

## REGRETS

---

Par **Profil supprimé** Posté le 03/07/2017 à 11h46

Je m'appelle Aline, j'ai 28 ans.

J'écris parce que je me sens seule, anormale, honteuse, coupable... Voilà deux dimanches de suite que je pète les plombs à cause de l'alcool et que je fais des choses que je ne comprends pas, qui ne me ressemblent pas et que je regrette.

Le premier dimanche après avoir bu j'ai insulté mon copain, j'ai menacé de vouloir le frapper, je suis sortie de la voiture alors que je n'avais plus de batterie sur mon GSM, j'ai arrêté qqn dans la rue pour sonner avec son GSM, je suis revenue près de mon copain mais ça ne s'est pas arrêté là... J'avais une immense tristesse et violence en moi. Je lui ai demandé de s'arrêter et j'ai shooté dans des poubelles de toutes mes forces, j'ai pleuré, etc. Il m'a consolée mais ça ne s'apaisait pas. En rentrant, j'ai continué de l'insulter et de vouloir le frapper, ensuite je me suis assise sur le rebord de la fenêtre et je me penchais comme si j'allais me jeter. J'étais comme possédée. Il a été très choqué par cet épisode et moi aussi.

Le dimanche d'après j'ai recommencé à boire. J'étais tellement saoule que je me suis humiliée au magasin de nuit, je n'arrivais même pas à ouvrir le frigo. j'ai aussi écrit à un autre garçon sur Facebook. J'ai couru sur l'autoroute et je me suis mise assise sur le pont de l'autoroute, les voitures s'arrêtaient et klaxonnaient. Après ça j'ai passé la soirée avec des gens que je connaissais à peine et j'ai continué à boire. Un des garçons a essayé de m'embrasser. Le lendemain, j'avais l'impression que c'était pas moi, jamais j'irai faire soirée alors que j'aime mon copain plus que tout et que ça fait plus d'un an. J'avais tellement l'impression que c'était pas moi, que j'ai voulu faire comme si ça n'était jamais arrivé sauf que j'étais rongée par la culpabilité, j'en étais malade donc je lui ai tout avoué. Maintenant il ne veut plus être avec moi. Il continue de m'écrire mais il souffre énormément et il dit que même s'il me pardonne il ne saura plus m'aimer 😞 Moi c'est toute ma vie qui s'écroule car je n'ai personne à part lui et que je vois ma vie avec lui.

J'ai commencé les antidépresseurs et l'hypnose pour arrêter l'alcool, j'ai aussi pris rendez vous avec un psy je ne sais pas quoi faire d'autre pour rattraper mon erreur. Chaque jour je lui écris pour lui demander pardon 😞 J'ai l'impression d'être un cas social, je le comprends qu'il a pas envie de ça dans sa vie 😞 en plus avec le recul je me rends compte que ce soucis là je le traîne depuis longtemps.

## 2 RÉPONSES

---

**Profil supprimé - 03/07/2017 à 13h59**

Bonjour aline,

Les erreurs et alcool quels beau mélange! j'en suis passé par là ! Je suis comme toi je bois pour faire la fête, pour être apprécié ou intégrées. mais le fait est quand j'ai trop bu je deviens un CON. J'ai fait une erreur que j'ai assumé auprès de ma conjointe et j'ai cru la perdre.

le fait est qu'on a blessé la personne qui vit avec nous, l'amour est toujours présent et nous avons décidé de repartir sur une nouvelle histoire. (étape dialogue et séduction)

cela fait 4 semaines que j'ai arrêté l'alcool. et le fait d'arrêter m'a ouvert les yeux sur ce que j'avais oublié. (partage des tâches ensemble, le dialogue les petits mots doux et geste)

un vrai amour peut pardonner mais il faut lui donner des preuves de ton envie de changer.

souvent on attend d'être devant un mur pour changer alors que c'est plus facile de le faire avant.

Avant que ton homme te pardonne il vaudrait te pardonner car sans cela tu ne pourras pas avancer (comment demander pardon si nous même ne nous pardonnerons pas ?!).

pour ma part je laisse derrière moi ce qui c'est passé pour que mon couple en ressort grand, ma femme aussi on commence à être de nouveau complice et de refaire des projets ensemble ! cette période peut être courte ou longue il faut lui laisser du temps (peut être vous voir en dehors de vos habitudes parc ou autre).

l'alcool a plusieurs visages j'ai mis 15 ans à m'en rendre compte même si on avait averti avant je disais que je pouvais gérer ! j'aurais pu tout perdre mais maintenant je me bats pour ma famille l'amour et plus fort que tout.

cordialement

---

**Profil supprimé - 03/07/2017 à 16h54**

Bonjour,

L'alcool est un psychotrope puissant et au vu de tes actes sous ce produit je pense que je peux te dire que ces comportements ne te

representent pas. Ton ami peut peut être comprendre ça. Il t'a vu te mettre en danger, avoir des comportements extrêmes. Ce qui l'a touché c'est ce baiser, mais tu étais dans le même état de contrôle que lors du balancement à la fenêtre. Très très peu voir aucun contrôle.

Pour l'aider à comprendre cela, et surtout si tu entreprends une démarche pour ne plus boire, tu peux lui dire qu'il existe des lieux spécifiques pour l'entourage des personnes alcooliques. Il pourra comprendre un peu mieux, être écouté aussi. Cela n'est pas dit qu'il accepte, il faudra un peu de temps peut-être mais cela peut vous aider.

Nous avons tous eu des comportements particuliers sous ce produit, c'est un anxiolytique et il endort une partie de la réflexion, de l'inhibition. En surdose en plus le foie ne dégrade plus les molécules d'éthanol et c'est le cerveau qui prend le relais. Seulement il les dégrade en une molécule proche des opiacés. C'est pas rien...

Tu n'es pas un cas social 😊 Tu es une personne qui ne contrôle pas la consommation d'un psychotrope puissant, que l'on ne présente pas comme tel, et qui y est particulièrement sensible. Au point de mettre sa vie sur un fil... Je te souhaite de trouver tes clés pour ne plus boire et gérer mieux les émotions qui t'amènent à ces états. Tu n'es pas dans le déni et ça c'est un grand pas 😊

Bonne journée et courage

---