

ET SI C'ÉTAIT LA BONNE ??

Par **Profil supprimé** Posté le 15/03/2019 à 13h33

Bonjour à tous, voilà j'ai 29ans et aujourd'hui après un énième cuite j'ai pris la décision d'arrêter de boire et cela même en aillant encore la gueule de bois.. Je bois depuis environ 16ans avant je n'êtes pas forcément un gros buveur mais un gros fumeur de cannabis, et depuis mais 20 ans où j'ai arrêté le cannabis je me usuis en quelque sorte venger sur l'alcool. Et on peu le dire depuis environ 3 ans je suis un vrai alcoolique, je bois en priorité de la bière et du vin.. En moyenne je me boit 4 à 5 bières de 50cl et une demi bouteille de vin par jour. Le comble ses que le 14 juillet dernier je me suis fais enlever le permis car j'ai attraper un accident heureusement tout seul avec mon véhicule je pense avoir fais un coma j'ai pris un arbre à 90km les pompiers mon dit que j'ai eu de la chance c'était un utilitaire récent donc plus solide qu'une voiture. J'ai été pris à 2,30 g d'alcool donc retrait de permis de 6 mois et véhicule d'une valeur de 10 000 €que je paye encore à crédit hs se qui m'a fais perdre mon emploi. J'ai réussi à tenir 1 mois mais voilà rebelotte à chaque fois que je me dis ses bon je suis guerie je retombe dedans.. Mais aujourd'hui je suis bien décider à arrêter pour moi ma femme et mes 2 enfant de qui je ne profite pas assez à cause de se poisson. J'espère et je compte sur le soutien de quelque un d'entre vous. Car mon 1 er jour d'abstinence commence

9 RÉPONSES

Profil supprimé - 15/03/2019 à 20h04

Et voilà 20h00 et déjà une crise des la premiers journée. Heureusement merci diazepam 5mg mais les ennuis commence sa m'énerve.. Mais ses comme sa les premières semaine ont les plus dure j'espère par la suite avoir des commentaire de soutien je pense que sa m'aiderais et m'encouragerer mais pour instant aucun post. A demain tout le monde

Profil supprimé - 18/03/2019 à 13h01

Re bonjour à tous, et voilà j'entame mon 4 ème jour difficilement l'envie est de plus en plus forte, heureusement qu'il me reste du diazepam + aotal qui me calme un peu. Mais malheureusement comme dit précédemment je n'ai plus de permis donc impossible de me faire suivre mais pour l'instant je tien le coup comme je peu hormis les grosse crise de manque sa va merci diazepam

patricem - 18/03/2019 à 13h18

Bonjour,

tenez-bon : 4ème jour sans boire, cela devrait commencer à aller mieux maintenant, même si cela prendra encore quelques jours pour que l'addiction physique disparaisse.

Et pour récupérer votre permis, je suppose qu'on a demandé, entre autre, vos GGT et vos VGM. Cela met du temps à descendre, raison de plus pour bien tenir le coup. D'autant que les GGT remontent très vite en cas de rechute.

Courage,

Patrice

Profil supprimé - 18/03/2019 à 16h31

Merci Patrice pour votre soutien.. Non la des 4 premières jour ses le pire je fais crise sur crise je me sens refermer sur moi même j'ai des vertiges je ne supporte plus la lumière ni lui bruit cela me devient insupportable. J'en suis à mon 2 ème diazepam et ses pas beaucoup mieux.. J'ai une perte d'appétit et je bois très peu.. Espérons que demain sera un meilleur jour mais en tout cas encore merci de votre soutien

Profil supprimé - 24/03/2019 à 18h48

Re bonjour à tous je pense pas être lu mais j'en suis à mon 10eme jour et je tien le coup même si j'ai l'impression que le plus dur est devant moi. A voir par la suite mais je trouve dommage le manque de soutien sur site je me demande vraiment si cela est utile de se créé un compte de discussions alors qu'il ni en n'a quasi aucune... Bon courage à tous

Profil supprimé - 28/03/2019 à 07h24

C'est très courageux de réussir à vous en sortir seul pour votre famille et vous même
Tenez bon

Profil supprimé - 29/03/2019 à 11h08

Bonjour à tous, voilà 15 jour que je n'est plus toucher à une goutte d'alcool et je n'aurais jamais cru que cela puisse si peu me manquer. Le gros point négatif malgré tout sont mes attaques de panique à répétition. Je ne sais pyeas comment m'en débarrasser sans mon diazepam 5mg (valuim) tout les jour. C'est vraiment frustrant car on se demande se qui est le mieux d'être accro au anxio ou à l'alcool ? Mais je persiste et j'espère que ses attaque vont diminuer avec le temps.. Enfin une chose est sûr garder espoir moi ji arrive bien et ses vrai qu'on se sent mieux hormis les crise d'angoisse mais avec un peu de courage on ni arrive et j'ai un conseil pour vous si vous voulez arrêtez essayé le lendemain d'une grosse cuite sa vous rappellera le mal que cela vous apporte. Bon courage à tous

patricem - 29/03/2019 à 11h26

Bonjour,

à titre personnel, j'ai trouvé assez simple de se sevrer du valium : 3 comprimés par jour au départ, puis 2 par jours pendant 2 jours, puis 1 par jour pendant 2 jours, puis 0. Quand on compare aux dégats de l'alcool sur l'organisme, il n'y a pas photo.

Dans le même genre que votre astuce pour arrêter, il y a aussi le fait de dresser une liste des choses qui n'allaient pas quand on buvait (dont la gueule de bois du lendemain), et une de celles qui vont mieux depuis. En cas de tentation, cela peut être utile de les relire pour se remotiver...

En tout cas, bravo pour ces 15 jours 😊

Patrice

Profil supprimé - 09/05/2019 à 23h45

Et voilà rechute, après avoir arêter 1 mois complet je retombe petit à petit sans m'en rendre compte je n'en peu plus....
