

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

INTELLECTUELLEMENT, JE SAIS EMOTIONNELLEMENT, C'EST PLUS COMPLIQUÉ.

Par Valsaph Posté le 04/03/2024 à 06h47

J'ai un problème avec l'alcool ? Et/ou la frustration en général ?

Voilà une bonne question à laquelle je n'arrive pas à répondre...

Je suis dans ma 52^{ème} année.

Je crois pouvoir dire que j'ai toujours eu un rapport à l'alcool, le nourriture, la cigarette (ce qui est en lien avec la bouche) particulier.

Revenons à l'alcool ...

Jusqu'en août 2020, j'avais une consommation régulière, excessive mais "contrôlée".

Après quelques soirées trop arrosées (avec pertes de mémoire et comportements inadéquats), j'ai décidé de tout stopper.

J'ai tenu ...

Un peu plus d'un an.

Puis j'ai repris, modérément.

Je passe sur les événements de ma vie traversés depuis 2020 ... (violences conjugales, perte d'emploi, déménagement, décès violent et inattendu de ma Douce Maman).

Aujourd'hui, je ne bois plus de manière quotidienne.

Mais quand je bois, je n'aime pas me limiter.

Alors, le scénario classique ces derniers temps : je résiste, je résiste puis mon cerveau abdique (quand j'entends que c'est un manque de volonté, je trouve cela violent) et je peux alors m'acheter une bouteille (tant qu'à faire, je prends des produits que j'aime).

Et je bois, chez moi, seule.

En appelant des gens, parfois ...

J'essaie de gérer, de contrôler...

Puis ça lâche...

Des fois, je sors (à pied) et je vais boire dans un bar (j'ai l'impression de gérer mais bon ...)

Je rentre ...

Et c'est la spirale, je mange ...

Je finis par me coucher (il y a eu des fois où je me suis blessée, au visage, tant qu'à faire !).

Enfin, j'arrive à dormir ...

Et le réveil, bien souvent, c'est l'horreur.

La journée qui suit est interminable ...

Et pourtant ...

Je recommence ...

Merci de m'avoir lue.