ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

JE SUIS À BOUT..

Par Profil supprimé Posté le 15/11/2018 à 12h59

À bout de tout..
Grosse crise de couple, déprime ++, mon boulot ne me plaît plus (je suis éduc)
Avant hier j ai bu à outrance encore comme environ 2fois/semaine en moyenne
Une fois la semaine et une fois le week-end
Je ne me souviens plus de tout mais je me suis montrée violente physiquement envers mon conjoint. Comme cela est déjà arrivé trop souvent
L alcool me permet d amorcer des discussions avec lui sur notre couple, mon mal être et mes envies de changements
En général c est constructif au début mais au bout de quelques verres ça dérape: je me transforme en harpie jalouse, je lui reproche ses activités en présence d autres femmes, je pleure. Je lui reproche de ne pas prendre soin de moi, de sortir et voir ses frères et sœurs, ses nièces et neveux et ne jamais me proposer de sorties en couple. Quand il va au lit pour échapper à mes crises moi Je ne vais pas me coucher et bois seule le reste de la nuit jusqu'à m endormir dans le canapé
S il descend pour me dire de me calmer(je suis bruyante car je téléphone, j écoute de la musique qui me déprime encore +) ou de venir me coucher, je suis violente et insultante.

Souvent je ne peux pas aller travailler le lendemain
J en ai parlé à mon médecin il y qq mois il m a prescrit du selincro que je n ai pas pris
J ai arrêté la Paroxetine prescrite pour une dépression il y a 6mois.
Mon conjoint ne supporte plus cette situation et je le comprends
Mais je ne sais pas quoi faire..

2 RÉPONSES

patricem - 15/11/2018 à 23h04

Bonsoir,

Je n'ai rarement vu de discution constructive en étant fortement alcoolisé. Mais vous vous en êtes déjà rendu compte. Évitez les.

Allez voir un addictologue, suivez le traitement, vraiment, allez voir un psy voir en plus un groupe type AA qui pratique les réunions ouvertes qui acceptent à l'occasion la venue du conjoint pour qu'il comprenne mieux votre problème . Les alanom peuvent aider aussi les conjoints. À noter que le psy et l'addicto peuvent vous proposer aussi sa venue pour qu'il comprenne ce que vous allez faire et où vous en êtes.

Courage

Profil supprimé - 17/01/2019 à 11h07

Bonjour je n ai même pas pris la peine de vous répondre et de vous remercier pour votre message
Rien n a avancé si ce n est que je ne vois plus tous les soirs.. 2 a 3 fois par semaine maintenant
Je ne prends pas de traitement
Mon couple ne va pas mieux
Mon conjoint en souffre, mais je n ai de cesse de me répéter qu il a aussi sa part de responsabilité dans cette situation, mais lui contrairement à moi sait s arrêter après quelques verres, moi non.. quand je commence je n arrête plus. J aimerais tellement pouvoir boire modérément
J ai un rdv psy dans une semaine j espère qu il pourra m aider à me libérer de ma dépendance affective afin que je puisse libérer mon couple même si je crains qu il ne soit trop tard. Mon conjoint est épuisé, il ne va pas très bien lui même et est suivi par un psy aussi.
Ecrire me fait du bien car ce matin je ne vais vraiment pas bien..
Je suis seule chez moi je déprime