

MARRE DE CETTE ADDICTION. BESOIN D'AIDE

Par **koala3** Posté le 18/06/2020 à 13h47

Bonjour,

Je bois excessivement 2fois par semaine (car je me retiens avec grande difficultés pour le travail), surtout le we ou c'est l'orgie. Et ça depuis mes 16ans .

J'ai suivi des séances avec une personne qui aide les alcooliques mais rien n'y fait. Il n'a pas compris je pense ce que c'est d'être en manque.

J'ai essayé le seresta mais à par me calmer et me détendre , j'ai quand même cette envie de retrouver cette euphorie pour me détendre. D'oublier mon anxiété .

Dans ma vie tout va bien mais j'ai toujours été anxieuse .

J'ai essayé le yoga et tout ce qui s'en ressemble mais j'arrive pas à y trouver de plaisir.

Je me suis mise au sport mais sans succès car la flème.

J'aime l'alcool et j'attends toujours ce moment . Malheureusement le lendemain je regrette ... Beurk!!

Mon conjoint est exactement dans la même situation donc c'est dur de se motiver..

J'attends vos retours svp.

Merci beaucoup par avance.