

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### LE 1ER JOUR DU RESTE DE MA VIE

---

Par [Legende49](#) Posté le 19/02/2024 à 14h14

Cela fait un an que je bois uniquement le soir. Mais du coup les nuits sont compliquées, je suis très fatiguée le matin. Et puis j'ai eu beaucoup de problèmes personnels et professionnels et le soir j'étais heureuse de retrouver mon verre de vin.

Je me sentais détendue. Et puis ça été 2 verres puis 3 puis la bouteille et 1 maintenant j'en suis à 2 bouteilles parfois.

Je n'en peux plus et mon mari non plus. Ma famille mes enfants me soutiennent et j'ai déjà mis des choses en place.

La 1ere c'est que je suis suivie par une psychiatre pour travailler le pourquoi.

J'ai essayé l'hypnose ça n'a pas marché. Il m'arrive d'être 2 à 3 jours sans consommer mais ça reprend ensuite de plus belle.

J'ai du mal à gérer mes émotions et le fait de boire me rend moins anxieuse.

Avec mon mari on a enlevé ce matin tous les alcools. Je suis décidée à me sevrer à partir d'aujourd'hui.

### 3 RÉPONSES

---

[WenToggo](#) - 21/02/2024 à 22h20

Bonjour Légende.

Bravo pour cette démarche !

Très bien pour le psychiatre, si en plus vous avez trouvé la "bonne" de suite !

C'est une très bonne initiative de retirer tout alcool de la maison ! Votre entourage vous soutient, c'est une grande chance pour la guérison.

Avez vous pensez également à voir un addictologue ? Cela peut être un outil en plus dans votre caisse.

Je vous souhaite plein de courage , de trouver ce qui à amené cette consommation afin de l'éradiquer.

Restez forte et motivée. Usez de tous les stratagèmes possibles pour repousser voir annuler le premier verre.

De tout cœur avec vous !

Wento

[Legende49](#) - 05/03/2024 à 10h03

Merci pour vos encouragements mais tout ne se passe pas sans accroc.

Je continue parfois encore à boire des que j'en ai l'occasion comme ce week-end et hier soir. Je n'en suis pas fière du tout et surtout je ne me sens pas bien le soir.

J'espère qu'il y aura des jours meilleurs

[WenToggo](#) - 05/03/2024 à 19h13

Bonjour Légende, en prendre conscience mets déjà un sacré coup au psychique.

Avez vous pu voir un "bon " addictologue. Ils ont beaucoup de clef à apporter et certaines de leurs.paroles raisonnent quelques jours après.

C'est un très long chemin, mais c'est certain il n'est jamais trop tard pour changer.

Je suis avec vous

Bon.courage et belle soirée (sans alcool je l'espère de tout coeur)

---