

TÉMOIGNAGE

Par **Profil supprimé** Posté le 25/04/2016 à 21h11

Si cela peut servir aux autres

J'ai 37 ans marié 2 enfants avec une situation plutôt aisée.

Mon alcoolisation a débuté il y a pas mal d'années, plutôt modéré (une bière le midi et 1 pastis le soir) mais rien d'obligatoire mon corps me le demandait pas, Et puis c'est monté crescendo d'année en années .

Je tiens à insister que je n'ai jamais été SAOUL

Le jour ou je me suis rendu compte que j'étais dépendant:

-C'est le jour ou je passais mon temps à regarder ma montre pour boire ma première dose (effectivement j'essayais de me fixer un timing).

-C'est le jour ou quand tu vas chez des amis tu bois une bière ou 2 de peur de manquer là bas.

-C'est le jour ou tu pars en vacances et tu calcules la dose que tu dois emmener.

-C'est le jour ou je ne mangeais plus à table le soir avec ma famille.

C'est tout simplement le jour ou l'alcool dicte votre vie, sans pour autant mal faire autour de vous (famille, travail...)

Je suis suivi depuis deux ans par un addictologue pour contrôler ma consommation, il m'a écouté, épaulé, expliqué, il ne m'a jamais jugé, il me répétait " le jour ou vous serez pres j'en serai là"

Ce jour est arrivé puisque je suis abstinant depuis seulement 5 jours, mais c'est déjà une victoire.

Plus de tremblement, sommeil réparateur....

L'envie est toujours là c'est une bataille de tout les jours.

Je vous tiens informé de l'évolution

1 RÉPONSE

Profil supprimé - 26/04/2016 à 11h03

bravo, 5 jours c'est déjà une victoire, c'est vrai que l'on pense toujours a l'alcool, mais c'est tellement bon d'être enfin bien, et puis pensez a votre famille, ils vont être tellement heureux de savoir que vous ne buvez plus, et essayez aussi, si vous en avez envie les groupes de paroles, il y en a certainement autour de chez vous, les AA, Vie Libre, la croix bleue, moi je vais a Vie libre, et depuis maintenant presque 3 ans, je ne manquerai pour rien au monde, mes Rv hebdomadaires, là je retrouve mes amis anciens buveurs, ou des gens qui comme vous, viennent au tout debut de leur abstinence, la pas de jugement, et l'on se retrouve avec l'histoire des autres, l'alcoolisme est une maladie, nous n'avons pas honte d'en parler ouvertement, Vie libre est devenue ma seconde famille, courage a vous, amicalement
