

BESOIN D AMI

Par **Profil supprimé** Posté le 23/01/2022 à 21h56

Bonsoir, cela me fait bizarre de vous écrire mais je me sens tellement seuleJe vais vous raconter mon histoire brièvement.Je pense avoir toujours été plus ou moins dépendante à la cigarette , à l'alcool, .. j'ai toujours eu plus confiance en moi quand je fume, buvez et cela c'est accentué depuis la naissance de mon fils il y a 7 ans. Il m'arrive de boire le soir en cachette, c'est de la bière. , Il m'arrive de voir jusqu'à 5 bières par soir en cachette. Personne ne voit rien même mon conjoint ! Cela fait longtemps que il ne me voit plus je me sens seule.,...L'alcool m'aide à me sentir mieux quand je me sens dépasser ..Pourtant je pense être quelqu'un de bien. Non je suis. Quelqu'un de bien J'en ai marre de boire. En fait j'aimerais trouver des personnes à qui parler , peut-être des amis qui m'aideraient à me sentir mieux dans ma vie . à avoir confiance en moi. Merci d'avance

3 RÉPONSES

guillaume - 25/01/2022 à 05h18

Bonjour Luwin

Et oui l'alcool fait croire qu'il reconforte , qu'il aide à se sentir moi seul(e) mais en fait c'est l'inverse....il accentue le phénomène de solitude et de manque de confiance en soi...

Une chose est sûre : Ici tu peux raconter ton histoire en détail ou pas, raconter ce que tu as envie de raconter : personne ne te jugera car on est tous pareils face à ce poison....

Tu peux écrire régulièrement tu seras lu et écouté, tu auras des " amis " qui suivront ton aventure et qui t'aideront...

courage à toi

Olivier 54150 - 26/01/2022 à 11h24

Bonjour luwin

Ces quelques bières me semblent bien "médicamenteuses"

L'éthanol anti-déprime, anti-solitude, tu ne te sent pas comprise.

C'est comme cela que j'ai commencé.

Là où tu fais beaucoup mieux que moi, c'est que tu viens en parler ici, en parler tout simplement est un premier pas, et pas des moindres.

Ce n'est que quelques bières, tu réagis tôt, c'est chouette.

En parler. À ton mari, à ton médecin, à un psy, ici...des choses doivent sortir, c'est ce que je ressens dans ton récit.

Aussi , écrire fait un bien fou, même juste pour soi.

Ce petit garçon de 7 ans a besoin de toi serein et un minimum équilibré.

Tu as fait le premier pas ici, tu ne te laissera pas envahir, un grand bravo..ne lâche rien dans tes démarches pour aller mieux.

L'alcool est la dernière des solutions, pire, c'est l'anti solution.

Courage.

Oliv

Profil supprimé - 04/02/2022 à 10h50

Bonjour,

Merci pour vos messages, ils m'ont donné une motivation supplémentaire pour arrêter ! Cela avait du bien d'être écouté et compris.

Cela fait 2 jours que je n'ai rien bu, même si c'est pas évident que la tentation était là..

Je suis contente ça fait du bien de ne pas se réveiller en étant vaseuse...

Je sais que rien n'est gagné car le weekend arrive l'apéro du midi , du soir...mais je dois y arriver.

Je vous souhaite une belle journée.