

JE NE SAIS PAS M'ARRÊTER

Par **Jujube90** Posté le 26/06/2023 à 13h07

Bonjour à tous,

Pour ma part je ne bois pas tous les jours, je fais du sport toute la semaine, je mange sainement, je travaille et tiens mon ménage et ma famille de façon irréprochable (du moins j'essaye)

Mais voilà le vendredi arrive ... et comme tous les vendredis j'ai ce besoin de « relâcher la pression »
Je bois quelques bières, puis 1 bouteille de vin, puis 2, tout cela sans manger, jusqu'à ne plus tenir debout et frôler le coma éthylique

Pareil quand je suis invitée chez des amis ou quand je vais à des fêtes ... 1 verre de crémant et c'est parti je ne m'arrête plus..
quand on revient de la soirée je continue de boire à la maison parfois jusqu'à 7h du matin ...
Je me sens tellement bien sur le moment que je n'ai pas envie que ça s'arrête

Le lendemain j'ai honte et je n'ose pas sortir de chez moi j'évite le voisinage à cause du bruit que j'ai pu faire... je culpabilise tellement, je suis en dépression toute la journée et je me promets de ne pas recommencer..

Je me sens seule à ce sujet j'ai l'impression que tout le monde autour de moi arrive à rester raisonnable sauf moi ..

Y'a t'il des personnes qui se reconnaissent dans mon témoignage? Peut-être avez vous des conseils?

Merci et bon courage à tous ...

1 RÉPONSE

Yaliyala - 10/07/2023 à 23h00

Bonsoir Jujube90,

Je t'ai lu avec beaucoup d'intérêt, ton histoire me touche personnellement, et pour cause, j'ai précisément la même problématique que toi. Impossible de boire un verre ou deux, dès lors où je mets le nez dans l'alcool, c'est jusqu'au bout... de moi-même!

Ce soir, je capte un voisin pour discuter d'un carrelage que l'on va poser sur notre terrasse mitoyenne. Il me propose une bière, que j'accepte. La suite, tu la connais... Je rentre chez moi et je me bourre la gueule.

Je pense avoir le même profil que toi, capable de ne pas boire pendant des semaines, mais incapable de dire non, incapable de s'en tenir à ses valeurs et ses principes parce que l'alcool a un ascendant sur nous, que l'on n'arrive pas à maîtriser.

Mon post de l'année dernière: <https://www.alcool-info-service.f.../Je-commence-et-je-ne-sais-m-arreter>

Tu dis tenir ton ménage; quelle est la perception et le sentiment de la personne qui vit à tes côtés?
Et des tes amis?
