ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

JE BOIS ET JE ME RENFERME

Par Joyce23735 Posté le 20/10/2022 à 20h37

Salut à tous,
J'ai découvert ce forum car je cherche une solution durable à mon problème d'alcool et ce sujet n'est pas souvent abordé dans mon pays .
J'ai subi des déceptions, décès et maintenant la solitude et pour ne plus avoir mal je buvais et je me renfernais pendant une semaine. Cela fait 12 ans que je souffre ainsi j'ai pensé au suicide car je me sens handicapée par ces périodes de chute. La semaine dernière j'ai voulu prendre juste un verre mais un ami m'en a offert plus même en disant non. Ça s'est terminé en dispute et paroles insensée. Je suis rentrée chez moi en conduisant (j'ai tellement honte)et le matin j'ai continué de boire j'arrive pas à m'arrêter depuis 5 jours, j'ai juste envie d'être dans mon lit mais je travaille à mon compte et j'ai la pression des clients.
J'en parle car je me sens seule et je n'ai pas une personne qui m'écoutera merci de m'avoir lu si vous avez des astuces pour cette situation dites moi svp.
Bonne soirée

1 RÉPONSE

patricem - 22/10/2022 à 11h02

Bonjour,

Tout ce que je peux vous dire, c'est :
- consultez un psychologue peut aider à "vider son sac" et alléger les causes d'une dépression.
- allez à la rencontre d'un groupe de parole type AA si vous le pouvez. Même si vous buvez toujours, vous y serez bien accueillie, écoutée et dans les autres témoignages, vous trouverez peut être des choses utiles.
- consultez un gastro entérologue et un psychiatre addictologue. Le second peut peut-être vous apporter des solutions médicales pour vous aider.
- pensez à une cure pour vous sevrer et aider à vous reconstruire.

Courage,

Patrice