

## LA VIE ME SOURIT MAIS JE BOIS EN CACHETTE

---

Par **Profil supprimé** Posté le 13/06/2014 à 12h32

bonjour , je suis une jeune maman de 30 ans. J'ai deux enfants (une fille 4 ans et un fils 1 an).

Je suis employé de bureau

Je suis marié. Je bois en cachette et je fume des cigarettes en cachette de mon mari. Lui ne boit pas et ne fume par conviction personnelle. Je ne conçois absolument pas de lui en parler, c'est totalement exclu. JE suis issu d'une famille qui comme mon mari n'a jamais eu de contact avec l'alcool.

Moi des que je m'ennuie, je m'achete une bouteille de premix et je la bois pour retrouver ma joie de vivre et ma bonne humeur. J'ai vu un addictologue. J'ai fait 3 seances mais j'ai du abandonner en raison du prix, de la distance et surtout des excuses que je devais trouver a chaque fois pour mon mari.

J'aimerais devenir indifferente a l'alcool. J'aimerais avoir des contacts avec des jeunes mamans , je sais que le fait d'identifier le probleme de l'ennui, des enfants, des taches menageres ( avec le psy) m'a deja permis de comprendre comment j'en suis arrivé la

### 7 RÉPONSES

---

**Profil supprimé - 18/06/2014 à 21h17**

Bonjour Mamita,

Mais comment se fait il que ton mari ne s'en rende pas compte. Ca sent fort une haleine chargée d'alcool. En tout cas il faut en parler et essayer de comprendre pourquoi tu trouves que ta vie est si lourde. Mais quand on est une femme c'est un sujet encore plus tabou. L'alcoolisme est très mal considéré par la société mais quand ça touche les femmes c'est encore pire!! Oh que c'est pas beau une femme qui boit on entend souvent dire...c'est trop la honte...alors on boit en cachette...et on culpabilise encore plus...enfin bref moi j'ai tout essayé pour modérer ma consommation, pour tenter d'arrêter totalement mais rien ne marche. Je suis ton opposé mamita, je viens de me séparer de mon mari et nous n'avons pas eu d'enfants, j'ai trente deux ans et je rêve d'en avoir mais je ne suis pas en couple...je pense que ma frustration et ma consommation viennent de là mais je n'en suis pas si sûre. Peut-être que si j'avais des enfants je buverais quand même...enfin bref je ne sais trop quoi te conseiller, je te réponds pour te dire que j'ai bien lu ton message et que je comprends ce que tu vis et que ce serait bien que plus de personnes répondent aux messages. A très bientôt. Je compte commencer mon abstinence totale et j'aimerais être à plusieurs pour me motiver qu'en dis-tu. On créera un fil de discussion chaque jour pour se soutenir, qu'en dis-tu, qu'en dites-vous

---

**Profil supprimé - 20/06/2014 à 10h01**

bonjour et merci pour ta réponse.

Moi aussi depuis hier j'ai décidé d'arrêter mes bêtises et d'affronter mes problèmes.

Mon mari ne s'en aperçoit pas car je cache une bouteille de premix donc l'odeur de l'alcool est quasi indétectable. Oui je sais c'est moche !!

Moi je pense que quand j'aurais trouvé le noyau du problème, je n'aurais plus besoin de l'alcool pour digérer le quotidien.

Après maintes réflexions je pense que je souffre d'un burn out maternel . je m'explique :

J'ai une fille de 4 ans  
un fils de 1 an.

Ils sont tous les deux adorables et je sais la chance que j'ai (c'est pour ça que je précise quand même que la vie me sourit). Cependant le quotidien d'une femme et d'une mère et parfois difficile voir ennuyeux. Après le travail commence la double journée et cela tous les jours. Les week ends ne sont pas du tout remplis et mon mari est épuisé de sa semaine pour faire des activités. Bien sûr mes enfants je les ai voulus (c'est les discours moralisateurs habituels mais ça n'empêche pas le droit au repos et le droit de se plaindre. )

c'est pour cela que le soir j'ai besoin d'un remontant pour attaquer le repas le bain le ménage le dodo etc.....sinon je fais ça à contre cœur et je veux pas que mes enfants se rendent compte à quel point je suis lassée de faire ça non stop.

Mon mari est absent en semaine en usine à 70 km donc il dort sur place. Quand il rentre le vendredi soir ou le samedi matin, j'ai envie qu'il trouve une femme souriante, qui a la patate, pas une dépressive qui en a ras le bol de tout. Boire en cachette c'est moche fumer en cachette aussi, mais sevrer des deux seules encore plus.

