

## COMMENT FAIRE

---

Par **Tidji** Posté le 26/04/2024 à 20h53

D'aussi loin que je me souviens, j'ai toujours eu une relation particulière avec l'alcool. Je suis maman de deux enfants et je suis alcoolique. J'ai honte de moi, honte pour mes enfants d'être ainsi. Pendant 3 ans, j'ai réussi à ne plus boire une seule goutte d'alcool. J'étais si fière et un jour tout a basculé quand mon compagnon m'a annoncé au bout de 15 ans que notre relation était finie.

Je me suis sentie abandonnée et seule.  
Ma seule amie, était cette bouteille de vin.  
Au début je maîtrisais, j'avais rendez-vous quelques fois avec elle.  
Et puis au fil des jours, elle est devenue ma seule compagnie.  
Je bois à midi dans l'après midi et surtout le soir  
Je peux aller jusqu'à deux bouteilles de vin blanc par jour

Mes enfants me supplient d'arrêter, ils ont peur et ils sont tristes.  
Chaque jour depuis un an, en me réveillant le matin, je me dis que je ne toucherais pas à cette bouteille.  
Parole d'alcoolique n'est ce pas.

J'ai un gros problème dans la gestion de mes émotions.  
Je suis très sensible et je prends tout à cœur.  
Il y a comme un volcan au creux de moi qui s'éteint que lorsque je bois.  
Et je ressens les émotions des autres surtout celles négatives et parfois c'est trop.

Mon ex et moi habitons sous le même toit, c'est un choix que nous avons fait pour nos enfants mais aujourd'hui il m'a dit que le jour où il partirait, c'est lui qui aura la garde de nos enfants parce qu'il ne peut pas avoir confiance en moi et être appelé à 1h du matin maintenant parce que mes enfants m'ont retrouvée allongée au sol.

J'ai besoin d'aide, de conseils pour arrêter parce que je ne veux pas perdre mes deux petits soleils.  
Merci à ceux qui prendront le temps de me lire.....

### 1 RÉPONSE

---

**Antho36100** - 29/04/2024 à 09h43

Bonjour, vous prenez conscience de votre problème et c'est déjà un grand pas, j'entreprends de ne plus boire car l'alcool détruit ma vie à petit feu et j'en ai marre de faire subir mes états d'ébriétés à mes enfants et ma compagne, je me fais rire tout seul j'ai tellement pas de fierté que je suis en train de boire pendant que j'écris sur ce forum.....  
Bref je vous souhaite beaucoup de courage pour vous remettre dans le droit chemin, et surtout gardez à l'esprit que l'alcool n'apporte rien de bien, l'eau et le lait ne résolvent pas les problèmes non plus

---