

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### PRISE DE CONSCIENCE

---

Par [Lyna11](#) Posté le 20/06/2021 à 19h18

Voilà bientôt 6 mois que je n'ai pas bu une goutte, je me sens beaucoup mieux il n'y a même pas de discussion possible a ce niveau là.

Je voulais aborder ce fameux moment de la prise de conscience de mon problème d'alcool: il y a un an j'ai fais le test alcool info service et ma première réaction a été "oh ils exagèrent quand même, tout le monde aime boire un coup pour décompresser...comment ça pas plus de 2 verres par occasion ? Mais qui fait ça ???

Ensuite il y a eu mon premier trou noir...ensuite mes premières hontes...j'agressais les gens...tous ce que je m'efforçais à cacher dans ma vie privée je le balançais à qui voulait bien l'entendre le week-end...

Puis la première violence physique et cette question : pourquoi je deviens l'exact inverse de qui je suis quand je suis imbibée?

En fait je n'étais pas imbibée j'étais noyée dans mes peurs, dans mes souvenirs refoulés, dans ma rage, dans mon boulot bref...j'étais devenue dépressive! Oui moi!

J'ai arrêté l'alcool après la soirée de trop, après la honte suprême, après la vraie première envie de mourir de honte.

Ces 6 derniers mois j'ai appris à me connaître, je ne m'aime pas encore (je pars de tellement loin) mais j'ai appris à me pardonner je me respecte d'avoir pris cette décision tout le monde ne l'aurait pas fait.

Je suis tellement plus heureuse sans ce "remède au mal" qui au final s'est révélé bien pire que le mal lui-même.

Accrochez vous parce que vous ne serez pas déçu

### 1 RÉPONSE

---

[Lyna11](#) - 24/06/2022 à 21h52

Au cas où quelqu'un passe par là...j'ai passé tellement de temps à tout lire pour me persuader que je n'avais Pas de problème...un an plus tard et donc 18 mois d'abstinence...tout va bien! Beaucoup de bas au départ, puis de plus en plus de hauts.

Au départ il y a toutes les nouvelles sensations, après on s'habitue et ça peut devenir dangereux. J'ai failli craquer mais pour l'instant je tiens bon.

Quand un craving apparaît encore je reviens sur ce site, c'est devenu mon garde fou, mon bouclier contre ce poison.

Force à nous tous!

---