

J'ENTAME MON SEVRAGE

Par **Profil supprimé** Posté le 01/11/2018 à 08h06

Bonjour

Je suis une femme de 41 ans.
J'avoue que je ne vis ni bien au sein de mon boulot ni à la maison

La seule chose à laquelle je me raccroche ce sont mes filles.
Mon boulot fait que le mal être que je ressens a un impact jusqu'à chez moi.
Et mon ami avec qui je vis et la relation à laquelle je me raccroche et qui devient toxique a elle un impact jusqu'à mon boulot.

Bref je ne n'ai pas de pause.

J'ai donc découvert que l'alcool m'aidait à faire cette pause et à continuer à subir (pression, rabaissement, ignorance, une sorte de maltraitance...).

Aujourd'hui je veux me reprendre en mains. J'ai consulté un psychologue et il m'a affirmé que ce que je subissais n'était pas normal. Je dois prendre soin de moi et arrêter ce cercle vicieux que je ne vis pas bien.

Aujourd'hui c'est le grand jour que j'ai choisi.

J'aurais besoin d'aide dans les moments les plus bas.

J'écrirai tous les jours pour pouvoir me libérer de mon stress.

Bonne journée

1 RÉPONSE

patricem - 02/11/2018 à 11h34

Bonjour,

Au plaisir de vous lire.

Une règle de base que votre psy a du vous dire, ou vous dira : c'est pour vous que vous vous soignez, pas pour les autres. Et pour le stress, une activité physique peut aider (marche, yoga, sport, etc).

Courage,

Patrice
