

COMMENT GÉRER MON ANGOISSE

Par [Lilimal](#) Posté le 28/07/2023 à 19h14

Bonjour depuis plusieurs semaines je lis tout vos témoignages et cela m'aide énormément dans l'acceptation de la maladie. Mon conjoint souffre d'une dépression sévère depuis casi 1 an il a été hospitalisé plusieurs mois pour cela et la que l'on a découvert qu'il était alcoolique. Déjà j'avais du mal a gérer mes angoisses pour la dépression l'hospitalisation et gérer le quotidien avec nos enfants j'ai donc reçu un coup de massue l'alcoolisme rentre dans nos vie. Aujourd'hui j'aide a ma façon après plusieurs échecs comme prendre la carte bleue les clés de voiture.... évidemment ça n'a pas fonctionné. Je l'ai accompagné au médecins au CMP et dans une association pour les addictions il fait énormément d'efforts et il avait bien diminué sa consommation mais depuis plusieurs rien ne va plus il replonge et malheureusement mon angoisse repart je suis également suivie par mon médecin sous traitement et en arrêt comment faire vous pour gérer vos angoisses ?