

## ROUTINE ET PETITS COMPROMIS

---

Par **Lenouveaumi** Posté le 08/12/2023 à 22h58

Bonsoir à tous,

Je suis une femme, c'est ma première fois ici, je me sens en confiance avec vous, je vous laisse répondre à cet appel, celui d'une histoire, d'un million de pensées, de culpabilité, celui d'une vie qui j'espère ne se trahira plus avec notre ennemi, ami commun, l'alcool. J'ai un métier que je rends génial, et qui l'est, un amoureux exceptionnel avec de bons défauts, j'aime ma famille, j'ai pardonné... J'ai 51 ans et je bois depuis mes 17 ans, juste pour me rebeller, puis pour oublier, enfin pour m'évader. Ah oui j'écris aussi, car je suis hypersensible, la journée, je vis le soir je m'exile. Quand je bois, à la tombée de la nuit, il m'arrive d'aller dans mon jardin et de plonger mon nez dans l'herbe. Juste pour sentir la terre. J'ai envie de parler ici, parce que les gens qui boivent, ne sont pas forcément des paumés, des ratés, à la marge. Et encore je trouve que cela est du jugement, je crois faire partie de ceux qui jugent le moins possible. De mon côté, je bois une bouteille de vin par soir, c'est un peu un seuil, sauf jour de fête, le vendredi, samedi et le dimanche aussi. Je bois du vin et un peu de bière récemment parce que c'est moins fort et cela depuis presque 30 ans. Je fais du sport tous les matins, je mange des choses qui font du bien et le soir je me transforme. Comme je suis plutôt joli, tout me sourit, j'ai eu des compagnons de vie qui buvaient aussi, on se cache derrière les profiteurs de vie. Pour ma part, j'ai toujours été celle qui buvait plus, qui dansait plus, sans jamais tituber. Un jour, j'ai voulu en finir, une seule fois car je suis positive. J'ai bu deux bouteilles de vin et pris des comprimés. Je me suis ouvert la tête, j'ai terminé à l'hôpital. Je me suis promise d'arrêter de boire, je l'ai fait 3 mois. C'était merveilleux et en même temps, je n'écrivais plus, je m'ennuyais beaucoup, le lendemain c'était formidable, le soir un enfer. Alors j'ai lâché prise et maintenant je bois encore plus, comme si je résistais, comme si je me résignais. Aidez moi, s'il vous plait, je sais que je vais en mourir, et même si je sais que c'est le lot de tout en chacun, je veux pouvoir encore vivre sous les étoiles, regarder le ciel et me perdre dans mon imaginaire... Aidez moi.

## 2 RÉPONSES

---

**Carte** - 11/12/2023 à 16h00

Bonsoir Lenouveaumi

C'est la période la plus difficile que tu as en face de toi. Stopper l'alcool est une remise en question de sa propre personne. Le plus important à savoir, c'est que l'alcool amène la dépression.

Se faire aider par son médecin, psychiatre et Addictologue doit je pense être les personnes à côté de toi pendant un bon moment.

Le seul avantage d'arrêter l'alcool, c'est que tu as perdu la guerre avec lui mais le combat est terminé. Ne plus consommer d'alcool pendant 6 mois pour commencer et travailler le jour au jour.

Nous sommes des millions à avoir cette maladie, il est donc préférable d'arrêter le plus tôt possible pour éviter les catastrophes.

Courage à toi dans ce début de parcours.

La seule chose certaine, c'est que tu arriveras plus facilement à arrêter si tu es accompagné.

Sylvain

---

**Gaju** - 13/01/2024 à 08h17

Coucou

Cette consommation ressemble à une consommation anxiolytiques. Pour gérer une hypersensibilité voire un haut potentiel. oui je sais c'est un mot à la mode mais des éléments que vous expliquez m'y font penser. Gérer un cerveau hyperactif, des émotions trop vives etc, l'alcool le fait très bien...au début...puis après c'est l'addiction.

Bonne journée !

---