

## UNE VRAIE AIDE

---

Par [mirabellejaune](#) Posté le 17/05/2023 à 04h42

Bonjour ou bonsoir, c'est selon...

Je lis vos posts depuis plusieurs jours, je me lance maintenant parce que je suis à bout.

Je souffre de dépression depuis 13 ans et l'alcool s'est installé au fil du temps. Victime d'inceste de la part de l'ex mari de ma mère, j'ai porté plainte et au bout de 5 ans de procédure il a été reconnu coupable. Seulement voilà d'autres problèmes familiaux ont fait que je ne vais toujours pas mieux.

Suivie en addictologie, je vais être hospitalisée le mois prochain en hôpital de jour. Je me rends bien compte que c'est une chance. Mais quand je suis sortie du rdv avec ma psy ce matin j'ai eu la désagréable impression de m'être fait "engueuler par mes parents". Elle me demande un effort et de réduire mes consommations. Or le problème est bien celui-là. J'en ai parlé à mon mari qui m'a répondu qu'il fallait que je me responsabilise et que je n'achète plus d'alcool. Bref là je me sens bien seule avec le sentiment qu'il faut être vraiment passé par l'alcoolisme pour le comprendre.

Merci à ceux qui prendront le temps de me répondre...

Mirabelle

### 5 RÉPONSES

---

**Isalith** - 17/05/2023 à 09h22

Bonjour et bienvenue , déjà bravo pour ta démarche, le fait d'écrire ici, d'être suivie par des professionnels, et de bientôt être en hôpital de jours, en effet c'est une chance mais c'est aussi le résultat de tes efforts a vouloir t'en sortir et ça il ne faut pas l'oublier ! Donc quand on te demande de faire des efforts , n'oublie jamais tout le chemin que tu as parcouru jusque là.

Je comprend tout à fait que tu te sentes incomprise par ton mari, c'est souvent délicat , on pense à tort qu'il est facile d' arrêter de boire,mais c'est aussi difficile pour les proches qui ne savent pas toujours comme agir face à ce problème.

Je suis sobre depuis 3 jours seulement, c'est mon troisième jour aujourd'hui, et je me sens fatiguée mais mieux dans ma tête, mieux dans mon corps. Je vie seule avec mon fils et c est pour lui que je fais tout ça. Fixe toi des petits objectifs à atteindre, ne commencez à boire qu'à partir d'une certaine heure, réduire la taille des verres, des petits trucs comme ça. Hormis ça quelle est ta consommation habituelle?

Courage

**Caro03** - 17/05/2023 à 13h38

Bonjour Mirabellejaune,

Bienvenue sur le site, ici tu ne seras jamais seule, n'hésite pas à y revenir, on devient accroc d'ailleurs au forum mais bon, ça va c'est pas dangereux...!

Plus sérieusement je suis sidérée par le comportement de ta psy, et j'ai envie de te dire d'en changer et de fuir !

Que ton mari ne saisisse pas l'étendue du problème passe encore, tant qu'on n'est pas complètement touché on ne peut pas toujours tout comprendre et les phrases prononcées ne sont jamais appropriées. Le mien me sort souvent "tu fais comme moi, tu ne prends qu'un verre...."

Ils sont inquiets en fait et il ne faut pas leur en vouloir, lorsque le tien te demande de te responsabiliser c'est sa façon à lui de t'aider mais les termes encore une fois ne sont pas adaptés.

Mais ta psy qui te demande de faire des efforts pour réduire ta consommation je n'en reviens pas ! Demanderait-elle à un paralysé d'y mettre du sien pour marcher ?

A-t-elle bien compris ce qu'est cette maladie ? Peu importe si elle s'y est mal prise pour communiquer, le plus important c'est ce que toi tu as ressenti. Et tu es sortie contrariée avec une impression de t'être fait disputer. Ce n'est pas normal et tellement pas professionnel !

On n'est pas que des porte-monnaie pour ces gens là, corps médical ou paramédical, il faut que le courant passe, qu'il y ait une entente et une écoute parfaite et pas de leçon de morale, encore moins des conseils indigne d'une personne ayant été formé pour ce genre de situation.

Alors si tu peux, essaie de trouver quelqu'un d'autre et en attendant ton admission en hôpital de jour tu fais ce que tu peux !

