FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

STOP

Par Profil supprimé Posté le 18/09/2016 à 07h46

Bonjour,

je me lance à raconter mon histoire mais pas si facile au final ! voilà j'ai 48 ans et j'ai forcément un problème avec l'alcool puisque je suis la.. je bois depuis l'age de 20 ans, des coup de fête comme on dit chez nous mais bien entendu ça m'a apporté beaucoup d'ennuis pour être soft, du ridicule sans aucun doute etc... je ne consomme pas le matin mais 3 ou 4 fois par semaine surtout le week end ou je pouvais ingurgiter une vingtaine de bières, c'est simple si je commence je ne peux plus m'arrêter jusqu'à l'ivresse totale.
sinon j'ai un bon job, j'ai toujours été sportif mais beaucoup moins depuis 3 ans, la fatigue, les gueule de bois enfin vous savez tout ça...
Il pouvait m'arriver de ne pas boire 3 ou 4 jours mais s'ensuivait 3 jours à me saouler.
j'ai décider d'arrêter, aujourd'hui ça fait 1 semaine, quelques insomnies mais hier soir j'ai mieux dormi. j'ai recouru 2 fois hier et aujourd'hui et je me sens bien mais je sais que le combat va être rude. tous mes amis quasiment consomment donc je me débrouille pour ne pas les voir au moins au début après j'affronterai.
seule ma femme est au courant de mon arrêt et elle m'encourage, elle me dit qu'elle est moins nerveuse quand elle me voit ajeun, ce qui est normal vu que je deviens un peu con avec la boisson!!
je pense que j'aurais surement besoin d'aide dans les moments difficiles donc voilà mon histoire toute simple.
courage aux nouveau abstinents.
jl