

VIOL - STRESS POST TRAUMATIQUE - ET DEPUIS... ALCOOLIQUE

Par **Profil supprimé** Posté le 08/08/2018 à 19h44

Bonsoir à tous.

Cela fait des années que je me sais alcoolique... Je le vois... J'essaie de me battre... Mais sans jamais vraiment analyser pourquoi.

Aujourd'hui je suis perdue et en colère. Mon alcoolisme datée 2012. En juillet 2011, j'étais violé. J'ai porté plainte... Confrontation...sans suite faute de preuves.

Je réalise seulement aujourd'hui que oui, ma vie a changé avant/après. Que depuis, je suis incapable d'inviter une relation saine avec un homme. J'ai honte/peur de voir/déranger mes amis.. Ma famille. Je me suis replié sur moi. Jene sors pas trop. Je me force pour chaque activité... Je suis sans cesse dans le contrôle... Je ne sais plus me lâcher... J'ai peur de moi de mes réactions. L'alcool me donne

l'illusion de décompresser. Aujourd'hui au travail... Impossible de me concentrer.... Cela méfait si mal de réaliser que toute cette souffrance et cette douleur viennent de cet enfoiré qui m'a pourri le cerveau par ces réflexion que j'ai finit par prendre pour des vérités.

J'ai un rdv psy prévu en septembre... Mais cette prise conscience tardive me déstabilisé. J'ai développé une si grande dévalorisation de moi... En fait je ne vis plus, je survie... Sans y croire. Je donne tellement le change. Comment je peux m'en sortir, Jene sais pas. Je

voulais partager car je suis en détresse et sidérée de voir com ie' l'inconscient me manipule.

Bon tous le monde est en vacances... Mais voilà, une lettre à la mer.

2 RÉPONSES

Profil supprimé - 09/08/2018 à 13h43

Bonjour Flash back,

Tu as une chance, meme si ce n est pas agreable, c est d avoir du recul sur tes ressentis. Cela te permet de bien definir ton lien a l alcool, et d agir pour tenter d apaiser les consequences de ton traumatisme.

Tu peux aussi regarder du cote de l emdr, pour ce type de trauma cela semble pas mal car tu peux revenir dessus, laisser passer des emotions bloquées sous une forme d hypnose. Cela permet d envisager des therapies plus breves certaines fois.

Et puis l alcool est un anxiolytique, alors tu peux aussi faire tout ce que tu trouves pour calmer l anxiété.. Si tu envisages un arret encadres le avec un toubib.

Tu peux aussi voir les forums exisatant pour le viol, tu pourras peut etre la bas t exprimer plus precisement dessus..

Se rendre compte de tout ca est deja une facon d avoir une possibilite de sortir du cycle de merde, alcool, deprim, evenement traumatique. C est une force, sois en consciente...

N hesites a ecrire, poses des questions si tu veux,

Tu as fais un pas important.

Profil supprimé - 09/08/2018 à 19h01

Bonsoir Flo66,

je te remercie pour ton écoute et opur tes réflexions. Il est vrai que, même si je suis en colère, j'ai le sentiment de enfin comprendre.

A l'époque de mon agression, j'ai été porter plainte dès le lendemain. J'ai prévenu ma psy qui était en vacances et m'a orienté vers une psy spécialisé dans les agressions. A l'issue de la séance, elle m'a dit que j'avais les moyens de relever le problème et que je semblais aller bien, dans les circonstances.

Bref, des événements qui m'ont fait minimiser ma souffrance et le drame vécu.

Alors, j'ai donné le change, j'ai repris le travail, j'ai déménagé, puis, j'ai survécu.

Je lis un livre "vivre après un choc", je vais voir à trouver un site sur les victimes de viol pour un forum. Je fait le point sur toutes les croyances que j'ai généré.

J'ai un sentiment d'urgence...je bouquine ce livre toute la journée et fait les exercices au lieu de travailler, je suis devenue incapable de me concentrer sur mon travail.

En revanche, j'ai du mal à en parler à mes proche, j'ai pris tellement de distance et cela date tellement, pour eux c'est du passé.

Mais merci mille fois pour ta réponse.
