

J'ARRÊTE POUR DE BON (ENFIN J'ESPÈRE)

Par [Luluberlu1250](#) Posté le 23/10/2021 à 19h12

Bonjour

J'écris ici car je voulais me confier à des gens qui savent ce que je vis , cela fait 3 ans que je bois un peu plus tout les soirs , jusqu'au blackout parfois , je crois que je suis une angoissée de la nuit , j'ai essayé d'arrêter progressivement mais je n'ai aucun sens de la mesure et ce dans tout ce que fais , j'ai prévu d'arrêter aujourd'hui car c'est le week end , Et je sais que les premières nuits vont être un peu compliquée.

Je bois que l'alcool fort , très fort , j'ai été très malheureuse au moment où j'ai commencé, ma situation s'est un peu améliorée mais je vois tj autant . Pour autant que je me souviene j'ai tj été addict a qqch , cigarette (Que j'ai arrêté) codéine (Que j'ai arrêté) décontractant musculaire que j'ai arrêté également

C'est un peu l'histoire de ma vie , je me souviens pas ou presque plus de la personne que j'étais avant d'être addict a un peu tout

En vrai j'étais pleine d'humour et de vie

J'ai gardé l'humour mais je suis déçue de la personne que je vois dans le miroir en dehors des 20 kilos de plus , je me déteste d'être comme ça , l'angoisse après avoir bu à 4/5:00 du mat, la transpiration , les tremblements stop

La il est 19:00 et je m'empêche de courir au magasin pour aller acheter une bouteille

L'alcool m'a fait perdre bcp de choses , et surtout l'estime de moi même , cette fois je vais tenir , en général je tiens 5 jours et je me sens mieux durant cette période mais j'y reviens tj , je crois que la vie normale m'ennuie enfin je ne sais pas ce qu'est mon pb , je cherche juste à m'endormir et oublier , la journée quand je suis occupée la journée je ne bois jamais , mais à partir de 20:30 quand je suis face à moi même je ne tiens pas

Voilà merci de m'avoir lu et si qqn veut échanger ou participer à mon voyage vers la santé c'est avec plaisir

2 RÉPONSES

[Sseb54](#) - 25/10/2021 à 17h14

Bonjour avez vous réussi à tenir?

J ai exactement la même histoire que la vôtre pour toute les addictions et consommation excessive.

J ai arrêté ma consommation d alcool depuis 72h et franchement tout ce bien pour l instant j en suis étonné je pensais que ça serait plus compliqué.

J espère que vous avez tenu bon.

[Luluberlu1250](#) - 25/10/2021 à 20h29

Bonsoir

Merci de votre réponse , pour le moment je tiens , la première nuit samedi soir à été un peu agitée , mais je me sens bie pour le moment , ça se complique un peu le soir , mais je fais autre chose en essayant de pas y penser , un petit pas après l'autre .

Je suis ravie que vous vous sentiez bien également... je vous souhaite de réussir
