ALCOOL-INFO

TÉMOIGNAGES DE CONSOMMATEURS

MON ALCOOLISME..

Par Profil supprimé Posté le 9/09/2017 à 14:45

Bonjour,

Je viens ici pour vous raconter mon histoire et essayer de trouver de l'aide et de la motivation.

J'ai 33 ans et je suis alcoolique depuis une bonne 10ene d'année. Ca a commencé doucement et irrégulièrement pour s'accélérer crescendo.

En fait je crois que j'ai toujours été alcoolique. J'adore l'alcool et l'effet que ça me procure.
Il m'est quasiment impossible de m'arrêter si j'ai déjà consommé 2 verres.

Mais je bois principalement seul.

Outre les dangers physiques, j'ai depuis quelques années, surtout des conséquences psychologiques.

Des angoisses sur ma santé les lendemains de cuites (j'ai l'impression que je vais mourir..), des regrets et de la culpabilité. Ca m'accompagne toute la journée, jusqu'au lendemain ou ça va mieux. Et le soir rebelote.

Bref, ça me gâche la vie, mon hygiène de vie est déplorable et ça m'empêche d'avancer.

Je pense, malgré le fait que c'est un réel problème dans ma vie depuis de nombreuses années, que je viens seulement d'accepter le fait que je suis alcoolique et que j'ai vraiment besoin d'aide.

J'ai décidé d'arrêter de boire tout seul et rien que le fait de l'écrire me parait déjà dur.

Je ne sais pas combien de temps ça va tenir. mais ça vaut le coup de se débarasser de cette saloperie !