

## J'EN SUIS LÀ

---

Par **Profil supprimé** Posté le 23/03/2015 à 10h48

Bonjour

je suis une maman de 36 ans, j'ai deux enfants, je ne consomme pas tous les jours mais quand je commence je ne peux plus m'arrêter. Je risque de tout perdre, mon mari, mes enfants, je n'ai plus de boulot. Je sais que je dois voir quelqu'un car la vie n'est plus possible. J'ai des trous noirs, je ne sais plus ce que j'ai fait, ce que j'ai dit, et cette perte de maîtrise entraîne de l'anxiété. Mais ça vous savez déjà ce que ça fait.

Je suis prête je pense, je l'espère, mais ça ne va pas être facile. Faut plus que je vois de gens, que je m'isole et ça, ça me fait peur, très peur...

Vous lire me rend plus forte je pense

### 24 RÉPONSES

---

**Profil supprimé - 24/03/2015 à 17h08**

idem au moins tu commence à comprendre kom moi lolo56 mais surtout faut pas etre seul

---

**Profil supprimé - 25/03/2015 à 21h59**

Tu n'es pas seul, tu à une famille alors réagis, rend toi compte de la chance que tu a, quoi qu'il ce passe dans ta vie, l'alcool n'est pas une bonne solution, ce que tu a dans la vie est très précieux!  
si tu continue à boire tu finiras par les perdre et je ne pense pas que c'est ce que tu veux.

J'aimerais savoir pourquoi ressents tu le besoin de boire???

regarde mon témoignage sur le forum et tu verras que niveau isolement il y'a pire que toi.

---

**Profil supprimé - 26/03/2015 à 09h52**

Bonjour Marko

Je sais ce que j'ai et c'est pour ça que je veux arrêter. L'alcool ne me manque jamais la semaine mais quand le WE arrive c'est comme si je voulais voir du monde, faire la fête et je ne sais pas m'arrêter. Comme je suis au chômage je ne vois personne de la semaine et je n'en ai pas l'habitude. Mais je pense que au fond de moi, sans que je le pense mais dans mon inconscient, je me détruis. Mon papa est alcoolo et dépressif et je ne veux pas finir comme lui. Le déclencheur c'est que le WE dernier j'ai pas su m'arrêter, j'ai été malade en plein jour, mes enfants l'ont vu et là, c'est trop. J'en ai mis partout. Quel honte. Chaque fois que j'y repense ça me permet de maintenir ma position à me dire que j'arrête.

Par contre ils ne prennent plus de nouveaux cas dans le centre près de chez-moi, je dois trouver une autre solution. Une idée?

Vous avez fait comment??? Quelle aide?

---

**Profil supprimé - 28/03/2015 à 09h16**

Coucou Mardge,

En te lisant, je comprends mieux ton message sur mon post.

S'agissant de trous noirs, je sais ce que c'est. A part bien sûr quand j'émerge de mon inconscient au volant de ma voiture (90 km à parcourir), en train de dire des insanités à mon copain, sautant dans la piscine toute habillée...

Si tu lis mon dernier message, tu verras que comme toi, il y a des blancs dans la journée. Parfois, en regroupant certains petits trucs, on arrive à rassembler les morceaux. Comme par exemple, je ne savais pas pourquoi mon thé citron avait tant le goût au citron. C'est lorsque j'ai remarqué leur absence dans le panier à fruits que j'ai compris.

C'est marrant ? Non, c'est pathétique

---

---

**Profil supprimé - 30/03/2015 à 13h45**

Comme je te comprend. Même desfois je n'ose pas reposer une question car je me dis qu'on a dû me le dire et que je ne m'en souviens pas. L'autre soucis c'est que je suis presque jamais détruite, je dois avoir un bon foie. Plus jeune j'avais de solides lendemain de veille mais plus maintenant. Donc il n'y a que mon comportement qui me motive à arrêter.

Je comprend pas cette volonté que j'ai à vouloir être dans ces états...

---

**Profil supprimé - 01/04/2015 à 14h50**

Bonjour marge, ton témoignage ma beaucoup touchée.

tu devrai lire mon poste UN GROS CHOC, J'ai 2 enfants, je n'avait pas de travail, je restait chez moi seule à côté de ma bouteille depuis ce drame que j'ai fait subir à mes filles, je ne bois plus! Ça va faire 3 mois, j'ai trouvé un boulot au départ 2 heures, on m'a rajouté plus d'heures car toutes cette énergie que je n'avait plus à cause de l'alcool est revenu, fini les trous noirs, les sueurs la nuit les tremblements le matin, je t'assure que on se sent fier le matin quand on regarde dans la glace. fait toi aider, moi je suis sous seresta ça m'apaise, et je vais chez l'addicto plus le forum, tout ça m'aide énormément, et j'ai enfin retrouvé ma place de maman, par amour pour mes filles, je leur doit ça!!!

