

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

ARRÊT ALCOOL APRÈS 5 ANS

Par [Lila75](#) Posté le 08/05/2020 à 14h15

Bonjour,

je suis une jeune femme de 31 ans. J'ai abusé de l'alcool pendant 5 ans, après plusieurs événements m'ayant affectée. Je n'avais la force de ne rien faire d'autre que boire. J'allais au travail et personne ne voyait rien, je buvais le soir en rentrant chez moi. Une bouteille de vin minimum, chaque jour, pendant 5 ans. J'ai eu des petites périodes d'arrêt mais je finissais toujours par reprendre.

Depuis 6 mois, je n'ai pas bu. Je me suis battue seule face à tout ça, j'ai changé de travail, j'ai déménagé pour être loin de mes anciens démons.

Parfois, c'est difficile, non pas parce que j'ai envie de boire mais parce que je regrette tellement d'avoir gâché toutes ces années. Je me rends malade rien que de penser à ce que je faisais et comment j'étais. Et je me rends encore plus malade à imaginer comment j'ai pu détruire ma santé. Mes tests sanguins sont bons, et l'échographie abdominale également.

Mais on dit que l'alcool chez les femmes est une cause de cancer du sein. Je suis en train de créer une véritable psychose due à tout cela. Je n'arrive pas à avancer, ni à avoir envie de rien. Au moins, je n'ai pas envie d'alcool. Mais je n'ai pas non plus envie de me nourrir ni de m'amuser.