

DÉPRIMÉE ET ANGOISSÉE

Par **Profil supprimé** Posté le 26/09/2019 à 20h22

Bonjour, depuis lundi j'ai « arrêté » de boire, oui je le met entre guillemet parce que quatre jours bon c'est bien certes mais c'est pas vraiment un exploit ...

Après ça doit bien faire trois ans que ça m'été pas arrivé quatre jours sans alcool et c'était parce que j'étais à l'hôpital donc bon c'est quand même pas si mal que ça j'imagine.

Il faut juste que je continue comme ça que je garde le cap mais c'est pas simple j'ai plus l'opportunité de m'évader tout les jours j'ai plus ma dose de confiance en moi je peux plus me dire en étant totalement bourré que mais si ça va allé ta vie est pas si pourri que ça ...

Et j'angoisse ... j'ai 28 ans pas de travail j'ai pris 50 kg à force de boire j'ai plus d'amis ma famille commence à en avoir marre de moi je vois pas d'issue positive à ma situation et même si parfois l'angoisse est moins présente je me sens extrêmement seule ...

Je sais pas quoi faire ... reprendre l'alcool serait stupide mais avec j'avais quand même parfois l'impression d'être heureuse

3 RÉPONSES

Profil supprimé - 27/09/2019 à 10h51

Bonjour Suzieeee,

Bienvenue sur ce forum . J'entends ton appel à l'aide et je comprends ta détresse et je voudrais te rendre l'espoir d'une vie bien meilleure sans alcool . Tu as pris conscience que l'alcool était pour toi un grave problème et tu aimerais ne plus en consommer .

Chez AA j'ai appris que je ne devais plus promettre de ne plus jamais boire, mais bien de ne plus prendre le premier verre un jour à la fois quoi qu'il arrive . Un jour seulement , c'est possible , tu l'as déjà fait pendant 4 jours . Un jour , rien, suivi d'autres jours sans et l'abstinence est sur les rails . Mais ne reste pas seule . Tu as posté ici un message , ne te contente pas de cela, va lire les différents témoignages ici et là . Je suis certain que tu y trouveras réponse à tes questions et tu pourras constater chez certains qu'il est tout à fait possible de vivre sans alcool .

Ne reste pas seule, entoure-toi bien de personnes positives . Je te mets le lien d'une brochure qui peut déjà t'aider :

http://www.ama.lu/docs/AA_Vivre_sobre.pdf

Au plaisir de te relire , passe une belle journée sans alcool, dans l'espoir d'une vie meilleure .

salmiot1

Profil supprimé - 27/09/2019 à 15h30

Tu ferais bien de continuer. Car avec l'alcool tu as seulement la certitude que jamais ça ne pourra aller mieux. Alors autant se faire mal un bon coup et retrouver la confiance en toi. Courage!!

Profil supprimé - 28/09/2019 à 21h00

Bonjour Suziee,

Je te soutiens fortement pour ton sevrage car pour ma part je n'ai même pas encore commencé à essayer...

Je m'inscris seulement aujourd'hui sur ce site pour trouver de l'aide également.

Je me sens seul avec mon problème, je boit le soir en cachette de mon entourage.

Je n'ai même pas osé l'avouer à mon médecin...

Dis nous si tu tiens !
