

## PERDUE

---

Par Plumettedu10 Posté le 13/03/2024 à 20h51

Voilà 19 ans que je suis dans ce bourbier...je bois systématiquement dès que je vais mal enfin beaucoup quand je vais mal, et un peu moins quand je vais bien ! J'ai perdu le permis et l'ai récupéré il y a longtemps, maintenant je contourne le problème...je me déplace à pieds ! J'ai un travail où j'assure et qui me plaît... mais rien à faire, je bois systématiquement ! Je suis suivie à l'anpaa, infirmière et j'ai vu l'addictologue hier ! Je pense à une psychologue à titre privée pour vider mon sac régulièrement, bref grande lassitude...

### 4 RÉPONSES

---

**cielbleu - 16/03/2024 à 08h48**

Bonjour Plumettedu10,

Bravo pour tes démarches et c'est chouette aussi que tu aies un travail qui te plaise et dans lequel tu assures. Tu peux t'accrocher à ça. Tu dis que tu bois beaucoup quand tu vas mal. Est-ce qu'il y a quelque chose en particulier qui fait que tu vas mal?

---

**Plumettedu10 - 18/03/2024 à 18h53**

Bonjour ciel bleu,

Merci pour ta réponse, j'ai tout pour être heureuse mais la solitude me pèse, et j'ai eu disons quelques déconvenues en amour, séparation compliquée en 2016 tjs pas digérée...

---

**cielbleu - 19/03/2024 à 19h30**

Bonsoir Plumettedu10,

je comprends tout à fait, pour avoir vécu une séparation douloureuse en 2020 dont je pense avoir mis 3 ans à me remettre.

Si je peux me permettre, j'aimerais t'apporter l'analyse que j'ai pu faire de ma situation. En reprenant les rênes de ma vie, c'est-à-dire en arrêtant l'alcool, j'ai pu sortir du statut de victime dans lequel je m'embourçais. Repasser l'histoire dans tous les sens et arriver toujours aux mêmes conclusions. Ça m'a permis de porter un autre regard sur cette relation, qui en fait ne me correspondait pas du tout. D'ailleurs toutes les relations foireuses que j'ai eues ces dernières années commençaient toujours sur fond d'alcool. Coïncidence?

Je constate que si je n'avais pas été alcoolisée, j'aurais pu me poser les bonnes questions avant d'entrer "en relation" avec ces personnes. Est-ce que cette personne en vaut vraiment la peine? Va-t-elle être en mesure de m'apporter ce dont j'ai besoin? Et qu'est-ce que je veux au fait? Est-ce que cette relation respire la sérénité et le bien-être ou est-ce que je m'embarque dans un truc bancal?

En faisant le pas de l'abstinence, on fait surtout un pas envers soi, avec une grande volonté de se détacher de tout ce qui peut nous amener vers les ténèbres. Car ON LE VAUT BIEN 😊

J'espère t'apporter un petit éclairage. Et je te souhaite tout plein de bonnes choses.

---

**Plumettedu10 - 21/03/2024 à 21h47**

Bonsoir ciel bleu,

Merci pour ton éclairage, oui des relations foireuses souvent sur fonds d'alcool mais celle de 2016, pleine de promesses et de projets et vie à deux... bon gros travail psychologique à faire, c'est dur quand on a plein d'amour, d'énergie et de choses à donner... merci plein de bonnes choses à toi

---