

HONTE, FEMME, ALCOOLISME

Par **Profil supprimé** Posté le 24/05/2018 à 12h26

Bonjour
Je viens de m'inscrire sur ce forum car oui je m'aperçois et prends conscience que je suis alcoolo-dépendante. J'ai 37 ans, maman de 3 enfants que j'ai élevés seule.
L'alcool a toujours été présent dans ma famille (mes parents ont divorcé à cause de cela).
J'ai rencontré mon mari il y a 4 ans et je ne buvais que le week-end (kir, rosé au repas).
Je suis aide-soignante et mon planning a changé, je me retrouve en week-end la semaine, alors que mon mari a tous ses samedis et dimanches.
Je précise cela car c'est comme ça que notre consommation a augmenté.
Étant en week-end la semaine, je m'octroie l'apéro, mais lui m'accompagne et moi de même le vendredi soir.
Le déclic qui m'a poussée à venir sur ce site, c'est ce sentiment de honte le lendemain, me réveiller à 4h dans le canapé parce que l'alcool m'a assommée.
Me rendre compte que en 8 jours cela m'est arrivée 2 fois.
Cacher une bouteille et boire parce que les apéros ne m'ont pas suffi et que mon mari a dit stop.
J'ai tellement honte, me sent si mal.
J'espère pouvoir trouver un peu d'aide ici.
Merci.

3 RÉPONSES

patricem - 24/05/2018 à 15h31

Bonjour,
Il n'y a pas de honte à avoir. Vous avez pris conscience d'un problème, maintenant il faut voir à quel point vous êtes dépendante : pouvez-vous tenir plusieurs jours sans alcool ou est-ce devenu un besoin régulier ?

Patrice

Profil supprimé - 24/05/2018 à 17h17

Merci Patrice
C'est devenu un besoin régulier, je ne passe pas plus de 3 jours sans avoir besoin d'un apéro.
Et je n'arrive pas à me limiter à 2 verres, c'est pour ça que je fais cette démarche de venir discuter ici.
J'ai fait les tests alcoolo-dépendance et je le suis.
J'aimerais y arriver seule à me stopper et certainement en échangeant avec d'autres personnes comme moi.
Je me sens moins seule au vu de tous ces témoignages, mais je vois que ça va être dur aussi.
Pourtant c'est vraiment sournois.
Je me rend compte que ma consommation a augmenté avec le temps.
De 2 apéros le week-end, il y a 4 ans, j'en arrive à m'ennivrer 2 fois par semaine jusqu'à tomber de sommeil.
Mon mari aime bien boire aussi, mais forcément il assimile mieux que moi et connaît ses limites.

patricem - 24/05/2018 à 20h20

C'est un des soucis avec cette maladie : le cerveau n'a pas conscience des limites. Le premier verre entraîne les autres.
Je ne dit pas que l'abstinence est l'unique solution, mais une petite "cure" sans alcool pour casser les habitudes peut être un début...

Patrice
