

ALCOOLIQUE

Par **Fredo59270** Posté le 10/03/2022 à 12h24

Voilà j ai 52 ans et je suis alcoolique. Je bois de plus en plus et en cachette... Je me rends compte que mon addiction est forte.. des fois je bois tellement que je ne me lève pas pour travailler. Ma compagne ne comprends pas et m a donné un ultimatum ... J essaie de m en sortir mais seul c est compliqué.

Bonne journée à toutes et tous

2 RÉPONSES

Pepite - 10/03/2022 à 17h03

Bonjour Fredo59270,

Bienvenue sur ce forum.

"Ma compagne ne comprend pas". Comment cela ?

Vous avez besoin d'en parler tous les 2 sachant qu'il n'y a pas de compromis avec l'alcool qui devrait être banni de votre maison pour favoriser un sevrage.

Contactez un CSAPA de proximité pour vous deux, votre famille.

Je vous encourage à en parler auprès de vos proches. Racontez ce que vous ressentez, les difficultés rencontrées. Osez votre vulnérabilité en étant sincère.

Enfin, cherchez un groupe AA pour partager, pour vous soutenir.

Ne restez pas seul, jamais.

Prenez soin de vous, c'est la clé Fredo. Votre corps, votre mental méritent votre attention et d'être bichonné.

Pépite

Fredo59270 - 10/03/2022 à 18h10

En vous remerciant pour vos conseil.. je vais en discuter et me rendre aux AA près de chez moi.j ai déjà accepté mon addiction .maintenant il faut que j en parle autour de moi...