J'ai lu sur un fil dans ce forum un jour, je ne sais plus où : apprendre à se foutre la paix !

Je me la répète souvent quand j'ai l'impression que je m'en demande trop, je fais ce que je peux...

A bientôt pour tes nouvelles

Caro

---

**AI191 - 18/05/2023 à 08h49**

Bonjour mirabellejaune et bonjour caro

Comme le dit Caro "Demanderait-elle à un paralysé d'y mettre du sien pour marcher ? " Mdr...

Change de psy rapidement...

Comme toi, j'ai été maltraité par des soignants qui n'ont pas ou plus la foi pour traiter ce problème.

Concernant ton mari, je suis aussi d'accord avec les avis plus haut. Nos conjoints en bave et même si leurs mots sont malheureux, ils sont démunis face à notre consommation.

En lisant les témoignages de gens de l'entourage qui postent (enfants ou conjoints) tu vois qu'on leur fait subir une vie compliquée. Moi, perso, ça m'aide aussi à tenir

Concernant l'hospitalisation en ambulatoire, je n'ai pas fini de me renseigner mais je pense que c'est une demi mesure pour répondre à mes attentes.

Même si je dois poser des congés un mois pour y aller, je pense que je vais le faire.. Je n'ai pas envie de prendre un arrêt maladie à cause des obligations de déclaration vis à vis de mes employeurs et des questions à mon retour.

Tu es fragile et c'est bien normal. Tu trouveras du soutien ici et pas de jugement. Beaucoup de gens sur ce forum sont des gens très sensibles et empathiques (ça doit aussi être notre faiblesse dans ce monde de fous)

Comme le dit Caro avec ses mots, il faut aussi apprendre à t'aimer, à prendre soin de toi. Ces années avec la bouteille nous ont abîmés. Manque de confiance quand on se voit faible et menteur, perte d'autonomie car on est bon à rien en fonction de notre degré d'alcoolisation.

Fais des petits pas comme le dit isalith.

Réduit ton rythme de vie, repose toi et prends du temps pour toi.

Parle avec ton mari de ce que tu ressens si tu en as envie et s'il est disposé à l'entendre... Que ton mari soit avec toi dans cette bataille t'aidera beaucoup.

Passe une très bonne journée sous le soleil

---

**mirabellejaune - 18/05/2023 à 14h10**

Bonjour

Merci pour vos réponses, ça fait vraiment du bien.

Concernant ma psy, c'est pas la 1ere fois mais souvent elle dis des choses qui au final s'avèrent vraies. De toute façon, je me concentre sur le côté médical de la maladie en ce moment, le psychologique j'ai fait le tour.

Je me sens un peu vaseuse aujourd'hui, le médecin m'a prescrit un truc pour dormir, on peut dire que ça marche. Je vais pas pouvoir le prendre quand je dois me lever à 4h30 lol. Faut dire que j'avais aussi pris 2 desperado 33cl (celles avec du rhum j'aime trop et comme j'ai arrêté l'alcool fort)

Souvent je tourne à 2 par jour que je bois très vite mais les mauvais jours c'est facile 5. Le pire c'est que personne ne s'en rends compte, je fais semblant comme une pro. Une vraie actrice !

Bon je vais aller faire ce que je peux pour entretenir ma maison, ça va pas être fou mais faut tenir pour les enfants. J'aime beaucoup ta phrase Caro, apprendre à me foutre la paix ça me tente beaucoup.

À très vite,

Mirabelle

---

**mirabellejaune - 20/05/2023 à 08h52**

Zut alors mon précédent message a disparu... Je recommence.

Merci pour vos conseils qui me sont très précieux.

Avec ma psy ça a souvent été comme ça, un peu direct mais au final elle avait raison.

Mon mari fait ce qu'il peut je sais que c'est pas évident.

Mercredi soir j'ai pris un truc pour dormir prescrit par le médecin, j'étais stone jeudi et même vendredi difficile d'aller au boulot. Mais au moins j'ai pas eu besoin de boire. J'étais fière de moi sauf que... Hier en rentrant coup de stress j'ai pas géré je me suis pris une despé 3 gorgées c'était bu. Je suis un peu fâché contre moi mais je travaille à éliminer certaines situations stressantes je m'accroche.

Rome ne s'est pas faite en 1 jour...

