

ALCOOL FESTIF DEVENU ALCOOL JOURNALIER

Par [Athena7](#) Posté le 13/09/2023 à 12h27

Bonjour,

Je tiens à partager mon histoire ici, dans l'espoir que cela puisse aider d'autres personnes et m'apporter un soutien. J'ai commencé à boire de manière occasionnelle pendant mes années étudiantes c'était principalement lors de fêtes et de moments de détente. À cette époque, je ne pensais pas que cela deviendrait un problème.

J'ai eu une relation par la suite avec un bon vivant, (10 ans) alcool festif mais pas que..

Après une séparation difficile, je me suis retrouvée à utiliser l'alcool comme un moyen d'échapper à la douleur et à la solitude. C'est à ce moment-là que l'alcool est devenu une habitude quotidienne pour moi. Je buvais tous les soirs et les week-ends pour essayer de faire face à mes émotions.

Aujourd'hui, cela fait 13 ans que je suis avec quelqu'un d'autre, et ma relation actuelle est très différente. Mon partenaire ne consomme pas d'alcool, voir très peu. nous avons deux merveilleux enfants, et je veux vraiment m'en sortir pour eux et pour moi-même. Malgré ces changements positifs dans ma vie, je lutte toujours contre l'addiction à l'alcool. Je continue à boire quelques verres tous les soirs et les week-ends, et je sens que cela prend le dessus sur ma vie.

Mon conjoint me fait souvent des réflexions sur le fait est que je devrais moins boire.

Je suis après avoir consommée par moment agressive verbalement sur des sujets qui me touchent et qui me blessent.

Je sais que je dois faire un changement radical pour retrouver le contrôle de ma vie et vivre sobrement. Je suis ici pour partager mon parcours, écouter les expériences des autres et chercher du soutien pour m'aider dans cette lutte contre l'addiction à l'alcool. Si quelqu'un a des conseils, des ressources ou simplement des mots d'encouragement, je serais reconnaissante de les entendre.

Merci de m'avoir lu et suis impatiente de faire partie de cette communauté de soutien."