

MA CONSOMATION D'ALCOOL

Par [Juju21](#) Posté le 13/06/2024 à 16h18

bonjour, voilà j'écris pour vous exposer ma situation par rapport à l'alcool en espérant trouver un peu d'écoute, voilà j'ai commencé à boire tous les soirs depuis que ma maman a été malade d'un cancer du poumon, c'était en juin 2022, au début ce n'était qu'un verre ou deux puis après c'était la bouteille de 70cl, je précise que je bois du whisky coupé au coca, malheureusement, ma maman est partie le 12 janvier 2023, ce fut un énorme choc pour moi et pour ma famille en générale, l'habitude de boire tous les soirs pour essayer d'apaiser un peu mon chagrin continue depuis aujourd'hui, cela fait quelque semaine maintenant que j'essaie de boire une seule fois par semaine, j'y arrive avec difficultés mais étant donné que je suis également une personne très anxieuse de base, j'avais des anti-dépresseurs que j'ai arrêtés et j'ai toujours ma boîte de Lexomil sur moi quand ça ne va pas, j'ai toujours peur qu'il m'arrive quelque chose comme un delirium tremens ou faire de l'épilepsie, aujourd'hui ça fera une semaine que je n'ai pas bu une seule goutte d'alcool, dans ma tête c'est un peu le bordel, je rumine beaucoup, je fais un peu d'insomnie mais je veux vraiment arrêter tout ça, car ça fait du mal à ma famille et surtout à moi-même, j'ai pris rendez-vous à la SEDAP dans ma ville le 04 juillet, en espérant ne pas replonger et que mentalement tout rentre dans l'ordre, je précise aussi que je n'ai pas des symptômes de manque, pas de tremblement, juste pas mal d'anxiété, en espérant que mon commentaire soit lu et que je puisse avoir un peu de réconfort, bien à vous.