

JE ME SENS TELLEMENT BIEN QUAND JE NE BOIS PAS

Par **Soren** Posté le 01/04/2024 à 22h48

Je ne comprends même pas pourquoi j'écris ce message...tout va bien dans ma vie j'ai un travail que j'adore tout va bien avec ma femme et mes 2 enfants merveilleux et pourtant je bois ...je bois tous les soirs au moins 1 bouteille de 75 cl de bière ..je cherche toujours la plus forte possible autour des 8 ou 9° et au moins la moitié d'une bouteille de vin ...et toutes les nuits je me dis "mais pourquoi je fais ça ?" Je fume aussi et je suis sous subutex depuis une bonne dizaine d'années...c'est comme si je ne pouvais pas vivre sans une béquille alors que je ne boîte pas. ..souvent pendant 2 ou 3 jours j'ai une dose de motivation ou je me mets à faire du sport je ne bois qu'un verre de vin le soir et je ne fume plus..à ce moment là je me dis ça y est j'ai presque 40 ans j'ai compris je passe à autre chose et puis je replonge à chaque fois ...j'en ai marre de me détruire la santé alors que je n'ai pas envie..je sens que je baisse de jour en jour ..mon cardio est à 0 j'ai l'impression d'être un papi de 38 ans et ça m'attriste beaucoup...je sens que ma femme en a marre d'avoir un pantouflard à la maison ..et moi j'ai envie de mettre des baffes pour ne pas réussir à arrêter au moins l'alcool car je sais que je me sens plus mal avec que sans ...merci de vos retours

1 RÉPONSE

Moderateur - 02/04/2024 à 10h45

Bonjour Soren,

Soyez le bienvenu dans ce forum !

Vous ne comprenez pas pourquoi vous buvez ou vous avez des addictions alors que tout va bien dans votre vie.

Aller bien dans sa vie n'empêche pas la souffrance, les traumatismes du passé ou les failles narcissiques d'agir. La prise de drogue ou d'alcool est très souvent un bon moyen d'étouffer tout cela. Peut-être est-ce la couche qu'il faut gratter, pas à pas, avec un professionnel, pour aller voir ce qui se cache en-dessous vos tendances addictives.

En tout cas c'est humain et vous n'êtes pas le seul dans cette situation. J'espère que la communauté vous répondra.

Cordialement,

le modérateur.
