

## PRISE DE CONSCIENCE BESOIN D'AIDE

---

Par **Tokyo45** Posté le 13/02/2024 à 15h17

Bonjour,  
J'ai 46 ans et cela fait environ 4 ans que je bois régulièrement et cela est devenu de pire en pire... le soir surtout quand je rentre du travail, quand je peux prétexter un apéro...  
D'une bière ou 2 le soir on est progressivement arrivé à 6.. d'1 ou 2 verres de vin à la bouteille...  
Mais les enfants me faisant la réflexion il m'est arrivé de me cacher pour boire.  
A chaque contrariété avec mon compagnon que je côtoie depuis mon divorce mais chacun chez soi, je me console avec l'alcool tjrs en cachette.. sauf que du coup je dis des choses par messages que je regrettes après...  
Après une énième dispute pour rien... pr de la jalousie mal interprétée à cause de ces fichus verres... j'ai fini par le lui avouer.  
Evidemment il l'a très mal pris ... il pense que je l'ai pris pr un imbécile puisque chaque fois qu'il a abordé le sujet je niais ... (il a un lourd passif par rapport à ce problème et il s'en est sorti il y a de nombreuses années).  
Je ne suis pas prête à consulter mais je veux arrêter mes conneries...  
Je ne sais pas si il reviendra vers moi une fois calmé et je sais que c'est de ma faute...  
J'ai besoin d'aide et j'en ai honte...

### 3 RÉPONSES

---

**Rocca** - 14/02/2024 à 12h15

Bonjour Tokyo,

Je pense que ton compagnon, qui a eu un lourd passif avec l'alcool et a réussi à s'en sortir, te comprendra et ne t'en voudras pas car il a vécu certainement des choses similaires. Il peut de ce fait être un pilier pour t'aider à t'en sortir et te donner des éléments qui l'ont aidé à combattre la maladie. Au lieu d'être en conflit avec lui face à ton problème d'alcoolisme, essaye d'être soudée.

Si tu as besoin d'aide mais ne veut pas consulter, la première étape peut être ton médecin traitant.

courage

---

**Tokyo45** - 14/02/2024 à 14h09

Merci Rocca,  
Pour l'instant il ne me parle plus... ne m'envoie plus de message rien... je pense qu'il est très en colère.  
Mais je le comprends... oui c'est pas facile de résister aux tentations... mais il y a l'air d'avoir du soutien ds ces forum...

---

**Rocca** - 14/02/2024 à 17h28

je t'en prie, on est là pour mettre des mots sur le problème et essayer d'avancer ensemble.

Le soutien c'est une chose qui fait du bien au mental, mais il faut de ton côté que tu essaies de trouver les causes qui t'amènent à boire et travailler sur la source du problème. Arriver à pardonner et te pardonner car l'alcool est devenu compulsif et hors de ton contrôle.

Ensuite entamer un processus de changement de tes mauvaises habitudes et les remplacer par d'autres, peu importe, taches ménagères, lire, faire du sport, regarder des séries, marcher ... si c'est des activités qui t'épanouissent c'est encore mieux.

Accepter aussi que la vie sobre est plus plate, moins délirante, mais tellement plus épanouissante si on essaie de trouver son chemin d'éveil de l'esprit.

---