

## MERCI À TOUS.

---

Par **Tourteltwist** Posté le 18/06/2023 à 15h32

Bonjour à tous,

Je suis une femme de 41 ans, mère célibataire ayant eu un problème avec l'alcool.

Comme pour beaucoup, l'alcool s'est invité insidieusement dans ma vie.

Premier verre vers 17 ans, un whisky coca, s'en est enchainé un deuxième et là l'apaisement totale.

Et oui, grande anxieuse avec de nombreuses phobies, l'alcool a commencé à être ma béquille au début de l'âge adulte, au début seulement les week-ends de sorties puis tous les week ends et enfin à ma séparation du papa de mes filles (il y a 12 ans) , tous les midis et les soirs..

Au début pas énormément, un verre le midi et 2 le soir.. des années plus tard j'étais arrivée à 1bouteille et demi de rosé par jour (plus si sortie).

J'ai toujours su que j'avais un problème avec l'alcool mais.. je ne me suis jamais pris de cuite alors étais ce grave ?

J'ai commencé à vous lire il y a un an et pas un fil ne m'a échappé et j'ai eu ce fameux déclic, grâce à vous tous.

Ce déclic a eu lieu le 14 octobre dernier, ce 14 octobre j'ai bu mon dernier verre.

Je suis heureuse d'être abstinente depuis ce jour.

Les débuts n'ont pas été simple (pas de dépendance physique mais psychologique oui !) alors je vous lisais, tous les soirs durant les 3 premiers mois.

Aujourd'hui cela me semble derrière moi, bien sûr je sais que je ne peux pas tenter le premier verre car irrémédiablement je sais que c'est la bouteille que je viderai.

Je sors, mange au restaurant.. alors oui ça m'arrive encore d'y penser (surtout dans les moments d'angoisse ou l'alcool m'aidait) mais je ne veux pas retourner dans cette spirale infernale.

Encore merci à tous car je suis sûre qu'il y a, comme moi, d'autres personnes à vous lire dans le silence et croyez moi, vos témoignages aident beaucoup.