

LA 1ERE FOIS QUE J'EN PARLE...

Par **guani57** Posté le 12/04/2023 à 11h59

Bonjour aux membres du forum,

Je me lance enfin après avoir lu plusieurs sujets. C'est la première fois que je parle de mes problèmes d'alcool. J'ai eu l'alcool festif pendant 10 ans (entre 20-30 ans) puis l'alcool au quotidien depuis 10 ans.

Aujourd'hui j'ai 41 ans et je ne me rends compte de mon alcoolisme...

Personne de mon entourage le remarque et je continue mon job pourri à responsabilités sans que personne ne remarque mes problèmes. J'ai pourtant une merveilleuse femme et un merveilleux petit bout de 4 ans.

Ma journée typique est :

- Une bière de 50 cl le midi en cachette dans ma voiture
- Le soir 1 bière de 50 cl en cachette puis 50 Cl quand je rentre chez moi.
- 2/3 rhum en cachette également
- Ensuite brossage de dents et je m'écroule dans le canapé avec envie de ne rien faire.

Je veux voir mon fils grandir et vieillir en bonne santé avec ma merveilleuse épouse.

Malgré tout, je m'efforce de faire du sport pour limiter mon consommation. On va dire que les jours où j'ai décidé de faire du sport. Je suis à 1L de bière...

J'essaie de garder un équilibre qui est plus que fragile. Mon sommeil est de moins en moins récupérateur. Je suis fatigué.

J'ai besoin d'aide mais je ne sais pas vers qui me tourner...

Je veux trouver la force d'arrêter. J'ai déjà trouver la force d'arrêter la cigarette depuis 2 mois.

Avez-vous des conseils ?

Merci à tous et bon courage dans votre combat !

1 RÉPONSE

Caro03 - 12/04/2023 à 13h17

Bonjour guani57,

Je te souhaite la bienvenue et si tu ne l'as déjà fait, permets-moi de te conseiller de lire la dernière page du premier fil (le premier jour du reste de ma vie), tu retrouveras Guillaume et Luth, vous en êtes à peu près au même point, sur plein de plans.

De quoi bien vous motiver tous les trois (et éventuellement ceux qui voudraient prendre ce train en marche)

Courage !

Caro
