

JEUNE MAMAN ET JE BOIS

Par **Profil supprimé** Posté le 25/04/2024 à 07h48

Bonjour à tous

J'écris pour vider un peu mon sac car autour de moi personne ne sait ma souffrance. Je bois alors que j'ai un bébé d'un an à la maison et parfois j'ouvre une bouteille et je ne sais plus m'arrêter. Cette semaine j'ai bu 1 bouteille d'un alcool fort qu'on nous avait offert.

D'ailleurs notre stock de vin a largement diminué je me sers de temps en temps en ouvrant des belles bouteilles mais comme mon mari ne boit pas il ne fait pas attention à ça..

je prend soin d'être toujours attentive à mon enfant c'est le soir quand je le couche j'ai envie d'alcool

Je ne comprends pas, j'ai tout pour être heureuse mais je continue à avoir des phases où j'ai envie de me soûler et le lendemain j'ai trop honte et je me dis c'est finis... c'est le cas ce matin

J'espère ne plus avoir d'épisode alcoolique j'aimerais être là meilleure maman possible et ça ne va pas avec l'alcool ...

Merci de m'avoir lue

1 RÉPONSE

cielbleu - 25/04/2024 à 20h45

Bonjour Belletoile,

bienvenue ici!

Vous avez tout notre soutien.

Tout d'abord, je souhaiterais vous aider à vous délester d'un peu de la culpabilité que vous ressentez.

Boire ne fait pas de vous une mauvaise maman.

De nombreuses femmes ici assurent leur quotidien de femme, d'épouse, de maman, de travailleuse avec brio et pourtant, elles boivent le soir venu. Vous n'êtes pas seule et cela ne fait pas de vous une mauvaise personne.

Avez-vous commencé à boire dans un contexte particulier? A la naissance de votre enfant? Avant?

Qu'est ce que vous ressentez lorsque vous buvez? Qu'est ce que vous apporte ce moment?

En se questionnant et en mettant des mots sur nos maux, on arrive parfois à dénouer certaines choses.

Je vous envoie plein d'énergie positive!