Je pense donc avoir cerné un peu le souci mais je pense que j'ai encore plein de choses à découvrir de moi. Je prend rdv aujourd'hui avec un centre medico psychologique , peut être que ça va m'aider.

---

**Profil supprimé - 03/07/2014 à 09h57**

bonjour Mamita,

Je ne sais pas si tu as eu ton rv avec un psy mais c'est le premier bon pas. Effectivement si tu mets des mots sur ce qui te fait aller pas bien ça simplifiera le reste. arrêter de boire quand on a pas cerné le pb c'est rechuter rapidement.

Ne te culpabilise pas de boire en cachette, c'est un truc de femme. comme le dit bluevelvet un homme qui boit en société c'est normal, une femme c'est moche, du coup on se planque. De plus on veut toujours paraître forte pour soutenir notre famille et on ose pas dire que nous aussi on a besoin d'attention pour ne pas mettre de pression.

Je te souhaite plein de courage et de réussite

---

**Profil supprimé - 08/08/2014 à 12h04**

bonjour et merci pour ta réponse ! je pense être sur la bonne voie en consultant un psy et en ayant un traitement. J'ai l'impression de commencer à sortir d'un brouillard; de réapprécier les instants qui me faisaient du bien avant (musique, ballade etc...) c'est un bon début car il y a quelques temps seulement tout me paraissait fade et insipide.

---

**Profil supprimé - 04/09/2015 à 10h45**

bonjour à tous,

Cela fait plus d'un an que j'ai laissé ce message et j'aimerais vous dire où j'en suis et peut-être que mon parcours va en aider certains :

Depuis août 2014 je vais en consultation au CAPS (j'ai eu les coordonnées sur ce site). J'y ai rencontré toutes les semaines puis tous les 15 jours un médecin puis une infirmière spécialisés en addictologie.

Au mois d'octobre 2014, j'ai appris par surprise être enceinte. De là j'ai aussitôt arrêté l'alcool et la cigarette (car les 2 allaient ensemble chez moi.)

Pendant les 9 mois de la grossesse j'ai pu travailler en profondeur sur moi, et j'ai réussi à mieux identifier les CAUSES de mon alcoolisme, car il y en a FORCÉMENT :

- 1/ j'étais mal entouré (faux amis, profiteurs, personnes culpabilisantes, donneurs de leçons, personnes que je voyais par politesse....) inconsciemment je buvais toujours avant de les voir, je sais maintenant qu'au fond de moi je ne les appréciais pas et que boire me permettait de les supporter.

2/penser à moi en PRIORITÉ c'est à dire faire des pauses, reportés les tâches ménagères ou désagréables, me gâter, m'acheter des choses agréables à manger, du parfum, du maquillage ou un bon gel douche par exemple...

3/Faire des pauses, buller, regarder la tv, une série que j'aime TOUTE SEULE ou en tout cas quand j'ai envie et comme j'ai envie

4/En fin de journée (moment le + difficile pour moi) marcher un peu, prendre l'air .....ne plus fonctionner comme une machine (joindre l'utile à l'agréable expl repassage et série tv)

5/me faire plaisir plusieurs fois par jour

6/ne pas vouloir être la mère ou l'épouse parfaite, elle n'existe pas. Reconnaître ses limites et être aimé pour ce que je suis pas pour ce que je fais

7/PARLER : parler aux bonnes personnes de son ancien mal-être aux personnes chères pour qu'elles soient attentives et bienveillantes envers nous.

8/avoir confiance en moi et ne plus se laisser culpabiliser par qui que ce soit

Je me suis agréablement redécouverte, comme si je retrouvais l'ado que j'étais avant.

Je vous souhaite de vous aussi, retrouver la sérénité, la paix intérieure et l'estime de soi.

La clé du bonheur on la porte tous en soi, mais c'est très dur de la trouver.

---

**Profil supprimé - 04/09/2015 à 10h48**

et j'ai oublié de préciser, mon bébé est né il y a trois mois. depuis je suis toujours abstinente et je suis sûre de ne plus jamais flancher quoi que l'on puisse me dire. et si un jour je me sens à la limite de craquer je viendrais relire mon message précédent pour me rappeler que je suis mille fois plus heureuse maintenant que l'an dernier.

---

**Profil supprimé - 06/09/2015 à 19h34**

bsr Mamita

merci de ce retour et surtout bonne route.

Jean.

---