

## MERCI D'ÊTRE LÀ !

---

Par [Petite\\_Tourterelle](#) Posté le 30/03/2023 à 12h37

Tout d'abord, je voudrais vous remercier tous pour vos contributions grâce auxquelles je me sens moins seule. Et aussi parce que je ne vois ni jugement, ni ton moralisateur, au contraire : des encouragements, de la bienveillance, de la gentillesse. Vous dites qu'il ne faut pas avoir honte, qu'il ne faut pas culpabiliser, et c'est extrêmement réconfortant.

J'ai depuis plusieurs années une consommation d'alcool trop fréquente et trop importante et j'en ai parfaitement conscience. Régulièrement, je prends une cuite carabinée et le lendemain, je me promets de ne pas recommencer, mais hélas 3 ou 4 jours après, cela recommence. C'est fatiguant, parfois j'ai du mal à travailler efficacement le lendemain, j'ai pris un peu de poids (oui, parce que naturellement je me saoule à la bière...), je compense avec le sport à outrance mais mon sommeil est dégradé et mon corps souffre.

Pourtant, avant, je buvais peu, c'était une fois de temps en temps avec des amis ou au restaurant. Jamais toute seule, jamais de cuite, jamais en cachette. Les mauvaises habitudes se sont installées graduellement, au fil du temps, dans la solitude de ma campagne profonde. Je bois quand je me sens seule, quand je m'ennuie, quand je manque de motivation. Je suis d'un naturel extrêmement énergique, j'entreprends plein de choses, je suis toujours partante pour aller quelque part ou pour aider quelqu'un à faire des travaux. Résultat, quand je suis fatiguée, je me déteste et je bois pour me booster et me mettre au travail.

Une grosse difficulté pour moi est de vivre seule et de n'avoir personne à qui parler de ces sujets-là. Autour de moi, on me dit "mais non, tu n'en es pas là voyons, cesse de t'inquiéter" ou l'on ne me croit pas quand je dis que je suis très inquiète et que j'ai peur de ne jamais réussir à contrôler ma consommation, à me limiter aux cérémonies ou aux repas de fête. Ou alors on me dit que c'est à la suite de plusieurs décennies de surconsommation que cela devient dangereux et que pour l'instant je ne crains rien.

Par contre, je m'estime chanceuse car j'ai réussi il y a quelques mois à aborder le sujet avec mon psy, plus récemment avec mon copain, et que je trouve un grand réconfort à lire vos témoignages. Je ne me sens plus seule avec mon problème, je réalise à quel point c'est dur d'arrêter et que les rechutes font partie du processus.

J'ai beaucoup de respect pour ceux qui ont décidé d'être abstinents, je trouve cela extrêmement courageux. Aujourd'hui, je ne m'en sens pas capable, mais peut-être qu'avec le temps, je changerai d'avis. Pour l'instant, j'aimerais revenir à la sobriété, comme avant, à une consommation sans risque (d'après les directives des médecins), par exemple boire un demi tous les deux jours.

Merci en tout cas d'être là !

### 1 RÉPONSE

---

[ju59800](#) - 09/04/2023 à 16h13

Merci à vous pour ce post 😊 C'est vrai qu'il fait du bien ce forum ! Courage dans votre quête du bien être vous y arriverez

---