

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

# PERDU....

---

Par **Stephane599** Posté le 02/10/2021 à 10h05

Bonjour

Voilà j écris ce message aujourd'hui car je suis au fond du trou....

J ai plusieurs addiction, alcool, médicaments (somnifère anxio) et jeux d argent en ligne

J ai un bébé de 9 mois et hier Mme m a appris qu elle souhaitait arrêter notre relation.

Je suis abasourdi.... Je m'en veux tellement. Je n imagine même pas ma vie sans elle et sans mon fils.

Je ne sais plus quoi faire. Depuis cette annonce je reste dans mon lit toute la journée à penser et à repenser.... Il est trop tard

Ma famille n est pas au courant de tout ça et ça va aussi être un choc quand il vont 'apprendre

J ai peur de l' avenir.. De ne pas surmonter cette separation et de faire une betise

J ai besoin d aide et de témoignages svp

Merci par avance

Stephane

## 2 RÉPONSES

---

**Pepite** - 04/10/2021 à 17h43

Bonjour,

L'avenir vous appartient. Elle a du courage, elle sauve sa peau et certainement celle de votre bébé.

Agissez pour changer si c'est que voulez vraiment.

Libérez vous de ces emprisonnements coûteux à tous les niveaux.

Pour cela affrontez vos souffrances, vos peurs et prenez les moyens qui vous sont donnés.

Je vous envoie du courage,

Prenez soin de vous,

Pépité

**Moderateur** - 04/10/2021 à 18h41

Bonjour Stéphane,

Il y a un moment où cela doit s'arrêter et c'est peut-être ce moment-là pour vous. Votre compagne vous envoie un signal fort mais cela ne signifie pas la fin de votre vie ou de votre relation avec votre fils. Peut-être est-ce une opportunité pour vous reprendre en main.

Nous comprenons que vous soyez triste et sidéré mais ne culpabilisez pas trop car vous êtes multi-dépendant et la dépendance est une maladie qui annihile la volonté. En fait, beaucoup de ce que vous avez fait par le passé a été dicté par les besoins de sensations de votre cerveau. Une autre raison pour essayer de ne pas vous morfondre dans la culpabilité et les regrets c'est qu'on ne refait pas le passé. En revanche, ce dont vous êtes responsable c'est de ce que vous faites à partir de maintenant pour vous en sortir.

Prenez une décision, clarifiez vos objectifs, gardez le cap malgré les difficultés et faites vous aider. Car il est possible de vous en sortir : soyez certain que vous avez la possibilité de progresser et d'y arriver. Il n'y a pas de raison et je peux vous dire que les personnes qui s'en sortent ont beaucoup plus d'intelligence d'eux-mêmes que la moyenne. C'est un "plus" qui vous fera apprécier la vie et des autres.

Nos écoutants peuvent vous donner les coordonnées d'un CSAPA (Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie) où vous pouvez être reçu gratuitement. L'aide qui vous sera apportée respectera ce que vous vous sentez capable de faire et avez envie de faire. C'est vous qui fixez les objectifs et l'équipe vous accompagne dans votre parcours. Par conséquent vous pouvez prendre contact avec un CSAPA même si vous n'avez pas encore envie d'arrêter, même si c'est une perspective qui vous semble trop difficile à atteindre.

Dans tous les cas continuez à parler et à écrire. Cela vous aidera à dénouer tout ce qui ne va pas pour vous et à avancer.

Cordialement,

le modérateur.

---