

TÉMOIGNAGES DE CONSOMMATEURS

MON PIRE ENNEMI L'ALCOOL

Par Profil supprimé Posté le 10/11/2019 à 19:47

Bonsoir à tous et à toutes,

J'ai 40 ans et je suis alcoolique depuis 4 ans. Je buvais avant mais je n'étais pas dans les excès j'avais le contrôle. Je ne consomme pas tous les jours juste 1 soir dans la semaine seul ou accompagné et là je me défonce littéralement au whisky (40 à 50cl) en quelques heures. Clairement je deviens très con et idiot je fais et dis n'importe quoi. Bref, je passe pour un con et je suis ridicule... Les lendemains sont très pénible et les 3 jours qui suivent sont compliqués physiquement, mal d'estomac ventre, sous les côtes, douleurs diffuses dans tout le corps, palpitation j'ai même un voile comme un brouillard devant les yeux et je déprime grave...

Cela fait 6 mois que j'essaie d'arrêter complètement mais je recaque assez facilement pourtant je suis décidé et motivé. J'ai tenu 1 mois au max et je rechute, j'ai très honte et une faible estime de moi et j'ai peur pour ma santé car je fume également 15 cigarettes par jour. Je vois un psy et je prends du Xanax mais ça ne m'aide pas vraiment. Je vais peut-être demander un antidépresseur pour m'aider un peu car je suis en déprime de plus en plus et dans un état très anxieux. Pourtant j'ai eu l'exemple avec ma mère qui a toujours été alcoolique et je n'aurai jamais pensé l'être à mon tour un jour. Voilà j'avais besoin de partager ma galère, courage à tout le monde qui passe par là, car l'alcool est une vrai saloperie (désolé du mot) et il reste accessible et à portée de main malheureusement. Merci.