

PREMIÈRE CONTRIBUTION

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

Bonjour, je me decide a enfin poster et ainsi profiter de conseils et d aide.

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

A ma separation en 2015 je me suis mis a boire quasi tous les soirs et je ne m arretais que lorsque je m endormais dans le canapé. Je me suis isolé de tous et me suis retrouve seul en tete avec ma bouteille

En 2018 j ai eu un accident sous l effet de l alcool. J ai eu les conséquences penales qui en découlent. J ai commandé un suivi medical sous seresta que j ai arrêté car je n etais pas pret a arreter.

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

Depuis fevrier une personne tres procve m a aide a tenir mais son aide s est transforme en amour pour elle (a sens unique) et il y a quinze jours grosse dispute qui a eu pour effet de ne plus la voir

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

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

Resultat arret maladie force et reprise du seresta

Nois sommes le 11 et rien depuis mercredi 8 mai.

La journee ca va mais je n ai plus aucune moti ation.

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

Pareil plus moyen d avoir des relations sexuelles suite a des pannes

Quand les symptomes vont ils disparaître et merci pour les conseils et soutien car seul le combat est tres dur. Merci de m avoir lu

1 RÉPONSE

Profil supprimé - 13/05/2019 à 16h40

Allo MystereSeb

Pour ma part, les symptomes 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
