

LE PREMIER PAS, J'AI ANNONCÉ MON ALCOLISME À MA FAMILLE.

Par **Franck1205** Posté le 25/04/2020 à 11h27

Bonjour à vous je m'appelle franck et depuis maintenant 3 ans je consomme de l'alcool fort tous les soirs une fois ma femme et mon fils couché. Je n'en peux plus de cette situation, j'ai donc pris l'initiative de l'annoncer à ma famille hier.

J'ai la chance d'être entouré de personnes qui ne m'ont pas jugés. Donc c'est décidé dès lundi j'arrête tout, mais j'ai besoin de savoir quel traitement prendre comment vous vous en êtes sortis ou vivez votre sevrage?

Merci de m'avoir lu.

1 RÉPONSE

jaretles2 - 28/04/2020 à 07h51

Bonjour Franck,
tu as eu du courage de faire cette démarche.

Tu as pris la bonne décision.

Personnellement je ça fait trois semaines que je suis abstinant. Je n'ai eu recours à aucune aide, mais c'était difficile au début. Maintenant ça va mieux, même si l'envie est toujours là et le besoin peut survenir lors d'une forte émotion. Tu peux faire appel au tchat ou au num de téléphone sur ce site Internet, avoir de l'aide dans un CSAPA, auprès de ton médecin, des AA, il faut aller la chercher si tu en as besoin.

Perso le plus dur c'était la première semaine, ensuite ça devient moins un besoin, mais l'envie est toujours là, même si elle s'estompe avec le temps, on n'est pas à l'abri de replonger ponctuellement, il faut savoir être fort et comprendre le mécanisme et de l'aide extérieure peut être très utile c'est pourquoi il ne faut pas hésiter à la demander.

Courage, tu a déjà entamé la bonne démarche et tu verras que ça fait beaucoup de bien par la suite.
