

COMMENT FAIRE ?

Par **Profil supprimé** Posté le 06/05/2018 à 16h25

Bonjour à tous, comme beaucoup, j'ai un problème avec l'alcool et je sais pas comment m'en sortir.

J'ai 47 ans je suis marié et j'ai un boulot. Je consomme presque tout les jours. Je ne consomme pas suffisamment pour mettre en péril ma vie professionnelle mais je suis à la traîne... Matin difficile, je fais juste le minimum. Vous décrire ici tout ce que l'alcool m'a empêcher de faire serait trop long. Ma femme bois aussi, elle est au chômage depuis longtemps.

Mon moment de faiblesse est le soir quand je rentre du boulot. J'arrive plus à trouver en moi la force de renaître. Si vous avez une idée, je suis preneur. Salutations, Bernard

3 RÉPONSES

patricem - 07/05/2018 à 10h16

Bonjour,

La difficulté est que vous buvez tous les deux donc il va toujours y avoir de l'alcool à la maison. Dans l'idéal, il ne faudrait plus qu'il y ait de l'alcool chez vous, et que vous trouviez une autre activité pour vous détendre.

Ne négligez pas non plus l'aide médicale, les psys, les groupes de paroles...

Courage,

Patrice

Malu - 07/05/2018 à 20h38

Bonjour

Je prends depuis 9 jours un médicament qui s'appelle Selincro. Lisez les témoignages du forum et parlez en à votre médecin traitant. Je pense que c'est à tenter malgré les effets secondaires peu agréables. Il vous aidera à diminuer votre besoin de consommer trop.

Réduire, c'est déjà bien. Courage

Profil supprimé - 08/05/2018 à 11h29

Merci pour vos conseils
