

COMMENT S'EN SORTIR ?

Par **Profil supprimé** Posté le 19/08/2018 à 23h44

Bonsoir à tous,

Je retrouve mon histoire lorsque je mets tous les témoignages que j'ai lu bout à bout... Je ne suis pas seule finalement. J'ai 27 ans et je suis accro à la boisson et particulièrement au vin. Ça a commencé il y a plus d'un an maintenant.

Cela a commencé par des soirées entre amis car j'ai découvert assez tard ce que c'était. J'ai fait mes premières soirées à 22 ans. J'ai été quasiment 5 ans en couple et j'ai beaucoup été influencée. J'ai découvert la boisson et été incitée à boire quand j'étais seule et que ça n'allait pas. Le 'achete une bouteille de vin et ça ira mieux' me hante encore l'esprit. Le pire c'est que c'est resté et quand je bois c'est toujours seule. Je me suis sortie de cette relation... Mais pas indemne. J'y ai beaucoup cru et j'ai donné le meilleur de moi même. Il s'avère que la personne avec laquelle j'étais en couple avait ses propres problèmes mais en aucun cas n'avais besoin de moi. Du jour au lendemain, je me suis sentie seule. J'ai vécu pour maintenir cette relation à l'autre bout du monde, loin de ma famille et de quelques amis. Je suis donc revenue en France il y a peu, pensant que mes démons ne me suivraient pas et que j'écrirai un nouveau chapitre de ma vie.

Malheureusement, retour chez mes parents, aussi adorables qu'ils soient, recherche de boulot... N'a pas facilité les choses. J'ai continué à boire, en cachette. Je me demande encore comment j'arrive si bien à cacher les choses (quoi que... Je pense que mes parents sont au courant mais soit ils ne veulent pas se l'avouer soit ils ne disent rien du aux antécédents dans la famille).

Depuis j'ai trouvé un travail et je vais déménager.

Mais bon malgré ses événements positifs, mon démon me poursuit. Ce qui était un excès 3 fois par semaine est devenu quasi quotidien. Je ne sais plus quoi faire... Je suis allée voir un addictologue. Ses intentions étaient bonnes à vouloir trouver les causes à cette addiction (bien que je sais que la base est due à ma rupture puis une perte de confiance en soi et d'estime de moi même) mais en aucun cas j'ai réussi à diminuer ma consommation. Au contraire...

Je n'arrive pas à me retenir et le pire est que je ne souhaite pas forcément boire. Le vin me dégoute presque mais je ne cherche que ses effets. J'arrive à boire 2 bouteilles en soirée. Les lendemains sont donc un peu difficiles parfois. J'arrive à donner le change mais je me sens mal.

Chaque jour je me dis que c'est fini. À chaque consommation plus importante je me dis que c'est fini. Je me fais peur car je vais chaque jour un peu plus dans l'excès. Je n'arrive pas à m'en sortir... La facilité l'emporte toujours et si je ne bois pas je tombe dans un ennui profond.

J'essaye de m'occuper mais rien ne m'intéresse vraiment. C'est dur quand on n'a pas de passion ou d'activité qui pourrait suffisamment m'intéresser.

Si vous avez des astuces, des conseils, une oreille attentive....

Bravo à tous ceux qui ont la force de commencer ce combat, il n'est pas facile mais pas pour autant impossible. Je veux croire que j'y arriverai un jour. Mais jusque là je n'ai pas encore les clefs pour marcher vers la lumière...

1 RÉPONSE

Profil supprimé - 22/01/2020 à 10h24

bonjour Sine16, ton post date un peu, mais je suis exactement dans le même schéma que toi aussi, je voudrais savoir comment tu vas et comment a évolué ta situation vis à vis de ton addiction ? bonne journée
