

TÉMOIGNAGES DE CONSOMMATEURS

15 EME JOUR SANS ALCOOL.....DUR DUR ENCORE

Par combattante Posté le 28/09/2023 à 08:42

bjr à toutes et tous, ce petit post pour garder du courage, suite à une soirée trop alcoolisée, perte de mémoire, chutes, ouvert ma porte à des étrangers qui auraient pu profiter ou m'agresser, m'ont volé une enceinte stéréo, le reste je ne sais plus. Un lendemain avec une peur intense de mourir, j'ai donc décidé engager 30 jours sans alcool car si j'ai eu une étoile sur la tête depuis mon adolescence avec bcp d'excès liés à mes phobies sociales, j'arrive à 60 ans à une vie de célibat, de solitude, d'envie de boire pour "oublier", pour ne pas m'en vouloir ne pas arriver à avoir une vie sociale, pas de psys actuellement de disponibles bref, 15 jours sans alcool, c est très difficile à mon esprit car étant des années 80 jeune, à cette époque j'avoue c'était normal de consommer autant et il n'y avait pas vraiment de bandeaux prévention .J'ai réussi à arrêter seule le tabac, en 2003, bcp fumé jour et nuit dans les discothèques, donc voilà , chaque jour pour moi est un jour d'équilibriste qui tente ne pas tombé car pas de filets dessous .Dites moi vos sensations si vous êtes dans cette démarche, j'avoue je doute chaque instant de mon choix car le champagne , même si j'ai petits moyens, parfois crémant selon les ressources, j'avoue j'y pense chaque instant et je me sens très fragilisée .Merci à vous, quelque soit votre expérience, j'avais arrêté l'alcool de 30 à 50 ans et suite à une histoire passionnelle destructrice retombée dans l'alcool mais pas de sortie, plus de discothèques, tout toute seule comme un robot à aller acheter une bouteille sous une émotion forte. Voilà, c est difficile, merci à tout le monde, merci à l'association au moins pouvoir s'exprimer.....