

ALCOOLISME?

Par Profil supprimé Postée le 15/10/2016 01:37

Bonsoir,

Je me demande si j'ai un problème avec l'alcool. Je CRAINS avoir un problème.

Pour commencer, mon père est alcoolique donc "génétiquement" ce n'est pas rassurant. L'alcool le rend agressif et méchant, et malgré un million de demandes d'arrêter, il continue, donc nous avons coupé les ponts depuis plus d'une décennie.

Pendant des années j'étais fondamentalement anti-alcool.

Je suis mariée depuis 11 ans, j'ai 2 enfants qui ne posent aucun problème. Gentils, polis, bon travail à l'école, vraiment absolument adorables.

Mon mari est accro au boulot et je nous sens, les enfants et moi, "négligés" depuis toujours. Et moi négligée avant même d'avoir des enfants. On a failli divorcer à cause de ça au bout d'un an de mariage... Financièrement, là il n'y a aucun problème, mais humainement... C'est simple il travaille tout le temps, et même parfois la nuit. C'est tout juste si on le voit le temps de dîner... J'ai fini par m'y faire.

Cet été et pendant 3 mois j'ai accueilli ma belle-mère qui était chez nous en vacances, ce qui fut une dure épreuve, entre ordres incessants et critiques de sa part, pour moi et mes enfants. L'été fut gâché pour nous 3.

Elle ne nous autorisait même pas à sortir. Plusieurs fois j'étais en larmes sans pouvoir me retenir et devait me cacher pour pleurer... Bien sûr pour mon mari ce fut boulot boulot et donc il a été peu affecté par cette présence envahissante et toxique, même s'il reconnaît qu'elle n'était pas facile à vivre.

Ma fille (6ans) elle-même s'est mise à s'uriner dessus pendant quelques temps tellement "mamie" la critiquait et la rabaisait, jusqu'à ce que je lui dise que je n'aimais pas non plus sa mamie. Là ça a été mieux...

"L'ennemie" est partie depuis plus d'un mois et ma fille dit encore presque tous les jours qu'elle ne l'aime pas...

Bref, à l'arrivée de ma belle-mère, je me suis mise à boire du whisky, tous les soirs. Plusieurs gorgées...

Parfois même j'en bois une gorgée avant le soir, certes rarement, mais il peut être 10h du mat', rarement, et je me fais une ou deux gorgées... Je suis vraiment portée sur cette boisson et rien d'autre d'alcoolisé. J'adore le goût. (initialement on gardait une bouteille pour les invités)

Je sens qu'il y a un "problème".

Je n'ai jamais été "saoule".

Je n'ai jamais vomi ou été violente/agressive. Bref rien comme mon "père", mais j'apprécie cette boisson chaque soir et j'ai peur. Peur de ne plus pouvoir m'en passer. J'ai acheté tellement de bouteilles, il y en a plusieurs en stock (promos en magasin, j'ai "profité"...), et à ce prix, ce serait dommage de les jeter...

Une amie vient de me dire que je glissais lentement mais sûrement vers l'alcoolisme.

J'ai peur pour mes enfants, je ne veux pas qu'ils subissent ça.

Bref, comment distinguer "consommation raisonnable" et "problème"?

Mise en ligne le 17/10/2016

Bonjour,

Vous vous interrogez sur vos consommations et la place qu'elles tendent à occuper dans votre vie. Nous devons vous dire que nous ne sommes pas partisans de la théorie du gène de l'alcoolisme même si vous en faites le lien éventuel en rappelant celui de votre père. Cela ne veut bien sûr pas dire que son alcoolisme n'ait pas laissé des images et empreintes fortes dans votre mémoire.

Il est difficile de dissocier vos consommations avec votre contexte familial qui n'est autre que l'une des trois composantes de l'addiction avec vous et le produit.

Vous rapportez la négligence de votre mari à votre égard et à l'égard des enfants. Son manque de considération pour vous était tel que votre couple a frôlé le divorce.

La venue de votre belle-mère n'a visiblement pas apaisé les choses. Au contraire, ses humiliations et ses critiques vous ont affectées vous et votre fille. Elle a amplifié, cependant, un malaise qui était déjà présent.

Mais cette fois ces trois mois ont été une épreuve si dure à supporter que vous avez du chercher le « réconfort » ou le soutien dans une consommation quotidienne d'alcool. Alors que votre belle-mère est partie vous n'envisagez pas d'arrêter, et cela vous inquiète. L'observation de votre amie sur votre lent mais sûr glissement vers un l'alcoolisme mérite d'être entendue.

Nous avons sur notre site un alcoolomètre qui est un moyen d'autoévaluation des consommations et nous vous suggérons de faire ce test pour vous faire vous-même votre idée. De plus, quelle que soit la démarche que vous serez amenée à faire pour repenser votre rapport à l'alcool, il nous paraît essentiel de repenser également le fonctionnement actuel de votre couple.

Si vous le souhaitez vous pouvez faire le point de votre situation avec des professionnels travaillant en centre d'alcoologie qui s'emploieront à vous accueillir, vous écouter, vous soutenir et vous proposer de nouvelles pistes de réflexion pour vous aider. Ne connaissant pas votre département pour vous orienter dans l'un de ces centres nous vous avons mis en bas de page le lien de notre site des adresses utiles. Il vous suffira d'entrer le numéro de votre département pour voir ensuite défiler devant vous la liste complète des centres d'addictologie. Prenez rendez-vous et rapprochez vous d'eux.

Si vous souhaitez reprendre tout cela de vive-voix avec nous contactez nous par tchat via notre site (gratuit et anonyme) du lundi au vendredi de 14h00 à 2h00 du matin ou au 0980 980 930 (Alcool Info Service, anonyme et non surtaxé) du lundi au vendredi de 14h00 à 2h00 du matin.

Bien cordialement.

Autres liens :

- Adresses utiles du site Alcool info service
- Alcoolomètre.