

PREMIÈRE CONTRIBUTION

Par **Profil supprimé** Posté le 11/05/2019 à 10h43

Bonjour, je me décide à enfin poster et ainsi profiter de conseils et d'aide.

Je suis alcoolique depuis 2015. Avant cela j'avais une consommation normale

À ma séparation en 2015 je me suis mis à boire quasi tous les soirs et je ne m'arrêtais que lorsque je m'endormais dans le canapé. Je me suis isolé de tous et me suis retrouvé seul en tête avec ma bouteille

En 2018 j'ai eu un accident sous l'effet de l'alcool. J'ai eu les conséquences pénales qui en découlent. J'ai commandé un suivi médical sous seresta que j'ai arrêté car je n'étais pas prêt à arrêter.

J'ai tenu quelques semaines puis rechutes et peis au travail avec des restes de la veille

Depuis février une personne très proche m'a aidé à tenir mais son aide s'est transformée en amour pour elle (à sens unique) et il y a quinze jours grosse dispute qui a eu pour effet de ne plus la voir

Je l'ai mal vécu sans compter les autres soucis qui se sont greffés...

Il y a 2 jours j'ai replongé et re-grillé un matin au boulot

Résultat arrêt maladie forcé et reprise du seresta

Nois sommes le 11 et rien depuis mercredi 8 mai.

La journée ça va mais je n'ai plus aucune motivation.

La nuit le sommeil ne vient pas et je me réveille fréquemment complètement en âge

Pareil plus moyen d'avoir des relations sexuelles suite à des pannes

Quand les symptômes vont-ils disparaître et merci pour les conseils et soutien car seul le combat est très dur. Merci de m'avoir lu

1 RÉPONSE

Profil supprimé - 13/05/2019 à 16h40

Allo MystereSeb

Pour ma part, les symptômes sont disparus après environ 10 jours sauf encore un peu d'insomnie. Notre corps est habitué à son "sommifère" et je pense qu'il faut du temps pour apprendre à bien dormir sans.

Ce que je peux te donner ce ne sont pas des conseils (je ne suis pas qualifié pour ça) mais je peux te dire ce qui a fonctionné pour moi après plein d'essais et de rechutes. Remarque que j'en suis seulement à 23 jours, il reste encore du boulot mais je suis pas mal certain que le pire est fait et surtout que mon approche actuelle est bien meilleure que les autres fois.

Je t'invite à lire mon post: "Il y a de l'espoir".

Bon courage

Eric
