© Drogues Info Service - 16 mai 2025

Forums pour les consommateurs

Je me dégoûte

Par Profil supprimé Posté le 05/03/2018 à 10h07

Bonjour,

je ne sais pas par où commencer.... Je suis une femme de 47 ans et j'ai tout fait pour ne pas ressembler à mon père qui était alcoolique et violent et qui ne l'a jamais reconnu... Il m'arrivait de boire de temps en temps seule ou entre amis avec surtout l'envie de planer, car en fait, je n'apprécie pas nécessairement le goût des alcools... ça m'arrivait environ 10 fois par an....
Hier après midi je me suis fait un grog avec du thé du sucre et du rhum. Je me suis fait 3 grandes tasses mais je ne voulais pas être ivre, je voulais vraiment me faire un grog car j'avais la crève... je ne me suis pas sentie partir. J'étais seule avec ma fille de 14 ans. Quand elle a découvert que j'avais bu elle était très en colère, m'a traité de mauvaise mère et... je l'ai insultée, je lui ai dit que je ne l'aimais pas, j'ai cassé une porte....je ne me souviens de rien, sauf le fait qu'elle m'a dit que j'étais une mauvaise mère.....Mon père m'insultait également lorsque j'étais plus jeune.... et je refais la même chose avec la plus jeune de mes enfants.... J'ai un profond dégoût pour ma personne... Ce que j'ai fait est impardonnable, je suis minable....rien n'effacera ce que j'ai dit et fait à ma fille... j'ai un besoin d'aide vitale... je dégoûte aussi mon mari qui m'accable et me dit que je fais exactement comme mon père...Je ne peux pas aller voir mon médecin de famille, c'est un ami.... je pense que je vais aller dans un centre, mais je suis tenaillée par la honte et en plus je suis une femme, et on a beau dire et beau faire, quand c'est une femme qui boit, c'est toujours pire qu'un homme, même si elle boit moins en quantité... y en a t-il parmi vous qui avez vécu la même chose que moi ? Je ne sais pas pourquoi j'ai des pulsions pour l'alcool, pourquoi je bois plusieurs verres d'affilée pour me sentir "bien" ? Je me dis que je n'aurais jamais du être mère pour faire souffrir mes enfants comme ça, j'ai insulté ma fille que j'adore et je lui ai dit que je ne l'avais jamais aimé, quelle mère peut dire ça ? Je ne pourrai jamais me le pardonner.....J'ai besoin d'aide, tous vos messages me seront précieux

29 réponses

Profil supprimé - 05/03/2018 à 11h16

Bonjour Marie..
J ai 53 ans et je consomme de l alcool chaque soir en trop grosse quantité
Ma mère buvait aussi et je m étais bien sûr juré que je ne boirais jamais
Elle s est arrêtée à la naissance de ma fille il y a 25 ans et à repris depuis quelques temps, donc cela me met dans une situation très inconfortable..
Vous vous en voulez d avoir été insultante auprès de votre fille, cela est normal mais ces injures que l on jette à la figure de nos proches sont celles que l on jetais à nos parents alcoolique et que l on se jette à notre propre égard...
Il est nécessaire mais si compliqué de dire à ceux que l'on aime notre souffrance et désespoir

Mais il est important de se prendre en charge
Aujourd'hui,une fois de plus,j ai décidé d arrêter
Je veux y croire..
Je vais prendre rdv avec un professionnel ,il ne faut surtout pas être dans le déni
Je vous souhaite du courage et du dialogue et j'espère avoir de vos nouvelles
Parler sur le forum nous fait un peu sortir de notre isolement
À bientôt peut être

Profil supprimé - 05/03/2018 à 11h58

Bonjour Coco,

Mille mercis pour votre message, ça m'a fait du bien de vous lire, je me sens moins seule c'est vrai aussi. j'ai décidé d'aller voir des professionnels au sein d'une CSAPA même si je suis morte de honte...

Puis je vous demander comment réagit votre fille de 25 ans maintenant ? Est-ce qu'elle va bien ? Et vous êtes vous seule dans votre combat ? Votre conjoint vous aide t-il ou bien vous condamne t-il ?

Vraiment merci pour votre message.
Je vous souhaite tout le courage du monde

Profil supprimé - 05/03/2018 à 18h25

Bonjour Marie et coco

Je me permet de vous répondre que souffrir de l 'alcool n'est pas une honte, moi même je pensais que c'était le cas, j'avais honte d'en parler , les enfants et la conjointe l'en voulait et j' ai reçu beaucoup de mots qui font mal.

C'est très dur de se sortir de cette dependance et seul c'est encore plus compliqué.

Mon médecin m'a orienté vers un centre d 'addictologie , au début j'etais réticent mais j' avoue qu'aujourd'hui je regrette rien , ils m'ont peur être sauvé la vie , il n'y a aucun jugement et j 'au même été surpris des patients qui cobsultauent , des personnes qu' on crouserai dans la rue et qu'on penserait pas qu'ils ont un problème d'addiction aussi bien hommes que femmes et de tout âge.

J'espère que cela vous aideras un peu , surtout il ne faut pas avoir peur , mieux vaut tenter que rien faire et s' enfoncer plus.

