

## COMMENT OUBLIER SE POISON QUI ME DÉTRUIT

---

Par **Profil supprimé** Posté le 11/04/2018 à 16h06

bonjour, j'ai 42 ans seule avec mes deux enfants de 16 et 11 ans je suis entrain de réaliser que l'alcool a pris le dessus sur ma vie et détruit tout sur son passage.

je suis tombée dans cette drogue petit à petit au début je contrôlais aujourd'hui je ne contrôle plus rien.

je bois presque tous les jours 1 litre à 2 litres de vin c'est devenu l'enfer

après quand j'atteins l'état second je dis, et fais n'importe quoi et parfois je suis méchante et agressive sans raison.

j'ai rencontré un homme il y a plus d'un an c'est là où je n'es plus rien maîtrisée il aimait aussi boire.

mais je l'avoue moins que moi, je lui es fais vivre un enfer je l'es détruit en même temps que moi.

pour le moment il ne souhaite plus de notre relation destructrice..

je veux sortir de cette enfer et oublier l'alcool je veux vivre sans. la vie est tellement belle sans tout ça!!

je ne sais même pas par où et quoi commence.

je veux bien un conseil ou du réconfort car la vraiment je touche le fond 😞

### 5 RÉPONSES

---

**Profil supprimé** - 12/04/2018 à 02h03

Bonsoir c'est bien et courageux de vouloir t'en sortir il existe des centres de cure et aussi des associations pour alcoolique anonyme essaye de te renseigner tu peux aussi voir avec ton médecin de famille il te guidera pour les bons choix bon courage soit forte pour toi et tes proches.

---

**Profil supprimé** - 13/04/2018 à 12h46

merci pour ton soutien c'est réconfortant j'ai pris rendez-vous dans un centre de soins d'accompagnement et de prévention en addictologie, j'avance 😊

---

**Profil supprimé** - 17/04/2018 à 21h05

Bonsoir zzzdel30

Comment se passent vos échanges avec l'addictologue?

Pour ma part j'ai rdv dans 10 jours et ce sera la 1ère que j'en vois un...

Ça fait une dizaine d'années que je suis tombée dedans mais y'a 3 ans que j'ai accepté le pb sauf que depuis ça s'est aggravée en consommation compulsive au point d'appeler les gens la nuit et ne plus m'en souvenir

Ps: j'ai régulièrement tendance à consommer seule... Et en groupe (resto, sorties, etc...) selon mon entourage et en public... je n'ai plus de limite...

Aujourd'hui ça touche ma vie pro et privée...

Donc cette semaine je vais au AA en attendant le rdv la semaine pro...

---

**Profil supprimé** - 18/04/2018 à 16h23

bonjour Bandidas

j'ai eu d'abord un premier contact avec mon médecin généraliste qui m'a orienté vers ce centre, là-bas j'y es rencontré une infirmière et un éducateur.. je vois le psy mardi prochain.. ça m'a fait du bien d'en parler, on se sent moins seule face à se merdier en tout cas dans nos échanges j'ai compris pas mal de choses.. il faut comprendre pourquoi on boit? pour quel raison? à quel moment? les réponses sont variées on boit car, on est stressé, pour se détendre après une journée de boulot, la solitude, etc..

pour ma part le fait d'avoir fait toutes ses démarches me font du bien j'ai eu un déclic et du coup j'y pense toujours mais j'essaie de contrôler.. le premier verre est le piège tant que l'on a pas compris pourquoi on est dans l'excès qui nous détruit..

quand on consomme seule c'est un mal-être au fond de nous. tu devrais d'abord essayer de ne pas boire tous les jours, et ensuite quantifier, trouver une autre occupation au lieu de celle-ci, je sais c'est facile à dire je suis moi-même touchée par ce poison.

tu as pris conscience déjà c'est super, tu agis c'est encore mieux, tu veux changer ton mode de vie c'est ce qu'il faut 😊 moi j'ai repris

le sport et j'y vais le soir à l'heure de l'apéro 😊 en tout cas je te donne tout mon soutien si tu veux que l'on en parle pas de souci a bientôt bon courage

---

**Profil supprimé** - 26/04/2018 à 19h51

Bonsoir DSL de ne pas avoir répondu plus tôt...

Jeudi dernier j'ai voulu aller au AA sauf que l'adresse indiquée était... un parc ! Donc j'ai tourné (marché) au moins 30 min et que dalle j'étais dég... pour une fois je voulais franchir cette porte.. le temps passe et j'avais rdv aujourd'hui avec un addictologue enfin une...

Je me rends dans un centre hospitalier pour une consultation...

Une fois devant la doctoresse ...

Vous venez pour une pre-admission?

Et moi hin ah non pour une consultation

Résultat il fallait que je prenne rdv avec la csapa etc.. et que la ou j'avais atterri c'était pour les cures..

Bref j'ai perdu 2h de mon taf et de mon espoir mais je ne baisse pas les bras je suis encore calme...

Vive la société sociale...

---