

JE NE SAIS PAS COMMENT FAIRE

Par **Profil supprimé** Posté le 26/12/2017 à 16h15

Bonjour,
Quand je commence à boire je n'arrive pas à m'arrêter. Ce n'est pas tous les jours, mais très souvent quand même, et mon sentiment de culpabilité est terrible, notamment vis-à-vis de ma famille. Il faut que je trouve l'envie et la force d'arrêter, car je suis en train de me détruire et de tout perdre. Je suis désespérée, je suis déjà suivie dans un CSAPA depuis plusieurs années, mais ça ne suffit pas. Je ne sais pas vers qui me tourner pour une nouvelle prise en charge. Auriez-vous des conseils? Merci...

2 RÉPONSES

Profil supprimé - 26/12/2017 à 19h34

Bonjour Cécé,

Pas facile de te répondre car je ne sais pas trop ce que tu as abordé pendant ces années au CSAPA. Perso je fais une différence entre dépendance et addiction par exemple, pour la gestion de l'après arrêt ça a son importance je trouve.

Quand a l'avant arrêt...

Il n'y a que toi qui peut être le déclencheur, par contre tu peux essayer de mettre en place des choses qui te facilitent le passage. Tu as l'impression que c'est quoi qui te freine pour faire ce pas, c'est quoi qui te coupe l'envie? Tu as déjà essayé?

C'est peut-être un peu direct comme questions, mais bon on parle de vie, de survie presque parfois... À défaut de trouver l'envie ou la force on trouve en fait souvent un mur bien plus imposant que nos peurs, quelque chose d'assez fort pour réagir. Mais si tu arrives à identifier les freins, les peurs alors peut-être que tu peux éviter de prendre ce mur. C'est vraiment qu'une idée car moi je l'ai bien pris quand même, j'ai pas freiné avant 😊

Courage Cécé, rien que le fait d'écrire ici montre que tu l'as en toi l'envie, tu peux la faire vivre et grandir...

Profil supprimé - 26/12/2017 à 20h01

Bonjour Cécé, bienvenue sur ce forum,

Je ne peux que t'inciter à lire les différents fils de ce forum. Ton cas est celui de nombreux "posteurs" et la seconde suggestion est de ne plus rester seule avec ce problème. Tu as fait un second pas après avoir demandé l'aide d'un CSAPA. Peut-être serait-il bon que tu t'inscrives sur un forum A.A. ou mieux encore que tu participes à des réunions physiques. Sers-toi bien de tous les outils qui sont mis à ta disposition pour te libérer de ce fléau. Ne désespère pas d'y arriver toi aussi mais ne reprends plus le premier verre quoi qu'il puisse t'arriver. L'alcool n'a jamais résolu aucun problème, tu t'en rends bien compte; il ne fait que les aggraver.

Bon courage et à bientôt, ne reste pas seule

salmiot1
