ALCOOL-INFO

TÉMOIGNAGES DE CONSOMMATEURS

J'AI DÉCIDÉ DE NE PLUS BOIRE D ALCOOL

Par Biboune69 Posté le 10/09/2020 à 07:34

Voilà, ça fait maintenant plus de 15 ans que l alcool est un problème dans ma vie ! J ai toujours bu sans pouvoir m arrêter.. Au début, ça n était pas tous les jours, c etait festif, le w end....mais c était déjà beaucoup trop !!! Je rentrais de soirée complètement saoule, le lendemain je ne me souvenais pas de tout... Bref
Ensuite j ai eu mon 1er enfant, il y a 10 ans, et la j ai commencé à boire le soir pour me détendre, déboucher une bouteille de vin... Et la bouteille se vidait ! Puis j ai eu de grosses responsabilités professionnelles et la ça été une période où pendant 4 ans, je buvais au moins une bouteille voir 2 le soir après ma journée !!! Ça a engendré pas mal de soucis, j arrivais à tout concilier mais je voyais bien que j avais un problème
Et cette consommation est plus ou moins restée
Sauf qu aujourd'hui je prends vraiment conscience de la situation et j ai envie que ça change
.. Vraiment !!
Je veux réussir à arrêter de boire de l alcool complètement et vivre une vie plus apaisée
J ai essayé de diminuer ma conso... Mais je reviens toujours à des consommations trop importantes en me trouvant des excuses !
J ai plus envie de me trouver d excuses, j ai plus envie de me mettre à l envers et pas savoir ce que j ai raconté la veille, j ai plus envie d etre toujours fatiguée,déprimée, énervée, et recommencer chaque soir la même chose !!! Je veux être fière de moi, retrouver une bonne estime
Cela fait 4 jours que je n ai rien bu, je suis motivée mais si vous avez des astuces, des idées pour m aider à ne pas replonger... Courage à tous
Au passage j ai 2 enfants magnifiques et un mari que j aime et qui me soutient
Pour eux et surtout pour moi le changement c est maintenant !!