

AVANT DE TOUT PERDRE FAUT QUE JE FASSE QUELQUE CHOSE

Par **moimoi85** Posté le 30/07/2021 à 10h46

bonjour à tous

je prend mon courage pour vous expliquer ma situation!

je suis un personnage qui aime bien s'amuser, mais mon problème est que quand je dépasse un certain nombre de verre je gère plus rien et m'arrête au point de n'avoir aucun repère d'heure et quand c'est comme ça rien m'atteint !

le souci c'est que le lendemain b je me souviens plus trop de la fin de soirée et le pire dasn cela est que ma chérie b elle aime pas du tout cela et je commence a la perdre , alors je reagis 2 3 4 5 6 jours et là je pense pouvoir gérer la prochaine situation et la patatra rebelote du coup la situation s'empire avec ma chérie , apres je la comprends car son papa avait un problème avce l'alcool et son ex aussi du elle revit certaine situation et commence a etre blessé et fatigué.

sauf que j'ai pas envie de la perdre c'est la femme de ma vie, c'est pour cela que je me suis inscrit car je pense que j'ai un problème aussi avec l'alcool et j'aimerais beaucoup m'en sortir pour lui offrir la vie qu'elle merite heureuse

merci de m'avoir lu et de votre aide

6 RÉPONSES

Sabine59 - 30/07/2021 à 12h18

Bonjour,

Déjà vous reconnaissez avoir un problème, c'est déjà un grand pas. Pourquoi ne pas aller voir votre médecin, il pourra vous aider. Et la motivation, vous l'avez aussi, la femme de votre vie . . . Si vous faite le nécessaire, elle vous soutiendra, dans le cas contraire, vous la perdrez un jour ou l'autre

moimoi85 - 30/07/2021 à 12h56

Merci de votre message

J en ai déjà parler à mon médecin ,le souci elle me dit ça va vous êtes pas malade

Du coup j' ai rien pas de médicaments ou autre

Du coup je suis un peu livrer à moi même

Après la volonté le souci j en ai mais si jamais je dépasse une certaine dose b j en ai plus

Tea - 30/07/2021 à 13h02

Bonjour,

Félicitation pour ce premier pas, s'inscrire ici c'est déjà être conscient que quelque chose ne va pas! Vous avez une première motivation : votre chérie et c'est un vrai avantage, je pense, dans le soin. Et pour vous est ce que votre consommation vous pose problème ? Vous arrivez à tenir quelques jours, mais il est souvent difficile de se soigner seul, car ce n'est pas juste une question de volonté ou de force mentale mais un vrai travail de fond pour déconstruire les habitudes et réflexes, mettre le doigt sur ce qui pose vraiment problème etc...

Je pense que l'entourage est extrêmement important mais pas suffisant car ils ne peuvent pas être à la fois proche et soignant, je vous dirai de ne pas hésiter à voir un médecin qu'il soit généraliste ou spécialisé ou bien à vous rendre dans un csapa même si parfois l'attente est longue... si vous n'êtes pas à l'aise avec le premier que vous voyez changez en mais ne laissez pas tomber. La difficulté à gérer la consommation après quelques verres est un motif de consultation courant, il n'y a pas que des personnes qui boivent tous les jours ou des doses considérables... d'ailleurs l'entourage aussi peut voir un professionnel pour poser les choses, parler, penser à soi... Et vous pouvez aussi bien sûr échanger ici ou avec des groupes de parole qui sont un autre atout pour le soin.

Comme le dit Sabine si rien ne change elle finira par partir un jour ou l'autre alors c'est le bon moment pour se lancer!

Stefane - 30/07/2021 à 14h31

Il faut que tu fasses cette démarche pour toi.

Elle sera fière et toi aussi.

L'étape médecin est dure car il faut mettre des mots apeurant.

Mais tu y arriveras !

J'ai une amie aussi que j'aime plus que tout... J'ai le même but que toi

moimoi85 - 30/07/2021 à 16h27

Merci à vous de vos réponses!

je crois le connaître le fond , c'est que je suis pas sur de moi , et quand on est en soirée b le faite de prendre un verre me donne confiance et j'ai l'impression d'être à l'aise, d'ailleurs les gens me dise tu serait pas commercial tu as le rapport facile avec les gens , sauf b ça c'est quand j'ai pris un ou deux verres et pares ses trois b la suite je la connais n o limite grrrr

je pense que je suis capable d'être comme cela sans alcool!

apres ce qui me fait peur c'est le faites de faire des soirées sans alcool le regard des autres ou les parole du style b tu prends pas d'alcool ou allez tu peux bien prendre un verre

c

ça ça me fait peur de devoir me justifier

mais oui mon but est déjà d'être moi mais surtout de pas perdre ma ptite femme

en tout cas merci à vous de m'avoir lu

Sabine59 - 01/08/2021 à 12h50

Bonjour,

Tu n'es pas le seul, l'alcool te rend plus décontracté, plus ouvert, encore plus sociable . . . Mais finalement, est ce que c'est ce qui va t'aider dans ta vie professionnelle, ta vie sentimentale ?

Au fond, ce n'est pas le vrai toi et il vaut mieux s'entourer de personnes qui apprécieront ton vrai toi et pas celles qui t'apprécieront quand tu as bu, car c'est toxique et dangereux. Tu ne dois en aucun cas te justifier si tu ne veux pas boire et au contraire être fière de toi.
