

JE PERDS PIED AIDEZ MOI

Par **Profil supprimé** Posté le 17/12/2018 à 14h16

Bonsoir a tous,

Il est 5h46 et cela fait presque 2 h que je suis réveillé, comme toutes les nuit j'ai le sommeil perturbé par ce mal être qui me laisse jamais longtemps sen réapparaître.

J'ai 34 ans,maman de 3 enfants. Cela va faire 14 ans que j'ai un problème avec l'alcool. Avec des périodes plus ou moin d'abstinence (grossesses).

J'ai commencé a boire a l'age de 20 an, au départ c'était dans le cadre de moment festif, en soirée avec les amis... une fois par semaine... puis est arrivé le moment ou j'ai quitté le domicile de mes.parents et par la même occasion quitter mon ami de l'époque avec qui ca n'allait plus. Je suis donc parti pour une nouvelle aventure a 3h de chez mes parents dans une grande ville.

Tout me paraissait si merveilleux cette liberté que je n'avais jamais connu auparavant... cette liberté qui ma aussi fait perdre pied. Je n'avais plus de repères. J'ai donc commencé a boire et de plus en.plus au depart que les we end puis quelque fois en semaine ... puis seule. Je me trouvé toujours une bonne excuse pour ouvrir une bouteille... petit a petit je me suis mis a déprimé... a pleurer pourquoi je ne sais pas... j'avais un mal en moi qui me rongé et l'alcool le faisait disparaître juste un moment de court repis puis le lendemain j'étais encore plus mal et honteuse... au fil du temps ce mal être me rendait mauvaise avec mon entourage. Je me suis mis a perdre des amis car saoul je les appelais pour leur dire des méchancetés...

Puis j'ai rencontré le père de mes enfants. Au départ cela ne lui posait pas de problème je pense qu'il ne se rendait lui même pas.compte que je devenais dépendante car malgré Lalcool j'avançais dans tout mes projets pour lui c'était signe que je maîtrisait la situation.

Au fil des années je me me suis mis a boire la journée dans le cadre du travail lors de pot je ne marretais jamais a un verre... je men suis fait une réputation... ma faiblesse était connu de tous mais personne ne men parlais directement.

Ca m'arrivait de rentrer du travail complètement saoul. Je devenais difficile a gérer... a chaque cuite mon conjoint en prenais pour son grade. Toutes mes peines mes rancoeur ressortait j'avais ce besoin de sortir ce mal etre en moi mais je le faisait mal ...inconsciemment je le blessé et cela me faisait du bien cetait une vengeance pour moi car il ne me soutenait pas au contraire ...je lui faisait payé mon mal être. Au point ou aujourd'hui il ma quitté cela a tout aggravé je me sens de plus en plus seule. Mon moteur mes enfants maide.a tenir le cap mais arrivé le moment ou je me retrouve seule ou je me rend compte de l'ampleur des dégâts. J'ai perdu l'homme que J'aimais. J'ai perdu des ami... j'ai peur de perdre mes enfants...

Je me sens tellement mal. Triste. Je suis fatiguée. J'ai compris que j'étais la seule a pouvoir m'aider que je devais arreter d'attendre après les autres pour me remonter...Aidez moi a men sortir

Je vous remercie de m avoir lu.

Saly

3 RÉPONSES

Profil supprimé - 18/12/2018 à 07h57

Bonjour Saly,

Je me reconnais bien dans ton témoignage, comme toi, je commençais à tout perdre, comme toi, j'ai vécu des périodes d'abstinence plus ou moins longues (pour ma part pas à cause de grossesses!!! je suis un gars), comme toi je m'enfonçais dans la dépression et quelque chose me rongeais de l'intérieur (un puits sans fond...), et j'essayais de boucher cela avec l'alcool....mais pour boucher un puits sans fond il en faut de l'alcool, toujours plus....

Au bout de pas mal d'essais d'arrêt de l'alcool seul, je me suis rendu à l'évidence que je devais demander de l'aide...

Je suis allé voir les Alcooliqye Anonymes (parce qu'ils sont anonymes), et je ne le regrette pas....quel soulagement de rencontrer des personnes avec le même parcours que moi....

Il m'ont écouté, compris, ne m'ont pas jugé, en les trouvant j'ai retrouvé une partie de moi, j'ai fais la paix avec moi....et je suis abstinent depuis bientôt deux ans....je peux dire que je suis libre, de plus en plus libre, je ne l'avais jamais été...et j'étais malheureux....mais aujourd'hui, je suis heureux dans l'abstinence, hé oui, c'est possible!!!

On m'a dit "Bouffe de la réunion", c'est ce que j'ai fais et ce que je continue à faire...

Les réunions il y en a partout en France, même des réunions en ligne de chez toi le jeudi 18h et le dimanche 19h....
Je te met les liens.

Gros bisous, courage, ta situation n'est pas désespérée si tu ne reste pas seule, vas en réunion..

Les réunions en ligne: <https://www.alcooliques-anonymes.fr/reunions-aa-en-ligne/visio-reunions/>

Les réunions physique: <https://www.alcooliques-anonymes.fr/recherche-de-reunion/>

Profil supprimé - 18/12/2018 à 09h45

Bonjour Jef,

Ton message me redonne du baume au coeurs, j'ai mis du temps a.me l'avouer que j'ai un soucis avec l'alcool.' Électro choqué a été ma rupture avec mon mari.

Mes enfants ont besoin de moi et pour eux j'ai envie de me battre. Je suis de nature a croquer la vie a pleine dent. Je ne me reconnais plus. Je n'ai plus envie de rien. Je passe mes journées après avoir déposé mes enfants a l'école a ruminer seule ou a dormir pour ne plus penser...

Je vais suivre tes bons conseils, le partage et le soutien de personne qui sont comme moi dans une difficulté émotionnel et fragile fasse a ce poison ne pourras que m'aider.

Encore merci pour ton attention.

Bien cordialement

Saly

Profil supprimé - 18/12/2018 à 10h27

Bonjour Saly,

Vous avez déjà reçu beaucoup de conseils avisés.Ce que vous décrivez se nomme la renaissance. l'alcool est un assassin. Nous ne le reconnaissons pas bien , mais il s'installe dans nos vies.

J'ai arrêté depuis quelques années. J'ai beaucoup de soutien sur un forum. Beaucoup de sagesse, des conseils.

Il a tellement d'avantages. Je suis maintenant chez les AA, cela me convient car j'ai de l'aide, car je ne peux pas le faire seul. Je vous souhaite beaucoup de sagesse et de force, arrêtez pour vos enfants ! . C'est difficile difficile mais tellement mieux après.Courage.
