FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

BOIRE SANS RAISON

Par Solitude13 Posté le 17/11/2023 à 23h35

Bonjour ou bonsoir à tous, voilà j'ai 30 ans en fin d'année et cela fais approximativement 7 ans que je boit tout les jours 20cl minimum de whisky coca et plus si « possible » … j'arrive à arrêter seule mais je recommence pas par manque mais par envie car je m'ennuie beaucoup j'ai une femme 3 beaux petits enfants de 6, 3 et 1 an… des chiens et des chats de quoi m'occuper mais une fois à la maison c'est l'ennuie totale… j'ai envie de rien faire je déprime je me pose des tonnes de questions et culpabilise et par ennuie je me dit aller hop je vais boire un coup sa me donnera le sourire et puis écouter la musique en meme temps car sa m'évade de se monde… j'ai pas spécialement de problèmes d'argents mais je n'arrive pas a mettre un centimes de coter car je dépense, pas que pour ça mais j'aime tout acheter encore par ennuie… je me fait du soucis pour ma vieille voiture 2000€ de réparation comment vais-je faire et j'en passe bref je ne trouve pas d'où viens mon problème … je réfléchis beaucoup à tout j'ai toujours la boule au ventre de pas finir le mois avec mes enfants de devoir demander de l'argent à ma famille à chaque fois … je me sent pas adulte je sais que je ne gère pas… ma femme a grossis énormément depuis les accouchements et moi également et d'autant plus avec l'alcool et elle pleure parfois car elle ne s'accepte plus mais ne fait rien pour changer j'ai proposer qu'on fasse un régime etc mais elle n'a pas envie enfaite j'ai l'impression d'être seule en permanence je rigole et fait rire les autres mais au fond de moi je suis triste mais je ne sais pas pour quelle raison exacte … désolé à tous merci de m'avoir lu en espérant avoir des petites réponses qui peuvent peut être m'ouvrir les yeux… cordialement

1 RÉPONSE

cielbleu - 24/11/2023 à 09h21

Bonjour Solitude13,

comme toi, je buvais par ennui, et le fait de boire tous les jours m'ancrais un peu plus dans ma dépression latente et dans mes ruminations sans issue.
Arrêter de boire, et se faire accompagner surtout, permet de reprendre les rennes de sa vie. D'envisager des solutions, de faire éclore sa créativité, de reprendre confiance en soi. Les ressources et les solutions sont en toi.

En ce qui concerne les occupations, moi je me suis remise à la rando. Des petites balades de 2h qui me font un bien fou! La pensée est beaucoup plus féconde en mouvement et souvent, en marchant, je trouve des solutions à mes soucis. C'est vraiment une super activité, qui plus est, fait du bien au corps.

J'ai comme la sensation, dans ce que tu décris, que toi et ta femme êtes chacun dans votre déprime; elle à cause de son poids, et toi par ennui, par solitude. Essaie de retrouver de la motivation pour toi et ta femme suivra peut-être le mouvement.

Bonne journée!