

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

MAL ÊTRE DU SOIR.

Par **Profil supprimé** Posté le 02/10/2016 à 19h49

Bonsoir,

Je suis alcoolique, jamais la journée, mais j'ai toujours ce problème d'envie de boire le soir. Je me maîtrise assez bien mais ce soir, angoisses, pas le moral.

Je ne sais pas vraiment vers qui me tourner, malgré un suivi médical sérieux. Je cherchais des forums d'alcooliques mais la plupart étaient dans le déni.

En fait, je ne sais pas trop quoi dire. J'écris pour m'occuper, je vis seul, avec ma télé et mon PC.

Je ne sais pas quelles réponses vous pouvez apporter, mais parfois, une petite discussion suffit pour expulser ses mauvaises envies, faire fuir ses démons.

Voilà... Bonne soirée.

2 RÉPONSES

patricem - 03/10/2016 à 14h20

Bonjour,

difficile de répondre comme cela... J'ai aussi commencé en buvant le soir pour me détendre après le boulot, mais cela a fini par dérapé car je suis resté à la maison pas mal de temps suite à des soucis de santé.

Mais effectivement, en journée, au boulot, cela ne me travaillait pas. Maintenant, le soir, je cuisine pour mes enfants, je lis, je regarde des séries, je fais quelques sorties. Et cela ne me travaille plus trop.

Courage

Profil supprimé - 06/10/2016 à 10h01

Bonjour!

La solitude est effectivement un facteur qui n'aide pas à limiter sa consommation, j'ai commencé à boire le soir quand je me suis retrouvé à habité seul avec mon fils, il était petit et se couchait tôt donc à partir de 20h je me retrouvais seul et assigné à domicile, du coup j'ai commencé à me prendre un apéro, puis deux, trois j'ai finalement glissé vers une consommation bien plus régulière et n'importe quelle heure de la journée.

Il y a un truc qui est bien par contre chez toi Bertrand, c'est que tu te rends compte que c'est de l'alcoolisme, à cette époque je me disais juste que je maîtrisais complètement ma conso et les rares soir où je ne buvais pas je me disais que c'était la preuve que je n'étais pas dépendant mais j'étais dans le déni complet.

Aujourd'hui je ne vit plus seul mais mes démons ont refait surface il y a peu pour la énième fois, mais cette fois j'ai décidé de me faire aider, je suis sous traitement médicamenteux et je vais suivre un programme auprès d'un centre spécialisé.

Tu es peut être seul chez toi mais tu n'es pas seul dans ton cas, nous sommes très nombreux et malheureusement trop rare sont ceux qui en ont conscience, l'admettre est je pense le point de départ de ta rémission.

Je te transmet tout mon soutien, mes encouragements et également mes félicitations.

au plaisir de te relire.
