

JE ME RENDS COMPTE.... ENFIN

Par **Profil supprimé** Posté le 05/07/2016 à 00h45

Bonjour à tous

Voilà 4ans que je suis en couple avec mon ami. Avant de me mettre avec je buvais très occasionnellement maintenant c'est tous les soirs. Marre de cette situation car toujours des désaccords et embrouille. Bref je ne suis pas l'as pour parler de mon couple. Je souhaiterais stoppé toute dépendance mais difficile quand. On est deux. Un peu une appréhension à aller voir une professionnel. Qui peux même dire s'il a réussi à arrêter seul???? Merci

2 RÉPONSES

Profil supprimé - 06/07/2016 à 13h16

Bonjour,

Ton conjoint boit également ? Si oui, il souhaite arrêter aussi ?

De mon côté j'essaye de modérer ma consommation. Je buvais tous les 2 jours de grosses quantités. Depuis 2 semaines j'arrive à canaliser mes envies de boire. Mais mon conjoint ne boit pas donc ça m'aide.

Pour ce qui est de ton appréhension à voir un professionnel, dis toi bien que c'est leur travail. Et qu'il n'y a aucune honte à avoir besoin d'un petit coup de pouce. Le simple fait d'en discuter peut permettre d'y voir plus clair. Pour ma part j'ai parlé de mes difficultés à mon médecin généraliste. Le fait de mettre des mots sur ce qu'on ressent aide à nous convaincre de diminuer ou arrêter.

Bon courage en tout cas !

Profil supprimé - 06/07/2016 à 15h32

Juju d'ailleurs bonjour, oui j'ai réussi à arrêter sans aide extérieure, il faut de la volonté c'est sur, j'ai une bonne condition physique et j'avais déjà une assez bonne hygiène de vie, pas de sel, sucre. je pense que cela m'a aidé pour les manques et les troubles du sommeil que j'ai eu pendant quelque temps et ce n'était pas régulier.

Dans ton cas tu ne vis pas seul ça peut être une contrainte supplémentaire, surtout si vous buvez tous les deux et qu'un seul veuille s'arrêter. Il me semble préférable de consulter au moins ton médecin dans un premier temps et de faire le point aussi en couple.

Bon courage

Pat
