

TÉMOIGNAGES DE CONSOMMATEURS

3EME JOUR SANS

Par Changerdevie Posté le 24/08/2022 à 11:33

Hello,

Et voilà j'entame mon troisième jour sans rien et je peux vous dire que les deux nuits précédentes ont été difficiles impossible de bien dormir, lit trempé à cause des sueurs nocturnes du à l'arrêt.

Je vous partage mon histoire, après mon accouchement j'ai fait une dépression post partum suivie par un médecin donc sous antidépresseur que j'ai mélangé à l'apéro, le mauvais cocktail qui a mis mon couple en péril.

L'année dernière séparation et j'ai commencé à boire de plus en plus souvent, j'ai pris beaucoup de poids suite à ça, oui l'alcool fait grossir.

Je me trouvais à chaque fois une excuse après le travail pour boire un verre de vin puis deux puis 3 c'est devenu un rituel.

Mon corps en a subi les frais, je me réveille barbouillé j'ai mauvaise mine je prend plus soin de moi.

De plus je suis maman, je m'occupe très bien de ma fille mais c'est un mauvais cercle si je ne mets pas un frein ce jour je vais tomber dedans et je ne pourrais plus jamais en sortir.

Je vis encore très mal la rupture avec mon ex, mes angoisses ressortent comment gérez vous tout ça ? Je ne veux vraiment plus boire j'ai envie de redevenir la jolie femme coquette que j'étais.

Merci de vos témoignages.