

BESOIN D AIDE

Par **Profil supprimé** Posté le 04/02/2017 à 20h14

bonsoir je me présente j ai 41 ans j ai 3 enfants . je suis en concubinage depuis 24 ans mais depuis 2 ans je bois une bouteille de vin mousseux tous les soirs. mais la je suis prise d angoisse depuis 2 mois et l alcool m aide à me relaxer ou oublier mes angoisses. j ai été abstinente pendant 8 ans . je voudrais arrêter mais j y arrive pas . trop dur

5 RÉPONSES

Profil supprimé - 09/02/2017 à 07h58

Bonjour ,

je suppose que si tu as eu 8 ans d'abstinence , ce n'est pas seule? Dès lors je ne peux que te suggérer de rejoindre l'association qui t'a certainement aidée. Si tu l'as fait , tu peux le refaire mais ne reste pas seule avec ce problème d'alcool . L'alcool n'arrange absolument aucun problème, bien au contraire .
Bon courage et bonne journée

salmiot1

Profil supprimé - 09/02/2017 à 12h58

Bonjour,
Oui c'est difficile mais sais tu ce qui a provoqué ta rechute ?

Profil supprimé - 09/02/2017 à 16h58

Bonjour

Non , sais pas mais je suppose que tu vas me le dire . Mais tu ne dis pas si tu as fréquenté ou pas une association d'anciens buveurs ???

Olivier 54150 - 12/02/2017 à 21h04

On angoisse parce qu'on boit ou on boit parce qu'on angoisse ? Attention l'angoisse mène à la dépression... L'alcool se régale sur ces terrains. Prenez le taureau par les cornes et commencer à consulter. y a pas de honte à se prendre en main. Courage. Olivier abstinent depuis 1998.

Profil supprimé - 13/02/2017 à 11h24

L'alcool, par sa nature rend dépressif et donne des angoisses. Donc oui c'est un cercle vicieux. Après qq jours d'arrêt tu va déjà te sentir mieux et surtout reprendre confiance en toi. C'est la clé du décrochage
