

TÉMOIGNAGES DE CONSOMMATEURS

ALCCOOLIQUE À 28 ANS

Par MissPouich Posté le 6/02/2021 à 02:45

Bonjour à tous,

Je vis un moment assez difficile. À cause de la COVID, je viens de perdre mon emploi et en plus, j'ai vécu du harcèlement professionnel récemment.

L'alcool a toujours fait partie de ma vie. Mes deux parents étaient alcooliques et je trouvais normal que chacun d'eux prennent 12 bières à tous les soirs. J'ai aussi commencé à consommer de l'alcool très jeune, vers 13 ans. À cette époque, je n'aimais pas le goût de l'alcool mais j'en prenais pour plaire aux autres. C'est seulement à l'université que j'ai découvert que j'adorais l'effet de l'alcool. Ça me dégênait et je me faisais plein d'amis. J'ai donc fait une association positive à l'alcool. Cependant, j'en prenais que lors d'événements particuliers.

Lorsque j'ai vécu du harcèlement professionnel l'été dernier, j'ai ressentie un grand stress, tellement qu'il fallait que je le calme avec de l'alcool. Malheureusement, même si je ne vis plus de harcèlement, j'ai gardé cette mauvaise habitude de boire à tous les jours. Parfois, je me saoule pour tout oublier. En fait, je me sens encore déprimée, et je bois pour vaincre cette déprime. On dirait que je n'accepte toujours pas le harcèlement que j'ai vécu. J'ai vu un psychologue, mais ses conseils ne furent guère pertinents et il ne m'a pas du tout aidé à arrêter l'alcool.

Je suis donc avec vous pour témoigner de mon alcoolisme. J'aimerais entendre des témoignages de personnes qui ont vécu la même chose que moi. On dirait qu'en tant que femme alcoolique vivant au Canada, je me sens vraiment à part des autres. Je ne sais pas comment les gens font pour s'abstenir et je ressens un stress constant. En ce moment, je n'ai pas trouvé d'autres moyens de l'atténuer que l'alcool.

Bref, je vais faire mon possible pour diminuer ma consommation, mais sachez que c'est très dure et qu'il faut être armé psychologiquement, sinon, ça ne marche pas.

Courage!