Bon courage

Profil supprimé - 06/03/2018 à 09h12

Bonjour Marie, Coco , Yodasun,

C'est très bien de venir partager ici votre mal-être et je suis persuadé qu'étant moins seules avec votre problème commun, vous aurez plus de facilités à vous libérer de ce qui vous empoisonne ou empoisonnait votre vie .
Je suis moi aussi un alcoolique qui s'est dégoûté durant de longues années, qui jurait toujours de ne plus jamais boire, qui ai fréquenté les endroits les plus malfamés , qui ai hurlé sur ma fille et parfois même l'ai

frappée. Heureusement , elle ne m'en a jamais voulu , ne m'a jamais laissé tomber et c'est aussi pour elle que je suis retourné chez A.A. car elle me suppliait gentiment de retourner voir celles et ceux avec qui j'avais été abstinent durant 3 mois avant de replonger de plus belle.
Ton médecin , Yodasun, t'a orienté vers un centre d'addictologie; c'est très bien mais il aurait pu en plus de ce centre qui est d'une grande utilité te proposer de fréquenter une association d'anciens buveurs car... l'union fait la force .Mais tu es abstinent et c'est bien cela le principal.
Je suis donc un A.A. convaincu et je ne peux que vous inviter à vous y rendre une fois , ne serait-ce que par curiosité.Votre anonymat sera protégé bien sûr; ne sera réclamé que le prénom que vous accepterez de donner .J'ai moi-même hésité longtemps avant de pousser une porte ; combien de fois ne suis-je pas passé devant sans oser la pousser mais l'alcool m'y a renvoyé sans me faire la moindre concession . L'alcool , ma fille, ma femme et je suis ici abstinent depuis de nombreuses 24 heures et très heureux de l'être . Je n'ai jamais cessé d'être en A.A. , d'une façon ou d'une autre et actuellement je suis sur un forum A.A. qui en aide beaucoup avec un succès certain . C'est celui "de l'Ombre à la Lumière" . Bien sûr il est impératif que chacun y mette du sien car rien ne tombe tout seul du ciel mais ensemble , avec un peu de bonne volonté , tout est possible . Je parle de A.A. car c'est ce Mouvement qui m'a sauvé la vie et l'a rendu belle mais il existe d'autres associations dont il est question ici . L'important , je le rappelle une fois encore , est de ne pas rester seul.

Bonne journée à vous . Nous sommes des alcooliques , c-à-d des malades et non des tarés ni des vicieux . L'alcoolisme est une maladie grave, progressive, incurable et mortelle .

Profil supprimé - 06/03/2018 à 09h19

Bonjour Yodasun,

Merci beaucoup pour votre message...Bravo à vous pour votre volonté et votre courage....Je crois que je m'en voudrai jusqu'à la fin de mes jours....Mon mari et mon fils ne me parlent plus, mes filles oui. Ma grande me soutient, ma petite à qui j'ai fait le plus de mal me parle mais je la sens perturbée.

C'est très dur, non seulement je me sens coupable et j'ai honte quoi qu'on en dise, mais le fait que mon mari et mon fils me rejettent, est une double punition. Je ne dis pas qu'il faut faire comme si de rien n'était, mais jamais je ne me suis sentie aussi mal...

Merci encore pour votre message. Cela fait combien de temps que vous avez arrêté ?

Profil supprimé - 06/03/2018 à 10h25

Bonjour Marie,

Tant que tu seras dans l'alcool, tu seras malheureuse et tu ne t'aimeras pas . Dans l'abstinence , peut-être avant d'avoir retrouvé l'amour des tiens, t'aimeras-tu à nouveau . C'est ce que j'ai retrouvé assez rapidement et pourtant je ne me supportais plus et bien souvent je pleurais sur mon triste sort , terriblement humilié de constater que l'alcool avait encore eu le dessus et que je m'étais encore mal comporté .
Arrête de boire POUR TOI et n'arrivera que ce qui doit arriver mais tu ne connaitras plus le pire .
Tu dis que ton mari et ton fils te rejettent mais ne crois-tu pas que c'est ton alcool qu'ils rejettent ? Commence par être abstinente, fais-toi aider , ne reste plus seule ; tu as des forums aussi pour te soutenir, t'encourager et avance , comme on dit chez A.A., un jour à la fois . Aujourd'hui, je ne bois pas quoi qu'il arrive, quoi qu'on me dise, quoi qu'on me fasse .
Je te mets un texte qui m'a bien aidé et m'aide toujours , c'est le Rien qu'Aujourd'hui :
[b]
Rien qu'aujourd'hui

Il y a, dans chaque semaine 2 jours pour lesquels on ne devrait pas se tracasser ...

L'un de ces jours est « HIER » avec ses erreurs et ses soucis, ses fautes et ses bévues, ses maux et ses peines.

Hier s'échappe à jamais de nos mains.

L'autre jour, c'est « DEMAIN », avec ses fardeaux, ses larges espérances et ses pauvres accomplissements.

DEMAIN est aussi hors de notre portée.

Il ne reste qu'un jour : « AUJOURD'HUI ». Tout homme peut livrer les combats d'un seul jour ... Ce ne sont pas les épreuves d'un seul jour qui rendent les hommes fous, c'est le remords ou la rancoeur d'un incident qui est arrivé HIER et la crainte de ce que DEMAIN peut apporter ...

VIVONS DONC UN SEUL JOUR A LA FOIS, JUSTE AUJOURD'HUI. [/b]

Profil supprimé - 06/03/2018 à 12h09

Bonjour Marie ,

Je suis suivit dans se centre depuis janvier 2016 , j'ai eu des rechutes depuis mais le problème c'est que je n'osais pas en parler par honte et culpabilité.

J'étais abstinent quelques jours voir semaines mais souffrant d 'anxiété le moindre petit soucis et hop realcoolisation, j'en ai parlé car j'etait mal , j'ai bien fait car il m' ont fait comprendre , sans jugement que ces realcoolisation m'entrainerait droit vers la rechute , et Je veux plus connaître ça.

Aujourd'hui ça fait 13 jours que je suis abstinent , aucun signe d'envie et si cela Est le cas j'appelle sans honte car l' alcoolisme est une maladie et il faut être fort, c'est pas facile mais il faut trouver des stategies.

Salmiot , j' ai franchir une fois la porte des AA, j'y est éte tres bien accueilli , le problème pour moi c'est qui fait y etre régulier , faisant des postes et horaires décalés c'est pas facille mais je dit pas que j'y retournerai pas, il faut avoir plusieurs Corde a son arc.

