

JE SAIS QUE J'AI UN PROBLÈME MAIS POURTANT

Par **Ailala** Posté le 08/01/2024 à 01h24

Bonsoir,

Je suis mère de famille de deux enfants, je suis en couple. Il y a un an mon père est décédé. Suite à son décès ma fille n'allait pas bien du tout. Bref j'ai essayé de porter et dès que ma fille allait mieux, j'ai craqué. J'ai été en arrêt maladie 5 mois, burn out. J'ai repris le travail en septembre à mi temps thérapeutique. Entre temps, j'ai pris des habitudes, je bois. En général, je bois le soir, lorsque que tout la famille est couché. Je cache ma consommation. Mon conjoint l'a découvert, il y a quelques mois. Ce fut un moment extrêmement douloureux, j'ai ressenti un sentiment de honte qu'à 40 ans je n'avais jamais ressenti. Je consulte un psychologue pour travailler sur mon addiction, mon médecin traitant est informé également. Mon père et ma mère ont eu des problèmes d'addiction à l'alcool. Cela a pourri mon enfant mais pourtant ça ne m'a pas servi de leçon. Au niveau familial, a priori j'assume. Je suis investi dans l'éducation de mes enfants, m'investi au niveau associatif etc. Pourtant, je ne n'arrive pas à comprendre ce que m'apporte l'alcool. En fin de journée, je me suis dit que c'était pour me détendre, pas trop pensé. Mais depuis que je suis à mi temps thérapeutique, je suis bien moins stressé et pourtant je ne réduits pas ma consommation. Régulièrement mon conjoint, trouve les bouteilles vides, que je dissimule. Il ne me fait aucun reproche mais dès que je m'aperçois qu'il débarrasse mais cadavre, c'est terrible pour moi. Bref je suis pas encore sorti d'affaire.