

SÉBASTIEN

Par Profil supprimé Posté le 17/07/2018 à 20h05

je me suis mis a boire tout les soir j'ai passé ma vie seul aucune relation social ou amoureuse .cette situation ma completement démoli .trop timide je n'arrive pas a aller vers les autres je bois parce que je suis malheureux

1 RÉPONSE

Profil supprimé - 18/07/2018 à 14h33

Bonjour Sebastien,

Ecrire ici c est deja un premier pas vers les autres 😊 Souvent en fait on a besoin d aller mal pour affronter nos peurs et je me dis que si tu fais ce pas c est que c est peut etre le bon moment pour toi pour pouvoir agir.

Un clavier et un ecran c est pas mal pour pouvoir s exprimer un peu, renouer le contact aux autres, et surtout recevoir un peu d aide, un peu d infos. Tu peux lire aussi les nombreux temoignages et y trouver des pistes pour toi.

Et puis ca peut te faire exprimer des choses et apres oser les dire au telephone ou a dans un centre specialisé peut etre plus facile. Car l alcool, tu l as senti, est un anxyolitique, on endort nos vies avec, parce que parfois juste ressentir nous semble trop difficile. Et apres des annees de consommation l arret ou meme l idee de l arret il vaut mieux l accompagner le plus possible. Parfois il y a des etats depressifs qui se greffent aussi la dessus, et ca aussi il vaut mieux ne pas rester en solo avec.

Ce que je vais te dire va te sembler debile peut etre, mais ce que tu ressens actuellement est une chance, une reelle chance. Celle de te liberer d une drogue, de regarder nettement le fond de ce qui t amene a boire et d enfin pouvoir avoir unechance de gerer ca differemment.

En peu de mot tu as tout dit, tu sais ce que represente l alcool pour toi, tu sais le pourquoi, la ou il va falloir aller regarder. Dans ton desarroi, dans ta douleur on peut aussi sentir l envie que ca change, l envie de vivre en fait. Sers toi de cette energie, elle est source de motivation et elle t aidera. Oses en gros 😊 Oses faire tout ce qu il est possible pour enlever cette came...

Courage, peut etre qu a 3 ans t etais pas aussi timide, peut etre qu il y a eu des evenements qui l ont fait grandir cette timidité. Ce qui est sur c est que tu peux agir dessus 😊

Tu verras, il n y a pas de jugement dans les soignants specialisés que tu croiseras, tu seras juste quelqu un qui demande de l aide, qui a envie, besoin d aller mieux.
