

## J ESSAIE D ARRETER BESOIN DE SOUTIEN ET CONSEILS

---

Par **Profil supprimé** Posté le 28/03/2016 à 20h40

Bonsoir

depuis des mois je bois beaucoup.. A partir de 19h je commence a boire et vers 20h30 j ai presque fini mon 3eme verres. Je mets ma fille au lit et parfois je m endors, si je me réveille je finis la bouteille.  
je ne bois pas plus qu une bouteille car je serai malade. parfois j arrivais a ne pas boire un ou deux jours, au debut je ne buvais que le weekend.....maintenant c est tous les jours...j ai des problemes cardiaques je fais du sport regulierement, mais je sens que je deprime. l alcool n aide pas

j essaie d arrêter, cela fait 6 jours. je suis très fatiguée. je dois arrêter pour garder la santé, l estime de moi et aussi surtout pour ma fille. je ne bois pas pour oublier..je bois par habitude j aime bien le mousseux je n oublie rien je ne me sens même pas mieux quand je bois...j ai essayais de réduire mais le chômage et la solitude n aident pas...du moins c est ce que je me dis

j arrive a ne pas boire et je mange beaucoup surtout vers 19h. avant c était les bonbons gâteaux tous les soirs...il y a dix ans c était la cigarette. j ai stoppé la cigarette, les bonbons par peur du diabète. une semaine sur deux au régime....je fais le yoyo. je ne m habille plus ne vois presque personne...je ne ressemble à rien la plupart du temps. je ne suis pas énorme mais je vis mal les kilos.

.j arrive a ne pas boire chez ma mère..et cela fait grand bien. L alcool est interdit chez elle donc...

mais voila je ne peux y aller comme je veux, je suis mère célibataire (de + 40 ans) et même si je l aide m occupe d elle, elle ne supporte pas ma situation. au début elle avait honte...et surtout elle me préfère ma soeur et mes frères...alors elle me demande de leur laisser la place...je viens souvent ( une fois tous les deux mois) eux une ou deux fois par an pour 24/48h. je reste une semaine j adore la campagne....

elle ne sait même pas que je suis au chômage...

le moral n est pas au top, pas d'entretien, le chômage longue durée, la ménopause qui arrive les kilos et personne à qui parler. J essaie de m occuper entre mes recherches de postes, j aide un peu d autres parents ( il y a des gens ne parlant pas du tout le français, dans le besoin etc..). J ai bossé à l'étranger alors je connais peu de monde ici...ma famille est très distante...le dernier grand repas de famille remonte à un enterrement...il y a dix ans. c est fréquent dans bien des familles. Voila donc mon résumé je cherche à stopper cette addiction ce mal être pour mieux profiter de la vie et je sais que le temps passe trop vite..j ai l impression de gâcher ma vie...depuis dix ans..Je n ai pas bu pendant et pares ma grossesse...ça fait trois ans que je bois de plus en plus...ça fait trois que je cherche du boulot. j ai eu deux cdd. J ai un bac +8 en sciences bilingue anglais mais....sans réseau quand on est senior c est plus difficile. ( j'écris avec un clavier anglais alors c est difficile avec les accents sorry)  
merci de votre lecture....je lutte comme beaucoup...

### 5 RÉPONSES

---

**Profil supprimé - 31/03/2016 à 22h22**

Salut

je débarque sur le site à l'instant. Et je tombe sur ton courrier.

On est beaucoup à avoir des problèmes avec l'alcool. Je pense que ce n'est pas une fin en soi.  
C'est pas très beau au quotidien évidemment mais il y a toujours plus moche dans notre monde.  
Je suis en train de boire alors que je t'écris.

Tu parles de ta famille, de ta mère et de tes frères. Que c'est difficile pour toi l'image qu'ils renvoient de toi.

Je pense que c'est normal, ils sont inquiet pour toi et ta santé et ton rythme de vie, et puis l'alcool ça a tendance à rendre un peu parano du coup il faut composer avec ça.

La famille en principe n'est pas là pour enfoncer quelqu'un. La vie de toute façon est plutôt quelque chose de positif.

Moi j'ai l'impression que les gens qui tombent dans l'alcool sont des gens sensibles qui traversent des épisodes pas très rigolos dans leur vie et qui n'ont pas forcément les bonnes personnes à leurs côtés pour les accompagner.