Non courage a vous

Profil supprimé - 06/03/2018 à 12h39

Rebonjour tout le monde..
Je voudrais répondre à Marie..
avec ma fille c est un sujet que je n aborde pas,et lorsqu'elle l aborde c est de façon détournée, elle me dit que je devrais arrêter de prendre l apéritif tous les soirs...
Que cela n'est pas"normal"
J évite le sujet..
J ai fait un sevrage il y a quelques années, elle l à mal vécu et me l à reproché dernièrement
Je voudrais tant la prendre avec moi et yeux dans les yeux lui dire mon mal-être
Mais nous sommes très fusionnelles et j aimerai tant lui donner l image d une maman normale, ÊTRE une maman normale..
Je le suis dans la journée.... Et ce démon me rattrape chaque soir...il me semble que je ne fais rien pour l éloigner

Comme si souffrir était une punition bien méritée
Être punie pourquoi,?'
Peut être faudrait il creuser de ce côté
Je vous souhaite à tous une belle journée

Profil supprimé - 06/03/2018 à 13h02

Bonjour Marie,

Il y a quelques années de cela j'ai eu des mots très durs envers ma fille aînée après avoir bu plus que de raison.

Le lendemain je n'étais pas fier et c'est un fameux euphémisme. Je m'en suis excusé auprès d'elle et des autres membres de la famille. J'ai alors décidé d'arrêter de boire car ça partait de plus en plus souvent en cacahuètes...

Chassez le naturel, il revient au galop. J'ai bu, bu et rebu...

Jusqu'à un 31/08/2016. Je me suis une nouvelle fois couché la tête à l'envers mais en me brossant les dents j'ai remarqué que mon visage portait de plus en plus les stigmates de mes alcoolisations quotidiennes (4-5 bières à 9° et une bouteille de vin) sans compter les douleurs abdominales, les black-out....

Le lendemain j'ai dit STOP ! Cela fait un peu plus de 18 mois donc. Seul car exerçant une profession publique je me voyais mal me retrouver dans un cercle où je risquerais de croiser des gens à qui je suis ou j'aurais été confronté dans le cadre du boulot... J'ai mis en place des contre-rituels car ma conso était très ritualisée. J'ai remplacé l'apéro alcoolisé par des softs que j'apprécie et comblé l'apéro-time par du sport.

Même si on ne peut rattraper les mots et que le temps n'efface pas la peine causée il l'atténue. Maintenant on arrive à rigoler de cet épisode de dérapage parce que même si j'ai été verbalement agressif mes propos étaient complètement étranger à mes habitudes.

Même s'ils trouvent ma décision de stopper toute consommation "exagérée" mes proches reconnaissent que je suis plus "moi" maintenant à savoir quelqu'un d'assez strict mais aussi attentionné, serviable et poli. Ce que je n'étais plus...

Le chemin de l'abstinence est long et semé d'embûches. Pour cela si tu ressens le besoin d'être épaulée n'hésite pas car il n'est pas donné à tout le monde de faire face seul !

Bonne route...

Profil supprimé - 06/03/2018 à 14h35

Yodasun,

Libre à toi , en plus de partager ici sur alcool info services , de t'inscrire sur le forum A.A. dont j'ai parlé ci-dessus . Là également tu seras très bien accueilli mais je ne te garantis pas que tu resteras abstinent jusqu'à la fin de tes jours car comme même avec un psy, avec une ou des cures ou tout autre association, il faut y mettre du sien mais de cela tu en es convaincu . La vie n'est pas un long fleuve tranquille parce que l'on cesse de boire, mais nous apprenons ensemble à traverser toutes ses embûches sans reprendre le premier verre .Bravo pour tes jours , persévère un jour à la fois et bravo à toi aussi Itemissaest pour tes 18 mois. Rien à

faire , il nous faut changer nos habitudes .

Bonne route à toutes et à tous sans jamais sombrer dans le désespoir .

Profil supprimé - 07/03/2018 à 11h02

Bonjour à tous,

Vous lire m'a fait beaucoup de bien...
Coco, vous êtes une maman normale, on n'est jamais en immersion dans les familles pour voir ce qui se passe réellement, certainement qu'il y a des souffrances de part et d'autre non liées aux problèmes d'alcool...Je pense que parfois la culpabilité et le fait d'être au fond du trou nous font dire, après tout un peu plus ou un peu moins ça ne changera pas grand chose, sauf qu'à chaque fois c'est un nouvel abîme, une nouvelle blessure et souffrance...Il faut que nous gardions confiance jour après jour et en cela le message de Salmiot1 est très positif, je saurai m'en souvenir aussi...

IteMissaEst, quel âge à votre fille ?
La mienne a parlé à sa prof principale en lui racontant les détails de ce que j'ai fait et dit (moi même je ne me souviens pas du tout)... sa prof lui a demandé si elle souhaitait qu'elle en réfère à l'assistante sociale, ma fille a dit non, c'est arrivé une fois, ça va aller... Mais maintenant je suis dans la peur que la prof parle au directeur de collège qui en parlera à la protection de l'enfance et qu'une enquête soit faite et que ma fille soit placée.... Si la tornade est enclenchée, ça serait une vraie catastrophe.... Je dois donc assumer mes conneries par rapport à ma famille, mais en plus le regard de celles et ceux qui savent et je ne maîtrise plus rien...habiter un petit village pour ça c'est terrible, je ne sais pas si mes exploits vont être étalés sur la place publique, mais savoir que les amis de ma fille sont au courant et par extension leurs parents + la ou les profs, ça me donne juste envie de changer de planète...Je ne me plains pas car je mérite ce qui m'arrive, mais c'est très dur, je pleure uniquement dans ma voiture, en étant sûre de ne croiser personne... Je n'ai jamais réellement pardonné à mon père qui en est mort, mais aujourd'hui je me dis que c'est un peu facile aussi de n'accabler que lui, ce n'est quand même pas mon père qui me met le goulot dans la bouche..... Je voudrais que ces satanées pulsions disparaissent pour de bon.... Soyez fort par amour pour vous même, par amour pour vos proches ....

