

MÈRE ET ANXIÉTÉ

Par **bibikak** Posté le 30/04/2024 à 21h40

Je suis une mère de 43 ans qui a commencé à boire davantage après la naissance de mon deuxième garçon vers 2016. Mon mariage battait de l'aile, mon ex mari travaillait tout le temps et je me suis retrouvée seule avec deux enfants qui ont des besoins particuliers, dans un quotidien difficile. Je me suis donc mise à boire du vin à l'apéro, à jeun, et avoir un peu de plaisir et de légèreté dans cette routine difficile. Quelques années, j'ai décidé de quitter mon mari et j'ai vécu des années extrêmement difficiles à devoir me trouver un emploi, à m'occuper seule des garçons, à vivre de la violence financière... Mon niveau de stress et de détresse était très élevé et ma consommation d'alcool a augmenté. Je buvais seule le soir du vin, et j'ai commencé à faire des excès, des black out etc. Depuis, j'ai repris ma vie en main, j'ai un travail et un nouvel amoureux, mais je n'aime pas la place que l'alcool occupe toujours dans ma vie. J'ai toujours cela derrière la tête, et bien que je réussisse à passer des jours sans boire, dès que je mets à prendre un verre, j'ai beaucoup du mal à m'arrêter et je souffre d'être toujours fatiguée, à prendre des jours à retrouver mon énergie, à mal dormir, sans compter la honte ... Je pense souvent arrêter, mais je n'arrive pas à imaginer ma vie sans le vin, qui me donne l'impression d'avoir de la légèreté dans mon quotidien difficile. ET on dirait qu'étant donné je suis fonctionnelle, que je réussis à ne pas boire parfois, à ne pas prendre des quantités trop grandes, j'ai du mal à voir que c'est un vrai problème, mais pas quand je vois l'importance qu'a l'alcool dans ma tête, je sais que c'est problématique...

Dernièrement aussi, à l'âge que j'ai, je commence à vivre beaucoup de stress et d'anxiété par rapport aux excès que j'ai pu faire sur ma santé et c'est envahissant dans ma vie. J'ai peur d'avoir le foie fini, d'avoir un cancer et mon anxiété est à son comble. Ça contamine ma vie de stress et je deviens hypocondriaque... Personne de mon entourage n'est au courant de mes préoccupations.. Je me sens très seule et isolée là dedans, et je ne vois pas quand cela aura une fin.

Merci de m'avoir écoutée