

## TÉMOIGNAGES DE CONSOMMATEURS

### J'AI DÉCIDÉ DE NE PLUS BOIRE D ALCOOL

---

Par Biboune69 Posté le 10/09/2020 à 07:34

Voilà, ça fait maintenant plus de 15 ans que l'alcool est un problème dans ma vie ! J'ai toujours bu sans pouvoir m'arrêter... Au début, ça n'était pas tous les jours, c'était festif, le week-end... mais c'était déjà beaucoup trop !!! Je rentrais de soirée complètement saoulé, le lendemain je ne me souvenais pas de tout... Bref  
Ensuite j'ai eu mon 1er enfant, il y a 10 ans, et là j'ai commencé à boire le soir pour me détendre, déboucher une bouteille de vin... Et la bouteille se vidait ! Puis j'ai eu de grosses responsabilités professionnelles et là ça été une période où pendant 4 ans, je buvais au moins une bouteille voire 2 le soir après ma journée !!! Ça a engendré pas mal de soucis, j'arrivais à tout concilier mais je voyais bien que j'avais un problème  
Et cette consommation est plus ou moins restée  
Sauf qu'aujourd'hui je prends vraiment conscience de la situation et j'ai envie que ça change  
.. Vraiment !!  
Je veux réussir à arrêter de boire de l'alcool complètement et vivre une vie plus apaisée  
J'ai essayé de diminuer ma consommation... Mais je reviens toujours à des consommations trop importantes en me trouvant des excuses !  
J'ai plus envie de me trouver des excuses, j'ai plus envie de me mettre à l'envers et pas savoir ce que j'ai raconté la veille, j'ai plus envie d'être toujours fatiguée, déprimée, énervée, et recommencer chaque soir la même chose !!! Je veux être fière de moi, retrouver une bonne estime  
Cela fait 4 jours que je n'ai rien bu, je suis motivée mais si vous avez des astuces, des idées pour m'aider à ne pas replonger... Courage à tous  
Au passage j'ai 2 enfants magnifiques et un mari que j'aime et qui me soutient  
Pour eux et surtout pour moi le changement c'est maintenant !!