ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

L'ALCOOL, LE SEUL MÉDICAMENT FACILE D'ACCÈS ET QUI EST DISCRET

Par ohanie Posté le 11/08/2022 à 22h16

J'ai atterri sur ce site et donc ce forum par curiosité.

Je voulais partager mon avis, qui sera sûrement en contradiction avec le but de ce site.

J'ai commencé à boire très jeune, toute seule, vers mes 17 ans, en cachette jusqu'à me faire vomir quand qqn m'avait blessé, et que j'avais besoin d'extérioriser ma peine intérieure... pour après, voir à quel point, des personnes pouvaient nous blesser, et pour ne pas oublier, la gravité de l'acte et les conséquences..

A cette époque je ne buvais qu'occasionnellement quand il y avait un évènement tragique.

Puis mtn à l'âge adulte, je me suis retrouvée seule, depuis mes 21 ans, et la solitude c'est quelque chose de dangereux. Pourtant, bcp de personnes comme moi, ne peuvent pas y échapper, vous pouvez faire semblant pendant une période, afin de la tromper, mais la vérité finit toujours pas vous rattraper.

Depuis longtemps, j'ai mal à la poitrine, au cœur, je sens une pression à ce niveau, je pense que ce sont les symptômes de l'anxiété et de l'angoisse, et ca m'empêche de faire énormément de choses dans la vie.
Les autres symptômes sont la procrastination, aucune motivation même pour faire une tâche ménagère, une hypersensibilité que je cache au quotidien etc etc...

Mais cette pression qui m'empêche de bien dormir, de respirer et de faire quoi que ce soit, elle disparait ou diminue que quand je bois ! et c'est que quand je bois que je suis apaisée et que je m'enfou d'être seule...
Pourquoi je remplacerais cela par des médicaments chimiques, qui vont peut être faire le taff pendant un laps de temps...?
Comme les gens qui fument, chacun à une addiction, ca peut être le sport, le sucre, le voyage, l'amour, et j'en passe.
Je ne compte pas arrêter de boire, car c'est que la où je me sens mieux, j'essaye juste de m'imposer une limite, car je ne recherche pas à être bourrée, mais à m'enlever cette douleur dans la poitrine.

Merci

Bon courage à vous, dans cette société

2 RÉPONSES

Carte - 12/08/2022 à 16h33

Bonsoir ohanie

Tu as bien raison de boire si cela t'évite de souffrir. En anthropologie, tu as des émissions sur Youtube qui vont te rassurer et répondre à une approche bien différente de ce que les médecins appliquent. Je vais essayer de te retrouver le lien de l'émission et je te fais suivre.

Maintenant, l'approche de ne pas exagérer est je pense une bonne solution pour l'instant pour toi.

Je t'invite si tu le souhaites à te rapprocher d'un Addictologue et psychologue pour t'aider à mettre les mots sur ton mal-être. Ce sont des grand professionnel qui auront les moyens de t'épauler dans cette période difficile.

Bon courage à toi dans ta démarche, tu trouveras la force avec le temps pour trouver au fur et à mesure des alternatives afin de vivre mieux

Sylvain

quelqun - 19/01/2023 à 00h03

Salut a vous,
Jai lu votre échange avec interet, j'aimerais bien avoir les sources des films d'anthropologie que tu cites.
Bonne soirée à vous.