

POURQUOI POUVOIR REPRENDRE.!

Par Profil supprimé Postée le 24/06/2016 07:57

Je vous remercie de vos réponses. Effectivement le danger est immense, mais: ma reconstruction total m'a permis de trouver l'équilibre partout famille professionnel même sexuels. Et pourtant une vide parfois .
Je vais vous en d'écrire un, il est vrai que j'aime le "bon" et souvent je ne cherche que le bon, pour qu'il soit apprécié il ne peut être journalier ou routinier ..de la même lignée j'achète de très bon apéritif (toute sorte) d'excellent vin qui accompagne chaque plat ..lorsque les repas le permette .

Pareil comme je 'm'abstiens, j'essaie de deviner et je discute avec mon entourage, effectivement ma famille très proche me décrit le plaisir et goût (ils connaissent, mon handicap pour le reste des personnes j'ai un problème de santé .
Je me coupe de ce plaisir du "bon" qui est complémentaire voir fait parti de ce moment "métaphore".vous avez une super voiture très belle vous êtes dans un pays chaud et elle a pas de climatisation.il manque qq chose.pourtant vous ferez les kilomètres.

C'est ainsi que je décris ce manque . Encore une fois j'ai peur très peur de ce verre ..et je ne le toucherai pas ..sans être sur et certain ..sans garantie (l'entourage sera primordial si cela devait arriver un jour) car même mon épouse ma plus proche à sûrement elle aussi besoin elle aussi de se confier à un psychologue et ensuite ensemble c'est un travail à deux,faisable ou pas un travail en amont est à faire en couple.

Mise en ligne le 25/06/2016

Bonjour,

La question d'une éventuelle reprise, modérée d'alcool, après un an d'abstinence semble vous préoccuper fortement. Vous associez cette abstinence à une forme d'exclusion sociale. Il nous semble que ce soit la place importante qu'occupe cette question dans vos pensées qui pourrait vous « paralyser » dans vos relations et pas forcément l'abstinence.

La présence de ces pensées pour l'alcool pourrait être la manifestation d'une forme de dépendance psychologique encore présente à laquelle vous résistez. Vous dites vous-même, ressentir le besoin de clarifier certains aspects de votre vie. Dans la réponse précédente, nous vous conseillions d'entreprendre une psychothérapie, vous-même et éventuellement votre conjointe ou avec celle-ci si elle le souhaite. Cela vous permettrait de faire un travail concernant vos envies de boire, l'éventualité d'une reprise modérée, votre peur d'être désocialisé ou toutes autres questions touchant à votre bien-être.

Enfin, nous pensons qu'au vu de votre souhait d'échanger à propos de ce que vous vivez, vous pourriez éventuellement utiliser d'autres services plus adaptés que notre service de questions internet pour échanger, comme les forums par exemple, ou encore le chat ou encore mieux le téléphone. Notre service est anonyme et non surtaxé. Nous sommes joignables par téléphone au +33 (0) 980 980 930 de 8h à 2h, 7j/7j et par chat de 14h à 2h, 7j/7j.

Si vous êtes en France, sachez qu'il existe des centres de soins spécialisés en addictologie qui proposent des consultations de médecins, psychologues et travailleurs sociaux gratuitement. Vous pouvez trouver des adresses dans notre rubrique "adresses utiles" que nous vous mettons en lien ci-dessous ou en joignant nos écoutants.

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Alcool info service