

COMMENT M'EN SORTIR ?

Par **Profil supprimé** Posté le 22/02/2019 à 14h48

Bonjour,
j'ai 38 ans, bientôt 39. Je bois depuis 15 ans mais régulièrement depuis 8 ans. J'ai 2 enfants, un fils de 14 ans et demi et une fille de 9 ans. Mon conjoint m'a quittée il y a 4 ans après 15 années de vie communes, ce qui je pense a aggravé considérablement ma consommation d'alcool. J'ai perdu ma maison, mon conjoint, mes enfants, mon travail, enfin tout ce qui aide un individu à s'épanouir J'ai fait plusieurs cures de désintoxication, et post cure, sans résultats probants puisque les rechutes ont été quasi instantanées. J'ai bien réussi il y a qqs mois à me sevrer toute seule à mon domicile et je reconnais que la vie était bien plus belle pendant plusieurs mois !! et puis, nouvelle rechute Je n'ai plus envie d'être hospitalisée, je sais que la solution est en moi et pas juste parce que je serai éloignée de l'alcool pendant qqs semaines. Le retour chez moi est pire. Autant essayer de me sevrer dans les pires conditions, si j'y arrive, ce sera une plus grande victoire ! Ce qui me fait le plus peur est le sevrage, la période de manque qui est terrible pour moi (je sais que certaines personnes le vivent mieux que d'autres).
Si vous avez une opinion ou des idées à me soumettre qui pourraient m'aider, je vous en serait vraiment, vraiment reconnaissante.
Merci et bon courages à toutes et tous !

2 RÉPONSES

Profil supprimé - 22/02/2019 à 17h25

Bonjour Calie, bienvenue .

Tu dis avoir fait des cures et ne plus avoir encore envie d'être hospitalisée .Tu dis avoir été abstinente quelques mois et avoir trouvé ta vie bien plus belle . Je te crois car je n'ai jamais été aussi heureux que depuis que je suis abstinent .

Relis les discussions sur le fil réservé aux femmes et n'hésite pas à demander de l'aide sur le forum de l'ombre à la lumière car là tu seras moins seule que jamais . Une fois encore je relève ici de nombreuses demandes d'aide qui ne trouvent pas l'écoute souhaitée et j'en suis navré .

Il est important de ne lier son abstinence à rien ni à personne , de la faire pour soi, pour son propre bonheur qui déteint toujours sur l'entourage quand il existe encore . A 39 ans ta vie est loin d'être finie car j'ai moi aussi posé le verre à 38 ans et je peux t'assurer que je vis bien , même très bien; mais je n'ai jamais laissé tomber A.A. qui est pour moi une véritable bouée de secours en toutes circonstances . Toujours j'y ai trouvé des oreilles attentives et une fois bien installé dans mon abstinence j'ai voulu rendre ce que j'avais reçu en aidant d'autres personnes souffrant de la même maladie que moi . Cela marche, je t'assure .

Au plaisir de te lire ; ne cède jamais au découragement et toujours sur ton métier, remets ton ouvrage ;

Profil supprimé - 24/02/2019 à 22h29

salut Calie,
le seul conseil que j'ai à te donner c'est d'aller voir ton médecin pour qu'il te prescrive des benzo pour le sevrage.
meme si un sevrage en milieu hospitalier reste toujours la bonne solution.

Courage....

pierre
