

ALCOOLIQUE ET SPORTIF

Par **Jh56** Posté le 13/02/2023 à 21h31

Bonjour ,

Je bois en excès depuis environ 3 ans tous les jours ; uniquement le soir mais en " craving " .

J' ai un passif très anxieux ; c'est mon principal motif .

Je suis sportif : 2000 kms par an de course à pied depuis 7 ans ; quelques compétitions à mon actif.

Depuis 3 ans et l'arrivée de mon 2ème enfant et l'arrêt de la paroxétine (prescrit à l'époque contre l'anxiété et les phobies) , je ne gère plus . Je suis également chef d'entreprise soumis à des stress très intenses.

Je ne sais plus par où commencer pour sortir de cette addiction.

J'ai repris la paroxétine sur avis de mon médecin depuis 15 jours mais j'ai l'impression que cette fois , ça ne me fait rien...

Que faire ?

1 RÉPONSE

Sakura - 08/03/2023 à 15h07

Bonjour à vous,

Je dirai ici également que la situation a dégénéré depuis 3 ans (divorce, changement de travail, confinement ...), comme vous essentiellement le soir (parfois le midi quand je ne travaille pas).

J'étais coureuse au même rythme avant. Mon cardio me fait désormais bien défaut.

Ce lundi, la médecine du travail a découvert mon pb d'alcool bien que je l'ai fortement minimisée.

Je ne sais pas non plus comment gérer : samedi et dimanche rien, lundi alcool, mardi rien, ce jour alcool D'après la médecine du travail, je n'y arriverai pas d'un coup, chaque jour sans doit constituer une petite victoire , alors j'essaie de voir les choses ainsi sans me culpabiliser

Bon courage à vous et n'hésitez pas pour échanger
