

COMMENCER ET NE PAS SAVOIR S'ARRÊTER

Par **Mathilde47** Posté le 23/10/2023 à 12h07

Bonjour à toutes et tous, je suis ici un peu perdue mais j'ai besoin d'aide et de conseils. Je ne bois jamais la semaine mais si le week end on fait un apéro alors un verre en appelle un autre et je ne sais pas vraiment m'arrêter. En tout cas je vis le moment comme si je passais un bon moment, je n'ai plus de soucis, plus de stress, et le temps passe, les verres s'enchaînent et sans m'en rendre vraiment compte la bouteille est vide.

Que puis je faire alors que je suis capable de ne rien boire pendant des jours ?

Merci d'avance pour votre aide.

2 RÉPONSES

Printisor - 31/10/2023 à 10h03

J'ai le même souci que toi, bien que dans mon cas je ne sois pas quelqu'un de stressé. J'ai plus l'impression d'avoir un vice en moi... Peut-être que notre consommation excessive le week-end vient d'un manque d'activité à côté. J'essayais de réfléchir à remplacer les sorties du week-end par des activités en nature, je ne sais pas, quelque chose du genre... remplacer une activité par une autre, c'est ce que m'a conseillé un ami psychiatre.

Mathilde47 - 31/10/2023 à 10h21

Bonjour et merci pour ton retour ! Je commençais à désespérer 😊

Je ne pense pas à un vice mais plutôt au fait que je sois en manque total de confiance en moi suite à des violences physiques et verbales et qu'une fois le premier verre je me sens "plus fun, plus en confiance, plus à ma place", je ne sais pas si tu vois ce que je veux dire et du coup c'est un cercle sans fin ...

Je fais comme toi je m'occupe l'esprit à pleins d'activités pour compenser ces abus. Sport, couture, résine etc ...

Moi je ne sors pas pour "boire" c'est essentiellement chez moi ... mais je ne supporte plus la situation et mon entourage le vit mal alors je dois me bouger !
