

J AI ENFIN DIT STOP.

Par **Profil supprimé** Posté le 27/09/2019 à 11h22

Bonjour

Voilà en quelques lignes mon histoire...

J'ai 45 ans.

En 2016 je me sépare, après 18 ans de vie commune, de mon conjoint. S'en suis la perte de mon magasin et une forme de dépression. Masquée.. pour ne pas affecter mes 2 enfants qui ont à l'époque 15 et 11 ans et qui subissent déjà la séparation malgré eux.

Je retrouve en urgence un emploi comme assistante de direction en hôtellerie. Horaires décalés, sorties le soir....la solitude pèse. Je sors beaucoup. Et bois beaucoup...

Fin 2017 je rencontre mon conjoint actuel. Les sorties s espacent pour disparaître ...mais pas l'alcool...

Toujours besoin de ce " rituel" après le travail. Ce verre de vin puis 2 puis 3 puis parfois la bouteille.

Ce rituel chaque jour. 7j/7. En congé c est pire. Apero le midi, apero le soir et vin devant la télé. Jusqu au coucher. Le matin reveil embrumé. Je repars bosser et le soir rebelote.

Mon conjoint travaillait à ce moment avec moi dans le même établissement. Même rituel.

Et puis je m aperçoit des pertes de mémoire. De la transformation physique...la prise de poids, les valises sous les yeux. J ai conscience que je me détruit, je ne me supporte plus physiquement...

Je m inscrit en salle de sport. Change mon alimentation et essaie de réduire l alcool voir de tout stopper. Je tiens une semaine. Des fois 2 jours...des fois j envoie tout balader et je retombe en bas.

Mais ça y est cette fois je dis STOP net et définitif comme je l ai dit à la cigarette il y a 5 ans. NON Je ne veux pas d un cancer de la gorge ou du sein. NON Je ne veux pas de mes kilos en trop. NON je ne veux pas de mes cernes et de mon teint terne. NON Je ne veux plus avoir honte. JE VEUX ME RETROUVER.

Merci de m.avoir lue et bon courage à tout ceux qui bataillent chaque jour...

2 RÉPONSES

Profil supprimé - 27/09/2019 à 15h26

Super initiative!! Je suis en plein dedans!! Courage et plaisirs dans cette aventure!!!

Profil supprimé - 27/09/2019 à 18h32

Mercii et bon courage aussi à vous!!
