

## ARRÊTER DE BOIRE M'ANGOISSE...

---

Par **Profil supprimé** Posté le 30/03/2015 à 14h40

Quand je bois, je fais la fête, j'oublie tout, je ris, je vis, je ne pense à rien... Et surtout pas à mon état lamentable...

Le lendemain j'ai des trous noirs, je ne sais pas, j'ai honte, je culpabilise...

Dans l'absolue j'aimerais arrêter mais cette simple idée m'angoisse car j'aime cet état de folie qui me fait tant souffrir après...

Ce matin, je me suis réveillée avec le pouce un peu foulé... Mais sans me souvenir comment j'ai pu me faire ça...

Parfois je bois pour me détendre... Mais 3 fois plus que les autres... Je sais que c'est trop et il m'arrive de me cacher pour une dernière gorgée... Ou 2...

Je bois l'alcool comme un soda... J'attends souvent l'heure de l'apéro...

Je bois trop... Pas tous les jours mais souvent dans l'excès...

Parfois je sais me raisonner mais souvent je me laisse aller pour déconnecter.

Quand je dis que je dois arrêter on me dit que je peux apprendre à gérer... Mais j'en suis loin! Je suis une bois sans soif! Mon verre se vide et se remplit vite!

Je voudrais avoir un objet qui me rappelle que je ne dois pas boire... Un genre de tallissement...

Je suis un peu perdue. J'ai besoin d'aide.

### 1 RÉPONSE

---

**Profil supprimé** - 02/04/2015 à 16h48

salut,

je pense que le plus simple pour poser tout ça et partir sur de bonne base est d'aller dans un CSAPA pour rencontrer des medecin qui t'aideraon a faire un protocole pour arreter. si besoin il te donnerons un traitement.

tu peux arreter définitivement de boire ou réapprendre a boire normalement, à toi de voir ce qui est le mieux pour toi.

a +

---