

## HONTE ET PEUR DE LA DÉPENDANCE

---

Par **Profil supprimé** Posté le 17/09/2016 à 04h03

Bonsoir je suis maman isolée de 3 enfants et je bois en cachette une bouteille de vin blanc par soir (mais pas tous les soirs) en général quand je sais que je ne devrai pas conduire. J'ai honte et je souhaite arrêter surtout que mes 2 grands ont remarqué ma consommation et me demande POURQUOI. Question à laquelle je ai du mal à répondre et du coup ils culpabilisent en pensant qu'ils ne me rendent pas heureuse alors que ç'est faux ils sont le soleil de ma vie. Comment puis-je arrêter ?

### 1 RÉPONSE

---

**Profil supprimé** - 19/09/2016 à 10h45

Bonjour Debbie,

En tant que maman isolée, la boisson doit être dure à gérer. Il n'y a pas de honte ou de culpabilité à avoir; débarrasse-toi si tu le peux de cela en considérant que l'alcool est une drogue dure et que tu es maintenant accro. Si tu as la volonté (qui seule ne suffit pas) d'en sortir, parle-s-en d'abord à tes ados en manifestant ton désir d'arrêter mais en leur expliquant que cela ne se produit pas du jour au lendemain, mais tu peux les rassurer pour l'avenir. Tant qu'il n'est pas trop tard, si tu as un proche adulte et compréhensif confie-toi. La parole libère du poids du secret et de la culpabilité. Puis il faut voir ton médecin afin qu'il te dirige vers un alcoologue (sache que les généralistes ne peuvent pas prescrire certains médicaments très efficaces).

Alors pense à tes "soleils" et bon courage.

Jacques

---