

BOIR SA FAIT DU BIEN, MAIS À FORCE SA SAOULE..

Par **Profil supprimé** Posté le 16/08/2015 à 16h50

Bonjour , bonsoir..

Je suis une jeune femme de 25 ans .

Je bois depuis un moment de petite quantité mais depuis mes 19 ans j'ai complètement dérapé..

Beaucoup de whisky et lorsque je me sens mal ,coupable ou peur que l'on voit que j'ai bus , c'est de la bière ou rosé ..

Je ne sors pas du tout , c'est toujours à la maison..

Ma vie familiale , financière me stresse, m'angoisse..et le seul 'luxe' que je m'offre , c'est l'alcool et la cigarette...

J'ai pris pas mal de poids depuis que je bois..et pas mal de gueule de bois....faut l'avouer..

Ma famille ne me comprends pas..et je sors toujours une excuse lorsque l'on sent que j'ai bus...

Je me sens mal dans ma vie..je ne consulte pas par peur de jugement.. Je sais que beaucoup est dans la tête...mais bizarrement je me laisse couler sachant que j'ai des responsabilités..

Et plus le temps passe..et plus je m'entourent de gens .. Qui boivent.

Je ne sais toujours pas pourquoi je poste cela mais j'aimerais une réaction...un encouragement..

1 RÉPONSE

Profil supprimé - 17/08/2015 à 11h45

Bonjour,

Si tu es ici c'est que déjà tu te poses les bonnes questions et c'est un pas en avant.

Je crois que tous ceux qui ont un problème avec l'alcool quelque soit l'échelle ressentent ce sentiment de honte.

Je le ressens aussi, avec de la culpabilité pour avoir gâché de nombreux moments.

C'est peut-être une façon de pas ou mal s'aimer que de s'infliger cette dépendance.

Peut-être un travail avec un psychologue pourrait t'aider.

Tu es jeune, reprend le contrôle de ta vie.

J'ai peu de conseils à apporter, mais peut-être déjà de te fixer des objectifs, plus seule, plus d'alcool fort, revoir tes fréquentations ..

Aujourd'hui je me suis fixée de ne plus boire seule.

En compagnie, je sais pas, si je savais garder le contrôle, parfois non et je m'en veux tellement après .. alors je crois qu'il faut que je travaille sur ce dernier point aussi. Je me concentre avant tout sur le fait de ne plus boire seule.

Reprend confiance en toi, fais du sport, essaye d'affiner ta silhouette pour te sentir jolie .. fais toi d'autres plaisirs

Je me rend compte que c'est dur de se confier et de trouver les personnes qui saurons nous soutenir. J'espère que tu trouveras ça sur le forum.