Tu va y arriver, bon courage.

BISES

---

**Profil supprimé - 03/04/2015 à 19h24**

je ne bois jamais la semaine, même pas je fume, je vapote! Mais quand arrive le vendredi, on dirait que le démon s'empare de moi... C'est le cas ce soir... J'ai envie grave de boire; Je suis seule avec mes deux enfants, mon mari est en déplacement, mais j'ai envie, même seule. Je suis sur liste d'attente pour un RDV au centre d'addicto, seule, j'y arrive pas trop. C'est lamentable mais c'est ainsi.

---

**Profil supprimé - 08/04/2015 à 13h41**

Coucou Mardge,

Le truc, c'est de changer tes habitudes.

Les beaux jours arrivent, il faut sortir, aller se promener.

Il y a certainement une activité que tu aimes, réfléchis...

---

**Profil supprimé - 08/04/2015 à 17h12**

Bonjour Mardge

C'est très difficile d'imaginer avoir une vie normale. Je suis comme toi sauf que la semaine je bois aussi mais beaucoup moins que le week end, j'angoisse à l'approche de 19 h heure de l'apéro que je suis seule à prendre d'ailleurs! Quand mon mari est là il boit rarement en semaine et juste une bière il veut pas que je boive il y a de plus en plus de tensions à cause des états dans lesquels je me mets le week end je fais souffrir tout le monde mais je veux pas arrêter car je supporterai pas de voir les autres boire et pas moi.

Comment ton mari réagit face à ton problème ?

---

**Profil supprimé - 08/04/2015 à 22h14**

slt mardge, si je comprend bien tes envies de boires viennent d'un manque, d'une certaine solitude à combler que tu comble par l'alcool???

si c'est le cas je comprend très bien car c'est une des raisons qui font que j'ai du mal à boire modérément car dès que je m'ennuie je bois pour faire la fête mais seul!

Désolé mais je ne suis pas médecin, juste une personne comme toi un peu perdu avec une consommation d'alcool excessive, mais je peux juste te dire que je te comprends que trop bien, on bois tous pour diverses raisons, mais finalement ça nous fait plus de mal que de bien, souvient toi de ça, l'alcool n'est pas une solution mais un problème mais malgré tout on persiste à boire!

Mais pourquoi ???

---

**Profil supprimé - 09/04/2015 à 09h43**

coucou Hélène, Marko

Et oui, encore hier je n'ai pu me retenir. Et quand je te lis Hélène, c'est exactement la même chose pour moi. Mon mari ne boit pas et il est désespéré devant mon comportement. C'est d'ailleurs pour sauver notre relation et la famille que j'ai entamé des démarches. Il réagit bien mal à ma consommation. Mais je suis sur liste d'attente pour voir quelqu'un en addictologie. Je sais bien que l'alcool est une merde sans nom, que j'ai ça dans le sang, que j'ai acheté des bières sans alcool mais que j'en ai bu une seule. Je n'arrive pas non plus à regarder les autres boire. Pourtant j'ai eu deux enfants et je n'ai jamais bu une goutte enceinte. Je sais que j'en suis capable, mais avec les beaux jours, l'apéro dehors... C'est l'enfer. Pourtant qu'est-ce que j'aimerais être assez forte pour dire non. Je n'ai pas de travail, je n'en trouve pas, je suis seule tout le temps. Donc dès que je vois du monde je viens toute folle et le démon s'empare de moi!

---

Et j'ai honte de ce que je suis, ce que je suis devenue dois-je dire. Mon estime de moi est au plus bas, j'ai des envies de partir que je n'avais pas avant...

---

**Profil supprimé - 10/04/2015 à 12h07**

Je partage les mêmes envies de partir de fuir tout ça et j'ai les mêmes craintes en voyant les beaux jours arriver car au lieu de se dire c'est cool on va faire des balades je me dis cool apéros barbecue et regarder les étoiles jusqu'à pas d'heure avec la bouteille ! Ce week-end c'est mal passé pour moi alors j'ai pris un carnet et fais un programme avec le nombre de verres à ne pas dépasser des consignes en cas de trop envie de boire et je marque chaque jour ce que je consomme j'espère que ça va marcher sinon ça sera tolérance 0 et je veux l'éviter. Contrairement à toi je travaille mais ça n'a pas toujours été le cas et c'est à ce moment là que je suis tombée dedans l'euphorie de voir du monde de faire la fête et pas envie que ça s'arrête alors je continuais à picoler...

---

**Profil supprimé - 10/04/2015 à 12h10**

Ps : n'aies pas honte c'est une maladie si tu avais un autre problème de santé aurais-tu honte de toi ?

---

**Profil supprimé - 10/04/2015 à 16h11**

Helene je me reconnait tellement dans ce que tu dis! C'est fou!!!