Profil supprimé - 07/03/2018 à 15h49

Ma fille devait avoir 17 ans lors de l'incident. Elle en a maintenant 21. Elle ne s'en est jamais ouverte à personne (que je sache). C'était pendant les vacances d'été donc pas de prof à qui en parler. De toute façon elle ne l'aurait pas fait.

Je ne sais pas comment fonctionne le système en France mais je pense qu'en Belgique la prof garderait ça sous le coude au cas où. Elle demandera peut-être à votre fille comment évolue la situation. On va appeler ça votre épée de Damoclès.

Paul Eluard écrivait "Il n'y a pas de hasard, il n'y a que des rendez-vous". Dites-vous que cet incident était un rendez-vous avec vous même, une sorte d'avertissement, un feu orange. J'ai coutume de dire que "à quelque chose malheur est bon". Il faut saisir nos échecs et nos errements pour en tirer des leçons et en faire des tremplins vers un mieux.

Facile à dire ? Non, certes pas. A chacun de trouver la voie qui lui convient : seul, avec un médecin, une association, un forum. Le tout est de saisir cette opportunité et de prouver aux gens que nous blessons un jour

que nous sommes capable de nous amender.

Courage

Profil supprimé - 08/03/2018 à 11h42

Bonjour Marie,

Votre histoire est tellement similaire à la mienne que je me suis décidé à vous répondre sur le forum (malgré moi ...) mais c'est tellement dommage de ne pas vous faire profiter de la solution que j'ai mis en place et qui fonctionne très bien depuis 3 ans.

J'ai fait des études longues et les soirées étudiantes sont certainement à l'origine de mes problèmes d'alcool. Plus tard, mes consommations ont perdurées au prétexte d'avoir des charges et des horaires de boulot conséquents.

Après de nombreux incidents familiaux plus ou moins graves, j'ai pris conscience de mon problème d'alcool. Ma famille ne comprenait pas (et ne comprend toujours pas .....) ce qu'est l'alcoolisme puisque, pour eux, il suffisait de ne pas ouvrir une bouteille le soir en rentrant du boulot)

Il m'a fallu traiter le problème seul (ce qui semble également votre cas).
Je suis donc allé voir un médecin (qui n'était pas mon médecin traitant pour les mêmes raisons que vous) et je suis passé par plusieurs traitements :

- AOTAL : un effet placebo sur le début de traitement qui disparait rapidement et qui est donc rapidement inefficace. Ce traitement a, néanmoins, eu l’avantage de montrer à ma famille que j'avais décidé de faire quelque chose.

- BACLOFENE : Le médicament miracle s'est vite montré inadapté à moi. En effet, j'ai eu beaucoup d'effets secondaires (vertiges, nausées, palpitations ...) et je n'ai donc pas pu le temps de réellement tester son efficacité.

- Le remède miracle pour moi : l'ESPERAL : Le médicament qui m'a sauvé et qui me sauve encore.... Son principe est très simple. Il décuple les effets de l'alcool sur l'organisme, ce qui a pour conséquence de vous rendre extrêmement malade si vous consommez la moindre goutte d'alcool.... J'ai essayé à deux reprises de consommer de l'alcool et la dernière fois, j'ai failli terminer aux urgences .... Certes, c'est une solution radicale mais c'est c'est bien la seule qui fonctionne pour moi !!!! Un autre gros avantage de ce médicament est qu'il s'élimine très lentement de l'organisme et qu'il n'est donc pas possible de consommer d'alcool dans les 15 jours suivant l’arrêt du traitement.... vous voyez ou je veux en venir ???? C'est qu'il est impossible de craquer pour telle ou telle occasion puisque vous êtes toujours sous l'effet du médicament .... donc aucun prétexte ne peut venir casser votre abstinence.
Parmi les inconvénients de ce produit, outre le fait de s'interdire les aliments à base d'alcool, le plus problématique réside dans le fait que ce produit se prendra sur une très longue période voir à vie.... mais de toute façon, il faut bien garder à l'esprit que nous sommes alcooliques à vie !!!
Voilà pour le médicament,

Maintenant pour l'envie irrésistible de boire de l'alcool, étrangement, elle disparait assez vite avec la prise du médicament mais elle revient parfois au bout de quelques mois ... preuve que nous ne sommes jamais réellement guéri.
Pour ma part, et là, j'ignore si c'est une bêtise de faire cela, (dites moi ce que vous en pensez...), je m'autorise des weekends de relâche où je pars seul à la montagne (en accord avec ma famille) en ayant mes 15 jours sans Esperal et je me lâche un peu ... et même beaucoup. Je reviens le lundi la tête complètement enfarinée,

et je n'ai qu'une envie : reprendre mon médicament pour que les choses redeviennent sobres car on est tellement mieux ainsi !!! Je fais ces weekends tous les 3 mois.

Voilà je tenais à vous apporter mon témoignage car le rejet de sa propre famille est un sentiment terrible. Bien souvent, celle-ci ne comprend pas le problème et ne sais pas le gérer. Il faut donc se débrouiller seul et chercher une solution de s'en sortir.

Mathieu

Profil supprimé - 08/03/2018 à 12h41

Bonjour Marie, et bonjour à tous,

je me sens tellement triste en lisant vos lignes Marie. Mon histoire est tristement semblable à celle de bon nombre d'entre nous.
Comme vous, Marie, je suis la fille d'un alcoolique qui nous a pourri la vie. Et je m'étais bien entendue jurée que jamais, jamais, je ne toucherai à cette cochonnerie.
Et puis la vie étudiante, les fêtes, les premiers chagrins d'amour... Et voilà, la machine était lancée.
Alors bien sûr, on se dit qu'on est jeune et qu'on saura bien vite tourner la page. Et puis non. On s'installe. On fait des enfants. On a un boulot stressant. On est inséré. Mais tous les soirs, on boit une bière, deux bières, ou plus pour faire une pause. On essaie de se dire que ce n'est rien, que c'est juste festif et qu'on gère. Mais en réalité, on fait l'autruche.
Je ne suis jamais allée aussi loin que vous. C'est une chance pour moi. Même si mes enfants m'ont vue une fois ivre morte dans le cadre d'une soirée avec des amis. Je n'ai jamais eu aussi honte...
Mais ma dernière fille, qui a 8 ans, m'explique depuis bientôt deux ans que l'alcool, c'est un poison et ce n'est pas bon pour la santé. Que lui répondre ? Bien sûr que c'est vrai. Alors aujourd'hui, journée de la femme, c'est décidé. J'arrête de boire !
Redressez la tête Marie ! Ne culpabilisez pas. C'est normal que vous ayez honte. Mais vous allez vous relever, pour vous, votre famille, vos enfants.
Fixez-vous chaque jour un objectif d'abstinence, et félicitez-vous chaque jour de votre succès. Et si c'est trop dur. On se relève, et on recommence.
Tenez-nous au courant de vos démarche et bonne route....

