

Quand je commence je ne m'arrête pas

Par Clide Posté le 12/09/2022 à 06h22

Bonjour à tous,

Et bien voilà des années (depuis l'adolescence) que à chaque fois que je consomme de l'alcool ça finit toujours mal...

Insultes / méchancetés / trou noir etc...

Je me fous toujours la honte,

Et quand revient la réalité je suis pas bien mentalement et physiquement, j'ai envie de me foutre en l'air...

Sauf que désormais j'ai un enfant,

Je suis si honteuse qu'elle puisse grandir en voyant sa mère dans un sale état à chaque consommation,

Mon conjoint s'occupe de la petite car bien évidemment je suis trop soule pour m'en occuper...

Je ne sais pas pourquoi j'écris, des personnes dans mon cas ou qui y sont passés ?

Je ne suis pas une consommatrice régulière c'est plutôt le week-end avec les copains, une fois que ce fameux premier verre est avalé je ne peux plus m'arrêter bien que je me répète 1000 fois dans ma tête " n'abuses pas arrêtes toi limites toi "

Mon conjoint ne peut pas m'arrêter en fait personne ne m'arrête, je finis toujours en black-out

Il m'arrive des après midis ou je me limite à 5 bières mais toujours cette culpabilité, je ressasse tout.. merci le manque de confiance !

J'ai perdu tellement d'amis, de proches, et je refuse par mon comportement de perdre l'homme de ma vie et que mon enfant empathie

Merci de m'avoir lu

1 réponse

Nouvelle-France1534 - 06/10/2022 à 03h46

Bonjour Clide. Je me reconnais dans votre témoignage. J'en ai consommé en quantité durant 9 ans. J'en étais rendu au black-out total et hors de contrôle. J'avais de plus en plus peur de faire des bêtises. C'était comme de donner mon être à un fou qui pouvait tout faire sans que j'en aie le contrôle. Quand je regagnais cet être avec lucidité et que je reprenais conscience de son absurdité, de ce qu'il avait causé, j'éprouvais une épouvantable honte et réalisais trop tardivement que c'était moi qui en me soulant, je l'avais permis d'exister. Ensuite, pour pouvoir me pardonner et oublier, ... très chère Clide, je vous laisse deviner...

J'ai voulu régler ce problème d'alcool l'été 2021 en le remplaçant par du cannabis et depuis, je me tiens loin de ce produit maudit, malgré quelques consommations depuis. Présentement, je pense que je devrai m'en abstenir totalement dans l'avenir. Je peux facilement m'en passer et me considère très à risque... Plutôt boire des boissons qui ne contiennent pas ce poison.

Mauvaise idée pour le cannabis. En juin 2022, j'ai complètement arrêté. Depuis, je suis en panne (dépression induite par le sevrage). Mon cerveau doit s'adapter à fonctionner sans riens d'autres et de façon naturelle. Je résiste encore à prendre des antidépresseurs malgré que j'ai une prescription.

Ça fera bientôt 4 mois et malgré que ce ne soit pas une belle période, je tiens le coup. Faut pas remplacer une addiction par une autre. C'est très risqué et celà ne fini plus... J'ai joué avec le feu. Je ne conseils pas celà à personne. Je vous conseillerai plutôt d'accepter pleinement votre état et d'aller chercher de l'aide (le sevrage de l'alcool en solo comporte des risques sérieux) car plus vous attendez, plus celle qui prend votre place dans votre être avec l'alcool, fera ce qu'il faut pour assurer son avenir. Vous me semblez fin prête à la faire taire et disparaître en cessant de l'alimenter en alcool. Laissez-la mourir de soif cette chipie sournoise car, elle vous a déjà assez fait...

(honte et ...).

Par vos écrits, je peu constater que vous en avez assez de cette encombrante chipie. Dompter-la enfin avec de l'aide. Ne la sous-estimez pas surtout. C'est une sacrée chipie qu'il faut faire mourir de soif!!!

P.s. ; Donnez-moi en des nouvelles!

De votre expérience bien sûr. Pas de la Chipie.