse, gentiment mais sûrement et je suis tombée dépendante à 55 ans. Depuis c'est la galère, une cure, des médocs qui m'ont fait perdre toute la mémoire. et je bois toujours et ne m'en sors pas. Je vais me choper un cancer c'est sûr. c'est juste quand ? j'aime tellement l'alcool que je ne veux pas m'en passer, d'ailleurs j'ai vu mon état triste et dépressif et triste après la cure, j'ai tenu 3 mois.

Sans alcool la vie m'est triste, et avec la vie m'est difficile. Que faire ?

---