

## GRANDE DÉTRESSE

---

Par **Profil supprimé** Posté le 21/11/2017 à 21h55

Bonsoir  
Je suis en grande détresse, j'ai peur de ne pas réussir à me sortir de l'alcool, et de sombrer plus, je me suis séparé de mon mari et je dois recommencer ma vie à 0 avec des enfants que j'ai 1 semaine sur 2, j'ai perdu mes repères, je ne m'alimente pas correctement, j'ai perdu tout mes repères.  
Je sais que je suis quelqu'un de bien, mais cette dépendance me rend très mal, j'ai honte, je me sens une mauvaise mère et une mauvaise femme, je culpabilise,  
Je bois lorsque je suis seule à la maison, très peu à l'extérieur, j'arrive à m'en passer 2 jours, et je suis si bien, enfin plutôt fière de moi, car je fais plein de choses, mais l'envie est trop forte et je rachète une bouteille. Le fait de boire me rend plus dépressive, je n'ai envie de rien faire, que de dormir. Je n'arrête pas de me dire que j'arrête dès que j'ai terminé ma bouteille, mais je vois bien que je continue.....  
Très peu de personnes sont au courant, et je n'ose pas le dire.  
Tout le monde me trouve bien, courageuse, gentille, jolie, mais ils ne savent pas ce mal-être  
Par quoi dois je commencer?  
Je vous en prie aidez moi

### 4 RÉPONSES

---

**Profil supprimé** - 22/11/2017 à 18h49

Bonjour Marie,

Je te conseillerai en premier lieu d'aller voir un des centres mentionnés sur ce site, ou une association comme l'Anpaa. Dans ces structures tu trouveras des personnes sans jugement sur ta consommation, tu peux trouver du soutien auprès de psy, de groupes de parole et voir avec un addictologue ce qui te conviendrait le mieux comme démarche pour briser ce cercle.  
C'est une façon de faire un point, aussi d'un point de vue médical.

Tu n'apprendras peut-être ou même certainement pas tout d'eux, mais c'est une action qui peut te rassurer, te faire te sentir un peu entourée, moins seule avec ça.

Si tout ça te semble trop difficile tout de suite essaie de nous dire ce qui te freine pour ces démarches, nous pourrions peut-être t'aider. Tu peux écrire ici, lire aussi, tu peux te retrouver dans certains témoignages.

Tu sais l'alcool est un psychotrope puissant, il rend tous les consommateurs réguliers dépendants, c'est une drogue comme une autre. Tu n'as pas de honte à avoir vis-à-vis de cette dépendance, elle est malheureusement "normale". Et il y a des solutions pour la stopper. C'est déjà super que tu sois consciente de ça, que tu aies essayé ne serait-ce que ces deux jours tu sais. Cela t'a montré que seule cela allait être vraiment pas simple, cela t'a amené déjà ici 😊

Tu vas trouver tes clés pour ces premiers moments difficiles, ou l'envie est puissante. C'est vraiment possible. Oui tu es quelqu'un de bien, ne serait-ce que parce que devant ces difficultés tu réagis. Une mauvaise mère comme tu dis s'en foutrait complètement.  
L'alcool finit par mettre le même masque à tous tu sais, et dessous il y a souvent, très souvent quelqu'un de bien.

Courage tu as fait un premier pas important.

---

**Profil supprimé** - 23/11/2017 à 13h31

Bienvenue Marie,

Tu lances un SOS et tu as déjà été entendue par Flo qui te suggère d'entrer en contact avec un addictologue, une association. Personnellement j'ai trouvé ma solution chez A.A. comme deux millions d'alcooliques de par le monde. N'hésite jamais à les contacter, ils parlent en connaissance de cause vu qu'ils sont tous atteints de la même maladie que toi. Il en est de même des autres associations mais je ne peux parler que de celle que je connais et que je fréquente assidûment.  
Tu réussis encore à donner le change auprès des autres mais toi, tu souffres et je te souhaite d'être rapidement libérée. C'est tout à fait possible, tu peux y croire.  
Tu as fait un premier pas en t'inscrivant sur ce forum. Bravo.  
Petite suggestion : ne prends plus le premier verre, un jour à la fois. Fais ton abstinence pour toi, aime-toi et pour rien ni pour personne,

ne reprends pas ce premier qui attire les autres comme un aimant.

Bon courage, ne reste plus seule.

---

**Olivier 54150 - 23/11/2017 à 20h53**

Marie,

Pas grand chose à rajouter après Flo et Salmiot, Ils savent bien de quoi ils parlent et tu peux faire confiance.

Effectivement, tu as déjà fait un grand pas en admettant que l'alcool est un problème, en sachant que seul c'est vraiment difficile, et surtout en sachant que tu es une personne bien, n'en doute jamais.

Je dit souvent que l'abu l'alcool n'est qu'un symptôme, il faut chercher des problèmes inconscient, des choses pas compris...

Ecrire et partager reste essentielle pour avancer, ici tu aura toujours une réponse et jamais un mot de travers. Flo va t'aider à faire le point...c'est un pro pour ça. Si si.

Perso je te joint ce petit lien d'un petit site où j'ai rassemblé quelque infos sur le produit et te présente les gens qui m'ont aidé à ne plus boire une goutte depuis très longtemps. <http://olivierm54.wixsite.com/communications/news-and-events>

Un petit mot de R.M Rilke pour finir:

"Au fond, le seul courage qui nous est demandé est de faire face à l'étrange, au merveilleux, à l'inexplicable que nous rencontrons."

A bientôt. oliv

---

**Olivier 54150 - 23/11/2017 à 21h00**

salmiot1

Des infos sur AA sont demandé sur le fil: "PREMIER PAS POUR ARRÊTER"

Je pense que c'est toi qui en parle mieux.

Merci pour eux.

oliv

---