

## JE GÂCHE MA VIE

---

Par **Canaille22** Posté le 10/03/2022 à 14h05

Bonjour  
C'est la première fois que je publie sur ce site. Mais plusieurs choses se sont produites depuis 3 ans dans ma vie. Ça a commencé par la perte de mon père du a un cancer: il est mort sous mes yeux. Ensuite j'ai commencé à boire de plus en plus. Au départ un verre tous les soirs, puis deux, puis trois, puis la bouteille.  
Aujourd'hui je suis au fond du trou: j'ai tout gâché avec mon conjoint (on est séparé depuis 6 mois), mes filles ne veulent plus venir chez moi. J'ai l'impression de gâcher ma vie et celle de mes proches. Je suis capable de rester quelques jours sans alcool, mais des que je reprends, je ne me contrôle plus. Je ne sais plus quoi faire pour arrêter cet engrenages.  
Merci pour votre aide et soutien

### 1 RÉPONSE

---

**Olivier 54150** - 10/03/2022 à 15h00

Bonjour camailloute

L'alcool est un anxiolytiques qui à bien fonctionné chez toi. Trop bien.  
Hélas, l'effet s'inverse et c'est l'engrenage.  
C'est un grand classique.

Tu es encore capable de rester quelques jours sans boire, et ça c'est super.  
Si tu ne fais rien, ce ne sera plus le cas bientôt.

Tu as bien fait décrire ici, c'est un premier pas important.  
L'alcool contre la déprime et le mal être est le pire des médicaments. Tu t'en rends compte. Cette déprime doit être prise en main sérieusement.

Commence un sevrage. Pose des objectifs, dix jours, un mois, un ans... à tout jamais 😊  
Un jour à la fois.

Renseigne toi sur l'addiction à l'alcool au maximum. Viens nous lire ici (jour J. entre autres) et sur moulte groupe. AA, Vie sans alcool sur FB...

Ici les modérateurs et modératrices sont des professionnels.  
N'hésite pas à appeler le num du site.  
Bien sûr ton médecin peut t'aider aussi, c'est une vraie maladie.

Courage, beaucoup s'en sortent bien et surtout ne regrette pas leurs efforts.  
Ça vaut le coup. Vraiment.  
Oliv

---