

MON CORPS ME DIT STOP

Par [Cettheuredix](#) Posté le 29/12/2023 à 07h34

Bonjour,
J'ai toujours eu des problèmes d'addiction à l'alcool . Ma famille du nord en consomme Beaucoup...ma mère et moi nous nous poussons mutuellement à boire, j'avais une période où je m'étais reprise , régime draconien avec suivi médecin nutritionniste, j'ai perdu 44kgs arrêté toute consommation excessive dont l'alcool.

Et puis il y a eu le COVID, les confinements, les pass...j'ai ressombré et repris mon poids. Ajouter à ça on m'a diagnostiqué une maladie d'ashimoto y a un an et demi....

J'ai une petite fille handicapée, une personne âgée dépendante à domicile et depuis ma séparation avec le père de ma fille, je vis dans la maison familiale (divisée en plusieurs logements) en gros peu de temps pour moi et ma santé

On mange tous ensemble, des grandes tablées festives où le vin coule à flot...

Depuis quelques temps hors fêtes, j'ai réussi à limiter ma conso d'alcool en ne consommant que de l'eau au repas du soir...

Mais voilà après les fêtes je me sentais déjà pas en forme, et cette aprem ma mère a réouvert une bouteille de vin ???? résultats deux bouteilles vidées aujourd'hui...

Je pensais que ça passerait mais ce soir énorme douleur, ventre, dos , intestins.... Mon corps vient de me lancer une alerte. J'ai eu peur d'un pancréatite, mais là douleur s'est depuis peu à peu estompée.... J'en déduis donc que c'était juste une alerte. Mais bon j'espère que ce n'est pas grave et que ça va s'arrêter complètement la douleur

Je prend néanmoins conscience que je mets ma santé en grand danger ...ce matin ce sera tisane pour calmer foie, estomac, intestins.... Et résolution zéro alcool à partir d'aujourd'hui.... Même si on tente de pousser à consommer...

Le problème c'est que depuis l'épidémie COVID je n'arrive plus à tenir dans le temps, je me démotive là où avant je pouvais garder ma constance et mes résolutions plusieurs années.

Mon dernier arrêt alcool a duré 2 mois, C'était avant les vacances d'été... Et puis la chaleur, les apéros et hop j'ai replongé....

Il faut vraiment que j'arrête complètement et à vie... Quitte à me mettre au Champomy pour les apéros et autre boisson festive sans alcool.

J'avais besoin de vider mon sac... Oui je me rend compte que je suis alcoolique, et je compte bien me débarrasser de ça.

Si vous avez des conseils, des remarques n'hésitez pas ce sera un plaisir d'échanger avec vous