

DÉBUT DE SEVRAGE SEUL

Par **Profil supprimé** Posté le 07/12/2019 à 22h10

Bonsoir à tous,

Je me présente, je suis un homme de 28 ans qui boit depuis 6 ans tous les soirs après le boulot à titre d'une bouteille d'Amaretto, si pas plus. Je viens de commencer le sevrage sans aide il y a 3 jours. Pour le moment je n'ai pas encore trop de manque par rapport à l'alcool mais je me doute que ça m'arrivera par moment. Pour compenser je mange beaucoup (je suppose que c'est normal), surtout des fruits pour ne pas prendre trop de poids. Je voulais savoir ce que vous faites lorsque de fortes envies de boire vous arrivent ? J'aimerais aussi savoir s'il y a des moyens naturels, mis à part boire beaucoup d'eau, afin de nettoyer l'organisme (foie, reins...) et rattraper un transit normal ? Peut-être devrais-je en parler à mon médecin ? Le problème est que je suis quelqu'un qui ne se confie jamais alors je me vois mal le lui en faire part.

Merci à vous !

2 RÉPONSES

Profil supprimé - 10/12/2019 à 18h50

Bonsoir bluefield je te conseil vivement d'en parler avec ton médecin et si besoin d'être entouré de professionnels depuis 8mois j'ai arrêté toutes les toxines c'est à dire alcool et cannabis et mon corps à littéralement péter un câble je n'ai plus aucune force baisse de la vue... Ça ne t'arrivera sûrement pas mais il faut quand même bien s'entourer parce que c'est dur physiquement et psychiquement. Courage à toi

Profil supprimé - 12/12/2019 à 19h59

Salut Nono38. Merci pour ta réponse. Je vais suivre tes conseils et aller voir mon médecin traitant. 8 mois.. félicitations à toi continue comme ça tu es bien parti. En effet ce n'est pas évident psychologiquement parlant surtout. Maintenant ça fait 7 jours sans une goutte d'alcool. J'ai presque craqué aujourd'hui, je me suis servi un verre de Porto et là dans ma tête ça été toute une guerre psychologique. Pour finir j'ai jeté le Porto, sur ce coup je suis fier de moi mais je me dis que ça risque encore de m'arriver, il ne faut pas que je me relâche. Mon déclic ça été les crises de goûté dont j'ai souffert... à mon âge... Et la j'ai pensé... bouge ton gros cul.. Tout ça pour me convaincre que petit à petit je suis sur la bonne voie. Finalement, physiquement je ne souffre d'aucun symptôme de sevrage et je croise les doigts que ça reste ainsi.
