

J'AI PEUR

Par **Profil supprimé** Posté le 02/01/2019 à 23h24

depuis 3 ou 4 mois j'ai commencé à boire régulièrement et comment puis-je faire pour m'arrêter cela me fait énormément peur

4 RÉPONSES

patricem - 03/01/2019 à 09h00

Bonjour,

Désolé pour ces questions, mais qu'est-ce qui vous fait peur ? Le manque ? Le changement dans votre vie ?

Avez-vous déjà tenter de ne pas boire pendant plusieurs jours et de limiter votre consommation quand cela arrive ?

Cdt,

Patrice

Profil supprimé - 04/01/2019 à 06h42

bonjour Patrice

le manque ne me fait pas peur, c'est vrai que j'ai changé de vie , j'ai divorcé.

Pour le moment je n'ai rien tenté car je ne me posais pas de question mais une amie m'a fait une réflexion et c'est à partir de la que je me suis dit que c'est vrai je bois de plus en plus et tous les jours 1 ou 2 verres de blanc sec à midi et le soir mais avant je ne le faisais pas .

C'est pour cela que je recherche des réponses et de ne pas attendre de boire d'avantage car j'ai subi un bypass et j'ai perdu 55 kg .

je fais également beaucoup de sport mais cette envie de boire revient quand je dois manger et suis venu sur se site tout à fait par hasard car je n'en ai parlé à personne et en plus je vis toute seule personne ne me voit et en plus je n'ai pas de travail.

ce que je voudrais savoir c'est comme dois-je procéder pour me faire aider

merci de votre réponse

peureuse

patricem - 04/01/2019 à 14h58

Bonjour,

il y plusieurs réponses, potentiellement complémentaires : aller voir un groupe de dialogue (le plus connu est les AA, mais selon les régions, il peut y en avoir d'autres), aller voir un addictologue afin de mesurer avec lui votre consommation, votre objectif et comment l'atteindre, et enfin aller voir un psy pour travailler sur ce qui vous amène à boire. Les deux derniers peuvent se rencontrer dans un service spécialisé type CSAPA (voir les liens sur ce site).

Cdt,

Patrice

Profil supprimé - 07/01/2019 à 19h04

Bonsoir Patrice, je vais me renseigner pour voir si il y a un addictologue à Bergerac mais je ne sais pas si je serais capable d'aller au AA et je ne sais pas le service spécialisé type CSAPA.

Je me sens tellement seul que maintenant cela me prend dans la journée et comme je ne travaille pas j'essaie de m'occuper. le matin j'arrive à m'occuper mais l'après-midi j'ai l'impression que le ciel va me tomber sur la tête, j'ai beau faire pas mal de sport, vers 18h je commence à avoir envie de prendre un verre de vin blanc. Donc j'ai vraiment besoin d'aide car je ne veux pas être une alcoolique aider

moi, je n'arrête pas de pleurer car cela ne mets jamais arriver et j'ai peur ..

Merci à vous de me répondre
