

ENVIE DE NE PAS SOMBRER

Par **Samalou** Posté le 20/01/2021 à 03h11

Voilà, les dix dernières années ont été difficiles, très très. Divorce, élever les enfants seule, m'investir dans mon travail pour évoluer et gagner plus afin de leur offrir une bonne qualité de vie, s'apercevoir que refaire sa vie à la campagne quand on a une profession plutôt intellectuelle et peu de disponibilités, c'est... mission impossible... affronter la solitude avec l'âge qui avance et les traits qui vieillissent et augmentent encore les difficultés citées avant.

Un verre le soir, deux, trois, quatre, de plus en plus discrètement, puis en se cachant. Passer du vin blanc aux alcools plus forts et s'apercevoir qu'on ne peut plus s'en passer. Ça destresse, personne ne s'en rend compte. Ça reste discret. Mais ça me hante la tête, la culpabilité me réveille la nuit.

Quand j'arrête une journée, pas de manque. Je dirais que ma consommation est de 4 à 5 verres de vin par jour. Mais je n'arrive pas à m'en passer, par gourmandise, parce que ça me calme.

Mon médecin fait la sourde oreille à mes remarques.

J'ai peur de tomber, de vaciller dans une chute irrémédiable.

J'ai besoin de soutien mais je ne peux en parler autour de moi.

Peut-être serez-vous la main qui se tend et m'aide à tenir ?

1 RÉPONSE

Vivo - 20/01/2021 à 10h48

Bonjour Samalou,

Si je puis me permettre je suis étonné de la réaction de ton médecin:

"Mon médecin fait la sourde oreille à mes remarques"

A-t-il réellement compris que tu bois tous les jours et plusieurs verres par jour, du lundi au dimanche j'imagine?

Si tu souhaites absolument l'avis de ton médecin, alors tu peux en consulter un autre à mon avis, moi perso je ne lui en parle pas parce que c'est une nouvelle qui n'a pas l'air très compréhensive, du genre je suis généraliste je me permets de vous juger...le tabac : et bien simple arrêtez...oui oui

Apparemment, tu as l'habitude d'arrêter une journée de temps à autre, pourquoi ne pas essayer d'arrêter complètement ou plusieurs jours ou 2?

Je viens juste d'arrêter, après 20 ans de conso, c'est juste un essai pour l'instant, une expérience afin de voir les changements physiques et psychiques, peut-être que j'arrêterai définitivement, oui je sais l'alcool destresse, ça fait du bien le soir en rentrant du boulot, pour mon cas je dirais que c'est aussi un moyen de fuir, ne pas affronter les problèmes car l'alcool calme et rassure notamment dans le fait de reporter les problèmes ou décisions au lendemain...

En moyenne 4 à 5 verres par jours, ce n'est pas non plus dramatique, mais oui un jour ou l'autre tu augmenteras les doses et quantités...

Je te souhaite bon courage

A plus
