

JE ME SENS MAL QUAND IL RECOMMENCE À BOIRE

Par Guerriere Postée le 09/08/2023 22:27

Bonjour..je n'arrive pas à trouver de réponse à mon mal être.. Mon ami n'a pas bu pendant 14 jours..tout allait bien..Et hier, pensant que je travaillais, il m'a dit je vais au café..mon copain(alcoolique)me rejoint..là je me suis senti mal(en entendant le mot café..le nom de l'ami alcoolique).. J'ai dit que j'étais mal,je suis partie marcher Il en a bu 6....Depuis je me sens mal..J savais qu'il allait consommer un jour.mais je me sens glacée... J'ai profité du soleil,plage mais je ne supporte plus ces mots .bière café... Comment dois je réagir.. j'ai voulu l'aider mais c'est comme si on me disait votre ami a un cancer,c'est une fin de vie,je baisse les bras d'un coup..comme si on ne pouvait plus rien pour lui J'étais motivée à l'épauler mais comme m'a dit une connaissance,c'est se condamner en restant avec alcoolique

Mise en ligne le 11/08/2023

Bonjour,

Comme nous vous le disions dans nos précédentes réponses, il est effectivement très difficile de faire face à la consommation d'un proche et il est normal de se sentir impuissant.e dans ce type de situation. Ce sentiment d'impuissance peut-être d'autant plus important dans le cas d'une reprise de consommation puisqu'il vient mettre à l'épreuve l'espoir de voir l'autre s'en sortir.

Pour vous préserver, nous vous invitons à vous concentrer sur votre ressenti et sur vous, à faire le point sur vos besoins. Marcher est une bonne idée car cela permet de mettre du clair dans ses idées. Dans tous les cas, il est possible que vous ayez atteint la limite de ce que vous pouvez supporter et il est très important de prendre soin de vous dans ce moment.

Nous vous conseillons de poster votre message dans notre espace "forum" afin de partager votre vécu et votre ressenti avec d'autres internautes. Ces forums permettent d'obtenir des conseils de personnes qui vivent ou ont vécu la même situation, d'être soutenue par une communauté bienveillante et peut-être de trouver des réponses à votre mal être.

Nous vous joignons un lien vers l'espace forum en fin de réponse.

Nous vous encourageons également à continuer ou à reprendre l'aide dont vous bénéficiez par des professionnels pour vous aider à comprendre ces nouveaux ressentis et vous sentir mieux au quotidien.

Avec tous nos encouragements

Bien cordialement,

En savoir plus :

- Forums Alcool info service