

DÉBUT DE PRISE DE CONSCIENCE

Par **Nanou38** Posté le 15/02/2021 à 11h12

Bonjour,

Cela fait 6 mois que je bois tous les jours, je suis consciente que je suis en train de rentrer dans un cercle vicieux j'ai des angoisses dans la journée, je n'ai pas essayé de ne pas boire car j'ai peur d'être en manque le soir donc j'ai toujours une bouteille au frais J'aimerais me passer de l'alcool pour dormir et ne pas vivre cette consommation pendant plusieurs années. J'aimerais avoir des conseils pour ne plus craquer et me sevrer.

Merci pour votre aide

3 RÉPONSES

ronathan - 15/02/2021 à 22h50

Bonsoir ,

Une chose importante c'est d'en avoir conscience +1

Pour les conseils voir avec votre médecin , une association ou un centre d'addictologie pour un suivi

Bon courage

Fofy - 16/02/2021 à 08h29

Bonjour et bienvenue

La prise de conscience est le premier pas vers la guérison, donc bravo à toi

Cela fait 6 mois que tu bois tous les jours, y'a t'il eu un élément déclencheur ?

Quelle était ta consommation avant ça ?

Il faut peut-être traiter le problème de fond pour parvenir à surmonter tes angoisses, l'alcool étant un anxiolytique (a très court terme) et malheureusement beaucoup de gens tentent de « s'automédicamentent » avec cette substance et les fait sombrer dans l'addiction ce qui a pour conséquence d'aggraver leurs problèmes

En as-tu déjà parlé à un médecin ?

Profil supprimé - 16/02/2021 à 11h43

Bonjour et bienvenue ici nanou,

Tu as franchi la première étape, la plus importante c'est qui est d'accepter ta maladie de l'alcoolisme .

Demander de l'aide à tes semblables est une seconde étape aussi très importante.

Je t'invite à continuer à partager sur ce forum aussi souvent que tu le peux et à les témoignages un peu partout , tu n'as que l'embarras du choix . Va bien vers ceux qui te tireront vers le haut .

Personnellement je suis sur un forum AA car c'est chez AA, avec mes semblables, que j'ai trouvé ma solution et je ne les ai plus jamais abandonnés . Je suis abstinente et très heureux et j'essaie de partager mon bonheur avec celles et ceux qui sont en quête d'aide . Il est impératif de ne pas se décourager et avancer un jour à la fois dans l'abstinence est bien suffisant . C'est ainsi que c'est suggéré chez AA . Ne pas reprendre le premier verre pour rien ni personne , faire son abstinence pour soi et considérer son abstinence comme une libération et non comme une privation.

Bon courage à toi et au plaisir de te lire

salmiot1
