

J'AI 19 ANS ET JE SUIS ALCOOLIQUE ET JE N'ARRIVE PAS À ARRÊTER

Par [AlbertHannat](#) Posté le 23/01/2021 à 14h02

Bonjour a tous

Je prends mon courage a deux mains pour vous écrire. Et essaie d'écrire correctement malgré le fait que je sois plutôt bien entamé a peine a 14h.

Je ne sais pas depuis combien de temps je bois, je n'arrive plus a me souvenir, je dirais que j'ai commencé a avoir des problèmes avec l'alcool vers 16 ans, a la mort de ma petite amie de l'époque. Je ne sais pas vraiment par ou commencer.

Ma consommation d'alcool a beaucoup endommagé la relation avec ma compagne et nous nous sommes quittés pour ne pas qu'elle en souffre, j'ai des problèmes de santé et on m'a conseillé (euphémisme) d'arrêter l'alcool mais je n'y arrive pas. Des le matin il faut que je consomme et ca jusqu'à la fin de la journée. Comme une voiture qui a besoin d'essence sinon je ne peux pas démarrer. Je ne me sebs pas spécialement dépressif, a part quand j'essaie d'arrêter ou je tremble je m'énerve et j'en viens a me demander si je ne préférerais pas etre mort plutôt que d'etre sobre. J'ai vraiment honte d'écrire ca ici et j'espère ne pas etre jugé et surtout espère trouver des gens qui vivent la même chose.

Merci d'avance de vos réponses.