

JE N'ARRIVE PAS À M'ARRÊTER

Par **Sevsev** Posté le 09/06/2023 à 15h15

Bonjour,
Depuis plusieurs années maintenant, quand je mets le nez dans un verre je n'arrive pas à m'arrêter !
Cela devient un vrai problème pour mon couple .
J'ai rendez-vous fin juillet avec un addictologue et en attendant j'essaye de me résoudre à ne pas prendre d'apéritif le soir mais je suis très frustrée

1 RÉPONSE

Moderateur - 09/06/2023 à 17h20

Bonjour Sevsev,

Vous souffrez d'un trouble de l'usage de l'alcool qui fait que lorsque vous commencez vous ne savez plus vous arrêter. C'est une forme d'addiction même si vous ne consommez pas tous les jours.

Vous avez perdu la liberté de vous abstenir de boire après avoir bu les premiers verres. C'est ce que va travailler avec vous l'addictologue. En attendant, pour vous consoler, essayez de vous dire qu'en prenant ce rendez-vous vous vous donnez les moyens, peut-être, de reprendre le contrôle un jour. Et pour être moins frustré établissez clairement les bonnes raisons qui font que vous ne devez pas prendre de verre en ce moment et ce qui se passerait si vous le faisiez.

Comme c'est un problème dans votre couple demandez le soutien de votre partenaire. Qu'il comprenne vos efforts et puisse vous aider.

Courage,

le modérateur.
