

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

JE ME SENS NULLE

Par **Profil supprimé** Posté le 22/01/2014 à 12h55

Bonjour,
Je consomme bcp d'alcool lors de soirée mais aussi à la maison avec mon mari.
Soirée pizza avec rosé
soirée tartiflette.....
Tjrs une bonne raison.
Je me sens nulle, je m'en veux.

Je suis très sportive et mes résultats s'en ressentent.
Je suis fatiguée, pas motivée.

Mais ss alcool je m'ennuie, je ne prend pas de plaisir en soirée.
Je me sens bete, avec l'alcool je suis moins timide, je me sens moins conne .
Pf j'en ai marre.
aider moi à me sentir mieux.

4 RÉPONSES

Profil supprimé - 24/01/2014 à 16h35

J'ai écrit un livre sur ma difficile expérience avec l'alcool... Comme toi j'en avais besoin pour me sentir plus fort et je sais où cela m'a emmené petit à petit...
Mon histoire peut peut-être t'aider...
Bon courage

Profil supprimé - 24/01/2014 à 17h37

Bonjour,

Je serais très contente de le lire.
Quel est son titre.
Merci

Profil supprimé - 26/01/2014 à 13h18

Je vis la même situation que Siska, c'est terrible, je ne bois pas tous les jours mais un jour sur deux ou trois, dès que je commence impossible de m'arrêter. Cela fait dix ans que cela dure, j'ai risqué plusieurs fois ma vie dans ces pertes de contrôle et celle des autres. J'ai perdu un amour, des amis.
J'ai maintenant refait ma vie, j'ai un travail passionnant, un mari formidable mais des restes reviennent par moments. Je m'ennuie et c'est parti: un verre...dix verres. Le lendemain impossible de gérer quoi que ce soit. Comme aujourd'hui dimanche où il fait un temps magnifique et où je vais rester à la maison, anxieuse et honteuse.
Je cherche de l'aide et du soutien sur ce site, je n'avais pas eu le courage de me l'avouer jusqu'à maintenant.

Profil supprimé - 03/02/2014 à 11h25

Bonjour.

Le relationnel au produit est souvent lié à l'estime de soi. Bien souvent le souvenir des premières consommations, quand l'addiction n'est pas encore déclarée, nous hante et nous pousse à reproduire le schéma.

Mais c'est le passé. Et dorénavant c'est un ennemi qu'il faut voir dans l'alcool. Un genre de fourbe, qui te promet de te libérer, mais qui t'enchaîne. Il ne faut pas que tu te sentes nulle ou que tu culpabilises. Tu es malade, et victime du produit.

Si il y a quelqu'un à détester c'est le produit, pas toi. Surtout pas toi, sinon, après quelques jours le mal être et la culpabilité te poussera de nouveau dans les bras de cet ennemi.

Enfin c'est mon point de vue.. Je viens d'arriver sur le site je voudrais pas passer pour un donneur de leçon..
