

TÉMOIGNAGES DE CONSOMMATEURS

ABSTINENTE DEPUIS 4 MOIS ET QQ JOURS

Par Antigone11 Posté le 4/07/2022 à 00:37

Je fréquente un groupe de paroles dans un hôpital du Tarn , c'est ce qu'il me fallait pour durer dans l'abstinence , cotoyer des malades alcooliques qui sont abstinents ou qui ont de sérieux problèmes pour trouver la solution à leur vie pleine d'habitudes de consommation , de la détresse liée à cette consommation , et souvent une situation sentimentale , conjugale , familiale , professionnelle perturbée , cela veut dire qu'ils ont plein de problèmes à régler et que l'alcool est une échappatoire . Je réalise que j'ai eu un mal fou à sortir de mes rechutes et de mes pulsions vers une consommation d'alcool , achat d'alcool , consommation la nuit et plein de problèmes , je toussais , je vomissais et après le sevrage dans la douleur , tremblements , impossibilité de me déplacer , de manger , de tenir mon verre sans trembler , c'était horrible , mon mari ne me supportait plus et voulait me jeter dehors , il refusait de préparer les repas , nous avons eu des problèmes avec la gendarmerie , je dois me rappeler de tout cela , et garder dans ma conscience , cet état de folie ; je travaille sur la vérité , la sincérité , le calme , car j'étais devenue une menteuse , une tricheuse , j'achetais des bouteilles d'alcool , je vidais tout ce que je trouvais la nuit , c'était de la folie ; je suis tombée plusieurs fois , je me suis fait très mal , une entorse à la cheville droite qui a mis 3 mois à guérir ; du psoriasis sur les jambes qui a mis aussi très longtemps à partir (6 mois ?) mais bon il est parti car j'ai pris des huiles essentielles, et surtout j'ai travaillé sur mon anxiété , j'ai rassemblé tout mon courage , pour manger , boire bcp d'eau , marcher , aller voir les docteurs ; Et surtout être en pleine conscience . Je suis vaillante et heureuse de vivre , je vais à la piscine , je nage , je range ma maison et ce qu'il y a dans ma tête.. J'ai déjà oublié mon mot de passe , pouvez vous le pérenniser !!!