

25 ANS D'ABSTINENCE MAIS

Par Sarah88 Posté le 21/01/2022 à 02h18

Bonsoir à tous,

Mon histoire commence alors que j'ai une vingtaine d'années.

Je rencontre un mec qui un soir me force à boire un grand verre d'eau de vie à 50 degré !!!! je ne me souviens que d'avoir vomi mes tripes cette nuit la !

Malheureusement ce fut le début d'une descente aux enfers car je me suis à ce moment là réfugié dans l'alcool pour échapper à la toxicité de mon mec.

A force d'abus et parallèlement à la rencontre d'un homme extraordinairement gentil je vais arrêter du jour au lendemain l'alcool (1 bouteille de whisky par soir !!!!!) car je déclenche une salvatrice agoraphobie et attaques de panique.

Résultat : deux merveilleux enfants, mariage, reconversion pro (je suis aujourd'hui psychologue.....hé oui 😊)

Bref tout va bien ou tout du moins presque

plusieurs fois j'ai hésité à boire un apéritif car je me disais que j'étais bien et que je pourrais contrôler sans basculer dans l'addiction, mais j'avais peur et je n'ai pas sombré !!!

C'est en 2017 que je rencontre un homme qui va s'avérer mon pire poison et qu'en 2019 par épuisement psychologique je m'accorde en vacances en Italie avec mes enfants, la gorgée de trop, la gorgée de spritz qui va me faire re-somber deux ans plus tard !!!!

Pour gérer mes émotions !!!!!!!

retour à la case départ !!!!!!!

c'est un leurre de croire que l'on pourra contrôler cette merde !

j'étais si bien pendant 25 ans sans ce poison !!!!!; ; ; ; ;

2 RÉPONSES

Carte - 22/01/2022 à 12h58

Bonsoir à toi,

Et oui c'est l'illusoire de croire que nous pouvons gérer. J'ai la même expérience après de longues années d'abstinence, un soir de déprime et ZOU un bon verre de vin et c'est reparti. Après 3 ans de reprise, j'ai décidé il y a 5 jours d'arrêter de nouveau. Le chemin sera le même pour sortir de cette situation avec l'expérience en plus... Comme disait Héraclite: Nous nous baignons jamais deux fois dans la même eau... Je te souhaite du courage pour ce énième combat que tu vaincras j'en suis persuadé

SI

Olivier 54150 - 02/02/2022 à 19h28

Bonjour tous
Bonjour Sarah

25 ans sans alcool, c'est pas rien.
Comment faisais-tu pour gérer tes émotions sans alcool durant tout ce temps ?

L'addiction à l'alcool est terrible, mais en lisant Michel Reynaud il dit que la pire peut être l'addiction à une personne. (L'amour est une drogue douce, en général)
Qu'en penses-tu ?

Où en es-tu ? Qu'à-tu mis en place ?

Oliv
