

CONFIDENCES

Par [Allan79](#) Posté le 26/01/2024 à 18h35

Bonsoir,
Buveur depuis mes 15-16 ans, j'ai traversé vents et marées. J'ai essayé au mieux de contrôler ma consommation, mais dès les premières années, j'ai réalisé que je n'étais pas le maître...
Je tente une nouvelle fois de comprendre ce mal qui m'afflige afin d'améliorer ma qualité de vie et celle de ma famille.

J'ai pensé que des confidences anonymes me permettrait déjà de revivre ces moments difficiles, mais que mon inscription sur ce forum me permettrait d'avoir des avis sur le sujet.

Merci par avance!

1 RÉPONSE

[Sunshine](#) - 27/01/2024 à 11h08

Bonjour Allan79,

Je reconnais une partie de mon vécu ds ton récit. Buveuse aussi depuis mes 15-16 ans et j'ai assez rapidement compris aussi que ma consommation prenait le dessus. J'ai été dans le déni de cette réalité pendant une bonne dizaine d'années. Ma conscience le savait mais j'avais décidé de l'ignorer, voire même de lui prouver le contraire.

Je pense que le fait d'en avoir pris conscience dès le départ ou en tous cas rapidement, malgré qu'on reste dans le déni un certain temps avant de l'admettre, est un avantage pour la réelle prise de conscience « officielle » et la volonté qui en découle de sortir de cette spirale. On admet à plus rapidement qu'on s'est menti à soi-même pendant des années.

Et là, c'est le moment d'avancer, de faire bouger les choses.

Bravo pour ta venue sur le forum, c'est la preuve que tu veux que les choses changent et que tu arrives à un moment décisif : prendre la décision de t'en sortir et de vivre autrement.

C'est pas facile, la vie n'est pas rose tous les jours, mais les bénéfices sont impressionnants, au delà de tout ce qu'on peut imaginer. Aujourd'hui on peut également compter sur un soutien et une aide thérapeutique, des accompagnements précieux qu'il ne faut pas sous estimer.

Je te souhaite de te réconcilier avec tes vents et marées passés, et de les laisser s'en aller pour te concentrer sur le présent.

Courage. Il y aura toujours quelqu'un pour te lire ici.
