ALCOOL-INFO

TÉMOIGNAGES DE CONSOMMATEURS

JE NE MAITRISE PLUS L'ALCOOL

Par nailbomb Posté le 26/09/2021 à 18:10

Bonjour,

j'ai un problème avec l'alcool, je ne le maitrise plus pourtant habitué au soirée arrosée, étant restaurateur et étant bon vivant je trouvais ça normal mais depuis trois ans je ne contrôle plus.
ma relation avec alcool a changer. des que je commence a en consommé, au début ça passe mais après quelques jours a raison de 5-6 verres voir plus sur une journée de 15H de taf je ne contrôle plus.
je peux même me réveille dans la nuit avec cette envie de boire, alors je me dit bon allez il faut que je boive une bière pour me détendre et me rendormir un peu, après l'heure du boulot pareil un verre voir plus pour ce détendre et refaire le niveau.
fatigue je bois, énervé je bois, heureux je bois, puis black out deux jour ou je ne me lève plus. puis prise de conscience, je me dit mais putain qu'est ce tu fais tout t'es efforts perdu.
il faut se sevrer alors diminution des verres (bières) sino anxiété, tremblement, alors serrages des dents pour essayer de rattraper les choses. ma conjointe ne me regarde qu'avec dégoût, honte, et déception. 20 ans de vie commune, un enfant de 6 ans. depuis ces trois dernières années même scénario :
alcool, chute, reprise en mains, alcool, rechute, reprise en mains.
A cette heure j'ai emménager dans un autre appart puisque ma compagne est triste et je la comprends. il faut que cette fois ce soit la bonne, plus le droit a l'erreur. j espère que ma compagne puisse encore croire en nous, a notre couple et famille.
Je n'ai pas bu depuis un mois et il est vrai que je me sens mieux, physiquement comme mentalement, conscient des choses. pourquoi et comment notre corps et esprit peu changer, se moduler après des années de consommation maitriser au premières heures. cela est étrange ??
mais je pense qu'arrive a ce stade il faut arrêter totalement, puisque plus alise avec ce produit
je n'ete pourtant pas un gars triste, colérique, plutôt sympas et joyeux, travailleur,
mais le résultat est la. alors faites attention