

NE PLUS SOMBRER...

Par **Profil supprimé** Posté le 18/06/2019 à 17h04

bonjour, j'ai 40 ans ... toujours bu pas mal de boissons mais ça restait festif ... puis il y a 6 ans ma compagne de l'époque fait une attaque cérébrale et tout nos projets de vie s'envolent... je me réfugie dans l'alcool . puis j'arrête et je refais ma vie avec une femme nous voulons des enfants mais de nouveaux mes projets s'écroulent car elle a une maladie génétique et les pma échouent ... j'ai commencé à boire beaucoup seul et en cachette depuis 1 an ... mais cela détruit ma vie mon moral ... voilà j'ai arrêté depuis 45 jours avec le soutien des AA où je vais chaque semaine. j'espère que la vie m'apportera le bonheur d'avoir un enfant ... mais boire n'y changera rien à part perdre l'espoir... merci de m'avoir lu.

1 RÉPONSE

Aruak - 19/06/2019 à 06h28

Bonjour,
C'est important de rester positif. Je ne te juge pas, je sais à quel point c'est difficile : le sevrage alcoolique au début est souvent générateur de dépressions. C'est normal, la chimie du cerveau se remet en place. Peut-être le suivi d'un pro pour t'accompagner serait bénéfique?

Je ressens à quel point tu es peiné par ta volonté insatisfaite d'avoir un enfant ! Ça peut être une cause parmi tant d'autres de ta tristesse. Il faut faire attention, une telle tristesse pourrait faire faiblir tes défenses !

Je voudrais juste te communiquer des ondes positives : c'est possible de retrouver le chemin du bonheur. Je n'y ai pas cru et même à coups d'antidépresseurs, de valiums et de toute une panoplie de médicaments aussi improbables les uns que les autres, j'étais encore perdu.

Retrouver les plaisirs simples (pour moi faire la cuisine, nager dans la mer, dans un lac. m'asseoir et jouer avec ma fille de 3 ans, discuter avec elle, la voir rire,...).

Ne baisse pas les bras : tu as déjà fait le plus dur !
