

## SOLUTION POUR M'AIDER À ARRÊTER ?

---

Par Profil supprimé Postée le 31/12/2015 00:05

Bonjour , ça me fait bizarre d écrire sur ce site sachant qu il y a 8 ans, j avais horreur de l alcool. Lol . Je vous écris car je suis très très mal, je vis une histoire avec mon conjoint qui a toujours été houleuse et compliquée. Il avait beaucoup de défaut mais je ne pensait pas griller des sms avec des messages bien salasses avec une fille de son boulot pour ensuite qu il m avoue que ça fait 10 ans qu il me trompe et par dessus le marché il se tapait ma meilleure amie pendant 1 mois. Je ne vous explique pas le tremblement de terre, les crises, ma vie n a été qu un mensonge . Du coup je bois une bouteille par jour pour oublier + des cachets style xanax. Ça fait 5 mois maintenant et je me rend compte que je suis devenu totalement dépendante de l alcool, j ai des trous de mémoires gigantesques, je ne fait pratiquement plus le ménage , je ne m occupe à peine de notre fils mise à part le principal. Je suis malheureuse, je ne sais pas comment faire pour m en sortir ...

---

### Mise en ligne le 04/01/2016

Bonjour,

Nous comprenons la détresse dans laquelle vous vous trouvez. L'alcool, dont vous aviez horreur il y a quelques années, est petit à petit venu vous aider à supporter le "tremblement de terre" que vous avez vécu. Aujourd'hui, vous vous rendez compte que vous en êtes dépendante et vous cherchez de l'aide. C'est une démarche très courageuse de votre part et nous vous en félicitons.

Lorsqu'une consommation d'alcool dégénère, devient régulière au point qu'on n'arrive plus à s'en passer, c'est bien souvent parce qu'elle permet d'apaiser une souffrance telle qu'on ne trouve pas d'autre solution à ce moment-là pour la calmer. C'est probablement ce qui vous est arrivé, et vous avez fait du mieux que vous avez pu pour traverser cela. Le problème avec l'alcool, c'est que tôt ou tard, il finit toujours par engendrer des problèmes et des souffrances au moins aussi importantes que celles qu'il était censé apaiser. Lorsqu'on s'en rend compte, il est très important de se faire aider.

Les Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) reçoivent les personnes en difficulté avec l'alcool et les accompagnent le temps qu'il faut pour trouver le moyen d'aller mieux. Vous trouverez les centres proches de chez vous via le lien en fin de message. Nous vous encourageons à les contacter.

Pour d'autres renseignements, ou tout simplement pour en parler de vive voix avec l'un de nos écoutants, vous pouvez nous appeler au 0980 980 930 (Alcool Info Service, appel non surtaxé depuis un poste fixe, anonyme, tous les jours de 8h à 2h du matin).

Nous vous souhaitons de trouver, dans les temps qui viennent, un apaisement à ce qui vous fait souffrir,

Cordialement.

---