

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

BESOIN DE SOUTIEN ET DE COMPRÉHENSION.

Par **Profil supprimé** Posté le 11/01/2020 à 23h07

Bonsoir à tous et à toute,

J'ai lancé un fil de discussion mardi mais aucune réponse.

Ce soir samedi à nouveau j'ai beaucoup bu 35 cl de vodka. Je suis dépendante c'est sûr car je n'aurais pas dû boire ce soir j'avais beaucoup de boulot.

Finalement zéro boulot mais vodka qui me fais tout relativiser.

Je sais que demain cela va être compliqué!

Est ce que quelqu'un vit la même chose que moi?

J'ai besoin de votre expérience

4 RÉPONSES

patricem - 13/01/2020 à 10h50

Bonjour,

le fait de boire est effectivement un "bon" moyen de relativiser et de procrastiner : cela peut attendre demain.... Ce qui, bien entendu, est souvent faux, vous angoisse et vous refait boire...

le seul conseil que je peux donner est, dans la mesure du possible, de ne pas boire tant que le boulot n'est pas fait, ou des quantité minimale pour calmer le démon.

Et plus tard, comme il se doit, faire la chasse au démon. Une bataille à la fois...

Et si vous pouvez faire les deux en même temps, génial !

Courage,

Patrice

Profil supprimé - 13/01/2020 à 19h27

Merci pour votre réponse Patrice,

Je me dis toujours cela ce week end pas d'alcool je bosse et finalement je craque. C'est pour cela que je disais que j'étais dépendante car je ne sais pas maîtriser cela

patricem - 13/01/2020 à 21h21

Bonjour,

c'est une version d'alcoolisme. Addictologue et groupe de réunion type AA sont deux bons débuts.

Courage,

Patrice

Profil supprimé - 17/01/2020 à 21h54

Bonsoir Patrice,

Oui c'est un vrai alcoolisme. Je suis sûr d'autant que les espaces entre deux alcoolisation se réduisent.

Je suis seule, je ne peux en parler à personne j'ai tenter les cures addictologue mais je ne suis pas soignée et suis en train de ruiner la vie. J'ai très peur
