

JE VAIS FAIRE DANS L'ORIGINAL "J'AIMERAI ARRÊTER"

Par **Profil supprimé** Posté le 13/11/2016 à 17h09

bonjour, ça y est je me lance dans une première étape: m'inscrire ici. cette nuit j'étais tellement ivre morte à une soirée que je suis tombée sur le goudron, je me suis pété des bouts de dents de devant (la classe) et ouvert assez profondément la lèvre. cela fait bien 15 ans (j'ai 35 ans) que je bois très fortement le week end. j'avoue que je n'en ressens pas forcément le besoin la semaine, ça me fatigue trop de boire! j'ai plutôt une dépendance psychologique. donc chaque samedi et vendredi, j'y vais de bon cœur, je n'arrive jamais à m'arrêter à temps, à me limiter et à un moment tout bascule je suis complètement pété. ce qui me gêne, c'est le regard des gens, surtout des hommes, je vois bien que pour eux à ce moment là je suis classée "pauvre fille". du coup j'ai du mal à avoir des relations amoureuses sérieuses. les seuls moments de ma vie où je n'ai pas bu, c'était quand j'étais en couple depuis longtemps car j'avais plus confiance en moi. j'aime boire en soirée car cela désinhibe, j'ai plus confiance en moi, je me trouve plus sociable, plus drôle, je vais plus facilement vers les autres (dont les hommes). le problème c'est que je me retrouve vite complètement bourrée et bon ben voilà j'ai l'impression d'avoir l'air d'une meuf à gros problème psychologique, je peux être lourde, gênante, agressive, et puis j'ai des comportements que je me refuserai d'avoir à jeun.

alors je ne sais pas si ma consommation est problématique ou si j'exagère et que j'ai juste à me dire qu'il faut que je boive moins.

je me suis dit plusieurs fois qu'il fallait que je me limite à 3 verres mais à ce moment là j'oublie tout, je veux juste me défoncer.

peut être est ce qu'il faut que j'arrête complètement et que je n'arriverai jamais à me tenir à 3 verres. mais ça me terrorise d'arrêter complètement et de devenir timide ou pas intéressante en soirée; et puis les premiers verres me détendent tellement c'est un vrai bonheur; à ce moment là je trouve que la vie est fantastique, que les gens sont géniaux, que je suis géniale.

bref, voilà je me suis un peu étalée mais bon je me dis qu'ici il doit bien y avoir des gens qui connaissent cette situation, ou qui peuvent me donner des conseils.
merci

6 RÉPONSES

patricem - 14/11/2016 à 15h39

Bonjour,

personnellement, je ne sais pas m'arrêter quand je commence. Donc je ne commence plus. Et cela n'empêche pas de passer de bonnes soirées : essayez, pour voir 😊

Profil supprimé - 14/11/2016 à 18h16

OUI c'est on peut quand même passer de bonnes soirées, moi ce que je redoute le plus c de me retrouver seule, et là c très très dur mais je veux m'en sortir et prouver que je suis forte à mes enfants à mon mari même s'il me dit qu'il est trop tard

A Bientôt
SOIZE

Profil supprimé - 14/11/2016 à 19h55

merci patrice, je pense que c'est ce que je vais faire, , bonne soirée

Profil supprimé - 15/11/2016 à 10h53

Bonjour comment ça va ce matin bien j espère il faut tenir bon pour prouver que l on est les plus forts courage à vous tous. Et à bientôt

Profil supprimé - 15/11/2016 à 13h53

courage soize j'espere que ça va aller pour toi et que tu vas t'en sortir, il ne faut pas hésiter à demander de l'aide; ça doit être dur en plus quand on a une famille, on doit pas se sentir toujours compris; oui on va y arriver comme tu dis on est fort!! aye confiance en la vie, aye confiance en toi, chaque personne est unique au monde et toi tu l'es sûrement aussi

Profil supprimé - 15/11/2016 à 18h14

Merci melouzine de ton soutien ca fait du bien et ca renforce la motivation c vrai c très dur quand on a une famille on pas compris mais jugée toi aussi tiens le coup ns ne sommes plus tout seul bonne soirée à bientôt soize