Profil supprimé - 08/03/2018 à 19h30

Bonsoir Math01 et Val 974,

Je me sens si seule que je regarde régulièrement si j'ai des messages du forum et quand je vois que j'en ai je sais que je vais avoir des témoignages, des encouragements, bref des mots qui vont me réchauffer le coeur et l'esprit...je sais que je ne serai pas jugée...
J'ai pris très rapidement rendez vous dans un centre d'aide et lorsque j'ai raconté brièvement à la secrétaire mon parcours, elle m'a dit vous ne semblez pas avoir besoin de sevrage... (je dois être ivre une fois tous les mois, voire tous les deux mois), je me dis que peut être je n'aurai pas besoin de médicaments, mais si les professionnels de santé estiment que oui, c'est sur que j'en prendrai même à vie s'il le faut....

Mais que vous disent vos conjoints ? Mon mari me dit tu vas finir par te retrouver toute seule !
Je sais que je peux y arriver, que je suis mieux sans toute cette merde dans mes veines.... Avant je me disais que je n'avais pas de problème avec l'alcool, puisque je ne consommais pas régulièrement genre tous les jours ou deux jours, mais depuis lundi matin, je me dis oui, t'as un vrai problème et besoin d'aide... Le problème comme vous dites Math01, l'entourage ne comprend pas....je ne demande pas de compassion de mon entourage, mais je m'accable suffisamment déjà toute seule et mon mari qui m'accable, ça m'enfonce encore

plus....mais je ne peux pas lui en vouloir..... Néanmoins, vous lire me fait vraiment du bien..... Merci merci merci....on reste en contact hein ?

Profil supprimé - 09/03/2018 à 10h06

Bonjour ,

A toi Marie je voudrais dire ceci : si tu étais atteinte d'un cancer , t'en voudrais-tu ? Non je suppose et bien, la maladie grave dont tu souffres s'appelle l'alcoolisme et dis-toi bien que c'est aussi un cancer qui te ronge physiquement et psychiquement . L'alcool abîme tout et ta seule solution est de ne plus en consommer . Mais au fait , aujourd'hui as-tu déjà bu ? Je suppose aussi que non vu que tu ne bois pas tous les jours et je ne crois pas non plus , sans être médecin, que tu as besoin d'un sevrage . Tu peux t'abstenir d'alcool un jour à la fois tout en étant bien entourée par des personnes qui sont dans le même cas que toi et qui ne te jugeront pas. Tu en as déjà trouvé ici mais tu peux aussi en trouver chez A.A. C'est ce qu'on l'a dit à mon arrivée chez A.A. : ne prends pas le premier verre un jour à la fois quoi qu'on te dise, quoi qu'il arrive et quoi qu'on te fasse. Hé bien, ça marche et je suis devenu abstinent
assez facilement en ne m'éloignant pas de mes semblables . Je ne voudrais pour rien au monde revenir en arrière et je vis le moment présent le plus possible . Hier n'est plus et demain n'arrive jamais , je vis donc aujourd'hui seulement ; sans alcool, c'est tellement mieux .
Bon courage à toi , ne reste pas seule , peut-être as-tu besoin d'une petite aide médicamenteuse ? En as-tu parlé à ton médecin ? Ou mieux encore à un addictologue ?

Si tu aimes lire , je te mets le lien d'une brochure A.A. qui m'a beaucoup apporté et aujourd'hui encore je remlisais le chapitre sur "' L'important d'abord"
http://www.ama.lu/docs/AA_Vivre_sobre.pdf

A bientôt
belle journée

Profil supprimé - 09/03/2018 à 10h51

Bonjour Marie29

ne t'inquiète pas ! on ne va pas se lâcher ! On a tous besoin ici du soutien et de la compréhension des autres.

Mon conjoint n'est pas dans la même démarche que le tien. Il boit également tous les soirs, et même en journée le WE ou les vacances. Alors comme il ne va pas jusqu'à l'ivresse, il se dit qu'il gère.
On se prend de plus en plus la tête là-dessus car c'est moi qui n'en peux plus. J'ai l'impression qu'on se tue à petit feu, et qu'on fuit dans l'alcool un quotidien qui ne nous fait pas rêver. De son côté, il se braque quand j'essaie d'en discuter.

Mais tant pis. J'ai décidé que je faisais ça pour moi. Aujourd'hui, je suis à J1. Wouah !!!! Bon, il va falloir tenir le WE. Mais j'y crois.

De mon côté, j'ai choisi de ne consulter personne. Je n'assume pas complètement et cette démarche m'est trop difficile. Mais le soutien de ce fil, et d'autres, me sera d'une aide immense.

De ton côté, je comprends que ce ne soit pas facile d'être accablée par ton mari. Mais je pense aussi que tu dois comprendre ce qu'il ressent. Il doit se dire, encore des promesses qu'elle ne saura pas tenir.

Et si tu tentais de l'associer à la démarche de soins que tu as entreprise ? Peut-être que s'il acceptait de venir à l'un de tes rendez-vous, il comprendrait davantage ce que tu mets en place pour résoudre tes problèmes.

