

TÉMOIGNAGES DE CONSOMMATEURS

J6

Par Vidavant Posté le 13/11/2022 à 07:54

Bonjour Je suis aujourd'hui à j6 sans ma consommation habituelle de 4-6 verres, voire une bouteille de vin ou rosé par soir .Ça fait depuis mon adolescence que je suis dans cette situation. Fille de parents alcooliques dépressifs je n'ai pas eu la chance d'être accompagné dans mon enfance pour apprendre a grandir correctement. A 16 ans j'ai rencontré le père de mes enfants. Ma consommation été moindre un jour sur deux , j'étais une personne effacée mais persévérante qui me prenait des bitures pour régler les différents. Enceinte pas une goutte. Puis est venu la séparation et là ça a été une consommation quotidienne depuis 2016, très affectée par cette histoire car c'est un homme qui buvait tout autant en disant que c'était moi qui avait un souci car de mon côté la gestion n'était pas la même.

Été 2022 je pars loin de cette personne qui me fait culpabiliser sur divers sujets mais pas sur l'alcool .Ma consommation été tjrs présente régulièrement. La semaine dernière en me réveillant a 4 heures du matin un mardi devant aller déposer ma fille a l'école dans la même journée je devais passer un entretien d'embauche, je me sentais au plus mal dans ma peau mon corps mon cerveau. Prise de crise, j'ai dit stop stop stop.

Je suis fille d'alcoolique dépressif père et mère il est temps pour moi d'inverser la situation pour moi pour mes enfants pour mon envie de réussir est d'offrir des moments de bonheur de joie et de satisfaction à mon entourage.

Au début c'était dur sommeil agité pendant trois nuits crises d'angoisses extrêmement douloureuse, sous tension, crispée. Encore aujourd'hui il y a des moments où ça monte. Ça fait trois nuits que j'arrive à bien dormir ça fait tellement de bien. Je vis un jour après l'autre, je bois beaucoup d'eau, pour palier à mes envies j'ai essayé la bière sans alcool et des soda . J'avais suivi une hypnothérapie, j'ai la chance de pouvoir m'auto-hypnotiser seule et méditations, ça me permet de chasser mes crises d'angoisse avant qu'elles me terrassent. Je suis contente d'être à j6 ! Je m'accroche par moment c'est pas évident.