

## JE VEUX ARRÊTER DE BOIRE

---

Par **Profil supprimé** Posté le 26/11/2018 à 06h10

L'alcool était mon ami pour décompresser, oublier mais je n'en veux plus les problèmes sont toujours là  
Tout à commencer avec mon ex qui bois il voulait que je boive avec lui pour lui faire plaisir pour me lâcher comme il disait !!!! L'amour nous rend si bête !!!! Et j'ai commencé par l'apero, , le soir avec lui !!! Oui je lui faisait plaisir à lui il me trouver plus cool ça a duré 4 ans aujourd'hui nous ne sommes plus ensemble mais moi j'ai glisser dedans cette merde pour échappé à la réalité de ma vie merdique.. Je m'aperçois que je suis passé presque à deux bouteilles de rosé par jour je bois que soir pour oublier !!!! Je me détruit me puni et je ne le veux plus . Tout ça pour un homme !!! Aujourd'hui je suis la je veux arrêté de boire mêle si hier j'ai bu encore .. J'ai encore le goût de l'alcool en moi qui me dégoute et je veux redevenir celle que j'étais là fille qui avait l'habitude de boire du thé, devant sa TV, écouté de la musique faisait du sport, souriante, et ne plus être celle qui ne mange presque plus et préfère fumer et boire le soir

### 1 RÉPONSE

---

**Profil supprimé - 26/11/2018 à 17h18**

Salut !

Je me lance moi aussi, je m'en sors pas... Je suis dans le même cas que toi, j'ai commencé à boire en grande quantité avec mon ex... ça fait deux ans que j'essaie de m'en sortir, moi aussi je veux redevenir celle que j'étais !

Au mois je de juillet j'ai tenté de mettre fin à mes jours en étant complètement ivre, du coup ça a été un élément déclencheur, ne sachant plus quoi faire, je suis simplement allée voir mon généraliste, c'était un début, facile, tu peux aller voir n'importe qui. Perso elle m'a donné des noms de psy, évidemment, la thérapie ça aide, c'est une démarche essentielle je pense, avec le recul !

Après j'ai commencé à en parlé à mon entourage proche, ça aide un peu aussi !

Aujourd'hui j'arrive à boire genre un verre de vin maxi le soir, donc j'ai avancé quand même, avant c'était une cuite quasi tout les soirs ! Mais je craque souvent sur la quantité, on va dire une à deux fois par semaine. Dès que j'ai un coup dur aussi, j'ai la bouteille facile :/

Le plus dur pour moi c'est d'être raisonnable et évidemment de dire stop/non, du coup je suis en train de penser sérieusement à prendre un traitement médicamenteux. J'ai lu sur des forums que ça fonctionnait vraiment bien ! Je me tâte aussi à me rapprocher d'un centre d'addictologie, je sais pas encore...!

As-tu entamé des démarches de ton côté ? Est-ce que tes proches pourraient te soutenir ?

En tout cas COURAGE, je ne connais que trop bien cette sensation de culpabilité du lendemain... C'est dur dur mais avec peu de temps et de volonté on peut s'en sortir !

---