

ABSTINENCE ET DÉRAPAGE

Par [Lordenovi](#) Posté le 03/05/2023 à 09h46

Hello,

J'ai pu m'arrêter un mois en avril, et j'essaie de refaire un arrêt à nouveau, mais je dépasse pas les cinq jours. Mon toubib m'a filé du Seresta. Ça aide beaucoup à diminuer l'anxiété et à dormir.

Mais j'ai craqué hier. Je me suis mis en colère en rentrant (le bord... des enfants) et je traîne une déprime et une solitude assez forte depuis ma séparation. Le mix de tout ça m'a amené à acheter une bouteille de rosé. Finie, puis une autre, à moitié. Et je me suis écroulé. Mal au crâne et culpabilité ce matin, mauvaise nuit.

J'ai un gros problème de dépendance depuis la fin de l'adolescence. Hasch et alcool principalement, et un long épisode de ecsta et LSD. Ne reste aujourd'hui que l'alcool. J'ai 46 ans.

Pas d'alcool fort, pas de boisson le matin, pas de tremblement, etc. Du vin, de toutes les couleurs. Et zéro modération. Quand j'en ouvre une, elle y passe. Et j'en trouve une autre. J'ai eu des épisodes à deux/jours les week end (idem, occuper le vide et faire taire les émotions).

J'ai beaucoup de mal à arrêter. J'ai beaucoup de mal à transformer ma vie. À m'offrir autre chose et offrir autre chose à mes enfants, plutôt que ce grand rien du métro boulot dodo. C'est pourtant la seule solution. mais j'y arrive pas.

Je viens depuis peu lire vos contributions ici. Merci à toutes et tous. La mienne n'apportera pas grand chose qu'un constat amer. Mais peut-être que me dévoiler ici me rendra plus solide et me forcera à ne plus me chacher à moi-même.

merci
Rémi