

BESOIN D'AIDE

Par **Maya-0815** Posté le 09/02/2023 à 11h02

bonjour,
je suis alcoolique depuis maintenant des années (j'avais 19 ans quand j'ai commencé à consommer lors de fêtes). Ce que je ne savais pas, c'est que le traumatisme que j'ai vécu dans mon adolescence allait alimenter ma consommation. En 2014, j'ai failli perdre mon fils suite à un épisode d'alcoolisme. Il a été placé dans un centre. Suite à cela, je n'ai même pas hésité, je me suis fait interné dans un 1er temps dans un CHU au service addiction puis j'ai décidée de faire une postcure, où j'y suis restée 5 mois. L'arrêt avait été simple car en soignant mon alcoolisme, je dénonçait le traumatisme de mon adolescence. En 2015, j'ai pu récupérer mon fils au bout d'un an d'abstinence. Je me sentais nouvelle...une nouvelle vie s'annonçait pour moi et mon fils. En novembre 2015, je rencontrais l'homme qui allait partager ma vie et devenir mon mari en septembre 2016. Tout se passait bien jusqu'en août 2020, où mon mari est décédé à l'âge de 44 d'une crise cardiaque. Le choc a été tellement grand que je me suis réfugiée dans l'alcool mais j'ai eu une seconde chance. En effet, j'ai décidé de changer de travail et ce nouveau travail, que j'apprenais, c'est avéré salvateur.. Enfin durant un temps, en juin, 2022, j'ai commencé à subir un début de harcèlement de la part de 2 de mes collègues.. Je me suis mise à de nombreuses reprises en arrêt car ne pouvant plus tenir ces moqueries (sur la mort de mon mari, les difficultés de mon fils), le fait de me mettre des bâtons dans les roues pour rabaisser ma cadence...la mise à l'écart... Aujourd'hui, j'ai dénoncé ses faits il y a 3 semaines, mon patron est conscient de mon désarroi, les a convoqué mais je sais qu'aujourd'hui, cela continu... En bref, cela fait 3 semaines que je vis H24 en pensant à mon travail, que je suis terrorisée avec qu'une seule envie retourner à mon travail et reprendre une vie "normale"... Mais à l'heure d'aujourd'hui, je reconsomme tous les 3 jours. Heureusement mon fils est chez son père (quoique quand il est là, je réussi a ne pas boire)... Mais les jours où je consomme, l'envie me vient même pas 30 min après mon réveil.. je fais tout pour y résister, mais j'échoue à chaque fois.. Donc aujourd'hui, je ne sais pas quelles astuces vous pourriez me donner pour savoir contourner ses envies et surtout m'en sortir..
Merci d'avance

1 RÉPONSE

Today - 10/02/2023 à 00h18

Bonsoir Maya.

Je suis désolée pour votre mari et de ce que vous avez à subir encore aujourd'hui.

Je comprends que vous ayez recours à l'alcool actuellement au vu de votre contexte professionnel.

Mais de part vos précédents arrêts, vous avez l'expérience et donc savez que si vous avez réussi une, deux fois, vous pouvez y arriver à nouveau. Vous savez que ce n'est pas facile mais que c'est possible. Vous connaissez les outils à mettre en place pour y parvenir. Vous savez que vous avez en vous tout ce qu'il faut pour y arriver.

Le problème de harcèlement que vous subissez au travail par deux collègues ne doit pas être pris à la légère. Une simple "tape sur la main" ne suffira pas à le faire cesser. Des mesures plus drastiques peuvent/doivent être mises en place de la part de votre employeur qui est en devoir de faire le nécessaire pour que cela cesse. L'employeur a l'obligation d'assurer la sécurité de ses employés au sein de son entreprise. Cela englobe la sécurité mentale.

Avez-vous fait appel aux représentants du personnel pour vous appuyer et vous aider face à ce harcèlement de façon à ce que le nécessaire soit fait ? Vous avez besoin d'être épaulée à ce niveau et c'est de leur rôle.

Vous pouvez aussi faire appel à l'inspection et la médecine du travail.

Je ne peux aussi que vous conseiller de prendre contact avec des professionnels type psychologues, psychiatres afin de vous accompagner....si ce n'est pas déjà le cas.

En parler est nécessaire.

Cela vous permettra de sortir de ce cercle en vous aidant à trouver d'autres mécanismes plus sains à mettre en place pour soulager votre angoisse/anxiété/stress.

Ce que vous vivez s'assimile à des traumatismes répétés. Il faut du soutien pour les dépasser.

Courage à vous et n'hésitez pas à venir écrire ici.
