

## LE DÉBUT (ENCORE)

---

Par [Profil supprimé](#) Posté le 13/08/2019 à 09h57

Bonjour,

je suis Dany 38ans alcoolique depuis 15 ou 20 ans....

4 jour sans ça.

4 jours c'est peu je sais mais c'est un pas.

Quand tes habitudes de vie tournent autour de ça, le début est très difficile, les 2 premiers jours j'ai tremblé au point de boire mes verres d'eau a deux mains ou avec une paille..... Problème de sommeil évidemment...

Après 4 jours le corps va un peu mieux mais que c'est dur de ne pas y penser...

J'ai commencé a boire très jeune mais le week end seulement.

Au bout d'un moment je ne sais plus quand j'ai commencé a boire "sérieusement".

Boire le matin pour continuer toute le journée jusqu' a s'écrouler. Se réveiller dans la nuit et rouvrir la bouteille de whisky. Rentrer du travail et se dépêcher pour commencer.

Evidemment j'ai perdu plusieurs emplois a cause de ça. Aujourd'hui je n'en ai plus.

Les amis je n'en ai plus tous disparus. Aujourd'hui je n'en ai plus.

La famille... compliquée... se sent "obligée" de rester.

Cette fois je me sens vraiment motiver a résister. J'ai tellement perdu de choses dans la vie à faire mes conneries.

A cause de ça a cause de moi.

Luttons tous, encourageons nous, continuons jours après jour.