ALCOOL-IN

TÉMOIGNAGES DE CONSOMMATEURS

# L'AVEU

Par Profil supprimé Posté le 25/10/2019 à 12:46

J'ai 55 ans. Et je le dis: j'ai un problème avec l'alcool. C'est plus facile de l'exprimer comme ça sur un site dédié au problème plutôt qu'aux proches, plutôt qu'à son médecin généraliste enfin, plutôt qu'à sa psy. C'est idiot de ne pas en parler à sa psy, me direz vous, c'est sans doute un début.
Je bois quasi tous les jours. Depuis longtemps. Presque 30 ans. Oh, je ne me saoule pas (je n'aime pas ça), je décompresse.
2 bières de 33 cl à 8 ou 9°, ou une demi bouteille de blanc. Parfois plus. Mais pas beaucoup plus. Mais chaque matin, je me dis que c'est la dernière fois, car ma tête me rappelle que je ne le supporte pas.
Je n'y pense pas la journée, je n'y pense pas quand je voyage. J'y pense le soir et c'est un autre moi qui gagne, presque tout le temps.
Je décide aujourd'hui d'arrêter cette mascarade. J'aimerais retrouver la forme. Retrouver les balades sans souffrances, me regarder dans le miroir avec plaisir et respect. Et non rejet et reproche.
Je décide aujourd'hui de vous le dire plutôt que de continuer ces tentatives d'arrêt inabouties.
Peut être que de l'exprimer ainsi m'aidera à tenir
je vous souhaite une bonne journée
Openingnight