

JE SOUHAITE ARRÊTER DE BOIRE

Par **Moustache123** Posté le 09/05/2020 à 22h55

Bonjour, j aimerais arrêter de boire
J espère trouver de l aide ici

3 RÉPONSES

Moustache123 - 12/05/2020 à 00h18

Aucune réponse OK

patricem - 12/05/2020 à 10h03

Bonjour,

- essayez de trouver une cure (hôpital, clinique) pour faire un sevrage sous surveillance médicale. On peut le faire seul mais c'est plus sécurisé.
- prévoyez une post-cure. Souvent, c'est 6 semaines.
- cela va être l'occasion de tester des molécules. Il n'y a pas de magie, selon les gens, certaines marchent et d'autres non. Dans tous les cas, cela ne pourra que vous aider à réduire le besoin, il n'y a pas de médicament magique qui élimine toute envie.
- dans le même temps, trouvez vous un psychiatre, un psychologue, un addictologue. Et un groupe de parole type AA pour vous accompagner à votre sortie.
- préparez vous à devoir tester diverses molécules et différents dosages afin de trouver une molécule qui marche pour vous sans provoquer d'effets secondaires.

Les modérateurs peuvent vous aider à trouver une structure.

Cordialement,

Patrice

Moderateur - 12/05/2020 à 10h30

Bonjour Moustache123,

Pour compléter la réponse de Patrice qui vous donne déjà les principales pistes pour être aidé, n'hésitez pas à appeler notre ligne d'écoute (0 980 980 930 7j/7 de 8h à 2h, appel anonyme et non surtaxé) ou par chat sur ce site de 8h à minuit. Cela permettra d'en discuter avec vous et de voir quels centres d'aide sont à proximité de votre domicile.

Mais peut-être n'en n'êtes vous pas encore là ?

Vous obtiendrez de meilleures réponses et incitez les internautes à vous répondre aussi si vous pouvez expliquer un peu plus votre situation.

Courage,

le modérateur.