---

**Profil supprimé - 10/04/2015 à 19h25**

Pareil pour moi mon mari était absent cette semaine après le week-end que je lui ai fait passer je craignais son retour ce soir j'ai voulu lui parler de mon programme de restriction il est contre et veut que je ne touche plus un verre je sais parfaitement que je n'y arriverai pas et qu'un jour je reprendrai mais en pire ce soir il est pas là et je suis complètement paumée. Il a vu que j'ai acheté 3 bouteilles de rose pour week-end et semaine si j'en ouvre une il me menace de partir (d'habitude c'est un cubi de 5 litres que je prends). Il n'y croit plus je le comprend très bien comment fais-tu pour gérer ces conflits ?

---

**Profil supprimé - 13/04/2015 à 09h24**

Bonjour mardge comment c'est passé ton week-end ?

---

**Profil supprimé - 13/04/2015 à 13h01**

J'ai jeté toutes mes bouteilles aujourd'hui après une bonne cuite encore hier même l'alcool que je supporte le moins et que je n'ai jamais bu jusqu'à aujourd'hui le whisky poubelle on a tous une façon différente de gérer son problème et pour moi faire ce que tu fais me serait juste impossible acheter et ne pas y toucher !!! parce que la meilleure façon de résister à la tentation et d'y céder .... malheureusement je fonctionne comme ça je ne sais pas comment je vais réagir les jours à venir ... je verrai bien je ne veux plus toucher une goutte !!!!!

Je n'ai aucun conseil à te donner Helene je te souhaite simplement tout le courage du monde et espère sincèrement que tu trouveras une solution avec ton époux il ne faut pas les blâmer le mien non plus crois-moi que le tien je lui ai tellement promis même mes enfants mon dit oui bien sûr maman ça fait 100 fois qu'on l'entend ça fait mal c'est vrai mais c'est juste la vérité

courage

---

**Profil supprimé - 13/04/2015 à 14h35**

Helene

Mon WE bof, là le soleil, la rosée, les apéros, c'est l'enfer!!! Il faut trouver un moyen de se soutenir....J'y arrive pas seule! Trop dur et mon mari désespère aussi, mes enfants le voient de plus en plus. J'ai honte mais je ne suis bête que comme ça. Faut que j'arrive à être bien autrement, me trouver des activités... Tu peux me donner ton mail, je te donnerai mon portable et on en parlera de vive voix si tu veux

Bises

MJ

---

**Profil supprimé - 15/04/2015 à 10h17**

bonjour M

je me reconnais en toi, j'ai 33 ans et maman d'un petit loulou de 3 ans, je bois tous les jours après ma journée de travail pour l'ivresse, je suis perdu car je n'ai pas la force d'arrêter mais je n'ai plus le choix, comment faire?

---

**Profil supprimé - 15/04/2015 à 10h37**

Bonjour Vitamine

Dur de te répondre car malgré les encouragements que j'envoie aux autres, j'ai beaucoup de mal. Surtout avec le beau temps. Je suis sur liste

d'attente pour un rdv en addictologie, je mise bcp là dessus mais ils ne m'ont toujours pas rappelé.  
Tu as quelqu'un avec qui tu vies qui peut t'épauler? Tu bois tous les jours mais juste un verre ou un peu plus?  
à te lire  
mardge

---

**Profil supprimé - 16/04/2015 à 11h54**

Bonjour mardge

Je ne sais pas comment te donner mes coordonnées électronique en toute discrétion j ai posé la question au site mais pas de réponse !  
J'espère que ça va que c est pas trop dur . J'ai pris rdv à l'anpaa de mon secteur le 1er sera le 13 mai c est un peu loin il va falloir que je  
me surveillé plus que jamais d'ici là ! Je suis en vacance cette semaine et étonnamment pas envie de boire.... je fais plein de tri dans la  
maison et le soir je me couche après le 1er film ! Mais le week end approche avec une soirée samedi et il faut que je garde la tête claire !

---

**Profil supprimé - 16/04/2015 à 17h32**

Coucou Hélène,

Ce site est ANONYME, personne ne peut nous communiquer les coordonnées des participants et si tu mets ton tél ou autre, le message  
sera censuré.

Désolée, moi aussi j'ai posé la question.

C'est vrai qu'il y a des personnes avec qui on accroche de suite et avec qui on aimerait partager ce combat tant on se reconnaît en elles  
ou pour tout autre raison.

Mais cela n'est pas autorisé. J'imagine qu'il y a une bonne raison.

Courage à toi dans ta quête

---

**Profil supprimé - 25/04/2015 à 00h34**

Mardge  
Comment vas tu ?  
Bises

---

**Profil supprimé - 27/04/2015 à 11h00**

Bof...C'est pour ça que je n'écris plus trop...

---