Quoi qu'il en soit, et même si tu peux essayer d'être compréhensive et patiente, tu ne dois pas le laisser te dévaloriser. L'estime que tu te portes à toi même est essentielle. Tu dois t'aimer pour prendre soin de toi. N'oublie pas ça. Ce n'est pas parce que tu as des difficultés que tu n'es pas une belle personne.

Très belle journée

Profil supprimé - 10/03/2018 à 12h08

Bonjour Marie
Bonjour à tous et à toutes
Je suis en pause et sans vous connaître je pense à vous
Le moral n'est pas au rdv car un sentiment de peur m envahit..
Je voudrais m en sortir et pourtant je ne fais pas l effort nécessaire
J étais boulimique et en commençant à boire je me suis aperçue que je ne me faisais plus vomir..
Je ne me suis pas aperçu que je remplaçais une addition par une autre addiction..
Je disais dans le 1 er post que ma mère était alcoolique et après des années d abstinence avait replongé...
Lorsque je sens qu au téléphone ça voix la trahit,je pense très fort à ma fille et je me dis qu'il va falloir aller la chercher cette p... D énergie de Vie... Pour ce sortir de ce chaos,de cette lente mais certaine destruction..
Je pense à vous..que faites vous en ce moment..
Êtes vous en train de passer un beau moment,êtes vous en train de lutter pour refuser un verre,êtes vous malheureux,avez vous progressé..
Je pense à Marie,car c est sur son message que je suis tombée
Par "hasard"
Chaque jour je pense à vous Marie,
Que nos énergies positives se rassemblent
Cette énergie à nous détruire,à détruire ceux que nous aimons, mettons la au service de la Vie..
Je vous souhaite à toutes et tous de passer un bon dimanche

Profil supprimé - 12/03/2018 à 09h27

Bonjour Coco,

Merci pour ce gentil message... moi aussi je pense à vous tous...et vous Coco en particulier car vous êtes la première à m'avoir répondu il y a une semaine et parce qu'il y a une semaine, j'étais au fond d'un gouffre aux parois lisses....Lire les témoignages me fait de la peine. Je ressens de la compassion et de la sympathie, mais surtout beaucoup de solidarité et pour le coup, j'en tire une certaine force.

A un moment donné aussi, jusqu'à il n'y a pas si longtemps, je prenais des décontractants musculaires pour planer, en me disant que c'était pour la douleur... certes oui, ça soulage les douleurs, mais je me suis voilée là face aussi, car les quantités que j'ai prises laissent aucun doute à une forme d'addiction, et comme il n'y a pas d’accoutumance à ce médicament, je me suis dit que c'était "open bar" ! Pas d'accoutumance au médoc, mais accoutumance aux effets.....

Quand je vous lis, je ne peux m'empêcher de penser qu'il y a beaucoup de force en vous, car malgré tout vous pensez à votre fille, et même si vous ne résistez pas à chaque fois, c'est votre amour pour elle qui vous fait tenir.... Je tache de faire comme vous, de penser à mes enfants et ceux que j'aime et que j'ai fait souffrir...
J'ai beaucoup pleuré cette semaine... J'ai évité d'aller en voiture au village du coin, en me disant que tout le monde savait ce que j'avais fait.

Mon mari me parle depuis hier, mais ne me fait plus confiance, c'est normal... Il a plein de choses à me dire, mais je lui ai dit que ce n'était pas le moment que j'étais trop fragile, surtout si c'est pour me dire tout le mal que j'ai fait dans le détail, et que je ne me souviens pas... ça ne sera pas constructif... Est ce que le fait de savoir est "meilleur" pour avancer dans la route de la guérison ou pas, je ne sais pas. Si mon mari me dit "tu fais exactement comme ton père", ça me flingue.... je ne veux rien avoir avec mon père, alors que je suis une moitié de lui, rien que de l'écrire, ça me fout la nausée.... Aujourd'hui, je sais qu'en soirée, refuser de boire de l'alcool pour moi sera facile (mais je ne sais pas comment le justifier par rapport à mes amis, dont mon médecin généraliste...).. Ce qui m'effraie un peu, c'est que je vais forcément avoir une prochaine pulsion et je ne sais pas du tout comment je vais faire pour lutter, on verra bien, je ferai au mieux...
Il faut garder dans nos esprits une vision positive de la vie, ce que sont les petits moments de bonheur, qui ne laissent aucune place à l'alcool.... Bon courage Coco, on ne se lâche pas !

Profil supprimé - 13/03/2018 à 13h19

Bonjour à tous,

J'espère que vous allez tous bien , et que vous tenez le coup dans vos résolutions. Comme toi, Marie29, je puise la force de me battre dans les échanges de ce forum. Quel soulagement de pouvoir lâcher prise et parler sans crainte du jugement.

En tout, je vous dis bravo à tous, pour ce que vous accomplissez. On fait de notre mieux. Il ne faut pas en douter. Et puis je voulais partager avec vous le fait qu'aujourd'hui, je sui à J 6 ! Bon, ce n'est pas extraordinaire, mais c'est déjà ça !

Je suis sortie samedi chez des amis. Mon entourage, mes amis aiment le bon vin et l'alcool, jamais à en être ivres, mais c'est associé au bien vivre. Alors, dur, dur de ne pas toucher à une seule goutte. Du coup, j'ai prétexté un mal de tête durant l'après-midi, qui venait juste de passer et que je ne voulais pas voir revenir.... Je ne sais pas s'ils y ont cru, ou s'ils ont fait semblant. mais ça n'a posé aucun pb. Donc tout va bien !

Je pense bien à vous.

