

JE VEUX M EN SORTIR

Par **Profil supprimé** Posté le 08/02/2015 à 18h36

Bonjour je suis dépendent à l alcool et je voudrais tous faire pour m en sortir je suis seul pour m en sortir depuis que ma concubine à baissé les bras pouvez vous m aider

4 RÉPONSES

Profil supprimé - 09/02/2015 à 14h00

Bonjour Somik,

Si tu nous en disait un peu plus sur toi ? Ai confiance tu y trouveras une écoute, , une belle écoute, de l'aide certainement. Ne reste pas seul, tu y trouveras des personnes qui ont envie de t'aider.

J'espère te lire très prochainement

Profil supprimé - 09/02/2015 à 19h56

Bonsoir gazelle j ai 32 ans papa de deux petites filles mon problème à commencer il ya 5 ans déjà et c'est aggravé au fil des années maintenant ma femme a baissé les bras et je la comprend je leur fais vivre un enfer et à moi même je n en peux plus et seul c est la enfer sans soutien

Profil supprimé - 10/02/2015 à 01h11

bonsoir bien si tu veut tend sortir il faudra de la volonté car ce très dure bien commence a côtoyé des gens qui ne boive pas âpre quand tu rentre chez toi reste pas seule ce a cette instant que tu a envie de boire (déjà combien de verre vous buvez) parce que âpre c'est trop tard quand il y a le foie ou le pancréas qui arrive plus a suivre l'Exe je te parle de sa car J'ai eu une rupture des veine œsophagienne

Profil supprimé - 10/02/2015 à 12h00

Bonjour Somik,

C'est bien que tu sois là, venir sur ce site est une très bonne initiative, je suis persuadée que tu y trouveras du soutien. Si tu es là c'est que tu as envie de changer les choses. Tu as pris conscience de ta dépendance c'est un pas vers l'avant.

J'imagine que tu te sens abattu, fatigué, déprimé alors essaie de prendre un jour à la fois. Chaque jour passé sans boire est une victoire. De te dire aujourd'hui je ne bois pas, alors commence, poursuis. Ça fait 5 ans que tu bois, c'est remédiable. Je te conseille d'arpenter ce site, tu as le témoignage de Sébastien qui est riche d'espoirs et d'autres , tu y trouveras de très bon conseils et une écoute bienveillantes. Tu verras que nous sommes nombreux à vouloir se sortir de cet enfer que fait vivre l'alcool . Se sentir compris ça fait tellement du bien.

Tu as 2 petites filles, conscience du gâchis que provoque cette maladie.

A quelle fréquence bois-tu ? Pour moi, c'était le soir, 2 apéro costauds pour bien décompresser en rentrant du boulot, fin de semaine ou j'y rajoutais avec plaisir une bouteille de bon vin et les week-end ça montait en puissance se cachant derrière la convivialité la bonne bouffe. En comme beaucoup un verre en appel un autre... Prise de conscience j'en ai eu marre de cette dépendance et de tous ce qu'elle entraîne. honte, culpabilité...le registre que l'on connait tous. Je sais pourquoi, je bois, je suis une excessive et toujours besoin de tout vivre à fond, ce besoin libérateur et prolongement du bien être... Erreur. J'ai décidé de garder la bonne facette de moi même l'autre je fais de mon mieux pour la combattre, et ça va. Et toi sais tu ce qui t'as amené progressivement à l'alcoolisme ?

Beaucoup sur ce site conseille de se rapprocher d'un psy, de centre de CSAPA, de réunion entre pair

Bats toi, pour toi, ta famille en bénéficiera tu verras. tu seras tout simplement heureux de te retrouver et ça cela vaut tout l'or du monde.

Courage Somik, on est avec toi.
