

JE NE SAIS PLUS QUOI FAIRE...

Par [Profil supprimé](#) Posté le 02/12/2018 à 15h45

Bonjour a vous tous,

Je crois que je suis alcoolique et que j'ai besoin d'aide. Je bois régulièrement, je peux être abstinente pendant 3-4 jours maximum et quand je bois je dépasse souvent la limite que je m'étais fixée au départ... j'ai maintenant 37 ans et j'ai toujours aimé faire la fête depuis l'âge de 16 ans, mais je sens que ma consommation a augmentée au fil des années et je suis épuisée de vivre les lendemains de veille et la honte qui vient avec... Je ne veux pas parler de mon problème à mes amis et ma famille, je veux qu'ils continuent de me croire forte... La consommation a toujours fait partie de ma vie, mon conjoint a un problème de consommation de cocaïne et d'alcool, il a fait plusieurs thérapie par le passé et il a toujours recommencé à consommer... Il est parti en cure de 6 mois fermé la semaine dernière... J'ai un petit garçon de 8 ans et je suis son seul soutien, j'ai peur que ma consommation d'alcool ait des répercussions à la longue... Pour l'instant je suis toujours fonctionnelle, j'ai un bon emploi, malgré qu'il m'arrive souvent de ne pas être au maximum de ma forme parce que j'ai bu un peu trop la veille... L'alcool occupe beaucoup de place dans mes pensées, j'aime l'effet, j'ai l'impression que ça me détend mais après c'est tout le contraire, je m'endors sur le coup mais je me réveille après quelques heures et je m'en veux d'avoir trop bu.... Je me dis souvent que je ne boirai plus ou pas à l'excès, ça fonctionne quelques jours mais après je replonge...J'aimerais avoir votre avis et vos témoignages, est-ce possible de diminuer ma consommation et si vous avez des trucs pour y arriver, je suis preneuse... Merci!