

Forums pour les consommateurs

Cet enfer de coc

Par Omega93 Posté le 23/04/2026 à 10h43

Bonjour,

J'ai récemment fêté mes 33ans et quelques semaines avant cette événement j'ai été frappé du « syndrome du pourquoi pas ? »

C'est comme ça que je le nomme car ça a commencé par pourquoi pas me prendre 1g je suis en repos, pourquoi pas consommer au travail comme ça en rentrant tout le monde pensera juste que je suis fatiguée, ainsi de suite...

Je n'avais pas forcément une forte consommation, une consommation occasionnelle, plus des amis qui crée des occasions pour consommer (je suis totalement fautive d'accepter aussi).

Et la je sens être dans un tournant où si je ne me ressaisis pas, tout ces pourquoi pas pourrait enfin avoir des conséquences sur mon travail, sur la personne avec qui je partage ma vie...

Avez-vous des conseils, des techniques qui pourraient mettre utile ?

Merci