

## J'EN AI MARRE

---

Par **nath35** Posté le 06/03/2023 à 10h58

je me présente je suis Nathalie 42 ans on pourrait penser que tout va bien dans ma vie j'ai 6 enfants et un mari qui m'aime et que j'aime. Or cela fait des années que je bois. J'ai réussi à arrêter pendant mes grossesses mais ce fut les seuls moments où j'ai été sobre. J'ai effectué beaucoup de cures de désintoxication mais à chaque fois j'ai replongé. Actuellement je bois une dizaine de bières par jour et ça commence à 9h du matin après avoir emmener mon petit dernier à l'école. j'ai rdv ce soir au médecin je vais lui redemander une cure mais comment je fais quand j'en sortirai ? à côté de ça je fais une dépression... tous vos conseils sont bons à entendre et à prendre. Merci

### 1 RÉPONSE

---

**Today - 07/03/2023 à 01h33**

Bonsoir Nath35.

Vous parlez de dépression. Avez-vous un suivi pour vous aider ? Un traitement ?

La cure est là pour vous permettre de vous sevrer physiquement mais aussi pour que vous ressortiez avec des outils pour éviter de replonger. Mais c'est un temps où l'on est dans une bulle sécurisante, loin de toutes tentations et loin de ce qui amène aux l'alcoolisation. Le retour à la vraie vie n'est pas simple.

L'arrêt seul de l'alcool ne suffit pas. C'est ce que l'on en fait qui compte. L'après. Une fois que l'on est désintoxiqué. C'est le moment (de mon avis) de creuser sur le pourquoi? Qu'est ce qui en nous fait que nous ayons recours à l'alcool?

Avez-vous déjà été en post cure les fois précédentes ?

Cela est une bonne transition avant le retour au domicile et peut aider à trouver la solution pour ne pas replonger, tout en étant aidé par des professionnels.

Ne vous découragez pas.

Se défaire de cette dépendance n'est pas facile et malheureusement rares sont ceux qui y arrivent dès la 1ère fois.

Dites vous que vos périodes d'abstinence sont une aide précieuse. Vous y êtes déjà arrivée, vous pouvez encore le faire.

Vos rechutes peuvent aussi vous aider en réfléchissant à leur pourquoi.

C'est possible, gardez cela en tête. Pas facile mais possible.

Courage à vous et n'hésitez pas à venir écrire ici.

---