

MARRE DE SE POISONS

Par **Profil supprimé** Posté le 13/01/2019 à 10h48

Bonjour,

Je me présente en qq mots. J'ai 39ans deux enfants et je suis marier.

Je bois depuis que j'ai 18 ans, principalement le week end.

Le problème c'est que quand je bois je sais plus m'arrêter et je finis très souvent par faire ou dire des choses que je regrette. En fait j'ai l'impression de pas être moi même mais sur le moment je n'arrive pas a gérer.

Les lendemains sont horrible pour moi, j'ai juste envie de dormir et ke rumine sans cesse tout ce que j'ai pu faire et en plus j'ai très facilement des trous de mémoires.

Il m'arrive très souvent si c'est pas a chaque fois de me dire que j'aimerais stopper complètement l'alcool. J'ai déjà essayer de boire moins mais j'y arrivé pas car une fois le verre de trop je gère plis rien.

Je lis souvent des gens qui se font aider. J'ai l'impression de pas y arriver seul mais en mm temps je vois pas comment on pourrais m'aider. Est ce qu' il existe de médicament pour couper l'envie ?

4 RÉPONSES

Profil supprimé - 14/01/2019 à 20h32

J'ai l'impression que c'est un éternel recommencement le week-end je bois jusqu' à que j'en puisse plus. La semaine je suis mal et pleins de culpabilité et une fois que ça va mieux je recommence.

Peut être que mon problème est moins important que bcp de monde. C'est vrais que je ne bois pas tous les jours mise à par l'été ou je bois plus.

Mon problème c'est que je ne m'aime pas sous alcool et j'ai l'impression d'avoir un dédoublement de personnalité.

Je sais plus quoi faire.

Profil supprimé - 15/01/2019 à 17h52

Bonjour Ralebol,

je t'invite à aller lire le message que je viens de poster sur le fil de Mary .

J'y explique ce que j'ai fait pour me libérer de l'alcool et vivre une vie sans alcool, joyeuse, honnête car j'ai trouvé ma solution que je voudrais partager avec celles et ceux qui demandent de l'aide ici .

Ne te décourage pas, il y a une solution : pas prendre le premier verre un jour à la fois et surtout ne pas rester seul , c-à-d faire partie d'une association telle que A.A., Vie Livre , Croix Bleue ...

Bon courage à toi

Profil supprimé - 17/01/2019 à 18h24

Déjà merci pour ta réponse Salmiot1.

Voilà je n'ai pas bu depuis samedi. Début de semaine difficile moralement.

Quand ça va mieux je me dit que ça va c pas si terrible, que finalement c'est drôle se que je fais quand je suis saoul.

J'ai envie de boire mais après je regrette car J'ai honte se se que je fais et comme je suis.

Profil supprimé - 17/01/2019 à 21h27

Salut Ralebol,

Bravo pour tes premiers jours d'abstinence . Je n'ai qu'une chose à te suggérer : PERSEVERE , un jour à la fois et félicite-toi le soir lorsque tu regagnes ton lit .

Le matin, au saut du lit tu te dis " aujourd'hui , quoi qu'il arrive , je ne prendrai pas le premier verre" . Tu vas te lever les idées claires, sans mal aux cheveux et sans honte ni remords pour ce que tu aurais pu dire ou faire la veille .

Je t'assure que l'abstinence est un merveilleux cadeau que l'on se fait à soi mais aussi à l'entourage .

Bon courage à toi
