

## TROP C'EST TROP

---

Par [Profil supprimé](#) Posté le 17/10/2018 à 09h58

Bonjour,  
Je me présente je suis maman de deux garçons et me suis séparée de leur papa il y a deux ans. Nous avons vécu 10 ans en couple avec des hauts et des bas mais il connaissait mon problème lié à l'alcool avant qu'on ne s'installe ensemble. Il a toujours pensé que ça pouvait être juste un passage de ma vie, moi qui avais perdu mon conjoint d'avant d'un suicide, il pensait que le choc de cette disparition pouvait être la cause de mon désir de boisson.  
Les années ont passé et j'ai changé par rapport à ma consommation, elle est évidemment plus importante et automatique chaque jour après le boulot et jusqu'à l'heure d'épuisement. Je consomme surtout des bières et du vin mais en grosse quantité. Ce qui a le plus changé c'est mon attitude lorsque je dépasse une certaine quantité. Il m'arrive presque toujours de ne pas me souvenir de ma soirée, même si je passe une soirée à discuter autour d'un film avec mon nouveau conjoint.  
Je dois confier que je suis de plus en plus fréquemment violente en mot et en acte. J'ai envi de frapper même si ce n'est que mon canapé, mais lundi soir j'ai frappé mon conjoint au visage pour la première fois ... j'ai tellement honte et je suis tellement perdue, lui qui m'aime tant. Je ne me reconnais plus depuis un moment. J'ai tellement honte.  
alors voilà, après toutes ces années de peur et d'angoisse face à cette situation, je dois réagir et me sauver, et réapprendre à aimer ce et ceux qui m'entourent.  
J'ai repris contact avec le centre CSAPA qui m'a plusieurs fois reçu et m'aide ponctuellement quand je suis en crise. Mais j'imagine qu'il faut que je sois suivi plus régulièrement pour que ça porte ses fruits. Ca n'est pas la première fois que j'ai le désir de tout stopper mais une fois de plus je suis convaincue qu'il n'y a pas d'autre issu.  
J'espère tenir le coup car je pense que je vais perdre tout ce que j'ai, mon boulot également car je suis souvent absente. J'ai tellement envi d'être comme tout le monde ...

### 1 RÉPONSE

---

[Lethibe](#) - 22/10/2018 à 16h01

Bonjour Mishoko,

Il est bien d'en avoir conscience et c'est bien d'en parler aussi !

Après tout comme nous qui vivons avec une personne alcoolique, il faut prendre une décision.

Arrêter ou continuer !!

Plus facile à dire qu'à faire.

Mais il faut voir le bon côté de la vie, ou vous avez un homme qui vous aime et qui pourrait vous soutenir dans votre démarche d'arrêter.

Ne pas franchir des limites qui pourrait le faire ne pas revenir en arrière sur sa décision de vous quitter.

Profiter entre guillemets du fait que vous ayez quelqu'un pour vous soutenir parce que je sais que ce n'est pas chose facile que d'arrêter de boire.

C'est une drogue, les effets ne sont que temporaires.

Faites le pour vous, mais surtout pour les gens qui vous entourent et vous aimez !

Allez voir le maximum de centre ou autres qui peuvent vous aider, à soigner le mal qui vous ronge.

Vous en sortirez fière d'avoir arrêté et plus forte !

Bon courage à vous

---