

TÉMOIGNAGES DE CONSOMMATEURS

J'EN PEUX PLUS

Par Bender Posté le 20/11/2022 à 14:36

Bonjour à tous,

J'ai toujours vu des témoignages sans forcément écrire le miens. J'ai voulu franchir le cap car vos réponses sont pertinente et enrichissante.

Il y a un certain temps j'ai arrêté le cannabis avec l'aide d'une infirmière addictologue. Depuis, je me suis rangé dans l'alcool ce qui n'est pas une bonne chose. Je bois depuis mes 18 ans, aujourd'hui j'en ai 27.

Je sors d'un week end fastidieux où toute les révélations me font me sentir extrêmement mal... À mon réveil j'avais perdu mes clefs de maison (que j'ai retrouvé, ouff...) ! J'ai ramené du monde en after chez moi et les problèmes avec le voisinage se sont manifesté. Je me retrouve avec une télé cassé, des messages pas très sympa, j'ai dormis toute l'après-midi et toute la nuit avec un mal de ventre déchirant. J'ai tapé sur la porte de la voisine, crié comme jamais pour "me faire entendre", j'ai peur qu'on porte plainte contre moi. J'ai écrit sur un papier déposer à l'entrée du bâtiment des excuses avec une explication de ma mauvaise réaction / action.

Dédoulement de la personnalité une fois sous l'emprise de l'alcool qui amène toujours par la suite à des remords, de la honte, une forte culpabilisation, avec la fameuse phrase "il faut que j'arrête".

Je ne pourrais pas tout citer car il faudrait beaucoup de pages pour pouvoir écrire tout mes méfaits réalisé sous alcool.

Je vois toujours un infirmier addictologue pour arrêter mais c'est beaucoup trop difficile, comment changer d'habitude quand notre habitude tourne toujours autour de l'alcool ? Soirée au bar, apéro et j'en passe ...

J'aimerais être moi même, ayant arrêté le cannabis je sais que je pourrais y arriver, mais je ne trouve pas la force d'y arriver. Dois-je couper les ponts avec les soirées et trouver d'autres occupations le soir si j'ai envie de sortir ? Enormement de questions sans agissement de ma part.

Je sais que je peux compter sur mon infirmier, mais je sais qu'entre être humain avec qui on vit la même chose l'entraide m'aiderait grandement.

J'aimerais rester le mec sympa et poli que je suis et profiter différemment de ma vie qu'en la détruisant et en détruisant tout autour de moi.

J'espère que dans un futur proche l'alcool ne sera plus qu'un lointain passé.