

J'AI POURRI LE NOËL DE MES FILS

Par **Profil supprimé** Posté le 27/12/2015 à 12h04

Nous avons passer Noël tous les 4 mon mari et mes deux fils, la veille nous avon s reveillonné chez nous avec la famille, tout le monde était bien moi non, j'ai horreur de Noël on y revit toutes les absences , le temps qui asse et ma depression un peu chronique ressurgit insidieusement.

Le lendemain , mon mari s'est absenté une demi-heure, j'ai picolé, mes fils l'ont vu. A 13 ans et 11 ans , ils ont pleuré ce jour de noël 2015.

j'ai déjà essaye de moins boire ..en fait il ne faut plus que je consomme du tout.

j'ai pris rendez vous avec mon medecin.

j'ai peur de tout rater encore une fois.

certain ont ils essayer un complement alimentaire, les plantes ou les médicaments ?

8 RÉPONSES

Profil supprimé - 28/12/2015 à 15h44

Noël est une période difficile pour beaucoup de monde, moi inclus. Je ne prends pas de complément alimentaire ni des médicaments, mais j'ai pleins de boissons sans alcool à la maison. Juste pour aujourd'hui, décidez de ne pas boire. Vous pouvez le faire !

Profil supprimé - 28/12/2015 à 17h40

Coucou Lydie,

Des similitudes dans nos vies, je crois. Moi, le lendemain de Noël, j'ai dis à mes filles qui ont plus ou l'âge de tes fils que j'arrêtais (pour la 2e fois en fait), la première a duré un mois puis consommation modérée pour finir par recommencer après 6 mois...

Mes trucs à moi c'est plutôt prendre soin de moi, sort, méditation et surtout volonté de plus et mieux me respecter. Question plantes, plutôt une tisane le soir (c'est magique, ca me coupe toute envie d'alcool). Si tu souhaites t'orienter vers des médicaments, je pense plus sage de te renseigner auprès de ton médecin.

Je souhaite continuer à être forte mais j'ai des moments de doute et d'angoisse.

Je te souhaite aussi d'être forte, c'est cela que tes enfants retiendront car ils sont capables, comme nous aussi d'ailleurs, de se souvenir avant tout du meilleur.

Courage!

Luce

Profil supprimé - 28/12/2015 à 20h36

Bonjour,

Facile a dire, mais c'est une situation qui peut arriver, a tout le monde, et a moi, ca m'est aussi arrive.

Je deteste Noel, les Fetes de fin d'annee. Et effectivement, tout ce que tu a ecris, et bien, beaucoup d'autres personnes vivent les memes choses.

Il faut t'accrocher, te bagarrer, ne pas laisser le blues s'installer, quand tu sens que cette sensation arrive, si possible, sors, va faire du sport, ca peut etre de la marche, tranquille, du velo, tu peux lire un bouquin, regarder des photos, ou tout autre chose qui te fait du bien.

Et ce n'est pas pcq tu as craque ce jour la, que tout est fini, je me repete c'est une vraie bagarre, une guerre, et des fois on gagne des fois on perd.

T'as fait pleurer tes fils, tu ne les as pas battu. Donc, tout n'est pas perdu, jamais. Bats toi, chaque jour, encore et encore.

Bon Courage.

Et FORZA !!!!!

P.S desole pour les accents manquants, mais clavier qwerty

Profil supprimé - 30/12/2015 à 16h27

anso

je me joins aux autres n abandonne pas , les fetes est un mauvais moment pour prendre de grande décisions comme arreter de boire reprends toi et tiens jusqu au fetes prochaines en pensant ce que tu pourrais faire faire pour eviter le piege tu verras des idees vont immerger.

ne te juge pas trop fort déjà de nous ecrire est un grand pas et un prise de concience

tu vas y arriver , ne laches pas

je t embrasse

Profil supprimé - 03/01/2016 à 00h07

bonsoir,

ayant les memes problemes , j ai regardé si il y avait des plantes qui pouvaient nous aider , sur les sites, on nous conseille le KUZDU , L EBOGA (mais plus difficile a trouver) en complement alimentaire

Les huiles essentielles, sont preconisees ,l angélique, la pruche et le petit grain 1 goutte de chaque mélangées a de l huile végétale en massage sur le plexus et en inhalation en cas de manque .

je n ai pas encore essayer mais compte acheter le nécessaire...je vous souhaite bon courage

Profil supprimé - 05/01/2016 à 16h43

merci de votre soutien, je tiens sans alcool du tout, depuis ce fichu jour de Noël et espère avoir le courage de continuer

Profil supprimé - 05/01/2016 à 17h25

Bravo, Lydie! En Grande Bretagne, il y a plein de monde qui font "Dry January". Il ne boivent pas du tout pendant le mois de janvier. Je l'ai fait l'an dernier et ca m'a fait beaucoup de bien. Je le fait aussi cette année.

Profil supprimé - 06/01/2016 à 14h50

salut Lydie,

Félicitations !!!! T'as fait un bel effort, faut continuer, chaque jour, " aujourd'hui je bois pas ", ou " pas question ".

Ya toujours une bonne raison de ne pas boire, chaque jour. Parce que ca brule mon pognon, parce que je me fais du mal, parce que aujourd'hui j'en ai pas " besoin "

Parce que pas question de montrer aux gens que j'aime ce qu'ils ont déjà vu, parce que ce n'est pas moi, parce que.....tu trouveras tellement de bonnes raisons sans mon speech !!!

Alors, encore une fois, mes ficelles de caleçon !! etFORZA

Courage
