

## SOUVENIRS SOUVENIRS / CONSOMMATEUR / QUAND LA JOIE DE L'ALCOOL DEVIENT CAUCHEMAR

---

Par **Last** Posté le 03/03/2021 à 00h32

Bonjour/ Bonsoir

J'ai 28 ans aujourd'hui , et cela fait 10 ans que je consomme de l'alcool , à l'époque c'était assez modéré ! ( 2/3 verres en fin de semaines) - L'apéro sympa qui te récompense d'une bonne fin de semaine quoi .

Aujourd'hui , pour une foutue raison que je n'explique toujours pas, je consomme trop !  
J'en suis a torcher un demi litre de vodka (coupé au coca ) en seulement une soirée !  
QUEL DEMON !!!

Certaines de mes collègues en une journée s'en sont rendu compte ! Pffff !!!  
Si elles savaient !! Ce jour là j'avais picolé du soir au matin !  
J'ai tenté , j'ai fait mine de rien !  
Le surlendemain , ma chef me demande si je suis alcoolique !  
J'ai soupiré , j'ai fait la meuf pas surprise , et j'ai juste dis que j'étais plus fatigué que d'autre jours,,,  
Que d'autre jour ? AHAHAHAHA !!!  
Elles sont toutes dans l'ignorances total ! j'étais presque fière de pas avoir été grillé plus tôt !  
Un an dans cette boite et c'est seulement maintenant qu'elles se posent des question sur moi ?!

Faut que je sois plus attentive, plus proche des gens, que ma consommation ne se voit pas...  
Hein ?  
Quoi ?  
Je parle comme une alcoolique ?

....

J'ai un problème ?

....

Merde !!!

...

Non , pas moi , pas maintenant ! Jamais , je n'ai aucun motif valable pour l'être ? Y'en a t'il un ? Oui ! W

## 2 RÉPONSES

---

**Knox** - 03/03/2021 à 12h39

Bonjour Last 😊

As tu envie d arrêter de boire .?

---

**Olivier 54150** - 04/03/2021 à 10h33

Bonjour Last, bonjour Knox

joyeux anniversaire.

28 c'est bien pour arrêter, c'est l'âge que j'avais lorsque je suis partie en cure, c'était en 1998. 😊  
Je ne crois pas qu'il y ait de bonnes ou de mauvaises raisons pour devenir dépendant à l'alcool.

C'est dans le cerveau que ça ce passe avec des récepteurs de dopamine complètement à la ramasses à force de consommation et en fonction d'une certaine sensibilité, un jeu de mémoire et pas mal de mystère.

L'arrêt de l'alcool implique un réapprentissage au plaisir et donc une recherche sur soi, sur ce qui nous motive.  
C'est bien plus facile à écrire qu'à faire c'est sûr, il faut du temps.  
Perso je ne regrette pas mon alcoolisme, l'abstinence ma apporté beaucoup en compréhension...et en vie.

Je n'aime pas dire qu'il faut arrêter de boire à vie systématiquement, c'est trop décourageant au début, chaque personne et différentes et certaines arrivent à retrouver une maîtrise, hélas c'est plutôt rare surtout après des années de surconsommation.  
D'abord ne plus boire minimum dix jours pour éliminer toutes traces d'alcool dans le corps. Surtout cela permet de voir le degré de

dépenses.

Si c'est trop dur il faut se faire aider, perso j'ai dû le faire à l'hôpital et j'en ais tellement bavé que pour ne pas avoir à recommencer je n'ai plus jamais touché au produit.

Vivre sans alcool c'est possible et c'est une belle aventure, pour soi, pour son entourage.

Olivier

---