

## ARRET OU MORT LENTE

---

Par **Profil supprimé** Posté le 27/12/2014 à 09h45

Depuis 30 ans je me saoule dans les bars régulièrement, 3 ou 4 fois par mois et je fais n'importe quoi. Je souffre de solitude et d'ennui. Je n'ai aucune vie sociale. Je ne veux pas en parler à mon médecin. Je m'arrête totalement pendant 2 semaines parfois, mais il y a toujours un moment où je sors et recommence. Je n'en peux plus, j'ai honte et suis fatiguée de cette situation

### 6 RÉPONSES

---

**Profil supprimé** - 29/12/2014 à 09h17

Je pense que vous devriez tout de même faire l'effort d'en discuter avec un professionnel de santé, cela vous aiderait

---

**Profil supprimé** - 30/12/2014 à 10h48

Bonjour Marinette,

Je comprends que tu ne souhaites pas en parler à ton médecin. Sur le site, en consultant la carte à droite, tu pourras trouver des organismes avec médecins et psy près de chez toi : les CSAPA.

Ils sont spécialisés et pourront t'apporter de l'aide sans pour autant en parler avec ton médecin.

Tu peux également regarder si il y a des réunions de AA près de chez toi.

Il faut que tu sois accompagnée, ce n'est pas simple, et là, je pense qu'il te faut un soutien. De plus, ça te permettra de rencontrer du monde.

Qu'en penses-tu ?

AM

---

**Profil supprimé** - 30/12/2014 à 16h17

Merci pour vos réponses.

Je dois arriver à m'en sortir seule. Je n'ai pas bougé de chez moi depuis 6 jours. Je vais essayer de me trouver des occupations pour que ma vie soit moins morne

bien à vous

---

**Profil supprimé** - 31/12/2014 à 12h29

Bonjour Marinette,

Je te souhaite de tout coeur d'y arriver seule comme tu le souhaites. Sache tout de même que parfois demander un peu de soutien, ce n'est pas un échec. Si jamais tu en ressentais le besoin par la suite, ne te mets pas de barrière.

Très bonne idée de trouver des occupations. Tu as déjà une idée ? Des centres d'intérêts ? Une association dans laquelle tu aimerais te joindre ? Un sport ?

AM

---

**Profil supprimé** - 07/01/2015 à 14h21

Bonjour Marinette,

Comment vas-tu ?

Comme c'est passé le réveillon ?

AM

---

**Profil supprimé - 08/01/2015 à 14h02**

Je n'ai toujours rien bu depuis sauf un grand verre de rosé limé le 2 janvier. Je n'ai pas réveillé. Je suis incapable de me construire une vie sociale en dehors de mon travail donc je fais avec....

---