ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

ALCOOL DE ROUTINE ET ARRÊT

Par Naabal669 Posté le 27/09/2022 à 08h41

Bonjour,

Je n' attends rien de particulier mais je pense que j'ai besoin de l'écrire pour m'aider à m'en sortir.
J'ai 35 ans et je pense que ça fait au moins 10 ans que je suis alcoolique avec des coupures.
Le problème et que depuis 3 ans, il n'y a plus de coupure... Je bois globalement tous les soirs pour "déstresser" de la journée.

Quoiqu'il en soit, je suis jeune papa, j'ai une femme qui essaie de m'aider mais sans me brusquer.

J'ai souvent souhaité arrêté, mais dès que j'y retouche lors d'un repas ou d'une soirée, je reprends en routine.

Je suis résolu, je ne veux pas tout détruire autour de moi et je veux voir mon fils grandir et ne pas qu'il me voit avec ces sales habitudes et surtout qu'il ne s'en inspire pas pour sa vie d'adulte.

Je ne suis qu'à mon second jour sans rien, ce n'est pas forcément très difficile à ce stade mais je note quand même une facilité ay m'agacer sur des futilités.

Merci de m'avoir lu.

1 RÉPONSE

NEWH - 29/09/2022 à 05h51

Bonjour Naabal,
.
Vous avez du courage et de la " chance ", de prendre conscience relativement tôt que qqch ne va pas. Mettez tout ce que vous pouvez de votre côté pour arrêter avant que ça n aille plus loin, car ca ira forcémentplus loin.
Effectivement l alcool détruit beaucoup de couples, de familles...
Moi, j ai refusé de voir tous les signaux d alertes et j en suis à un stade bien plus avancé. Forcément l arrêt est plus difficile.
Je vous souhaite de ne pas y arriver.
On est plusieurs sur ce forum...on va se soutenir !
Prenez soin de votre petit car ça passe très vite
Bon courage