

EXCÈS TOUS LES WEEKEND

Par **Soso890** Posté le 17/03/2024 à 11h03

Bonjour
J'écris sur ce forum après une énième « cuite » du samedi, avec lendemain difficile, black out et toutes les angoisses qui vont avec.. Hier j'ai bu seule, j'aurai pourtant eu des propositions de sorties, mais j'ai préféré rester seule chez moi à boire. Je veux rester seule mais paradoxalement je recherche le contact avec les gens par téléphone quand je bois, et bien sur je ne me souviens pas de ce que j'ai bien pu raconter ...
J'aimerais pouvoir vivre autrement qu'avec l'alcool le week-end, mais la vie me paraît tellement ennuyeuse en étant sobre ... je ne prend du plaisir qu'en buvant de l'alcool, je n'ai jamais appris à faire autrement ...
Y'a t il des gens qui sont dans le même cas que moi ?

1 RÉPONSE

cielbleu - 24/03/2024 à 06h40

Bonjour Soso890,

Pendant très longtemps, moi aussi je ne connaissais que l'alcool. C'était une occupation en soi, pour les soirs et les week end. Idem, je préférerais rester seule chez moi, dans ma bulle, avec ma bouteille. Le rituel était souvent le même, j'écoutais de la musique et je refaisais le monde avec des élans de tendresse envers ma famille et mes amis.
Et les lendemains, il ne restait plus rien de mes élans, juste la méchante gueule de bois, la honte et la culpabilité.

Je me souviens d'une gueule de bois un samedi matin, il y a 10 ans ou j'ai croisé mes voisins qui revenaient du marché. Eux qui semblaient si frais et heureux, je les enviais. C'est ce qui m'a poussé à arrêter, une première fois. A moi le marché, les balades à vélo, les longues marches dans la ville. Bon, à l'époque, j'avais la chance de vivre dans une superbe ville, aux possibilités infinies! Mais ce que je veux dire, c'est que les occupations plaisantes sont sous notre nez. C'est l'alcool qui empêche de voir autre chose.

Depuis j'ai repris, puis re arrêté il y a 6 mois. La vie sans alcool est la meilleure vie que l'on puisse s'offrir et surtout, aujourd'hui, mes "élans" de tendresse, je continue à les partager, mais sobre 😊. Et c'est une grande satisfaction pour moi de pouvoir dire à mes proches que je les aime, d'ouvrir mon coeur sincèrement, et de recevoir la même chose en retour.
Plus de honte, plus de culpabilité, beaucoup de légèreté et de bien-être.

Je te souhaite de trouver ces petites choses simples du quotidien qui donnent du sens à la vie.
