

32 ANS MAMAN DE 2 JEUNES ENFANTS ET JE SUIS DÉPENDANTE ALCOOLIQUE

Par **Manon14** Posté le 09/10/2023 à 03h31

Bonjour à tous,

Cette nuit encore, beaucoup de réveils et des difficultés à dormir... c'est fou comme la culpabilité n'existe que la nuit chez moi. Et tous les jours le schéma se répète inlassablement.

Rdv à 17-18h, heures fatidique pour moi : 1er verre. Va s'en suivre la bouteille entière de vin blanc ou de Mousseux selon mon envie du moment. Et cela avec ou sans partage à part la présence de mes 2 enfants qui, logiquement à leur âge, ne font pas attention (et heureusement). Aujourd'hui mon mari qui a quand même remarqué après plusieurs mois que ma consommation était trop importante (et j'en suis clairement consciente), m'a donné des bornes : mardi, vendredi et samedi soir. Mais je n'y parviens pas ! Il est souvent absent à ces heures là où je bois en cachette tout simplement. Je me dégoûte. Je pense être une bonne maman, mais je vous bien que je passe du coup moins de temps de partage avec mes enfants et que mon humeur et mon tonus (les mauvaises nuits n'aidant pas) baisse rapidement. Je souhaite vraiment pouvoir m'en passer par moi même (j'ai déjà tenté un suivi psychologique qui n'a absolument rien donné) et surtout ne pas se décevoir mon mari qui se bat déjà avec sa dépression personnelle.

J'aime ma famille et je sais la chance que j'ai de les avoir et que mes enfants soient en parfaite santé. Je ne sais pas pourquoi je me mutile ainsi. Je connais les risques (je travaille dans le domaine de la radiothérapie) en plus !!!! Je veux vivre épanoui sans cette merde mais pour être totalement honnête Aujourd'hui je suis incapable d'envisager la vie entière sans alcool car cela représente mon seule lâché prise et mon grain de folie...

Peut être qu'échanger avec vous me permettra de réduire ma consommation dans un premier temps car je sais bien que je ne vais pas arrêter de boire comme cela par magie !!

Merci de m'avoir lu,

A bientôt.

Manon

3 RÉPONSES

StopSTP - 10/10/2023 à 21h52

Bonsoir..... j'aurais pu écrire ces mots....je suis maman de 36 ans, 2 enfants avec un mari assez absent.....et c'est pareil, je me déteste mais je n'arrive pas à stoper alors que je me déteste de boire et boire....

C'est pareil que vous, j'ai un réveil interne à 18h qui me dit c'est parti c'est l'heure. Et mes enfants certes petits, jouent, s'occupent. Alors que je pourrais faire tellement de choses avec eux mais non moi je préfère boire mes bières, ou mon vin.....

Bref j'ai honte mais je me suis reconnue dans votre histoire

Best2015 - 15/10/2023 à 22h52

Bonsoir manon, merci pour votre témoignage je suis nouveau débarquer dans se forums de discussions je trouve très intéressant de lire les différents témoignage car ça peut que galvaniser l'envie d'arrêter ce maudit poison je me trouve bien dans votre récit sa ressemble énormément à ma situation j, pour moi je cours mon 14e jour sans alcool et j'ai suivi 13 ans d'alcool abusif en terme de quantité 1 bouteille de vin et minimum 10 bière de 25 cl tt les jours je constate que j'augmente la dose sans rien pouvoir faire pour calmer mon démon bref pour moi je me nourri du courage dans se forum ils faut y arriver de toute les façons si non sa va être trop tard en tout cas pour moi bonne continuation et tenais vous bien loin de se cauchemar, force à tous et à toutes

Noume - 16/10/2023 à 14h56

Bonjour Manon,

Je suis dans la meme situation que vous, meme age avec un seul enfant de bas age. Mon mari est souvent absent pour le travail. Cette semaine alors qu'il n'était pas la j'ai bu 6 jours sur 7. Une bouteille à chaque fois ou presque. Je me réveille dans la nuit vers 3h du mat avec toute la culpabilité du monde.

J'ai décidé de ne pas craquer ce soir.

C'est de l'auto dégradation, de l'auto destruction. Notre jeunesse et beauté s'envole mais il n'est pas trop tard. L'addiction est souvent plus forte que la peur. Je prie et demande de l'aide à mes anges gardiens. J'ai bu tout ce qu'il y avait à boire et il n'y a plus rien dans le placard pour me tenter.

Mettez toutes les chances de votre coté pour ne pas boire, ne serais-ce qu'un soir. Petit à petit pour ne pas avoir peur. C'est le matin avec la gueule de bois qu'on a généralement le plus de volonté d'arreter. Alors c'est le matin qu'il faut jeter ou au moins sortir loin de l'appart ou maison les boissons alcoolisés. Fleme d'aller les chercher à 18 h avec les enfants.

J'espere que ca pourra vous aider.

Courage vous n'etes pas seule.
