FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

PRISE DE CONSCIENCE

Par Profil supprimé Posté le 04/11/2019 à 10h32

Bonjour à tous .
Me voilà, je me lance !!!!

Mais bien sûr que je la à écrire avec cette gueule de bois, qui me dégoûte, à regretter la nuit précédente, a essayer de me rappeler ce que j'ai fais ou dit pendant mes appels à ma maman et à une copine.

J'ai déjà vomis 3 fois, je sens mauvais, il faut que j'aille au travail mais j'en ai pas la force .

Je me dis qu'il faut que ça s'arrête, mais comment ?
5 ans d'alcool pour me combler un vide ou me donner le courage de parler , et j'ai tellement fait des conneries , mon entourage ne savent de rien car bien entendu je me cache un Max , je suis menteuse pour garder mon secret !

Toute les fois je me dis plus jamais et 2 jours après je recommence.

Je suis pitoyable.

1 RÉPONSE

Zozo94 - 04/11/2019 à 13h16

Bonjour Mawel,

D'abord bravo d'avoir franchi le pas de partager ton expérience aujourd'hui. Ca n'a pas dû être facile, surtout si tu as passé une nuit compliqué et que tu as la gueule de bois aujourd'hui. Mais tu l'as fait, c'est certainement que cherches de l'aide et que tu as eu besoin d'en parler.

Pour aujourd'hui, tu dois d'abord te reposer et, tous ceux qui vivent ça où l'ont vécu savent à quel point c'est difficile, essaie de mettre la nuit précédente et ce qui s'est passé de côté dans un premier temps. C'est passé maintenant, et il faut que tu repose ton corps et ta tête avant d'analyser les choses.

Si tu décide pour de bon d'arrêter tu pourras trouver des outils ici pour savoir comment t'y prendre, des adresses et surtout beaucoup de soutien. Essaie de t'entourer de professionnels de santé et de parler à quelqu'un de confiance, et/ou ici sur le forum.

Les bêtises, les mensonges et se cacher, c'est arrivé à toutes celles et ceux qui sont concernés par l'addiction. Ne te sens pas coupable et surtout ne te dévalorise pas, tu n'es pas pitoyable, tu es capable comme tous les monde de surmonter cette épreuve. Cette dépendance est très difficile à vivre, personne ne te jugera ici, et tout le monde t'encouragera si tu souhaites t'en sortir.
Dis toi aujourd'hui que tu es capable de t'en sortir, et répète le une fois que tu auras toutes tes idées claires et que tu te seras reposée. Atteint ses deux jours, et essaie de tenir un jour de plus. Lance toi ce défis et tu pourras te prouver que tu en es capable !

Courage et n'hésite pas à donner des nouvelles.