

## TÉMOIGNAGES DE CONSOMMATEURS

### ENFIN LIBRE

---

Par Profil supprimé Posté le 14/09/2018 à 01:14

Bonsoir,

c'est la première fois que je poste ici, je suis nouvelle, j'ai 35 ans et 2 enfants, il y a 15 jours que je n'ai plus bu une goutte d'alcool :-)

J'ai eu comme un déclic.. ma consommation a duré 3 ans.. pas tous les jours à me saouler, mais c'était devenu tous les jours le soir mes 3-4 verres de Pinard devant ma tv.. et il m'arrivait de temps en temps de boire avec des amis jusqu'à plus soif et plus tenir sur mes jambes.. J'ai eu un déclic il y a 15 jours soirée super arrosée.. le lendemain malade ! Couchée toute la journée.. et là j'ai pris conscience de pas mal de choses ! En plus pour ma part l'alcool m'enfonçait ! Je faisais de profondes crises d'angoisses, je devenais mal dans ma peau ! Je devenais une épave ! Je négligeais ma maison, mon boulot je suis indépendante, heureusement mon mari a été patient et a continué à gérer notre commerce ! Car avec mes angoisses dues à l'alcool je négligeais tout ! J'aspirais à être le soir et boire mes petits verres.. La journée j'étais mal dans ma peau.. et le soir comme un poisson dans l'eau à l'idée de boire ! Le matin la tête dans les fesses ! Même avec 4 verres !

Aujourd'hui ça fait 15 jours que j'ai plus pris un verre et je me sens bien et libre :-) ma maison est à nouveau bien tenue, je gère à nouveau mon commerce comme une cheffe ! Le matin je me lève en forme olympique ! Je fais à nouveau de la pâtisserie pour mes enfants à mes moments libres et j'ai plus jamais eu de crises d'angoisse ! J'avoue j'ai encore un manque psychologique le soir mais ça passe vite.. je bois de l'eau, une limonade.. je lis un bouquin et ça passe.. les 5 premiers jours furent difficiles, j'ai été malade, vomissement et crises d'angoisse infernales ! Mais j'ai tenu bon ! Bien évidemment j'en ai d'abord parlé à mon médecin il m'a donné un petit coup de pouce les 5 premiers jours pour le sevrage.. je fais de la sophrologie 1x semaine ça m'aide :-) Je me projette en avant et cela permet d'avancer 1 jour à la fois.. Je me sens tellement mieux et plus sereine j'espère être sur le bon chemin et continuer.. Je m'accroche et grâce à mon mari et mes enfants..