

ETAPE DU SEVRAGE

Par **Jul47** Posté le 28/12/2020 à 13h53

Bonjour,
Je consomme de l'alcool quotidiennement depuis quelques années maintenant. De manière raisonnable d'abord, mais depuis quelques temps de manière déraisonnée. 2 ou 3 verres de vins ou bière très rapidement et 2 ou 3 de plus étalés sur la soirée. Mais voilà maintenant la dépendance est là. L'alcool occupe mon esprit presque des journées entières, jusqu'au 1er verre qui arrive le soir. Au delà de l'alcool c'est la peur de tomber malade qui alimente mes angoisses. Sans en avoir parlé à mon médecin celui-ci m'a prescrit du Xanax pour faire face à mes angoisses Je vois également une psychologue pour faire face à mes TAG.
Mon souhait aujourd'hui est de me lancer dans un Dry January, mais l'étape du sevrage me fait peur.
Avez-vous des conseils à me donner ?
Cordialement

3 RÉPONSES

Onycrois - 29/12/2020 à 11h18

Bonjour,
Bois-tu uniquement le soir ?
Onycrois

Jul47 - 29/12/2020 à 16h10

Bonjour,
Oui, mis à part les midi des weekend libres de toute autre activités.

vin90 - 30/12/2020 à 12h34

Hello, je suis dans la même situation que toi, et je suis motivé pour le dry january, voire arrêter totalement !