Profil supprimé - 29/03/2018 à 04h55

Cela fait un petit moment que je ne suis pas venue sur le forum
Comment allez vous ? Et comment va Marie ?'j espère que certains progressent,que l envie de auto destruction s étiole...
Pour ma part c'est compliqué mais j ai chaque jour une pensée pour vous et pour Marie

Profil supprimé - 29/03/2018 à 08h14

Bonjour tout le monde , Marie, Coco, Yodassun, itemissaest,

je ne peux qu'une fois encore vous inviter à rejoindre un forum A.A. où les échanges sont nombreux , quotidiens , jour et nuit , 7 jours sur 7 . Il s'agit du forum " de l'Ombre à la Lumière" . Je peux constater une chose , c'est l'assiduité sur un forum qui est excessivement importante ; ne pas y venir uniquement quand ça va mal mais aussi quand ça va bien, ne serait-ce qu'éventuellement pour saisir une main qui se tend en quête d'aide . Plus on est nombreux , mieux est-ce, car nous savons bien peu qui peut provoquer chez l'autre le déclic .
Belle journée à vous et dès à présent , si même je vis un jour à la fois, bonnes fêtes de Pâques sans alcool, ce sera tellement mieux .

salmiot1

Profil supprimé - 29/03/2018 à 08h34

Bonjour Coco66, et bonjour à tous les autres

Moi non plus, je n'étais pas venue depuis quelques temps, et pourtant, je pense également régulièrement à vous, qui vivez la même chose que moi et avec qui je peux parler en confiance, sans être jugée.

J'espère Coco66, que tu arrives peu à peu à garder le contrôle de ta vie. De mon côté, je suis sans alcool depuis le 8 mars. Pas un jour sans que ce ne soit difficile (je ne bois que le soir, mais qu'il est dur de résister au rituel de l'apéro, soit disant pour déstresser...). Mais je tiens !!!

Pour compenser, je me suis mise au sport ! Double effet positif ! Je crois que la meilleure manière d'y arriver, c'est progressivement d'apprendre à s'aimer. Je pense que c'est bien trop dur si on se déteste tant. Seule l'autodestruction nous semble alors être une solution. Mais on vaut mieux que ça !

Je pense bien à vous

Profil supprimé - 29/03/2018 à 14h22

Bonjour Coco ! Bonjour tout le monde,

Je reviens de temps en temps, je relis nos échanges, je réponds éventuellement à d'autres personnes, je pense bien à vous tous également...Comment ça va Coco ? Vous y arrivez ou bien c'est toujours compliqué ?

Depuis le 5 mars, je n'ai pas pris une goutte d'alcool et si lors d'une soirée ou d'un moment festif on me propose de l'alcool, je dirai "non merci, je ne supporte plus"... ce n'est pas vraiment un mensonge.... ça m'évitera de rentrer dans les détails... je n'ai pas eu d'autres pulsions, mais tous les jours, je me remémore ce que j'ai pu dire à ma fille, non pas pour me culpabiliser, mais pour me dire "stop, tu vas dire des choses horribles et tu ne t'en souviendras pas".... Je pense aussi à l'horrible gueule de bois qui m'attend si je bois.

Je suis motivée aussi par le fait que mes enfants doivent avoir à nouveau confiance en moi, parce que je le vaux bien...
Je fais de l'hypnose Ericksonienne et de la relaxation... Ma thérapeute m'a dit que le dernier exercice que l'on a fait devrait apaiser les choses

J'espère résister de toutes mes forces, lors de la prochaine pulsion, qui va pointer tôt ou tard le bout de son nez...

Je me remets peu à peu au sport également + une demi heure de marche tous les midis quand il ne pleut pas...

Je rejoins Val qui dit que l'on doit s'aimer, mais c'est extrêmement compliqué quand toute sa vie, on nous a dit ou fait ressentir le contraire... Il faut gérer les difficultés une à une, ce qui demande du temps, une motivation et une vigilance de tous les instants.... se fixer de petits objectifs qui quand on regarde en arrière deviennent de vraies réussites.....Perso, mon prochain challenge, c'est quand je serai seule, face à une prochaine pulsion.... est ce que mes bonnes résolutions vont s'envoler, ou bien est ce que l'amour pour mes enfants sera le plus fort.... J'ai hâte et pas hâte de savoir...

Bon courage à tous et Coco tout particulièrement

Profil supprimé - 11/04/2018 à 12h15

Bonjour à tous et toutes
Comment allez vous ?je pense si souvent à vous.j ai relu ce matin de nombreux témoignages et un sentiment de tristesse m'a envahi.
J imagine pour certains la guérison, pour d autres l espoir, pour d autres encore la rechute, pour d autres encore l immobilisme comme moi.
Je n'y arrive pas...
Mes résolutions du matin s evanouissent en tout début de soirée...
Ce matin je suis allée voir mon médecin traitant pour lui demander de l'aide,en me prescrivant un sevrage en ambulatoire, mais il ne connait pas le protocole et doit se renseigner.
Je sais au plus profond de moi même que je dois refaire un sevrage mais il m'est impossible, impossible d en parler à ma fille.
Les jours passent et je ne prends pas ma vie en main.
Cela participé d autant plus au dégoût de moi même.
Je vais vous avouer quelque chose de bête.
J ai 53 ans!!
Dernièrement j ai reçu mon père quelques jours...la tension était palpable par rapport à des non dits,si anciens.
Je suis et resterai persuadée que un manque d amour, laisse un gouffre en chacun de nous,que chacun tente de combler, comme l on peut.
J irais cet après midi sur le forum de l ombre à la Lumière, espérant une fois de plus,y récolter un peu de courage et d espoir..
Jusqu'au jour, peut être où je comprendrais enfin que moi seule peut être celle qui aidera l enfant meurtrie à sourire à la vie.
Voyez vous en écrivant ces mots je me sens ridicule tant je me victimise.
Je vous souhaite le meilleur et j embrasse tout particulièrement Marie qui je l'espère chemine vers l apaisement.
J aimerai avoir de vos nouvelles à tous et toutes...
À bientôt
Coco 66

Profil supprimé - 11/04/2018 à 13h51

Bonjour Coco

J'espère que ce rendez-vous avec le médecin va porter ses fruits et débloquer ce cercle vicieux.

