

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

EGOISTEMENT....

Par **Profil supprimé** Posté le 06/02/2019 à 12h05

Bonjour à toutes et à tous Je viens de franchir un cap...Celui du verre du matin....stop hors de question.....alors je viens vers vous....péniblement car il faut que j'efface ce dénis....Une aide, oui je viens chercher une (des) aides...Merci de me lire...voir de me répondre.... Stéphane

3 RÉPONSES

patricem - 06/02/2019 à 19h03

Bonsoir,

Avez-vous déjà tenté des démarches ?

Sinon, je vous conseillerais une consultation avec un addictologue et un groupe de parole type AA. Il y a une période difficile lors de l'arrêt mais elle dure en moyenne, sur la plan physique, entre 5 et 10 jours. Votre médecin traitant peut vous aider avec une courte cure de valium et de somnifère (courte car pas la peine d'échanger une addiction par une autre).

Courage,

Patrice

Profil supprimé - 20/02/2019 à 15h09

Bonjour Stephane,

1ère étape énorme c'est d'être venu en parler ouvertement et sans tabous

Cette idée m'est venue aussi il y a quelques jours... Après un choc émotionnel, j'ai tenu bon mais arrivé 11h45 je me suis dis "la ça va tu peux...."

Je suis une femme de 34 ans, j'ai deux enfants et je veux m'en sortir aussi.

Au plaisir de vous lire.

Elodie

Profil supprimé - 20/02/2019 à 21h38

Stéphane

Sans t en rendre compte tu es entrain d en avoir marre et cet alcool commence à te peser.

C est un grand pas de venir en parler. Parler c est d admettre que cette Conso, cette pratique, ce passe temps ne te va pas... plus.....

Mais bon l alcool est fort et plus fort que tout. Que malgré ton raz le bol tu continues à boire et tu as l impression d en avoir besoin

Avant d arrêter j étais pareil. Je buvais et j étais 2 entités : 1 l esprit le cerveau. L autre le corp.

L un disait stop et l autre encore... à en avoir mal partout. Au corps et à l esprit. Mais tous les soirs je me retrouvais avec mon pote mr, que dis je maître bouteille...

Et le lendemain matin la honte.

Regard bas. Teint je ne sais plus je n osais me regarder dans une glace.

Tu as eu ton premier déclic : reconnaître ton addiction.

Maintenant la seconde marche viendra..

Seul tu ne pourras pas. Motivé pour survivre tu iras en cure te reposer et casser ces habitudes destructrices pour toi et tout ceux qui t aime.

Tu le mérites

Nicolas
