

## C'EST AUJOURD'HUI "DEMAIN"

---

Par **Profil supprimé** Posté le 10/04/2018 à 14h37

Bonjour à tous et merci pour votre présence sur le forum !

Tous les jours depuis assez longtemps je me dis "c'est bon demain zéro conso", "j'arrête de boire". Certes il y a une évolution, je pense que c'est "moins pire" qu'à certains moments, je réalise de plus en plus que je n'arrive pas à avoir une consommation dite normale et j'en ai marre de compter combien je bois tous les jours sur mon agenda. Bien que compter c'est déjà ça, ça n'enlève rien au mal que je me fais.

Bref, j'aimerais bien que ce fameux demain soit aujourd'hui ! Cela dit j'ai du mal à me faire confiance au vu de mon expérience. J'ai tendance à arriver à un moment de la journée où je trouve ça anodin ou juste une bière ou parfois même je me sens comme forcée de boire, peut-être le confort de l'habitude qui protège contre l'angoisse qui semble inhérente au changement en profondeur... Je voudrais donc que ça soit aujourd'hui même si j'ai du mal à me dire que je ne boirai plus jamais d'alcool (genre même du champagne ??), enfin tout le mécanisme mental qui fait retomber dans le piège.

J'aimerais que ça soit aujourd'hui alors déjà j'écris ici, un autre pas en avant et un espoir de se sentir soutenue. J'ai déjà réussi un jour où deux, puis je reprends une, deux bières et trois jours après je m'intoxique carrément...Je voudrais en dire plus mais je crains que le post ne passe pas si je mets trop de temps à écrire ^^ Merci de m'avoir lu !

### 1 RÉPONSE

---

**Profil supprimé** - 11/04/2018 à 13h48

Nouvelles 24 heures 😊

J'ai reçu les résultats de l'analyse sanguine hier, les taux ont baissé depuis deux ans. J'ai entendu la petite voix insidieuse genre c'est pas si important en fait je peux continuer un peu. Mais j'ai plutôt envie que ça continue à baisser!

Je me sens pas très active, un peu amorphe. Peut-être angoissée.. D'habitude j'ai des journées où Je suis motivée je fais des trucs et je prends un verre pour le récompenser ou y associer un plaisir au fait d'être activé genre ménage. Faut sue j'essaie de me détendre et faire des choses avec le sourire, sereinement sans me mettre de pression. Le plus important reste de ne pas prendre de premier verre! J'ose pas répondre au téléphone aussi. J'ai tendance à boire quand je discute notamment avec mes parents et ma mère en particulier ou ca dure assez longtemps.Je culpabilise un peu...

J'ai du mal à me réjouir parce que je culpabilise, j'angoisse et quand je pense à ces années et ces excès ca me donne presque le vertige et je pense qu' aussi ca me rend triste. Il faut que je me concentre sur le positif mais je me dis qu'il faut aussi que j' essaie d'accepter ces émotions même si c'est angoissant. Comment faire?...

J'ai envie de me sentir heureuse et vivante.

Bon courage à tous ceux qui en ont besoin et merci à tous !

---