

## PRISE DE CONSCIENCE

---

Par **Profil supprimé** Posté le 03/12/2017 à 21h42

Bonsoir à tous.

J estime être alcoolique depuis 4 ans, j'en ai 28. Ce matin après la douche, j'ai laissé Belzebuth insuffler ses pensées en moi. Sans chercher à combattre. Comme souvent j'ai du mal à délaisser mes pulsions, j'enfile un pantalon, gobe un xanax et ignore l'étape du petit déj. Je n'en ressent plus l'envie.

Avant de quitter le domicile de ma mère, car j'y suis en exil depuis que mes excès ont flinguées ma vie familiale.

Je vais pas trop m'étaler ,mais ma consommation est devenue quotidienne ces dernières années. Les quantités s'élèvent à 1 bouteille d'alcool fort par jours et parfois une ou deux bières.

Je bois pour travailler, pour affronter des situations banales de la vie. Depuis deux semaines je suis inscrit dans un club de basket et je n'ai pas pu y aller sobre.

Alors aujourd'hui au moment de descendre les bouteilles que représentent mes consos hebdomadaire ( ma mère ne se doute pas des quantités) J'ai ressenti de terribles nausées , c'est comme si je n'avais pas pris conscience de l'ampleur du problème et j'ai choisi de ne pas me rendre au supermarché. D'autant que j'attend toujours les heures creuses pour ne pas croiser de connaissance ( honte ) Je file directement à la maison, je trouve une planque pour m'en resservir régulièrement au fil de la journée.

Je n'ai pas consommé aujourd'hui. Je me fixe l'objectif de ne pas le faire demain..... Un jour à la fois.

Cordialement

N'hésitez pas à partager vos expériences.

### 1 RÉPONSE

---

**Profil supprimé - 04/12/2017 à 12h07**

Salut Itsura ,

Bonne décision que d'arrêter un jour à la fois , c'est ce qu'on m'a suggéré chez A.A.

L'alcoolisme est une maladie progressive et je te vois mal barré à 28 ans, mais si tu as le désir d'arrêter, tu peux y arriver , tout comme j'y suis arrivé avec A.A. Pendant 20 ans j'ai promis de ne plus jamais boire d'alcool ; je tenais le coup 3 ou 4 jours et je reprenais le premier , celui qui enclenche la machine infernale . Tu connais cela , j'ai rien à t'expliquer en ce domaine .

Je t'invite , si tu en as la possibilité et le courage , à rejoindre une association d'anciens buveurs car si ça a marché pour moi, cela le fut également pour beaucoup d'autres .

Je t'invite aussi à bien rester dans tes 24 heures .

bon courage

salmiot1

---