Je connais bien les résolutions qui s'évanouissent en moins de 24h. Finalement ca peut attendre demain!Et on ajoute à notre culpabilité et malaise.
Le point positif c'est que vous n'êtes pas dans le déni absolu et l' inconfort nous fait réagir et réfléchir.
Comme dit Olivier dans les discussions vous Lee en avoir marre d'en avoir marre!

COURAGE

Accrochez vous aux choses simples qui nous rappelle le bonheur d'exister. Peu importe le pourquoi du comment, l'essentiel c'est de nous rencontrez nous-ème telles qu'on ne se connaît pas encore. Et si pour ca vous avez besoin d'exprimer les malaises ce n'est pas se victimiser simplement n'oubliez pas de rendre grâce

au présent et aux belles choses ensuite. C'est dur de ne pas rester bloquer dans ses sentiments Et s Et si l'alcool nous donne l'impression de lâcher prise on sait tous bien qu'en fait il nous maintient dans l'anxiété et dans un mental destructeur.
Et comme vous dites au début de votre message il y en a qui s'en sortent , porteurs d' espoir . Vous aussi vous pouvez!

J'espère que votre médecin va réagir vite et n'hésitez pas à le relancer et à vous renseigner de votre côté pour faire bouger les choses!

Profil supprimé - 12/04/2018 à 10h46

Bonjour Coco,

Ne vous sentez pas ridicule de vous victimiser, car oui vous êtes une victime, mais les victimes peuvent s'en sortir... la route est longue et tellement parsemée de doutes, de pièges, de retour en arrière, de tentations, mais sur votre route, il y a déjà le désir de s'en sortir... Vous êtes sur ce forum, vous en parlez à votre médecin, c'est déjà énorme d'en avoir pris conscience.

Quand mon père était vivant, je ne lui ai pas dit toute la peine, et tous les ravages qu'il avait provoqués quand il buvait, car il a toujours été dans le déni. Quand il est mort, j'ai amèrement regretté de ne pas lui avoir dit ses quatre vérités et mes problèmes d'alcool ont empiré... Si vous avez la moindre opportunité de parler à votre père et si cela est possible, faites le....

Pour moi, vous êtes courageuse de venir sur ce forum et de parler à votre médecin. Ne vous culpabilisez pas de voir vos bonnes résolutions s'évanouir comme neige au soleil, on a tous le droit de ne pas y arriver du premier coup... D'ailleurs qui a déjà réussi à se sevrer du premier coup .....je ne connais personne... Matt01 parlait de l'Esperal et de son expérience, j'en ai moi même parlé à l'infirmière que j'ai croisée la semaine dernière. Je dois voir maintenant le médecin qui décidera ou non de me le prescrire.

Quand j'ai demandé à l'infirmière si j'étais alcoolique, elle m'a dit qu'elle n'aimait pas ce terme qui selon elle est péjoratif dans notre société (les gens pensent que ce n'est qu'une question de volonté, mais c'est tellement plus complexe) . L'infirmière m'a dit que oui certes, j'avais un problème d'alcool mais que je n'aurais pas ma place dans un groupe de AA. Le forum reste donc pour moi un lieu d'échanges essentiels à mon équilibre.

Coco, Faites vous une activité ou bien quelque chose rien que pour vous ? Il faut prendre soin de la petite fille qui est en vous et qui n'a pas été protégée. Ne perdez jamais espoir... et puis nous sommes là. Je vous embrasse

Profil supprimé - 12/04/2018 à 15h28

Bonjour,

Je m'appel Sophie j'ai 30ans je suis en couple depuis trois ans et mon conjoint a un problème avec l'alcool j'aimerai l'aider je l'aime plus que tout et le voir se détruire me bouffe on pourrai tellement être heureux sans cette merde.
Nous sommes parent chacun de notre côté il a une petite fille de 5ans et moi une de 7ans il y'a environs un mois il m'a dit qu'il voulait un enfant alors je lui ai dit qu'avant il fallait que l'on règle nos soucis lui l'alcool et moi perdre des kilos j'ai entrepris les choses dessuite j'en suis à 3kilos en moins pour lui je lui ai trouvé le numéros d'un centre d'actilogie dans notre région mais il n'a toujours pas appelé je ne sais plus quoi faire je sais qu'il est capable d'arrêter il a une saine malgré ça il se lève tout les matins pour aller travailler et je sais combien ça peut être difficile je me sent impuissante j'aimerai tans si il sen sorte

Profil supprimé - 17/04/2018 à 12h03

Bonjour à toutes et à tous,

cela me fait plaisir de vous lire et de voir que vous avancez, comme vous pouvez.

Coco, cesse de te dévaloriser. Ce que tu fais en mettant des mots sur ton addiction et en essayant de trouver des solutions est énorme. Toi aussi, parce que tu le veux, tu trouveras le chemin qu'il te faut. Mais en tout cas, on est là, on t'écoute, on te soutient et on ne te juge pas. Tu dois prendre confiance en toi tant ce que tu accomplis est déjà important. Mais j’imagine que cela ne va pas assez vite ou assez loin pour toi. Ca viendra...

Marie, comment te sens-tu ? Et comment cela se passe à la maison, avec ton mari ? Tes enfants ?

De mon côté, j'ai été abstinente du 8 mars à ce WE. Des amis sont venus déjeuner samedi. L'alcool a coulé à flots, mais je n'ai pas touché une seule goutte. Par contre, ils avaient apporté du bon vin. J'ai cédé un bu 1/2 verre le samedi soir, un le dimanche midi et 1/2 le dimanche soir... J'ai eu peur de replonger. Mais non... Cela m'a fait moyennement plaisir et depuis, je n'ai pas de nouvelles pulsions. Mais je ne crie pas victoire car rien n'est jamais gagné.

Mais c'est sûr. On vit bien mieux sans alcool. Il me reste maintenant à convaincre mon conjoint !

Soune, je pense que tu devrais plutôt aller sur le forum des proches. Tu y trouveras des personnes dans la même situation que toi, qui doivent également "gérer" un conjoint qui a des problèmes avec l'alcool. Je te souhaite en tout cas du courage.