

S'ENTRAIDER DANS L'ÉPREUVE DU SEVRAGE

Par **Otak** Posté le 14/12/2020 à 14h04

Bonjour j ai 40 ans et j ai toujours bu depuis mes 16

Ans

Je suis en moyenne a 6 verres par jours et mes analyses de sang montre que je suis alcoolique. J avais réussi a arrêter 3 mois même si j ai compensé par la nourriture ! Et j ai bêtement repris au confinement en me disant allez une petite bière et au bout de 4 jours je rebusais régulièrement Le problème c que toute les occasion sont bonnes pour boire . Un coup de blues . Une dure journée de travail . Une bonne journée aussi que l on va fêter. C la pire drogue et c légal et ça symbolise la convivialité. Mon entourage s en fout de mon alcoolisme vu que ca ne depaint pas sur mes responsabilités mais je sent au plu s profond de moi que ca me détruit à petit feu . Quand je dit que j arrete de boire on est surpris ou on se moque . Sauf que les autres peuvent boire 2 verre et rien pendant 1 semaine que moi plus je bois plus j ai envie de boire . J ai essayer des médicament mais ça me defonce trop ... du coup j aimerais tenter de discute avec des personnes ayant le même problème a travers le forum et s entraider pour se sentir moins seul dans cette épreuve

1 RÉPONSE

Louis - 15/12/2020 à 01h18

Bonjour Otak,

Comme toi, je n'arrivais pas à m'arrêter après mon 1er verre. J'aime bien l'expression : 1 verre c'est trop - 10 c'est pas assez. C'est pour ça que je suis abstinent depuis 20 jours avec la volonté d'être abstinent à vie car quand j'analyse ma situation, l'alcool m'apporte plus de mal que de bien. On n'a plus 20 ans (j'ai 39 ans) à faire la fête avec les amis 3-4-5 fois par semaine. Cela ne me fait plus rire de boire seul et en cachette en quantité toujours plus importante.

Comme toi, j'ai arrêté un peu plus de 3 mois cette année et j'ai replongé à cause de ce foutu 1er verre.

Allez Otak, tu peux encore y arriver !