Souvent on a peur d'affronter la réalité. De dire ce qu'on a sur le coeur de manière simple et calme aux gens qui nous entourent et après c'est trop embrouillé...

Bon voila, histoire de discuter

moi je bois beaucoup et je sens que mon cerveau n'est pas très content

si tu as enviesde discuter!!!

**Profil supprimé - 01/04/2016 à 21h32**

Bonsoir

Merci pour ce message qui m'a permis d'écrire un petit poème...cela faisait bien longtemps

Ho la famille fait aussi ce qu'elle peut - on lutte tous contre nos démons.

Regarder la réalité en face est une chose...mais pour certaines "émotions" c'est plus compliqué, l'intellect et les émotions ne fonctionnent pas pareil.

Ma famille ne sait rien pour l'alcool, ne sait rien pour mon chômage...comme je suis diplômée etc..je devrais avoir un poste. de toute façon, bien souvent même quand on parle à des gens bien attentionnés, ils ont des remarques inadéquates...qui blessent ou remuent...Cioran disait " La Lucidité, un inimaginable tour de force"

Boire et dé-boires

"Solitude, traversée du désert,  
notre âme pleure,  
on tente de noyer la douleur, et nos peurs  
dans des liqueurs et leurs vapeurs  
Plaisirs éphémères  
Oh Doux leurres !  
J'ai bu bu bu et rebu  
Sans rien oublier  
Je me suis perdue

J'ai bu bu bu et rebu  
Un rebut sans humanité?  
Ou Une âme désemparée!?

J'ai bu bu bu et rebu  
Sans jamais me désaltérer  
Je me suis juste égarée

J'ai bu bu bu et rebu  
La soif d'être aimée  
M'empêche d'exister?

J'ai bu bu bu et rebu  
L'âme desséchée  
A force d'espérer

J'ai bu bu bu et rebu  
Avec pour compagnie  
Mes rêves maudits  
Et le silence de la nuit

J'ai bu bu bu et rebu  
A qui parler ?  
Devant qui pleurer ?  
Qui pour me consoler ?  
Qui va m'entendre ?  
Qui va m'arrêter ?

J'ai bu bu bu et rebu  
Oh désespoir !  
Seule face au miroir  
Mon seul espoir  
C'est moi !

Il faut juste y croire  
Mais ça c'est une autre histoire  
Ce soir j'écris des vers au lieu d'en boire

La fin (de ce poème) est à revoir, la soif est à oublier 😊

Je n'ai rien bu depuis dix jours sans me goinfrer pour autant  
Je me sens mieux après quelques jours de fatigue. je me sens mieux aussi car j'ai un début de résultat positif...chaque jour est une difficile bataille

cordialement

« La connaissance de soi, la plus amère de toute, est aussi celle que l'on cultive le moins : à quoi bon se surprendre du matin au soir en flagrant délit d'illusion, remonter sans pitié à la racine de chaque acte, et perdre cause après cause devant son propre tribunal ? » Cioran

**Profil supprimé - 13/04/2016 à 10h48**

Bonjour à toi,

Bravo pour tes 10 jours pour commencer et bravo pour ce poème, très beau et sensible, empli de vérité, de questions justement posées, continue à écrire des vers au lieu d'en boire, tu es très pour ça.

Bon courage dans ton combat

Bien amicalement

Hipkit

---

**Profil supprimé - 13/04/2016 à 13h51**

Merci beaucoup

Et je continue ...j en suis à 3 semaines...sans grignoter ou presque...

Je dors bien donc ça me va..

Je fais mes exercices de respirations et mes footings...

Un combat de chaque jour...parfois cela demande beaucoup d'énergie ...parfois prise par mes activités j'oublie...

Vigilance...l'humain est faible par moment...

cordialement



---

**Profil supprimé - 14/04/2016 à 09h14**

Hello,

Franchement bravo Marial, tu peux être sacrément fière de toi, continue comme ça et donne nous de tes nouvelles, c'est bon de lire des témoignages comme le tien, ta réussite fait chaud au coeur. Prends bien soin de toi.

Bien amicalement

Hipkit

---